

# « Il y a beaucoup de choses dont on pourrait se passer »

Depuis un demi-siècle, Matthieu Ricard médite dans les solitudes de l'Himalaya. Il en a acquis la conviction que seul l'altruisme pourra sauver le monde.

WILLIAM BOURTON

**D**ans ses *Carnets d'un moine errant*, les volumineux mémoires qu'il publie chez Allary Éditions, Matthieu Ricard raconte comment, à la fin des années 60, le jeune docteur en génétique qu'il était a choisi de devenir moine bouddhiste aux confins du Bhoutan, du Népal et du Tibet. Une décision radicale qu'il n'a jamais regrettée.

**Vous expliquez que vous êtes né le 12 juin 1967, à l'âge de 21 ans, près de Darjeeling, au contact de votre premier maître spirituel (Kangyour Rinpoché). Cinq ans plus tard, vous plaquiez tout pour devenir moine. Dans quel état d'esprit étiez-vous avant cette rencontre ?**

Je cherchais un chemin comme beaucoup de jeunes, des modèles dans la vie. J'avais eu la chance de rencontrer des gens brillants, des intellectuels, des musiciens, des scientifiques, etc., et en même temps, j'étais désarçonné par le fait que chez les jardiniers, les menuisiers, les philosophes ou les scientifiques, il y avait la même répartition de gens heureux et malheureux, joyeux et déprimés, sympathiques et exécrables, sages et déjantés... Je n'avais pas envie que ma vie soit ennuyeuse, dépourvue de sens. Je me suis donc demandé où je pouvais regarder, ce que je pouvais prendre comme points de repère. Alors, on va chercher Socrate, Gandhi, mais bon, c'est un peu lointain... Et puis, j'ai vu le documentaire *Message des Tibétains* (réalisé par Arnaud et Denise Desjardins, NDLR) qui montrait des maîtres tibétains réfugiés sur les versants indiens de l'Himalaya. Quand j'ai vu ces personnes, vivantes, et de ce niveau-là, je me suis dit qu'il fallait aller voir. J'ai donc pris un charter, et je suis allé voir. Et de prime abord, j'ai eu le sentiment que ça correspondait à ce que j'imaginai être la perfection humaine. Ça aurait pu s'avérer être une catastrophe totale, sauf qu'au fil des années, ça s'est amplement vérifié. Ces gens n'attendaient rien, ne demandaient rien, n'exigeaient rien ; ils avaient beaucoup à donner, à partager, ils n'avaient aucune ambition personnelle, une humilité incroyable. Si vous voulez, c'est comme sur un pont : vous appuyez prudemment pour voir si la planche tient, puis, quand vous êtes sûr qu'elle est solide, vous appuyez de tout votre poids. Au fur à mesure du temps, vous faites de plus en plus confiance à des gens qui se sont avérés dignes de confiance. Et

vous ne tombez pas dans le trou.

**En Inde, vous avez, dites-vous, entrevu ce que pouvait être « un bon être humain ». C'est quoi « un bon être humain » ?**

C'est un être humain qui est sage, qui a de la bienveillance, de la compassion, ou une sagesse qui permet de démêler l'écheveau des priorités de l'existence, qui peut pointer et diagnostiquer les causes de la souffrance, proposer des remèdes. Ce ne sont pas des trucs qui sortent de nulle part : il y a 2.500 ans d'expérience derrière, il y a un trésor de sagesse et d'instruction éminemment précieux pour guider votre chemin. Cela me paraissait la meilleure chose qu'on puisse faire dans l'existence et au fil du temps, j'ai vu que c'était ce que je pouvais faire de mieux, même si je n'ai pas été forcément aussi doué ou persévérant que j'aurais pu l'être. Mais enfin, je me félicite tous les jours des choix que j'ai faits à cette époque-là.

**Plus d'un demi-siècle plus tard, avez-vous le sentiment d'être devenu « un bon être humain » ?**

Je suis convaincu que je suis meilleur, mais j'ai encore du chemin à faire – il faut rester humble, avoir l'esprit du débutant. Mais enfin, je ne peux pas imaginer concevoir une pensée malveillante.

**Jamais ! ?**

Non. On peut être indigné devant plein de choses : devant un massacre, devant Bolsonaro... mais c'est autre chose. Il y a une injustice, ça ne doit pas être, il faut faire quelque chose. Mais pas avec malveillance. Neutraliser un tyran, c'est pour l'empêcher de nuire, pas pour lui écrabouiller la cervelle.

**Vous dites faire uniquement des choses qui vous inspirent et laisser de côté celles qui ne vous inspirent pas. Ça laisse rêveur...**

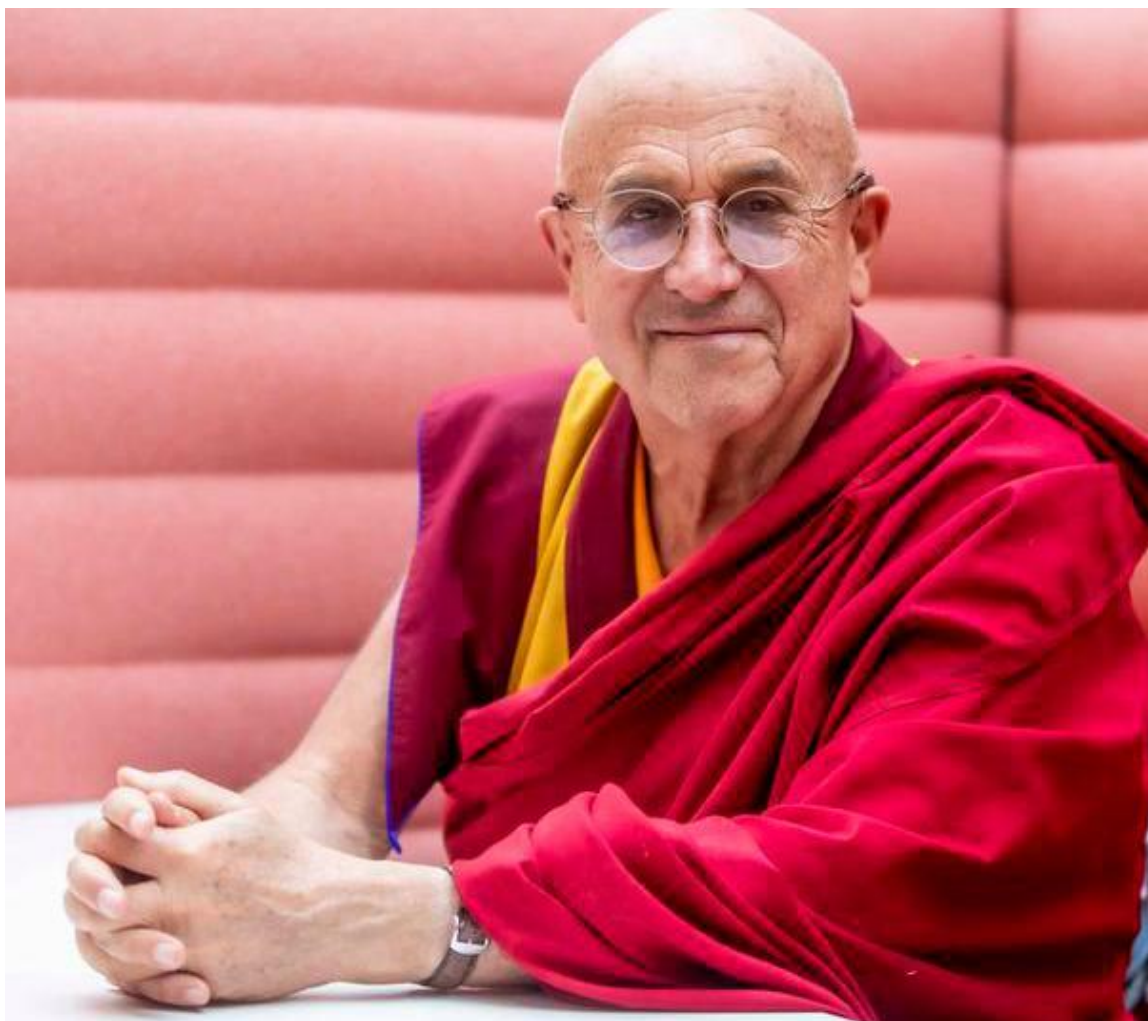
Je sais : certains me disent parfois que je suis un privilégié, que je suis dans mon ermitage, que « je ne sais pas ce que c'est ». À 26 ans, quand je suis parti, j'étais certes un peu insouciant, mais c'était quand même une sacrée décision d'aller vivre dans un ermitage de 9 mètres carrés, sans eau, sans électricité, sans chauffage, à 2.000 mètres ! Je l'ai choisi. Ce n'est pas un privilège. Mon papa n'avait pas un jet privé qu'il m'envoyait quand j'en avais marre...

**On a toujours le choix dans la vie ?**

Ce que j'ai fait, ce n'est pas un choix que tout le monde peut faire, ni que tout le monde a envie de faire. Mais ceci dit, il y a quand même beaucoup de choses dont on pourrait se passer, et si on s'en passait davantage, on s'en porterait mieux. L'idée de consommer moins, de faire mieux avec moins, c'est possible. On sait très bien que les sociétés très portées sur le consumérisme ne sont pas les plus heureuses. Il y a moyen !

**Pourquoi l'altruisme est-il, à vos yeux, la valeur cardinale ?**

Prenez les grands défis du XXI<sup>e</sup> siècle. C'est, d'une part, la pauvreté au sein de la richesse : les inégalités qui vont crois-



**Matthieu Ricard n'a jamais regretté les choix qu'il a faits.**

© DOMINIQUE DUCHESNES.

## Matthieu Ricard

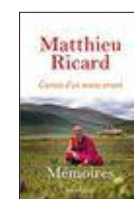
Né en 1946, il est le fils de la peintre Yahne Le Tourmelin et du philosophe, journaliste et académicien Jean-François Revel (né Ricard). Après avoir passé une thèse en génétique sous la direction du Prix Nobel François Jacob, il décide de devenir moine bouddhiste et de s'établir dans l'Himalaya. Le grand public l'a découvert en 1997, suite à la publication de l'ouvrage d'entretiens avec son père, *Le moine et le philosophe* (Nil Éditions), qui deviendra un best-seller traduit en 23 langues. Matthieu Ricard est également un excellent photographe, comme en témoigne son album *Un voyage immobile* (dont une nouvelle édition sort ces jours-ci aux Éditions de la Martinière), qui réunit des clichés à couper le souffle, pris depuis ses hauteurs de Katmandou.

sant, et qui se sont encore aggravés pendant le covid. Et c'est, d'autre part, le sort des générations à venir dans l'anthropocène. Est-ce que vous croyez que l'égoïsme, la maximisation des préférences et des intérêts personnels vont résoudre ces questions ? Évidemment pas. Quel est le concept qui peut nous faire travailler ensemble pour un monde meilleur ? C'est la considération d'autrui. Il faut d'abord fournir les conditions pour que vous puissiez vous épanouir, pour que les gens puissent coopérer. Et à terme, c'est une question d'altruisme. Quand il fera 50° dans les Vosges, je ne serai plus là, peut-être que vous non plus, mais vos enfants et vos petits-enfants diront : « Ils savaient et ils n'ont rien fait : pourquoi ? » Par manque de considération. L'altruisme, c'est augmenter le bien-être des autres ou remédier à leurs souffrances. C'est une motivation, une intention et une obligation morale.

**Vous êtes l'interprète en français du Dalai-Lama qui, on le sait, vit en exil en raison de l'invasion du Tibet par la Chine, en 1950. Quelle est la situation des bouddhistes tibétains aujourd'hui ?** Des Tibétains en général, de beaucoup de Chinois, des Ouïgours... Il y a un durcissement général en Chine. Les gens sont surveillés à un point absolument incroyable. Pour le Tibet, ce qu'ils veulent, c'est le siniser au maximum. Il y a vraiment un resserrement, qui est dû à des causes diverses – je ne suis pas un expert –, mais sans doute lié au fait que le président (Xi Jinping) a quand même une opposition et qu'il veut être réélu pour 5 ans de plus.

*L'altruisme, c'est augmenter le bien-être des autres ou remédier à leurs souffrances. C'est une motivation, une intention et une obligation morale*

”



MATTHIEU RICARD  
**Carnet d'un moine errant**  
Allary Éditions  
764 pages,  
28,90 €



*Idee : on compte le nombre de randonneurs et le nombre de chasseurs en Wallonie et on répartit les forêts au prorata. C'est vraiment pas tenable que les randonneurs soient mis en danger pendant toute la saison de la chasse...*

François Schreuer Conseiller communal liégeois



*L'humain est ainsi fait que si on lui ordonne de pisser droit, il trouvera sa liberté dans le fait de pisser de travers. Mais si on lui présente une mouche au centre de l'urinoir, il trouvera secrètement divertissant de viser la bête. Ainsi se dompte le mouton*

Raphaël Enthoven Ecrivain



## c'est vous qui le dites

### MONTÉE DES CAS COVID

Depuis quelques jours, la hausse des contaminations indique la possibilité d'une quatrième vague. Depuis quelques semaines, on assiste à des fermetures de classes avec des enfants et des enseignants contaminés. Il est clair que beaucoup de personnes ont cru que le virus était derrière elles, d'où l'oubli des gestes barrières ou du port du masque. Étant donné l'importance de pouvoir garder le plus de classes ouvertes, il me semble nécessaire que les directions d'écoles informent les parents des risques liés à la non-observation des règles sanitaires, leurs enfants allant jouer dans un club de football ou allant à une autre activité. Sans oublier ce qui peut se passer en famille lors de visites d'autres personnes potentiellement non vaccinées. La lutte contre le covid ne pourra se gagner que grâce aux efforts de tous.

Christian Segers