

Matthieu Ricard prône l'altruisme.

Le sort des générations à venir dépend de nos actes.

Matthieu Ricard, moine Bouddhiste que l'on ne présente plus, continue de nous émerveiller. Son exposition de photos est toujours visible dans les jardins de la fondation GoodPlanet qui vient de lui dédier une journée "carte blanche" pour aborder le thème de l'altruisme.

Comment être altruiste à l'ère du réchauffement climatique, de la disparition de milliers d'espèces, de l'épuisement de nos ressources, de tant de catastrophes naturelles ou encore du covid ? Matthieu Ricard nous encourage à rester solidaires :

La coopération est beaucoup plus créatrice pour survivre que la lutte. L'altruisme est une nécessité. C'est un facteur de qualité de vie. Redécouvrons l'empathie,



© Raphaële Demandre



la bonté humaine, car elle existe en chacun de nous.

L'amour imprègne nos atomes, lutte contre le burn-out, nous préserve face à la discrimination ou la violence. La bienveillance, l'empathie s'enseignent dès le plus jeune âge et se cultivent au quotidien grâce à la méditation.

Si nous avons la moindre considération pour les générations à venir, nous ne pouvons pas continuer à agir ainsi. Elles se diront : "vous saviez et, pourtant, vous n'avez rien fait." Quel chemin alors, pour trouver l'harmonie, la paix en nous-même, atteindre le vivre ensemble ? A l'échelle d'un quartier, d'une ville, d'un pays, du monde entier, aider les plus démunis, les plus âgés, surmonter la peur de l'autre, sortir de la surconsommation inutile, de l'agitation. Survivons comme des frères et des sœurs. Main dans la main.

matthieuricard.org

Matthieu Ricard a co-fondé une association humanitaire qui plaide pour un monde plus altruiste et accompagne chaque année plus de 200.000 personnes en Inde, au Népal et au Tibet : karuna-shechen.org

On soutient LA FONDATION GOODPLANET

Fondée par Yann-Arthus Bertrand en face de l'hippodrome de Longchamp, ce lieu d'écologie et de solidarité propose de nombreux ateliers gratuits pour sensibiliser les enfants et leurs parents. Une pépite.

www.goodplanet.org/fr/

On adopte PHILIE AND THE JAR

Sophie de Segonzac, ancienne collaboratrice d'Alain Ducasse lance avec son ami Jean-Philippe Loyau, des bocaux (livrés en scooters électriques) aux recettes gourmandes, sans additifs ou conservateurs. On lutte contre le gaspillage alimentaire, les emballages plastiques, on "upcycle". Pour des dîners réussis et responsables. philieandthejar.com

Neuilly Green.