



Matthieu RICARD

L'éthique de la compassion comme responsabilité universelle

Moine bouddhiste

Interprète française du Dalaï-lama

Auteur reconnu internationalement

«*Un sage, c'est quelqu'un qui vous montre ce que vous pourriez devenir. Il vous donne la force de l'exemple. Dans le domaine des qualités humaines, c'est très rare.*»



Matthieu RICARD

Quelle est la sensibilité bouddhiste à l'égard de l'éthique ?

Le bouddhisme, c'est une science du bonheur et de la souffrance. Quelle décision, quelle manière d'être, de penser ou de parler va entraîner de la souffrance ou du bien-être, à court terme et à long terme ? Le problème, c'est qu'il est très difficile de savoir les conséquences de telle décision, telle action, tel choix. En ce sens, on pourrait se dire que l'éthique est un problème insoluble car qu'est-ce qui va engendrer de la souffrance ou du bonheur ? On ne le sait pas vraiment. Mais il y a une chose que l'on peut vérifier : c'est notre motivation. Suis-je fondamentalement concerné par le bien-être d'autrui ?

Comment s'applique cette éthique au travail ?

L'éthique du travail, c'est l'art de trouver une activité qui apporte à la fois un sentiment de plénitude de soi et qui contribue à un mieux-être pour ceux qui nous entourent. Quelles sont les répercussions de l'activité que je choisis sur la société ? Est-ce que je vais m'engager dans une usine qui fabrique des armes ? Ou plutôt œuvrer dans le domaine de la santé ou de l'éducation ?

Vous avez une solide formation scientifique et, en même temps, vous êtes devenu moine bouddhiste. Qu'est-ce qui unit ces deux mondes ?

Tous les deux recherchent la vérité, en essayant d'avancer avec une rigueur et une honnêteté dans le travail³⁸. Ce qui diffère, c'est le domaine d'investigation. La science scrute l'origine des étoiles ou le fonctionnement du

cerveau. Nous scrutons des questions comme : comment s'enchaînent les émotions ? Quels sont les mécanismes intérieurs du bonheur et de la souffrance ? Comment trouver cette liberté, cette paix intérieure ? Il n'y a pas d'opposition fondamentale entre science et bouddhisme, parce que les deux voies proposent des approches pragmatiques. Si une méthode de méditation ne marche pas, ce n'est pas la peine d'insister, on va passer à autre chose.

En France, après votre doctorat en génétique cellulaire, vous aviez le sentiment d'avoir reçu une éducation livresque. Vous aviez envie de « vivre réellement », avez-vous déclaré...

Je m'intéressais beaucoup à ce que je faisais à l'Institut Pasteur. Quand j'ai rencontré des maîtres spirituels, ce n'était pas tellement ce qu'ils savaient qui m'intriguait, mais ce qu'ils étaient d'abord, leurs qualités humaines. C'était l'aspect le plus inspirant. Un sage, c'est quelqu'un qui vous montre ce que vous pourriez devenir. Il vous donne la force de l'exemple. Dans le domaine des qualités humaines, c'est très rare. Vous avez quelques personnes qui suscitent l'admiration de façon unanime en ce sens : Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, mère Teresa, le Dalai-lama... Alors quand j'ai rencontré des personnes comme cela, je me suis dit : « Voilà ! ça, c'est une façon de passer une vie qui a un sens. »

À vivre avec eux, on s'aperçoit que ce sont des gens comme les autres, avec leurs tensions, etc. Ils ne sont pas meilleurs. Pourtant ils parviennent à vivre sans malveillance. Il y a une parfaite adéquation entre ce qu'ils enseignent et ce qu'ils sont.

Un ami bouddhiste m'a un jour dit : « Le bouddhisme, c'est la science psychologique la plus sophistiquée du monde. »

J'ai été conforté en ce sens par une rencontre de trois jours au Massachusetts Institute of Technology (MIT) à Boston, qui était organisée par le Mind and Life Institute. Nous étions là avec le Dalai-lama, parmi 800 scientifiques dont de nombreux prix Nobel. Stephen Kosslyn, un scientifique pur et dur et qui est maintenant le directeur du Département de psychologie à l'Université Harvard, a commencé sa conférence en disant : « La première chose que je veux faire, c'est une déclaration



d'humilité devant la masse de données empiriques et scientifiques sur le fonctionnement de l'esprit qu'apportent ces 2 000 ans d'expérience contemplative.»

Le Dalai-lama, comme vous, s'est prêté à des expériences pour mesurer l'activité cérébrale par imagerie, par IRM fonctionnelle, etc.

Qu'est-ce que vous pouvez nous dire sur ces recherches ?

L'idée, c'était d'étudier les ondes du cerveau chez des « experts » de la méditation, des gens qui ont passé près de 40 000 heures de méditation en 40 ans. Parce que si on ne note aucune différence chez eux, cela ne vaut pas la peine de se dire qu'on va en faire pendant 15 jours ! Alors j'ai commencé, comme cobaye. Et les chercheurs ont noté une faculté particulière, celle d'engendrer des ondes gamma. Celles-ci jouent un rôle dans la coordination des différentes aires du cerveau. Elles sont extrêmement activées lorsqu'on s'engage dans une méditation sur la compassion et sur l'amour altruiste. En fait, au cours de ces expériences, elles ont été activées à un niveau qu'on n'avait jamais observé en neuroscience. Pas seulement chez moi, mais chez une quinzaine de méditants confirmés. Les chercheurs en sont venus à la conclusion qu'il existe une réelle corrélation entre l'état vécu de méditation sur la compassion et l'intensité des ondes cérébrales gamma.

Les chercheurs ont aussi testé la faculté de maintenir une attention pendant 45 minutes sur une tâche qui demande une très grande attention, un peu comme les contrôleurs aériens. Habituellement, les gens commencent à se fatiguer au bout de cinq minutes. Et là, vous aviez des méditants qui pendant 45 minutes sont restés dans un état de *flow*, sans fatigue.

L'intérêt de ces recherches, ce n'est pas de dire que nous sommes des champions olympiques de la méditation et du cerveau ! La vraie question est de savoir quelle est l'utilité de la méditation pour des gens ordinaires. Richard Davidson, directeur du laboratoire d'imagerie du cerveau à l'Université Wisconsin-Madison, a conduit des études en ce sens. Il a sélectionné des employés d'une compagnie en biotechnologie, des gens stressés, 30 volontaires pour suivre un cours de méditation

pendant trois mois. Ils méditaient 40 minutes par jour. Au bout de trois mois, on a constaté 20 % d'augmentation de leur réponse immunitaire. Sur le plan biologique, dans le cerveau, on a constaté un déplacement de l'activité cérébrale vers les zones associées à une façon d'être plus positive au plan des émotions³⁹. Les gens qui ont participé à cette étude ont d'ailleurs constitué un petit groupe de méditation dans l'entreprise. Cette expérience est très encourageante. Elle montre qu'il est possible de vivre l'entraînement de l'esprit de façon séculière et laïque et que la méditation peut jouer un rôle pour améliorer l'attention et l'équilibre émotionnel.

Le Dalai-lama a défendu l'éthique de la compassion⁴⁰ comme une responsabilité universelle...

Effectivement. Il n'est pas normal qu'on dise que l'altruisme ou la compassion sont des valeurs du domaine religieux, qu'elles n'ont pas de place dans l'éducation au sens large.

La compassion, on en a besoin de la naissance à la mort. Ce n'est pas quelque chose qu'on apprend et qu'on choisit. Un nouveau-né ne survivrait pas sans la tendresse de ses parents. Un vieillard infirme ne survivrait pas sans les soins de ceux qui l'entourent. On a besoin de recevoir puis de donner soi-même de la tendresse et de l'amour. Ça n'a rien à voir avec la religion, pourrait-on dire. Dans certains cas, si elle est bien pratiquée, la religion peut donner les moyens, une motivation ou une inspiration pour augmenter en nous cette capacité d'amour. Mais la religion peut aussi engendrer le contraire, en poussant les êtres à la division, à la haine. Autrement dit, la religion en elle-même n'est pas une garantie d'altruisme et de compassion. Il est donc indispensable de cultiver les valeurs et les qualités humaines pour elles-mêmes.

Cette réflexion est un apport que le Dalai-lama veut vraiment laisser à notre époque. C'est l'éducation qui devrait promouvoir ces valeurs humaines. Le problème, c'est que l'éducation est surtout centrée sur l'acquisition des connaissances. On développe l'intelligence en prenant avant tout des équations mathématiques, des faits historiques etc. Mais les valeurs humaines, on ne sait pas trop quoi en faire...

