



Il était destiné à être un brillant docteur en génétique cellulaire, il est devenu moine bouddhiste. Matthieu Ricard vit depuis bientôt un demi-siècle dans l'Himalaya où, jusqu'à la fin des années 90, il est resté coupé du monde. Le succès du livre d'entretiens avec son père, le brillant journaliste et philosophe athée Jean-François Revel, l'a propulsé dans l'arène médiatique, qu'il n'a plus quittée. Publiant de nombreux livres dont il assure la promotion, tout sourire et reconnaissable dans sa robe bordeaux.

Propos recueillis par Michel PAQUOT

Matthieu RICARD

« L'ALTRUISME CONDUIT À UN MONDE MEILLEUR »

— Qu'est-ce qu'être moine bouddhiste ?

— C'est un choix non indispensable sur le chemin spirituel du bouddhisme. Mes deux premiers maîtres spirituels ne l'étaient pas, ils avaient une famille et enseignaient en permanence. Même s'ils avaient fait de longues retraites solitaires. Moi-même, comme le dalaï-lama, en choisissant une vie monastique, je suis passé de la vie du foyer à une vie sans foyer pour me consacrer exclusivement à la vie spirituelle.

— Le bouddhisme est-il une religion ?

— Pour certains, il en est une, pour d'autres, il est une philosophie. C'est une religion non théiste qui possède une dimension transcendante. Le bouddhisme est un chemin de transformation qui va de l'égarement à la connaissance, de l'asservissement à la libération, de l'enténébrement de l'esprit à l'éveil et de la souffrance à la libération de la souffrance. Le bouddha est comme un médecin, son enseignement comme une ordonnance et la pratique spirituelle comme une cure. C'est vraiment thérapeutique dans le sens le plus profond qui soit, afin de se débarrasser des causes premières de la peine et atteindre le nirvana qui, étymologiquement, veut dire

« Le bouddhisme est un chemin de transformation qui va de l'égarement à la connaissance. »

« au-delà de la souffrance ». C'est la délivrance de toutes les toxines mentales qui peuvent masquer la connaissance, la parfaite liberté intérieure.

— Contrairement aux religions théistes, le bouddhisme ne repose pas sur la croyance.

— Quand il a commencé à étudier avec ses maîtres hindous, le bouddha s'est opposé à l'hindouisme qui envisage une entité ultime existant en elle-même, par elle-même. Ce qu'il a découvert dans l'éveil, c'est l'interdépendance : les choses apparaissent dénuées d'existence propre et l'on ne trouve pas une entité séparée, autonome, qui soit sa propre cause. Il a dit : « Ne croyez pas ce que j'ai enseigné par simple respect pour moi, mais redécouvrez-le par vous-même. » Il ne s'agit pas d'une croyance où il est question d'abandonner toute analyse rationnelle. Il faut voir si ça correspond ou non à la réalité. Par différents biais : soit la connaissance valide : telle chose existe bel et bien. Soit l'inférence : par exemple, voir une fumée laisse supposer l'existence d'un feu. Soit le témoignage valide : si tout le monde est d'accord, ce doit être vrai. Mais il faut toujours qu'il existe la possibilité de le vérifier. C'est une investi-

gation de la réalité par l'esprit. Cela ne cadre pas avec le mystère ultime que l'on ne verra jamais.

— C'est donc compatible avec votre formation scientifique ?

— Peut-être, dans le sens où la science est une approche rigoureuse de la réalité, définition qui correspond aussi au bouddhisme. Mais ce n'est pas compatible avec le matérialisme réductionniste.

— Vous avez écrit un imposant Plaidoyer pour l'altruisme. À vous lire, tout le monde est assez altruiste, alors qu'on a plutôt l'impression que les rapports humains sont mus par une certaine brutalité.

— L'altruisme est au cœur de tout ce dont nous avons besoin pour un monde meilleur. Mais à force d'écouter les mauvaises nouvelles à longueur de journée, on oublie trop souvent la banalité du bien. En effet, la plupart du temps, la majeure partie des sept milliards d'êtres humains se comportent de façon décente les uns envers les autres. C'est pour cela qu'on est choqué par l'aberration, la défiance, les actes barbares, les gens qui s'entretuent, et qu'on en parle tant. Si c'était normal, on se tairait. L'altruisme véritable existe, ce n'est pas un égoïsme déguisé. On peut le cultiver par l'entraînement de l'esprit, la méditation, les neurosciences, etc. Le respect de l'environnement est notamment une question altruiste. Ne pas se soucier de sa destruction puisqu'on ne sera pas là pour la voir, donc des générations futures, c'est de l'égoïsme.

— Être altruiste, c'est d'abord se libérer de son ego ?

— Cela ne veut pas dire que l'on devient un légume sans personnalité, qui se laisse marcher sur les pieds. L'ego nous complique l'existence en créant une fracture entre soi et les autres, en s'obligeant à le satisfaire à tout prix. En se libérant de ce carcan, on est beaucoup plus apte à avoir un jugement approprié, à entretenir des relations harmonieuses et constructives avec les autres, à se préoccuper du sort d'autrui et s'épanouir soi-même. Chacun y gagne. Alors qu'au jeu de l'ego, tout le monde y perd. Mais cela ne passe pas très bien en Occident. Dans mon livre sur le bonheur, j'avais un chapitre à ce sujet que mon éditeur américain voulait supprimer, car, pour lui, la question de l'ego n'a rien à voir avec le bonheur. Je vais à l'encontre de beaucoup d'intellectuels qui descendent l'idée du bonheur, parlant de corvée. C'est bizarre, car personne ne se réveille le matin en se réjouissant de souffrir. Si chacun a une idée différente du bonheur, tout le monde s'accorde

pour dire que c'est mieux que la souffrance. On a envie a priori d'être heureux.

— ***Vous défendez aussi l'optimisme. Or, selon une formule célèbre, pendant la guerre, les juifs optimistes se sont retrouvés dans les camps, les pessimistes, en Israël.***

— C'est caricatural. L'idée que les pessimistes voient les choses telles qu'elles sont et les optimistes avec des lunettes colorées ne correspond pas à la réalité. Des études ont en effet montré que les optimistes étaient finalement plus réalistes. Ils pensent qu'il existe des possibilités pour changer les choses et se transformer eux-mêmes, ils sont donc plus à même de modifier leurs comportements. Les pessimistes, eux, sont défaitistes : puisque c'est comme ça, on ne peut rien changer, on est foutu. Ils vont laisser tomber. Ils réduisent systématiquement le potentiel de solutions à trouver puisque, pour eux, cela ne marchera de toute façon pas. Les optimistes sont confiants et s'engagent à fond. Ils vont essayer plein de trucs différents, parmi lesquels plusieurs fonctionneront, car ils pensent toujours que ça va réussir. Pour Yann Arthus Bertrand, il est trop tard pour être pessimiste.

— ***À nous la liberté ! est le deuxième livre que vous écrivez avec le psychiatre Christophe André et le philosophe Alexandre Jollien, après le best-seller Trois amis en quête de sagesse. Pour***

« L'ego nous complique l'existence en créant une fracture entre soi et les autres. »

vous, la liberté intérieure n'est pas un luxe pour ceux qui disposent déjà de la liberté de bouger, de penser, de parler.

— C'est en effet tout le contraire. Gandhi affirme que le degré de liberté extérieure dépend de celui de liberté intérieure. Si vous êtes sous l'emprise de l'avidité, de l'orgueil, de l'obsession, de la dépendance, vous allez complètement dysfonctionner dans la société. Il n'y a pas une guerre qui n'ait commencé par du ressentiment et de la haine. Ce sont bien des poisons mentaux qui se traduisent par un manque total de considération pour autrui. Si vous vous en libérez, vous serez automatiquement bienveillant. Ce n'est pas seulement se connaître soi-même, mais se transformer. Passer d'un esclavage à un état de libération.

— ***Une fois libéré intérieurement, on devient alors un sage ?***

— Être un sage, c'est ne plus se retrouver le jouet de ses états mentaux qui obscurcissent son jugement, biaisent sa perception et sont causes de souffrance. Le sage est libre intérieurement et parfaitement disponible à autrui. Il a tout à partager et à donner. Il est libéré de ses poisons intérieurs.

— ***Depuis Le Moine et le Philosophe, l'ouvrage que vous avez écrit avec votre père, vous êtes devenu un personnage médiatique. N'est-ce pas contradictoire avec l'état de moine ?***

— Ce pourrait l'être, d'autant plus que j'étais bien tranquille dans mon ermitage. J'étais totalement inconnu et, soudainement, je suis passé partout dans les médias et, à cause de mon habit, j'étais reconnu en rue. Or je suis toujours le même, je ne suis pas devenu un génie en vingt-quatre heures. Mais cette exposition médiatique me permet de partager mes idées et de créer des projets humani-

taires. D'être au service des autres. Et puis je vis la plupart du temps au Népal, je n'en sors que lorsque je publie un livre.

— ***Vous avez fondé l'association Karuna Sheche. En quoi consiste-t-elle ?***

— Elle a été créée il y a vingt ans pour lancer des projets humanitaires dans le domaine de la santé, de l'éducation et des services sociaux en Orient, parce que c'est là où je vivais. Au début au Tibet et au Népal, puis en Inde. Aujourd'hui, nous aidons deux cent cinquante mille personnes par an, deux cents personnes travaillent avec nous. Comme j'ai septante-trois ans et que je vais finir par claquer, pour lui assurer une pérennité, je lui ai donné mon nom, contre ma volonté, succombant à une épidémie de narcissisme. On va aussi se développer en Europe pour les sans-abri et les migrants.

— ***Comment êtes-vous devenu l'interprète français du dalaï-lama ?***

— Mon deuxième maître spirituel, Dilgo Khyentsé Rinpoché, était l'un de ses maîtres. Tous les ans, lorsqu'il lui offrait ses enseignements, je l'accompagnais. Je suis ainsi devenu proche de lui, d'autant plus que je parle couramment tibétain, j'ai étudié les textes. Dans les pays francophones, les traductions se faisaient du tibétain vers l'anglais, puis de l'anglais au français. Un jour, par hasard, je me suis retrouvé à Paris avec le dalaï-lama qui m'a proposé de traduire directement en français. Et, en 1997, il a donné un enseignement de dix jours en Dordogne où je lui ai servi de traducteur. Je suis également son interprète dans des conférences avec des scientifiques. Le *Mind and Life Institute*, dont je fais partie, organise des rencontres de deux et cinq jours entre le dalaï-lama et d'éminents scientifiques sur un sujet particulier, comme la physique quantique, la neuroplasticité, l'éthique et l'environnement, les rapports entre le pouvoir et l'altruisme, etc.

— ***Quelle est la position du dalaï-lama face aux autres religions ?***

— Il insiste beaucoup sur la multiplicité des vérités uniques. On doit respecter le fait qu'il existe d'autres voies qui mènent à un même but. Il ne faut pas affirmer que la sienne est la meilleure et que celui qui ne la suit pas est damné ou doit être persécuté. Il rappelle aussi qu'il n'existe pas de religion qui, à l'origine, prône la haine. Aucune ne dit : « *Haissez-vous les uns les autres.* » Les religions pourraient déjà s'accorder sur cette règle d'or, cela changerait le cours de l'humanité. Qu'il y ait des différences philosophiques ou métaphysiques entre elles, c'est normal. L'harmonie entre les religions peut être favorisée par des rencontres entre leurs pratiquants et entre des théologiens, par des pèlerinages en commun ou par des rencontres interreligieuses, comme celle d'Assise. Il s'agit aussi de défendre les valeurs humaines fondamentales de manière séculière. Ne pas prétendre que l'amour et la compassion, par exemple, dont on a besoin de la naissance à la mort, sont l'apanage des religions. Ce qui ne veut pas dire que l'on n'a pas besoin de religions. ■



Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard, *À nous la liberté !* Paris, L'Iconoclaste et Allary, 2019. Prix : 24,75€. Via *L'appel* : - 5% = 23,51€.