

Matthieu Ricard :

Chercheur en biologie devenu moine bouddhiste, interprète du Dalaï Lama, photographe et fondateur de 130 projets humanitaires dans l'Himalaya, Matthieu Ricard publie un livre passionnant sur l'altruisme*. Ou comment faire du bien simplement, tant à soi-même qu'à la planète entière. Rencontre.

Par Emmanuelle Friedmann

Jeune scientifique français comment êtes-vous devenu moine bouddhiste dans l'Himalaya ?

Matthieu Ricard. Durant ma formation scientifique, à l'Institut Pasteur, j'ai eu l'occasion de rencontrer une foule de gens passionnants dont je pouvais envier le talent de musiciens, d'écrivains ou de grands mathématiciens... Mais, au fond, je cherchais des modèles de vie et je ne trouvais pas de corrélation évidente entre leurs compétences et leurs qualités humaines. C'est un documentaire sur des maîtres bouddhistes tibétains qui m'a donné envie de partir en Orient. Là-bas, j'ai rencontré des hommes et des femmes d'une grande sagesse, d'une bonté infinie. Leurs présences étaient inspirantes ; je voulais leur ressembler. Longtemps j'ai fait des aller-retours pendant mes congés. Puis, à 26 ans, en 1972 j'ai décidé d'aller vivre auprès de mes maîtres dans l'Himalaya. Je n'en ai pas bougé pendant vingt-cinq ans.

Comment s'est passée votre première rencontre avec le Dalaï-Lama ?

Je ne l'ai pas rencontré tout de suite : ces premières années, je suis resté tranquillement à Darjeeling en Inde. C'est par l'entremise de mon deuxième maître, Dilgo Khyentsé Rinpotché, qui était l'un des maîtres spirituels du Dalaï-Lama que j'ai enfin eut la grande fortune de le rencontrer. Je suis ensuite devenu son interprète en français. Aujourd'hui, j'ai l'occasion d'être auprès de lui plusieurs fois par ans, lors de ses déplacements ou pour des événements scientifiques. J'ai une immense admiration et dévotion pour lui. C'est quelqu'un qui n'a pas la moindre façade : il se conduit de façon identique avec une employée de l'hôtel où il loge et avec un chef d'Etat.

Vous êtes revenu en Occident régulièrement ?

C'est suite au dialogue que j'ai fait, en 1997, avec mon père, le philosophe Jean-François Revel (*Le moine et le philosophe*, éd. Pocket, 7,20 euros), que j'ai commencé à revenir régulièrement. J'ai renoué avec la science, notamment en collaborant avec des neuroscientifiques sur les effets de la méditation sur le cerveau. Et comme le livre a eu beaucoup de succès, grâce aux droits d'auteurs j'ai fondé une association humanitaire, Karuna-Shechen (Karuna signifie compassion et Shechen est le nom de notre monastère).

C'est l'observation faite lors de vos différentes visites en Occident qui vous a donné l'idée de promouvoir l'altruisme ?

Oui, les gens sont confrontés à des inégalités de richesses, à des défis environnementaux inédits ; les enjeux sont considérables. Individuellement, ils sont un peu désorientés ; on parle beaucoup de stress, de dépression. La question que je me suis posée, c'est : comment relier toutes ces thématiques économiques, psychologique et environnementales ? Il m'a semblé que le fait d'avoir davantage de considération pour autrui n'est pas simplement une utopie mais une façon de mieux vivre et le seul concept qui permet de réconcilier le court terme de l'économie, le moyen terme de la qualité de vie et le long terme de l'environnement. L'altruisme n'est plus un luxe mais une nécessité. Au jour le jour, adopter cette éthique permet d'avoir des rapports plus harmonieux avec les autres. On peut établir des relations épanouissantes dans les transports, au travail, au sein des familles. Enfin, avoir plus de considération pour les générations à venir est indispensable pour éviter de saboter la planète qu'on leur laissera en héritage.

Comment parvenir à développer cet altruisme chez chacun ?

Par l'éducation, dès le plus jeune âge. En montrant aux enfants que la coopération, le tutorat sont plus efficaces que la compétition aussi bien sur le plan des résultats scolaires que sur celui de la qualité des relations humaines et de l'épanouissement personnel. Il faut aussi lutter contre l'individualisme exacerbé qui fait rage, aux Etats-Unis notamment où toutes les petites filles sont des princesses et les petits garçons des champions du monde. Et expliquer la vacuité des réseaux sociaux. Avoir 3000 amis sur Facebook ne permet pas un dialogue, c'est une fenêtre pour le narcissisme. D'un autre côté les réseaux sociaux peuvent aussi permettre de réaliser des choses

extraordinaires, comme de rassembler des centaines de personnes pour accomplir un projet humanitaire ou combattre pour la justice et la liberté.

Enfin, on sait aujourd'hui que la violence dans les médias, les films et les jeux vidéos ont un effet significatif sur l'agressivité des gens, surtout chez les jeunes, immédiatement et des années plus tard. Songez qu'un jeune homme de 20 ans a vu 40 000 meurtres à la télévision, alors que fort heureusement, l'immense majorité n'en a heureusement jamais vu dans la vraie vie. Une étude a été menée au Canada pendant trois mois : une ville de taille moyenne a fait l'expérience de ne montrer ni film ni jeux vidéo violents aux enfants. Dans ce laps de temps, la violence verbale et physique dans les cours de récréation a baissé de 30%. Aujourd'hui, l'équipe de mon ami Richard Davidson, à l'Université de Madison aux Etats-Unis, soutenu par la fondation Bill Gates, travaille sur la mise au point de jeux vidéo tout aussi spectaculaires et passionnants mais avec des scénarii pro-sociaux. Il faut agir dans ce sens.

Etes-vous êtes optimiste ?

Oui, nous n'avons plus le temps d'être pessimistes !, Contrairement aux idées reçues, la violence a considérablement diminuée dans le monde. En Angleterre, à Oxford, en 1350, le taux annuel d'homicides était de 110 pour 100 000 habitants. Ce taux est tombé à 10 au xv^e siècle et à 1 aujourd'hui. Les pays d'Europe sont tous démocratiques et ne pensent plus à se faire la guerre. Dans une journée, il y a plus d'actes de sollicitude que d'actes malveillants. C'est pour cela que l'on remarque davantage la personne qui vous bouscule que celle qui vous tient la porte ! C'est la même chose en ce qui concerne l'économie. Le postulat de départ est faux : tout le monde ne cherche pas forcément à maximiser ses intérêts. La plupart des gens sont prêts à se faire confiance. Il n'y a que 20% de profiteurs. Il faut réguler l'économie pour empêcher ces profiteurs de faire dérailler le système, il faut développer une économie positive, qui incluse le commerce équitable, les banques coopérative, le micro-crédit, etc. et réduire les inégalités.

L'humanitaire, c'est une manière de mettre la compassion en action ?

Oui. Pour moi qui suis un contemplatif et qui ai passé des années dans un ermitage, c'est formidable de pouvoir cultiver l'amour des autres. Mais il faut aussi la mettre en action ! Pendant des années, dans l'Himalaya je vivais avec trente euros par mois et

je n'avais pas besoin de plus. Lorsque j'ai gagné des droits d'auteurs, j'ai créé une fondation pour construire des écoles, des cliniques, des aides aux personnes âgées, pour apprendre à écrire aux femmes. Aujourd'hui, nombreux de philanthropes nous ont rejoint et nous gérons plus de 130 projets au Népal, en Inde et au Tibet.

Quels sont vos projets ?

Que la fondation Karuna-Shechen continue après moi ! Désormais, j'ai 67 ans. Je souhaite passer davantage de temps dans mon ermitage avant de mourir. Je pense aussi écrire un livre sur les animaux que l'on « désanimalise » en les traitant comme des objets, comme des machines à faire des saucisses.

Encadré

Comment définir le bouddhisme ?

Le bouddhisme est une science de l'esprit, un chemin de transformation pour devenir meilleur et éliminer de sa vie la haine, la jalousie, l'obsession et, plus que tout l'ignorance.

... Et comment pratiquer la méditation ?

Méditation signifie "cultiver", ou "se familiariser avec". De façon générale, quand bien même des pensées altruistes naissent en notre esprit, elles sont bientôt remplacées par d'autres pensées, comme la colère ou la jalousie. C'est pourquoi, si nous souhaitons que l'altruisme prédomine dans notre manière d'être, il importe de passer du temps à le cultiver, car là encore un simple souhait ne suffit pas. Pour commencer à méditer, imaginons un jeune enfant qui s'approche et lève les yeux vers nous avec un regard joyeux, confiant et plein d'innocence. Nous lui caressons la tête en le contemplant avec tendresse et le prenons dans nos bras. Un amour et une bienveillance inconditionnels naissent en notre esprit. Laissons-nous imprégner entièrement par cet amour qui ne veut rien d'autre que du bien à l'enfant. Demeurons quelques instants dans la pleine conscience de cet amour, sans autre forme de pensée. Ensuite, étendons cet amour altruiste, à tous les êtres vivants. Souhaitons de tout cœur qu'ils trouvent le bonheur et les causes du bonheur. Souhaitons ce bonheur à ceux qui nous sont chers, puis à tous ceux que nous ne connaissons pas. L'expérience montre que c'est comme s'entraîner à courir : les progrès sont très rapides et réels. Au bout d'un mois seulement, on voit des changements fonctionnels

et structurels dans les zones du cerveau qui sont liées à l'empathie, l'amour maternel, aux émotions positives. Méditer ne sert pas seulement à se sentir bien, cela peut changer notre vie, notre comportement.

* *Plaidoyer pour l'altruisme*, Nil éditions, 928 pages, 21,85 euros.