

La voix du sage

Interprète officiel du dalaï-lama, photographe, humanitaire, scientifique, auteur de best-sellers... Matthieu Ricard, le moine bouddhiste le plus célèbre de France, est un homme aux mille facettes. Depuis sa retraite forcée en Dordogne, il pointe les travers de nos modes de vie, sans se départir de sa sagesse.

PROPOS RECUEILLIS PAR CHLOÉ BELLERET, PHOTOS YOHAN BONNET.



Rentré du Népal en raison de la pandémie de Covid-19, Matthieu Ricard a trouvé refuge et sérénité dans le Périgord noir.

Les mains arrimées au volant d'une vieille Peugeot 206 grise aux vitres couvertes de poussière, Matthieu Ricard conduit prudemment. Les paysages qu'il traverse ne sont pas ceux d'un Himalaya enneigé, où cet ancien généticien

du CNRS converti au bouddhisme vit depuis cinquante ans, mais ceux du Périgord noir, verdoyants et hérissés de vieilles bâtisses.

C'est ici qu'il a décidé de se réfugier après son rapatriement du Népal, en mai dernier, en pleine pandémie. Lui qui partage habituellement son temps entre le monastère de Shechen – une « ruche » de 600 moines ouverte au public située dans la banlieue de Katmandou – et un ermitage « de trois mètres sur trois » donnant sur les sommets himalayens, a préféré se rendre au chevet de sa mère de 97 ans, chez elle. Un autre bout du monde.

Nichée au milieu des pins, la maisonnette est isolée et le réseau Internet y est capricieux. Pour ses visioconférences avec le dalaï-lama, ou les membres de son ONG, Karuna-Shechen, qui soutient 350 000 personnes en Inde, au Népal et au Tibet, le moine-photographe de 75 ans est obligé de « descendre » au village voisin de Peyzac-le-Moustier. C'est là, au pied du site préhistorique troglodyte de La Roque-Saint-Christophe, que nous retrouvons le médiatique objecteur de conscience, fervent défenseur de la cause animale, qui vient de copublier un plaidoyer illustré destiné aux enfants et intitulé *Nos amis les animaux* (Allary Editions). Drapé de son éternelle robe de moine tibétain, les bras et les mollets nus, il semble ignorer le froid. Il fait 6 °C. Nous gelottons. Lui, sourit.

« J'ai été frappé par la détresse de certains à se retrouver seuls avec eux-mêmes »

A quoi occupez-vous vos journées, ici, en Dordogne ?

Matthieu Ricard Je me lève à 5 h 30 du matin, je marche en forêt, je traduis des textes et, bien sûr, je médite plusieurs heures par jour. Cela implique des visualisations, des réflexions sur la valeur de la vie humaine, l'impermanence... En Occident, on imagine que cela signifie s'asseoir sous un arbre et faire le vide, se relaxer, mais ce n'est pas ça. Méditer, c'est cultiver la compassion, l'amour altruiste, la sérénité, la résilience : les ressources intérieures qui permettent d'accomplir le double bien d'autrui et de soi-même, tout en faisant face aux hauts et aux bas de l'existence. C'est aussi une manière de se familiariser avec la nature fondamentale de la conscience, derrière le rideau des pensées discursives.

La pandémie génère beaucoup de souffrances psychologiques...

Comment aider notre esprit à surmonter les angoisses ?

J'ai été frappé par la détresse de certains à se retrouver seuls avec eux-mêmes. A force d'être projeté vers des activités extérieures trépidantes, de privilégier l'acquisition de connaissances dirigées vers la réussite, on a négligé, en Occident, de cultiver les outils qui nous permettent d'atteindre une sorte d'équilibre et de liberté intérieure. Ce n'est pas un blâme, juste un constat. Les 15-30 ans sont particulièrement affectés. La fréquence des troubles de nature anxieuse et dépressive a doublé chez eux. Que leur dire ? Soyez sereins ? Ce n'est pas si simple. Notre esprit peut être notre meilleur ami, mais aussi notre pire ennemi. Mais s'entraîner à devenir un meilleur être humain en se tournant vers l'autre peut aider à se libérer du sentiment exacerbé de l'importance de soi. Il faut toutefois bien distinguer la compassion de l'empathie, deux émotions très différentes qui ne sollicitent pas les mêmes zones du cerveau. La première est constructive. La seconde, qui est l'effet que produit sur soi la souffrance de l'autre – « je souffre parce que tu souffres » –, peut en revanche mener à une forme de burn-out. C'est le cas pour de nombreux soignants et travailleurs sociaux, qui cumulent et accumulent ce poids jour après jour. Les recherches de la neuroscientifique Tania Singer, auxquelles j'ai collaboré, montrent que la méditation sur l'amour

altruiste est un baume capable de « réparer » la détresse empathique. C'est pourquoi, avec mon ONG Karuna-Shechen, nous venons de lancer en France un programme destiné à soutenir 100 travailleurs du Samu social. Epaulés par les formateurs de l'association Mindfulness Solidaire – qui met en place des ateliers de méditation de pleine conscience pour les personnes en grande précarité –, nous les aidons à cultiver la résilience et l'équilibre émotionnel au travers de la bienveillance.

La période actuelle n'est-elle pas en train d'exacerber l'individualisme ?

Si, bien sûr. Mais elle peut aussi constituer une opportunité pour développer la solidarité. Les gouvernements ont pris des mesures drastiques pour combattre le Covid-19. Si seulement une fraction de cette détermination était mise au service du grand défi du XXI^e siècle, qui est la question de la préservation de l'environnement, les choses avanceraient ! Hélas, changer durablement les modes de vie n'est pas très populaire. « Un homme d'Etat se préoccupe des générations à venir, un homme politique des prochaines élections », disait Winston Churchill. C'est bien là notre problème. La pandémie n'est qu'une alarme. Ce qui nous guette d'un point de vue climatique et sanitaire est beaucoup plus grave.

Quelles sont les priorités ?

Cesser, par exemple, de subventionner les énergies fossiles à hauteur de 442 milliards d'euros par an dans le monde, et investir cet argent dans les énergies renouvelables ! Dans les années 1950, nous sommes entrés dans l'anthropocène, cette ère où l'Homme est devenu le facteur principal de changement de la biosphère. Mais notre degré de considération d'autrui, des générations à venir et des huit millions d'espèces qui nous entourent, n'a pas augmenté à la mesure de notre pouvoir de nuisance sur notre environnement. L'élevage industriel est la deuxième cause d'émissions de gaz à effet de serre dans le monde, après les habitations. Selon une estimation des chercheurs du Giec, si l'on continue ainsi jusqu'en 2050, ce seul facteur nous empêchera de maintenir l'élévation de la température mondiale au-dessous de 2 °C d'ici à la fin du siècle, objectif fixé par l'Accord de Paris.

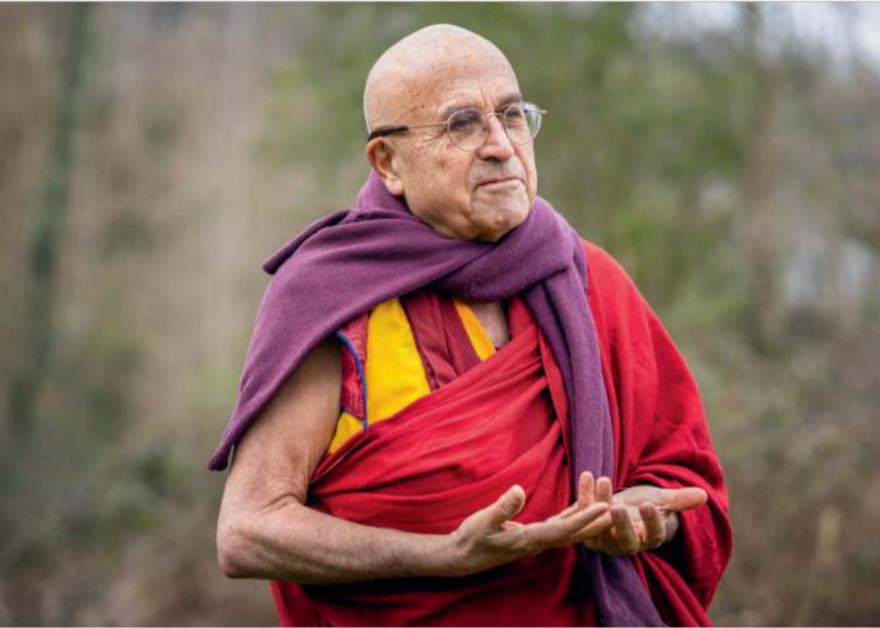
Justement, pour évoquer l'élevage industriel, vous parlez de « zoocide », c'est un terme fort...

On me l'a beaucoup reproché, mais nous sommes bien en présence d'une tuerie de masse. Il fallait inventer un mot car parler de génocide aurait été inexact au vu de la définition donnée par les Nations unies, puisque les motifs et le but poursuivi sont différents. On ne cherche pas à éliminer par haine une race, une ethnie... On cherche, par avidité ou ignorance, à faire se reproduire les animaux encore et encore, pour les tuer. Mais il y a des similarités entre les méthodes. Dans un cas, on déshumanise ; dans l'autre, on réduit à l'état d'objets des êtres vivants et sensibles, on sépare les mères des petits, etc. N'oublions pas que les nazis ont pris en partie modèle sur les abattoirs de Chicago et la mécanisation des usines de Ford, aux Etats-Unis, pour bâtir leurs camps d'extermination. Je vous donne un chiffre : on estime à 100 milliards le nombre d'êtres humains ayant vécu sur Terre. C'est au bas mot le nombre d'animaux, terrestres et marins, que l'on tue tous les deux mois pour nos soi-disant besoins. Et il faut voir dans quelles conditions ! « Si les abattoirs étaient en verre, plus personne ne mangerait de viande », disait le philosophe Tom Regan. C'est une évidence !

Il faudrait donc devenir végétarien ?

Ce régime apparaît pourtant à beaucoup comme incomplet. A tort ?

C'est un mythe né d'une étude réalisée dans les années 1930... sur des rats ! Les données de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) montrent, au contraire, que les acides aminés essentiels sont présents en quantité suffisante dans la plupart des nourritures végétales. Et parmi les 100 aliments les plus riches en protéines, les 13 premiers sont des végétaux : tofu, pois cassés, haricots rouges, lentilles... Le jambon arrive en 14^e position, le thon en 23^e et les œufs et le lait, en 33^e et 75^e positions. Et puis, de nombreux grands sportifs sont végans : le pilote de Formule 1 Lewis Hamilton, les joueuses de tennis Venus et Serena Williams, l'ultramarathonien américain Scott Jurek, qui a notamment parcouru 267 kilomètres en vingt-quatre heures...



Le moine bouddhiste, fervent défenseur de la cause animale et de l'environnement, rappelle que l'élevage industriel est la deuxième cause d'émissions de gaz à effet de serre dans le monde,

Le ministre de l'Agriculture, Julien Denormandie, dit pourtant que bannir la viande d'une cantine scolaire est « aberrant d'un point de vue nutritionnel »...
Matthieu Ricard C'est purement dogmatique !

Ça gêne qui, à part le lobby des producteurs de viande ? L'OMS classe la viande rouge comme « probablement cancérigène », après avoir agrégé des centaines d'études. Il devrait y avoir chaque jour une vraie option végétarienne au menu des écoles. Il y en a bien dans le Thalys, les avions et les congrès. Pourquoi pas à la cantine ? De surcroît, c'est plus facile à préparer, moins cher et laïc par excellence : à la fois halal, casher... A l'université de Princeton, aux Etats-Unis, par exemple, les 50 premiers mètres du self-service sont consacrés au végétal, et 30 % des étudiants sont végétariens.

La proposition de loi contre les maltraitements animaux discutée devant le Parlement va-t-elle assez loin ?

C'est une excellente chose de fermer les delphinariums, d'interdire les élevages de visons, mais c'est dérisoire face à l'ampleur du problème. On ne touche pas à la chasse, alors que c'est un sujet majeur. Les politiques feraient bien de privilégier le vote des 20 millions de promeneurs, dont 80 % ont peur de se balader en forêt pendant la saison de la chasse, plutôt que celui du million de chasseurs français.

Savez-vous qu'il existe en France plus de mille « enclos de chasse », des enceintes privées dans lesquelles sont importés et pris aux pièges des cerfs de Pologne ou des mouflons du Maroc, entre autres, pour le plaisir de clients qui paient un ticket d'entrée et peuvent tirer toute l'année ?

En 2019, le dalaï-lama avait provoqué un tollé en déclarant à la BBC que si une femme lui succédait, « elle devrait être attirante »...

C'était un trait d'humour mal compris... Au contraire, c'est un féministe. Il est convaincu que si l'on veut favoriser la compassion, la coopération, les femmes doivent avoir un plus grand rôle à jouer.

Prêter à la gent féminine ces qualités, n'est-ce pas déjà un présupposé sexiste ?

C'est vrai que ce n'est pas prouvé scientifiquement, mais on l'observe au niveau des comportements. Les femmes ont plus tendance à prendre soin d'un être fragilisé. Ce n'est pas un hasard si l'on compte plus de 80 % d'infirmières.

Une femme dalaï-lama, cela serait-il une révolution pour le monde bouddhiste ?

Ce serait une première, mais pas une révolution, car il existe de grands maîtres spirituels femmes, qui jouissent du même respect que leurs homologues masculins. Mépriser la condition féminine constitue même l'une des 14 fautes majeures dans le bouddhisme tibétain, lequel considère que la sagesse, elle-même, est incarnée par le principe féminin. Dans les cultures du monde entier, les femmes ont connu un départ difficile, elles ont été malmenées, violentées, sacrifiées même parfois au décès de leur mari, mais je dirais que leur émancipation en Asie est allée plus vite dans les pays bouddhistes, bien qu'il reste beaucoup à faire.

Dans *Comme la lumière avec la flamme* (Editions du Rocher, 1997), le dalaï-lama compare pourtant leur corps à un « vase décoré rempli d'ordures »...

Cette image est simplement un antidote grossier et rudimentaire au désir sensuel. Les textes originaux de l'époque du Bouddha, il y a 2 500 ans, qui invitent à contempler les aspects repoussants du corps, s'adressaient aux premières communautés monastiques, constituées uniquement d'hommes. Le

dalai-lama dit souvent que s'ils avaient été écrits pour des nonnes, le même procédé aurait été utilisé au masculin.

En l'an 2000, vous prêtiez votre corps à des expériences neuroscientifiques. Est-ce toujours le cas ?

Oui. La dernière fois, c'était pour le projet franco-européen sur le vieillissement cérébral, « Silver Santé Study », en collaboration avec l'Inserm de Lyon et de Caen. Les résultats sont en cours de dépouillement, mais l'étude préliminaire publiée montre en résumé que le cerveau des méditants de plus de 65 ans ayant fait 50 000 heures de méditation au cours de leur vie est structurellement et métaboliquement plus jeune de dix à quinze ans que celui des sujets du même âge non méditants.

Vous copubliez aussi avec Ilios Kotsou *Les Folles Histoires du sage Nasredin* (Editions de l'Iconoclaste, 2021), des contes de sagesse...

Quand j'avais 16 ans, un ami irakien me les racontait. Ils sont connus partout en Orient, en Turquie, en Inde, en Mongolie... Ce sont des petites histoires amusantes qui montrent nos travers, remettent en question notre manière de penser et nos automatismes. En voici une que j'aime beaucoup : « Nasredin est passeur d'une rivière.

« Il devrait y avoir chaque jour une vraie option végétarienne au menu des écoles »

Un jour qu'il transporte un grammairien, il fait une faute en parlant. L'homme lui dit : « Ah... Tu n'as pas appris la grammaire ? Tu as perdu la moitié de ta vie. » Nasredin se tait et continue à ramer. Un peu plus loin, il demande à son tour : « Et vous, avez-vous appris à nager ? Eh bien, vous avez perdu toute votre vie, parce qu'on coule. » » Cela signifie que, parmi les connaissances, il y a celles qui permettent de s'affranchir de la souffrance et d'autres, intéressantes, certes, mais pas toujours essentielles. A méditer. ■

cité

sciences
et industrie



festicité#8 en ligne
**la cité des
aventuriers**

27 – 28 mars 2021



ÉVÈNEMENT EN LIGNE
RENDEZ-VOUS SUR
CITE-SCIENCES.FR
#CiteAventuriers

En partenariat avec

Le Parisien

Télérama'sorties

Europe 1