



Gesamt

Coopération
4002 Bâle
0848 400 044

www.cooperation-online.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 608'543
Parution: hebdomadaireN° de thème: 840.007
N° d'abonnement: 1096729
Page: 103
Surface: 89'474 mm²

Matthieu Ricard

«LE BONHEUR NAÎT DE L'AMOUR ALTRUISTE»

• **Entretien** Il nous parle de la nature, de ce matin, du monde. Et de ce qu'il a mangé. Il sera présent à Morges (VD) au Livre sur les quais, ce samedi. ——— JEAN-DOMINIQUE HUMBERT

Il est docteur en génétique cellulaire. Mais depuis 45 ans, Matthieu Ricard est moine bouddhiste et vit au Népal, où il a cofondé l'association Karuna-Shechen. Il est l'auteur de nombreux livres, dont *Plaidoyer pour le bonheur*, *Plaidoyer pour l'altruisme*, *Plaidoyer pour les animaux*, de livres de photographies (*Visages de paix, terres de sérénité*, à La Martinière) et d'un conte spirituel, *La Citadelle des neiges*.

Pourquoi vous êtes-vous levé ce matin?

Ah la bonne question! Mais la première chose à laquelle on doit penser, c'est de quelle manière pourrais-je servir et contribuer au bien d'autrui. Et puis on s'aperçoit que ce faisant, c'est aussi, secondairement, la meilleure façon d'accomplir notre propre épanouissement – ou le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue.

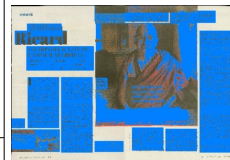
Qu'est-ce que ce matin, aujourd'hui, a de particulier?

Un jour de plus est un jour de moins. Il ne s'agit pas d'adopter un point de vue morbide, mais d'apprécier chaque instant qui passe, ne pas le laisser se dilapider comme du sable qui s'échappe entre nos doigts. C'est Sénèque qui disait: *Ce n'est pas que nous avons peu de temps, mais que nous en perdons beaucoup*.

Et de quelle joie êtes-vous ce matin?

C'est la joie surtout d'avoir un jour de plus et d'essayer de mettre en œuvre ce jour pour servir autrui. Dans les trois derniers mois, au Népal, à la suite des deux grands tremblements de terre, Karuna-Shechen, l'organisation que j'ai cofondée, a aidé plus de 200 000 personnes dans 640 villages, en donnant à chacun entre quinze jours et un mois de nourriture, une assistance médicale, des abris, en contrecarrant le trafic des enfants et des femmes.

Nous ne devons jamais négliger de poursuivre une transformation intérieure qui



nous équipe mieux pour aider les autres. Souvent dans le monde de l'humanitaire, les gens partent pour faire du bien mais entre-temps, il y a des conflits d'ego, il peut y avoir même de la corruption, et le projet d'aider les autres est détourné par, disons, des limitations humaines.



Le livre
dont il se
sert tous
les jours



La nature, pourquoi est-ce si important?

C'est-à-dire que l'harmonie de la nature rappelle l'harmonie qu'on peut découvrir en soi. Si vous regardez un ciel bleu, un paysage extrêmement vaste, votre esprit devient vaste. Si vous êtes dans un embouteillage, votre état d'esprit sera plus chaotique.

Sur un plan purement anthropologique, on sait qu'un environnement naturel

favorise le bien-être. Par exemple des gens qui sont dans des hôpitaux, s'ils ont vue sur un parc, au lieu d'un bâtiment, ont besoin de moins d'antidouleurs et leur convalescence raccourcit. Si vous montrez à tous les gens du monde, et jusqu'à des Esquimaux, un certain nombre de photos de paysage, celui qu'ils choisissent comme étant l'endroit le plus agréable, c'est un endroit verdoyant, avec des points d'eau, avec une colline boisée dans laquelle on peut chercher refuge. Il y a donc un aspect fondamental en nous qui reconnaît dans la nature des endroits qui sont propices à notre épanouissement et notre survie.

Dites-nous, vous qui êtes un grand avocat de cette cause-là, qu'est-ce qu'on attend pour être heureux?

On ne voudrait que son bonheur et on lui tourne le dos en raison de notre confusion mentale et du fait qu'on le cherche là où il ne se trouve pas, notamment dans une succession ininterrompue de sensations plaisantes, ce qui est plutôt une recette pour l'épuisement que pour le bonheur. Le bonheur est une manière d'être qui naît de l'amour altruiste, de la liberté intérieure, qui consiste à se libérer de la confusion mentale, de l'obsession, de l'animosité, de la jalousie... Donc si on ne se défait pas de ces toxines mentales, si on ne met pas en œuvre les antidotes appropriés, on n'a pas beaucoup de chance de trouver le bonheur.

Et surtout il y a cette idée complètement farfelue de rechercher un bonheur égoïste qui est voué à l'échec dès le départ parce qu'on mêle deux choses qui sont mutuellement incompatibles. «Moi, moi, moi» du matin au soir, ça vous rend misérable et tout le monde autour de vous...

Vous êtes végétarien depuis longtemps, qu'avez-vous mangé hier soir?

Je ne mange pas trop le soir, mais à midi j'ai mangé un délicieux couscous avec du tofu fumé et des lentilles – vous savez

Date: 01.09.2015



Gesamt

Coopération
4002 Bâle
0848 400 044
www.cooperation-online.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 608'543
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 840.007
N° d'abonnement: 1096729
Page: 103
Surface: 89'474 mm²

parmi les cent aliments les plus utilisés dans le monde analysés par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, il s'avère que pour ce qui est de la teneur en protéines, les treize premiers sont des végétaux. Donc je vais me satisfaire avec délice de tout ça!

Que nous souhaitez-vous pour aujourd'hui?
Que vous soyez le plus altruiste possible
- qu'est-ce que je peux vous souhaiter de mieux? ●

4 DATES DANS LA VIE DU MOINE ET DE L'ÉCRIVAIN

- 1967** Matthieu Ricard (né en 1946) rencontre son premier maître Kangyur Rinpotché.
- 1997** Le livre où il dialogue avec son père Jean-François Revel, «Le moine et le philosophe» (Nil Éditions).
- 2000** Cofonde l'association Karuna-Shechen, active en Inde, au Népal, au Tibet. karuna-shechen.org
- 2015** À Morges au Livre sur les quais, le 5 septembre, rencontres, conférence à 17 h. lelivresurlesquais.ch

Date: 01.09.2015

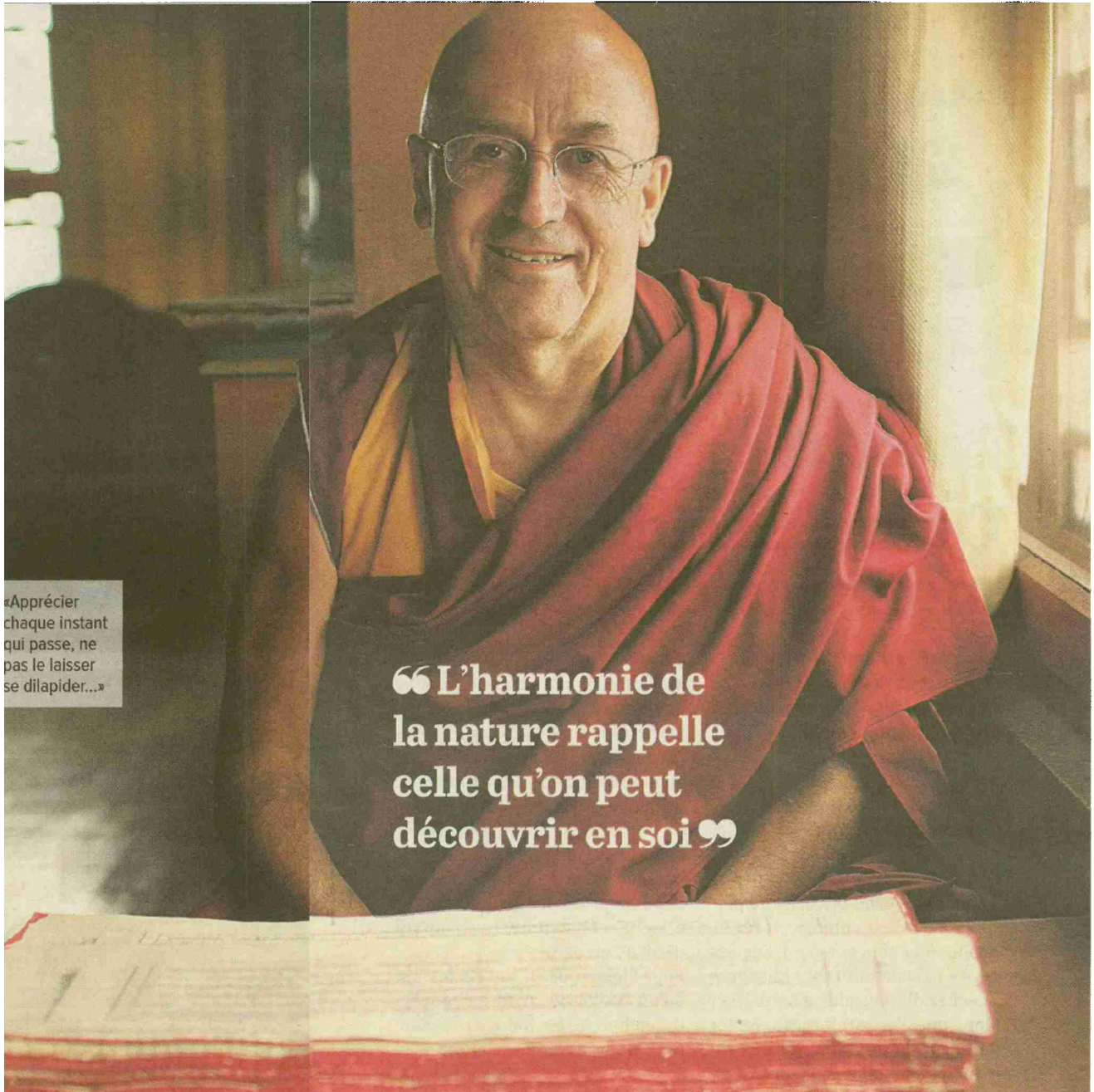


Gesamt

Coopération
4002 Bâle
0848 400 044
www.cooperation-online.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 608'543
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 840.007
N° d'abonnement: 1096729
Page: 103
Surface: 89'474 mm²



«Apprécier
chaque instant
qui passe, ne
pas le laisser
se dilapider...»

“ L’harmonie de
la nature rappelle
celle qu’on peut
découvrir en soi ”