

BALTHASAR THOMASS

EYROLLES ● POCHE

ÊTRE HEUREUX AVEC SPINOZA



DÉJÀ 25 000 EXEMPLAIRES VENDUS !

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru pour la première fois en 2008 aux éditions Eyrolles dans la collection « Vivre en philosophie » dirigée par Balthasar Thomass.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2008
© Éditions Eyrolles, 2019, 2024,
pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01382-9

Balthasar Thomass

Être heureux avec Spinoza

● Éditions
EYROLLES

*« Tout philosophe a deux philosophies,
la sienne et celle de Spinoza. »*

Henri Bergson

SOMMAIRE

Mode d'emploi.....	9
--------------------	---

I. Les symptômes et le diagnostic Dans la jungle affective

Chapitre 1 Dis-moi ce que tu aimes, je te dirai comment tu vas.....	21
Chapitre 2 Nous sommes des êtres de désir ...	31
Chapitre 3 Nous ne nous connaissons qu'à travers nos rencontres.....	37
Chapitre 4 Démonter la mécanique des méprises affectives	45

II. Les clés pour comprendre L'amour de la nécessité

Chapitre 5 Le mythe du libre arbitre	67
Chapitre 6 Suivre sa nécessité.....	75
Chapitre 7 Libéré du choix et de la volonté....	85
Chapitre 8 Eux non plus, ils n'ont pas fait exprès	95
Chapitre 9 Le mal n'est qu'une mauvaise rencontre	103

Chapitre 10	Il n'y a de but et de perfection autre que la joie	111
--------------------	---	-----

III. Les moyens d'agir

Transformer ses passions

Chapitre 11	Distinguer action et passion.....	127
Chapitre 12	Devenir actif en connaissant ses passions.....	133
Chapitre 13	La tristesse ne nous apprend rien .	141
Chapitre 14	La communauté des hommes libres	151
Chapitre 15	Le désir éclairé: la vertu dans nos vices.....	157

IV. Une vision du sens de l'existence

Dieu au-delà des religions

Chapitre 16	Dieu n'est pas au-delà du monde: le monde est Dieu	169
Chapitre 17	L'amour intellectuel de Dieu	175
Chapitre 18	La connaissance intuitive comme forme d'amour.....	181
Chapitre 19	L'expérience de l'éternité.....	191
	Éléments d'une vie.....	197
	Guide de lecture	203

MODE D'EMPLOI

Ce livre est un livre de philosophie pas comme les autres. La philosophie a toujours eu pour ambition d'améliorer nos vies en nous faisant comprendre ce que nous sommes. Mais la plupart des livres de philosophie se sont surtout intéressés à la question de la vérité, et se sont épuisés à dégager des fondements théoriques, sans s'intéresser aux applications pratiques. Nous, au contraire, allons nous intéresser à ce qu'on peut tirer d'une grande philosophie pour changer notre vie : le menu détail de notre quotidien, comme le regard qu'on porte sur notre existence et le sens qu'on lui donne.

Cependant, on ne peut pas infléchir sa pratique sans réviser sa théorie. Le bonheur et l'épanouissement se méritent et ne vont pas sans un effort de réflexion. Nous chercherons à éviter la complaisance et les recettes faciles de certains manuels de développement personnel. Une nouvelle manière d'agir et de vivre implique toujours aussi une nouvelle manière de penser et de se concevoir. Nous découvrirons ainsi le plaisir, parfois vertigineux, de la pensée, qui en tant que tel, déjà, change notre vie.

C'est pourquoi nous inviterons le lecteur à réfléchir à des concepts avant de lui proposer de s'interroger sur lui-même. Il nous faut d'abord cerner nos problèmes, puis les interpréter à l'aide de nouvelles théories, pour enfin pouvoir y remédier par des actions concrètes. Ce n'est qu'après avoir déjà changé notre manière de penser, de sentir et d'agir que nous pourrons nous interroger sur le cadre plus large de notre vie et sur son sens. C'est pourquoi chaque livre de cette collection, divisé en quatre grandes parties, suivra une progression similaire :

I – Les symptômes et le diagnostic

Nous déterminerons d'abord le problème à résoudre : de quoi souffrons-nous et qu'est-ce qui détermine la condition humaine ? Comment comprendre avec précision nos errances et nos illusions ? Bien repérer nos problèmes est déjà un premier pas vers leur solution.

II – Les clés pour comprendre

Qu'est-ce que la philosophie apporte de nouveau pour éclairer cette compréhension ? En quoi devons-nous radicalement changer notre manière de voir pour prendre en main nos vies ? Ici, le lecteur sera introduit aux thèses les plus novatrices du philosophe qui l'aideront à porter sur lui-même un regard neuf.

III – Les moyens d’agir

Comment cette nouvelle conception de l’homme change-t-elle notre manière d’agir et de vivre? Comment appliquer au quotidien notre nouvelle philosophie? Comment notre pensée transforme-t-elle notre action qui transforme elle-même ce que nous sommes? Le lecteur trouvera ici des recettes à appliquer au quotidien.

IV – Une vision du sens de l’existence

Nous présenterons enfin les thèses plus métaphysiques, plus spéculatives, du philosophe. Si le lecteur a maintenant appris à mieux gérer sa vie au quotidien, il lui reste à découvrir un sens plus global pour encadrer son expérience. Alors que les chapitres précédents lui enseignaient des *méthodes*, des *moyens* pour mieux vivre, il se verra confronté dans cette dernière partie à la question du but, de la *finalité* de l’existence, qui ne saurait se déterminer sans une vision globale et métaphysique du monde, et de la place qu’il y occupe.

Ce livre n’est pas seulement un livre à lire, mais aussi un livre à faire. Des questions précises sur votre vie suivent les thèses présentées dans chaque chapitre. Ne soyez pas passifs, mais retroussiez vos manches pour interroger votre vécu et y puiser des réponses honnêtes et pertinentes. Des exercices concrets vous inciteront à mettre en œuvre les enseignements du philosophe dans vos vies. De la même façon, efforcez-vous de vous les approprier et de trouver des situations opportunes pour les pratiquer avec sérieux.

Êtes-vous prêt pour le voyage? Il risque de se révéler surprenant, parfois aride, parfois choquant... Êtes-vous prêts à vous sentir déstabilisé, projeté dans une nouvelle manière de penser, et donc de vivre? Ce voyage à travers les idées d'un penseur du xvii^e siècle vous transportera aussi au plus profond de vous-même. Alors laissez-vous guider au fil des pages, au fil des questions et des idées, pour découvrir comment la pensée de Spinoza peut changer votre vie.