



BIEN VU

Anthony Palou

apalou@lefigaro.fr

# Frère sourire

« Le journal télévisé »

France 2 | 20 heures | Dimanche

Dès qu'on le voit, dès qu'on l'entend, Matthieu Ricard fait notre joie. Pur moment de sagesse en ce monde convulsif. On fait une pause, on prend de la hauteur du côté de l'Himalaya, on remplit ses poumons d'air pur, on vide son cerveau des miasmes quotidiens. On dit de Matthieu Ricard qu'il est « *l'homme le plus heureux du monde* ». Il est vrai que ce docteur en génétique cellulaire a toujours le sourire, a su se délester du poids de l'inutile. Plus de quarante ans qu'il a trouvé la voie de la délivrance, du bonheur et de la bienveillance. On naît, on meurt, faut pas s'affoler. Un excellent documentaire, samedi, sur les traces de ce sage qui nous a requinqués. Nous sommes donc au Népal à plus de 2000 mètres d'altitude, retirés du monde. Nous méditons avec lui, assis en tailleur, focalisés sur notre respiration et notre conscience : « *Il y a deux clichés sur la méditation : faire le vide et se relaxer. Essayer de faire le vide, ça ne marche pas, et se relaxer, c'est très bien, mais on peut aller à la plage pour ça. L'idée, c'est de devenir un meilleur être humain (...)* »

*La méditation, c'est dissoudre ses souffrances d'une manière très pragmatique. Il ne faut pas se prendre la tête. » L'animosité, l'arrogance, l'obsession, l'attachement, la jalousie, etc., foin de toutes ces conneries. Cet éveillé, tout entier au service des populations défavorisées d'Inde, du Népal et du Tibet, a la bonne humeur chevillée à sa robe de moine. Au journal de Laurent Delahousse, il déclare : « *Le bouddhisme est un chemin de transformation qui va de l'ignorance à la connaissance, de l'égoïsme à l'altruisme, de la souffrance à la liberté.* » Cet homme-là nous donnerait presque envie d'enfiler le kesa et de se raser la boule. Pas de maison, pas de foyer, l'art de voyager léger.*