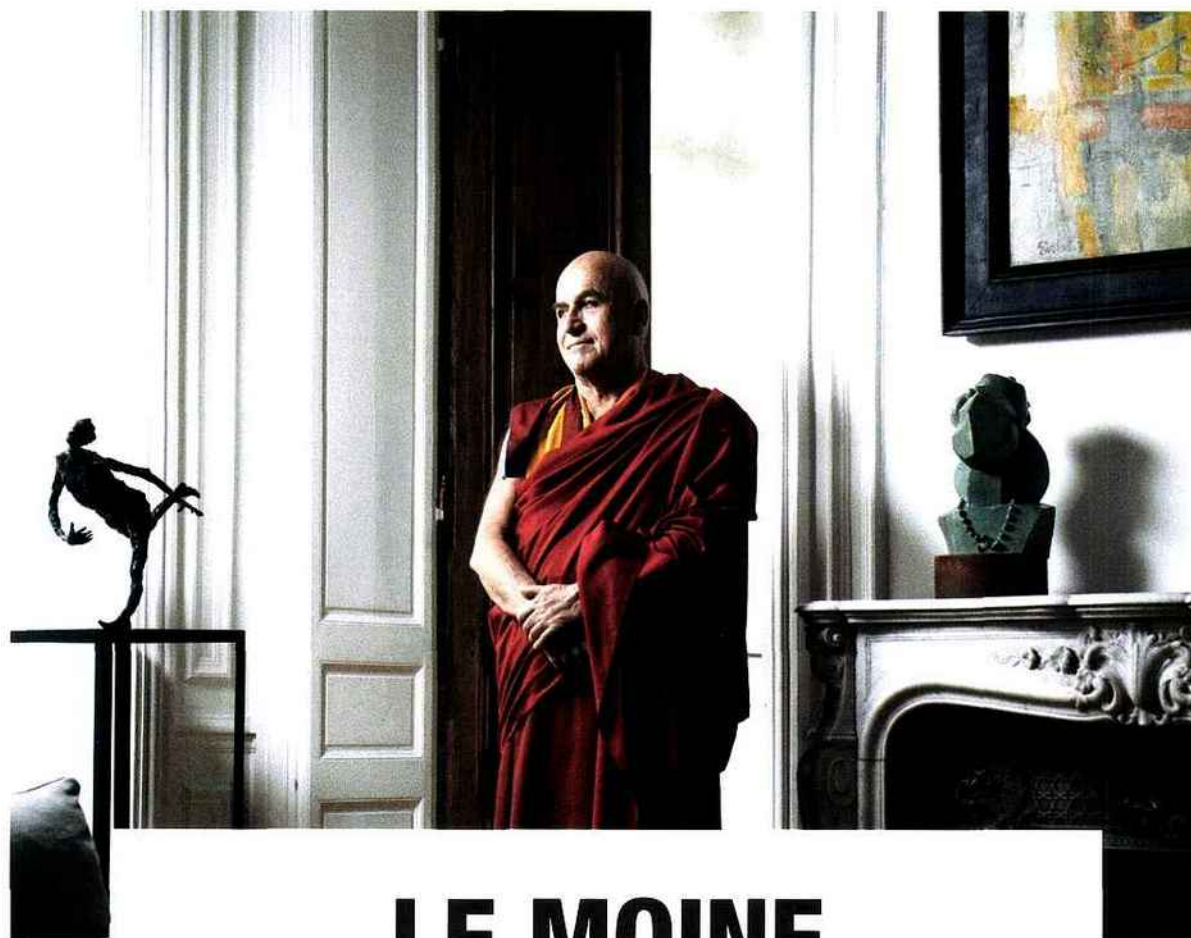


CARNET — *Entretien*

# LE MOINE PHOTOGRAPHE

## MATTHIEU RICARD

Matthieu Ricard ne peut jamais demeurer loin de l'Himalaya très longtemps. Il va par les forêts, il va par les montagnes, il va par les monastères. Si le moine marche les yeux fixés sur ses pensées, méditation oblige, le photographe reste à l'affût des instants magiques. Quelques-uns trouvent leur place dans son dernier livre, *Visages de paix, terres de sérénité*.

*Om shanti om!*



Propos recueillis par  
**MICHEL FONOVICH**

Photos  
**THOMAS CHÉNÉ**



**Le Tibet est-il votre terrain de chasse favori pour la photo ?**

Au Tibet, il y a toujours des scènes extraordinaires. Certes, en présence d'un grand maître, on n'a pas forcément envie de sortir l'appareil, on préférerait profiter du moment présent, mais en même temps c'est faire un cadeau immense aux personnes qui ne vivent pas dans son intimité. À l'époque, tous me disaient « *Oh là là, tu es encore à prendre des photos* », et maintenant ils me demandent des photos de ces maîtres disparus. Il y a aussi des moments où on a conduit toute la journée, on doit passer un col en voiture à 5000 mètres, la nuit tombe ; on est fatigués, je n'ai qu'une envie, passer le col avant qu'on soit dans le noir, puis je dis « *Arrêtez!* », car j'ai vu un éclairage fantastique avec des rochers roses, une montagne derrière. « *Oh! Mais t'as déjà fait cette photo mille fois!* » Je réponds : « *Donnez-moi quatre minutes et surtout ne dites rien pendant quatre minutes.* »

**Vous baladez-vous toujours avec votre appareil photo ?**

Je le quitte parfois totalement, mais il y a des endroits où il n'est jamais très loin, dans mon ermitage par exemple, où j'ai conçu un livre de photos qui s'appelle *Un voyage immobile*. Je photographiais une fois tous les huit ou dix jours, parce que ça ne sert à rien de photographier n'importe quoi, il faut qu'il y ait un moment magique ; et, ce moment magique, il dure quoi, trois minutes ? Je suis donc resté assis un an sur mon derrière pour attendre la lumière, mais je n'attendais rien parce que j'étais simplement là. Ainsi, au bout d'un an, j'ai eu quatre-vingts images qui sont quatre-vingts moments magiques.

**À quoi ressemble votre ermitage au Népal ?**

Il fait 2,80 mètres sur 3. Il y a une baie vitrée qui couvre à peu près toute la taille du mur, ce qui fait que je sais exactement ce qui se passe dehors dans le paysage. Le soir, quand j'éteins la lumière, j'ai l'impression d'être dans un vaisseau spatial parce que je vois toutes les constellations.

**Combien de temps pouvez-vous y rester ?**

J'ai passé environ cinq ans en retraite solitaire dans différents ermitages. Ce n'est pas assez, mais enfin c'est un bon début.

Durant ces retraites, je pratique la méditation environ huit heures par jour.

**Méditer, cela consiste-t-il à faire le vide dans son esprit ?**

Méditer, ce n'est certainement pas faire le vide et attendre que ça arrive. Comment voulez-vous arrêter les pensées quand elles sont déjà là ? Il faudrait faire un retour en arrière ! C'est impossible. Le mot tibétain qu'on a traduit en français par « méditation » veut dire « se familiariser », le mot sanskrit veut dire « cultiver ». Ça n'a rien à voir avec le fait de se relaxer dans un sauna ! Il s'agit de cultiver les qualités que nous possédons en nous qui restent trop souvent négligées, comme l'attention et l'amour altruiste.

## QUAND JE SUIS TOMBÉ MALADE, DANS UN HÔPITAL À DELHI ON M'A DEMANDÉ : « ARE YOU SICK ? » J'AI RÉPONDU : « NO, I AM FRENCH. »

**Comment se pratique la « méditation bienveillante » ?**

En répétant. Pour commencer, vous pensez à quelqu'un que vous aimez bien, – parce que c'est toujours plus facile –, avec une totale bienveillance en votre esprit pendant dix secondes, et vous n'arrêtez pas au bout de dix secondes. Vous continuez dix minutes, vous faites ça tous les jours, vingt minutes, et puis au bout d'un mois qu'est-ce qui se passe ? Vous étendez votre bienveillance à d'autres personnes qui vous sont a priori étrangères. Vous pensez même à des cas difficiles. Vous étendez votre bienveillance à ceux-là aussi. En cultivant, vous changez.

**Y a-t-il un lieu sur terre où vous aimeriez aller méditer ?**

J'aime les lieux à la fois beaux et vastes. Les forêts près de Vancouver sont mer-

veilleuses, cependant la dimension spirituelle fait défaut. Ce n'est pas le cas en Himalaya et pas seulement parce que les montagnes font bzzz avec des vibrations, mais parce que chaque lieu a souvent une histoire. Je suis allé dans des endroits extraordinaires : sur une île au milieu du lac Kokonor au Tibet, je suis resté dans une grotte où un grand ermite au XIX<sup>e</sup> siècle avait passé des années. J'y ai traduit son autobiographie du tibétain en français. De tels endroits favorisent l'inspiration. Moi, je me sens vraiment bien dans l'Himalaya. Si j'avais à choisir un ermitage, c'est évidemment là que j'irais. Et j'y vais, d'ailleurs !

**Vous rappelez-vous votre premier voyage en solo ?**

Je suis parti en Inde tout seul à l'âge de 20 ans, en 1967. J'ai fait de l'auto-stop jusqu'à Munich pour trouver un charter. C'était la guerre des Six-Jours, j'ai donc changé d'avion puisque j'avais pris celui de la Syrian Arab Airlines. À Delhi, j'ai pris un train. Il fallait trois jours et trois nuits pour aller à Darjeeling, où j'ai rencontré des maîtres spirituels. J'avais une barbe et les cheveux longs. Quand je suis tombé malade, à la fin du voyage, dans un hôpital on m'a demandé : « *Are you sick?* » J'ai répondu : « *No, I am French.* » J'ai pensé qu'on me prenait pour un Sikh et mon anglais n'était pas terrible. En fait je voyage très souvent seul, mais ce n'est pas que je sois misanthrope, hein !

**Un petit mot sur le Bhoutan, où les touristes viennent de plus en plus nombreux. Pensez-vous que ça pourrait nuire à ce pays, qui s'applique à ne pas suivre la même route que les autres ?**

J'ai vécu dix ans au Bhoutan. Je crois que de grosses erreurs ont été commises, mais l'environnement reste très bien préservé. Le pays absorbe plus de carbone qu'il n'en émet. Il y avait quelques vallées où on utilisait des engrais et des pesticides : supprimés ! Des zones marécageuses ont été remises en état quand on a réalisé que ce n'était pas bon de les assécher. Dans une vallée où des grues de Sibérie viennent hiverner, on a refusé d'installer des poteaux électriques pour ne pas les déranger. Tout marche au solaire. On est passé du Moyen Âge au meilleur de la technologie écologique. Et puis le gouvernement





a introduit cette notion de Bonheur National Brut. Ah, ce pays ne prétend pas être le plus heureux du monde, ce serait complètement idiot, mais il prétend dire que le bien-être – et pas seulement le PIB – est une priorité. Bien sûr, il y a aussi des injustices sociales, des violences, etc. L'erreur qui a été faite à mon sens – et ça beaucoup de gens l'ont dit –, c'est d'introduire la télévision. Cela crée une rupture du lien social, une augmentation de la délinquance à Sainte-Hélène comme au Bhoutan. En même temps, dire « *Il faut supprimer la télévision* », c'est rétrograde et puis c'est hors de question. J'ai bien étudié le problème de la violence dans les médias. En Occident, une personne de 20 ans a vu 40 000 morts violentes dans les médias. 40 000 ! Quel rapport avec la réalité ? 60 % de tous les programmes de la télévision contiennent des actes de violence, 70 % des programmes pour enfants ! À court terme, ça augmente l'agressivité et, à long terme, ça augmente les comportements antisociaux.

#### Qu'attendez-vous de la prochaine conférence sur le climat ?

On dit toujours que c'est la dernière chance, mais ça va finir un jour par arriver. C'est le grand défi de notre siècle, il n'y a pas de doute, parce qu'on détermine le sort de milliards et de milliards de personnes à venir et aussi de la biosphère. On pourrait aller vers la sixième extinction massive des espèces, et on y va, d'ailleurs ! Il faudrait vraiment changer de direction, mais pour cela les hommes politiques doivent avoir le courage de prendre des mesures impopulaires.

#### Quel avenir pour la culture tibétaine en Chine ?

C'est un défi à cause de la sinisation. Les Tibétains au moins ont pour eux une immense force d'âme. Ils ne sont pas sinisés dans leur cœur, et ils ont un très grand désir de préserver leur culture. Une raison d'être optimiste : depuis la mort de Mao Tsé-toung, il est malgré tout possible de reconstruire des monastères, de faire des collèges philosophiques, des centres de retraite à condition de se tenir à carreau, d'être prêt à mettre un drapeau chinois sur le toit du monastère et ne pas afficher de photos du dalaï-lama. Parfois il y a trop de provocations. Quand on vous demande

de piétiner une photo du dalaï-lama, c'est un peu idiot ! Il y a une grande résurgence du bouddhisme au Tibet en même temps qu'une sinisation dans les écoles. C'est donc un défi, toutefois ce n'est certainement pas trop tard. La Mongolie est bien retournée à ses racines après soixante-dix ans d'occupation communiste, ça fait soixante ans pour le Tibet. En plus, il y a une communauté en exil qui a vraiment bien préservé la culture et il y a encore des érudits, des gens qui connaissent la tradition vivante au Tibet.

#### Un dernier mot sur votre association

##### Karuna-Shechen ?

Notre association existe depuis quinze ans pour s'occuper des populations défavorisées en Inde, au Népal et au Tibet. En temps normal, on soigne 120 000 personnes par an, et 25 000 enfants fréquentent les écoles qu'on a construites. Là, on est vraiment passés à une vitesse supérieure à la suite des tremblements de terre au Népal puisqu'on a, au bout de trois mois, apporté de la nourriture à 210 000 personnes dans 540 villages. Environ 10 000 personnes ont été soignées. Des dizaines de milliers de tentes et de bâches ont été livrées. L'étape suivante consiste en programmes de reconstruction communautaire : rénover un certain nombre d'écoles – 4 600 ont été détruites ou endommagées –, assurer la sécurité de la nourriture, c'est-à-dire donner des semences, aider à faire repartir l'agriculture, s'occuper de la santé, bien sûr, amener l'énergie solaire, faire rejaillir des sources – beaucoup ont été bouchées par le tremblement de terre –, collecter l'eau de pluie, aussi, et continuer à empêcher le trafic des enfants et des femmes.

#### Quel est ce trafic ?

On donne cent euros aux parents en disant : « *On va trouver un emploi pour vos enfants*. » Les garçons, c'est pour le travail forcé, et les filles, c'est pour la prostitution. Elles reviennent avec le sida cinq ans plus tard et on les laisse tomber. On emmène donc ces filles dans les villages, elles racontent leur histoire, essaient de motiver les gens à ne pas faire ça. On surveille également les frontières. Quand on voit des jeunes qui sont emmenés, on essaie de les arrêter.

À découvrir, portfolio p. 91

## MINI BIO

**1946** : Naissance à Aix-les-Bains d'un père philosophe, Jean-François Revel, et d'une mère peintre devenue nonne bouddhiste en 1968.

**1967** : Premier voyage en Inde et rencontre avec son premier maître spirituel, Kangyur Rinpotché.

**1972** : Il obtient un doctorat en biologie moléculaire sous la direction de François Jacob, Prix Nobel de médecine.

**1978** : Il est ordonné moine bouddhiste.

**1989** : Il devient l'interprète en français du dalaï-lama.

**1997** : Publication d'un livre d'entretiens avec son père, *Le Moine et le philosophe*.

**2000** : Il commence à participer à des programmes de recherche en neurosciences afin d'analyser les effets de la méditation sur le cerveau.

**2015** : *Visages de paix, terres de sérénité*, La Martinière. 150 images en noir et blanc réalisées dans différents pays (Tibet, Népal, Inde, Islande, Indonésie et Chili).



*Visages de paix / Terres de sérénité*, Matthieu Ricard (La Martinière)



