

Le Moine et le Philosophe

Jean-François Revel & Matthieu Ricard

"En bref, la science, si intéressante soit-elle, ne suffisait pas à donner un sens à ma vie. J'en suis venu à considérer la recherche, telle que je la vivais, comme une dispersion sans fin dans le détail, à laquelle je ne pouvais plus envisager de consacrer ma vie tout entière"

18

"Il y avait donc toujours cette double nécessité d'élaborer une doctrine, et en même temps, d'être soi-même l'incarnation de cette doctrine"

23

"Il n'y a pas pour lui de sagesse ni de morale instinctive. Tout vient de la connaissance"

29

"Quelles sont les clés du bonheur et de la souffrance? D'où provient la souffrance? Qu'est ce que l'ignorance? Qu'est-ce que la réalisation spirituelle? Qu'est-ce que la perfection?"

30

"La souffrance est le résultat de l'ignorance. C'est donc l'ignorance qu'il faut dissiper. Et l'ignorance, en essence, c'est l'attachement au «moi» et à la solidité des phénomènes. Soulager les souffrances immédiates d'autrui est un devoir, mais cela ne suffit pas: il faut remédier aux causes mêmes de la souffrance"

30

"Pour moi, la masse des connaissances de la science était devenue «une contribution majeure à des besoins mineurs»"

32

"C'est un progrès incontestable que de connaître la forme et les dimensions exactes de la terre, mais qu'elle soit ronde ou plate ne change pas grand chose au sens de l'existence"

33

"(On peut arrêter un conflit, une guerre, mais d'autres surviendront, à moins que l'esprit des gens ne change)

N'y-a-t-il pas, en revanche, un moyen de découvrir une paix intérieure qui ne dépende pas de la santé, du pouvoir, du succès, de l'argent, des plaisirs des gens?"

34

"[...] comment se fait-il que l'espèce humaine, non seulement aujourd'hui mais durant toute son histoire, néglige délibérément les informations dont elle dispose, et qui lui permettraient de s'épargner certaines catastrophes?"

39

"[...] le Bouddha a toujours dit que l'on devait examiner ses enseignements, les méditer, mais qu'on ne devait pas les accepter simplement par respect pour lui"

43

"De plus, les buts ordinaires de l'existence - le pouvoir, les possessions, les plaisirs des sens, la renommée - peuvent procurer des satisfactions momentanées, mais ne sont jamais la source d'une satisfaction permanente et, un jour ou l'autre, se transforment en mécontentement. [...] l'étape suivante consiste en effet à chercher des remèdes à cette souffrance, pour cela, il faut en connaître la cause"

49

"Pour gravir le Mont Everest on peut partir des embouteillages d'une banlieue parisienne ou de la verdoyante campagne népalaise: le but est le même mais les modalités du voyage sont différentes"

54

"Prenons l'exemple de quelqu'un qui, sur un accès de colère, nous frappe avec un bâton. Personne ne songera à se mettre en colère contre le bâton - c'est évident. Allons-nous nous mettre en colère contre la personne qui nous agresse? [...] En dernière analyse, le véritable ennemi, envers lequel aucune pitié n'est permise, c'est la colère elle-même"

55

"A chaque science ses instruments: sans télescope, on ne peut voir les cratères de la lune [...]"

57

"(On ne peut pas «abolir» un moi inexistant, mais on peut reconnaître son inexistence. On veut abolir une illusion. L'erreur n'a pas d'existence propre.)

On donne l'exemple suivant: lorsque dans la pénombre on aperçoit une corde bariolée et qu'on la prend pour un serpent, on éprouve un sentiment de frayeur. On tentera peut-être de s'enfuir, ou d'éloigner ce serpent avec un bâton. Mais si quelqu'un allume la lumière, on verra immédiatement qu'il ne s'agissait nullement d'un serpent. En fait, il ne sait rien passé: on n'a pas «détruit» le serpent, puisqu'il n'a jamais existé. On a simplement dissipé une illusion"

62

"(Au point de vue scientifique, on dira qu'une expérience est valable si elle peut être reproduite par d'autres chercheurs. Cela suppose que tous disposent des mêmes moyens d'investigation.)

[...]

- Oui. Mais tout le monde peut vérifier qu'un athlète saute deux mètres quarante ou court cent mètres en moins de dix secondes.

- Pourquoi? Parce qu'ils le voient!

- Oui.

- Mais si ce n'était pas visible, ils ne pourraient le vérifier qu'en s'entraînant eux-mêmes, en sautant tout d'abord un mètre dix, puis un mètre quatre-vingt... et s'ils sont surdoué, deux mètres quarante.

[...]

Dans le domaine scientifique, on est constamment amené à croire sur parole nombre de découvertes, de calculs mathématiques, sans en avoir la moindre expérience directe. On accepte leur validité parce que l'on sait qu'un certain nombre de savants respectables ont vérifié ces hypothèses indépendamment et ont obtenu les mêmes résultats [...]"

63

"[...] trois critères permettent de considérer une affirmation comme valide: la vérification par l'expérience directe, la déduction irréfutable, et le témoignage digne de confiance"

70

"Quelqu'un peut très bien être parfaitement sincère ou n'avoir jamais essayé de tromper personne et se faire lui-même des illusions"

70

"On est prêt à croire ce qu'on nous dit, pourvu que cela corresponde à une vision du monde acceptée, et l'on suspect tout ce qui n'y correspond pas"

71

"[...] ne pas trouver quelque chose n'est pas une preuve de son inexistence"

88

"Si l'on définit la foi comme une conviction qui naît de l'expérience, pourquoi ne pas accomplir un tel acte de foi? (Certes, il est toujours difficile de faire partager cette conviction à quelqu'un qui n'a pas vécu la même expérience)"

92

"L'histoire de l'humanité est peuplée de gens d'une totale bonne foi qui se sont trompés!"

94

"Aussi longtemps que les vagues agitent un lac, ses eaux restent troubles"

109

"Sans maîtrise des pensées on ne peut maîtriser ses actes"

111

"La nature de nos émotions est donc déterminée par la façon dont nous percevons la réalité"

113

"Or, la plupart des gens souffrent constamment et inutilement, par étroitesse d'esprit, de ne pas obtenir ce qu'ils souhaitent et d'être confrontés à ce qu'ils n'aiment pas"

113

"Ce n'est pas tous les jours que quelqu'un tente de nous planter un couteau dans le dos, mais c'est à chaque instant que nous sommes la proie de nos émotions négatives"

116

"C'est quand une pensée surgit qu'il faut s'en occuper, pas quand les émotions sont devenues incontrôlables. (Il faut maîtriser l'étincelle, sinon, que faire lorsque la forêt tout entière est en flamme?)"

116

"La perception d'un objet comme désirable ou indésirable ne réside pas dans l'objet lui-même, mais dans la façon dont on le perçoit.

[...] Un poème zen dit aussi: «Pour l'amoureux, une jolie femme est un objet de réjouissance; pour l'ermite, un sujet de distraction; et pour le loup, un bon repas»"

122

"Rien d'indépendant ne peut apparaître, comme une fleur ne peut apparaître au milieu du ciel"

130

"[...] quelle que puisse être la nature d'une réalité indépendante de l'esprit qui la conçoit, cette réalité nous est pour toujours inaccessible"
131 (Poincaré)

"Considérons la toute puissance par exemple, car un Créateur doit-être tout-puissant: soit le Créateur ne «décide» pas de créer et, alors, il perd sa toute puissance puisque la création s'est faite en dehors de sa volonté. Soit il crée volontairement et il n'est pas non plus tout-puissant puisqu'il crée sous l'influence de son désir de créer."
133

"Un Créateur peut-il être une entité permanente? Non, puisqu'il est différent avant et après avoir créé. Il devient en effet «celui qui a créé»"
133

"Quand on tire une flèche, il ne faut pas oublier quelle est la cible"
145 (what do you want?)

"[...] une science doit partir de certaines hypothèses, procéder avec rigueur dans le domaine de l'expérience, pour finalement valider ou infirmer ses hypothèses par les résultats des dites expériences. (Il n'y a aucune raison pour que ces critères soient limités au domaine physique dit objectif)"
146

"A chaque instant nous faisons l'expérience du résultat de nos actes passés et modelons notre avenir par nos pensées, nos paroles et nos actes présents"
153

"Tant que l'on garde sa main dans le feu, il est vain d'espérer échapper à la brûlure"

159

"L'idéal serait d'utiliser judicieusement le progrès matériel, sans qu'il envahisse à la fois nos esprits et nos activités, tout en donnant la priorité au développement intérieur qui fait de nous de meilleurs êtres humains"

164

"On peut convaincre par la force de la vérité, on ne doit pas imposer la vérité par la force"

166

"On pourrait dire que l'action sur le monde est souhaitable, tandis que la transformation intérieure est indispensable"

183

"Si un prisonnier veut libérer ses compagnons d'infortune, il faut d'abord qu'il brise ses propres chaînes. [...] (Un artiste doit commencer par découvrir les racines de son art, acquérir une habileté technique, développer son inspiration et être capable de la projeter sur le monde) [...] Aider les êtres prématurément, c'est couper le blé en herbe (...) Pour pouvoir aider les êtres, il faut qu'il n'y ait plus aucune différence entre ce que l'on enseigne et ce que l'on est."

186

"Ce qu'on appelle l'après-méditation consiste à éviter de reprendre ses habitudes exactement comme avant"

201

"Si vous trouvez quelque chose d'utile dans ce que je vous ai dit, tirez-en profit, sinon, laissez-le tomber!"

208, Le Dalai-lama

"En vérité, le but est de ne plus être assujetti au monde des sens, de ne plus en souffrir, tel le papillon qui, attiré par une flamme, s'y jette et meurt. Celui qui est libre de tout attachement peut en fait non seulement jouir librement de la beauté du monde et des êtres, mais revenir au sein même de ce monde pour y déployer une compassion illimitée, sans être le jouet de ses émotions négatives"

214

"«La vérité que j'ai vue est profonde, paisible, inconditionnée, lumineuse, libre des fabrications de l'intellect» a dit le Bouddha après son Éveil"

215

"L'amour du prochain est un point commun à toutes les religions. Cela devrait suffire à reléguer au second plan leurs différences"

218

"Si l'individu ne devient pas pacifique, une société qui est la somme de ces individus ne le deviendra jamais"

219

"Au Bhoutan, la pêche et la chasse sont interdites à l'échelle nationale, bon exemple de la façon dont les idéaux du bouddhisme peuvent s'accomplir au niveau d'une société"

221

"Une autre fois, un vieux moine qui avait passé vingt ans dans les prisons chinoises vint voir le Dalai-lama en Inde. Au cours de la conversation, le Dalai-lama lui demanda s'il avait eu peur durant sa longue incarcération, entrecoupée de tortures et de lavages de cerveau. Le moine répondit: «Ma plus grande peur fut de perdre mon amour et ma compassion envers ceux qui me torturaient.» "

224

"Dans le bouddhisme, on associe à l'amour et à la compassion deux autre vertus. L'une consiste à se réjouir des qualités et du bonheur d'autrui et à souhaiter que ce bonheur subsiste et croisse: cette joie devant le bonheur d'autrui est l'antidote de la jalousie. L'autre, c'est l'impartialité, l'équinité: appliquer l'amour, la compassion et la bienveillance aussi bien à ceux qui nous sont chers qu'aux étrangers et à nos ennemis. Si nous mettons en balance notre propre bien et celui de l'infinité des êtres, il est clair que le premier n'a qu'une importance négligeable par rapport au second. De plus, il faut bien se rendre compte que notre joie et notre souffrance sont intimement liées à celles d'autrui"

232

"A propos du contrôle des naissances, le Dalai-lama disait que la vie est le bien le plus cher que nous possédions. Chaque vie humaine est éminemment précieuse, puisqu'elle est comme le navire qui nous permet de voguer vers la connaissance. Mais quand ces précieuses vies deviennent trop nombreuses, elles posent un problème à l'humanité en général, car les ressources de la Terre ne permettent pas aux milliards d'humains de mener une existence décente. La seule solution est d'enrayer l'expansion démographique par le contrôle des naissances"

235

"Le Dalai-lama donna l'exemple suivant: un chien qui mord tout le monde doit-être impérativement neutralisé; on lui met une muselière et on l'isole jusqu'à sa mort s'il reste dangereux. Mais lorsqu'il est vieux, édenté et tranquillement assoupi dans son coin, on ne va pas lui loger une balle dans la tête sous prétexte qu'il a mordu quinze personnes dix ans plus tôt"

239

"We must forgive, but not forget"

240, le Dalai-lama

"Mettre les criminels hors d'état de nuire ne fait que pallier le mal, que supprimer les symptômes. Mais si l'on veut remédier aux causes, c'est bien les individus qu'il faut réformer, qu'il faut aider à se transformer"

240

"Or, de deux choses l'une: ou il [Dieu] est tout-puissant, et alors il est responsable du Mal, ou il n'est pas tout-puissant, et alors il n'est pas Dieu!"

245

"Un jour le Bouddha prit une poignée de feuilles dans ses mains et demanda à ses disciples: «Y-a-t-il plus de feuille dans mes mains ou dans la forêt?» Les disciples lui répondirent qu'il y avait, certes, plus de feuilles dans la forêt. Le Bouddha continua: «De même j'ai réalisé plus de choses que je n'en ai montrées, car il est de nombreuses connaissances qui sont inutiles pour mettre fin à la souffrance et atteindre l'Éveil» "

246

"Lorsque l'on suit un chemin de montagne, il en faut peu pour faire un faux pas et dévaler la pente. [...] L'idéal est d'être en même temps parfaitement serein et vigilant"

252

"«L'image que donne la science du monde autour de moi est très déficiente. Elle fournit une quantité d'informations factuelles, met toute notre expérience dans un ordre cohérent magnifique mais est affreusement silencieuse pour tout ce qui est vraiment proche de notre cœur, ce qui compte vraiment pour nous"

240, Erwin Schrödinger, Nobel de physique en 1933

"La science est essentiellement analytique et a donc tendance à se perdre dans la complexité inépuisable des phénomènes. [...] (Cela fait penser à une interminable ruée vers l'or)"

257

"(Un proverbe arabe dit que, quand on commence à compter, on ne s'arrête plus.) Lorsque j'ai étudié la géologie à la faculté des sciences, nous avons fait des travaux pratiques sur la morphologie des grains de sable. Il y en avait des «ronds polis», des «ronds luisants», etc. On pouvait en déduire l'âge des rivières, ou l'origine des grains, s'ils provenaient d'une rivière ou de l'océan. Cette étude peut passionner, mais en vaut-elle vraiment la peine?"

258

"On parle de trois forme de paresse. La première consiste simplement à passer son temps à manger et à dormir. La deuxième, c'est de se dire: «Quelqu'un comme moi n'arrivera jamais à se parfaire». (Dans le cas du bouddhisme, cette paresse conduit à penser: «Inutile d'essayer, je n'atteindrai jamais la réalisation spirituelle.») Le découragement nous fait préférer ne pas commencer à faire des efforts. Et la troisième consiste à épuiser sa vie à des tâches d'importance secondaire, sans jamais en venir à l'essentiel. On passe son temps à résoudre des problèmes mineurs qui s'enchaînent sans fin comme des rides à la surface d'un lac. On se dit: «Quand j'aurai terminé tel ou tel projet, je m'occuperai de donner un sens à mon existence.»

[...] L'antidote contre la première forme de paresse - n'avoir envie que de manger et de dormir -, c'est de réfléchir à la mort et à l'impermanence. [...] L'antidote contre la deuxième paresse - celle qui nous décourage de nous engager dans une recherche spirituelle -, c'est de réfléchir aux bienfaits qu'apporte cette transformation intérieure. Et l'antidote contre la troisième - faire passer le détail avant l'essentiel -, c'est réaliser que la seule manière d'arriver au bout de nos projets sans fin, c'est de les laisser tomber et se tourner sans trop attendre vers ce qui donne un sens à l'existence."

261

"Seulement, ce n'est pas la peine d'éponger le sang d'une plaie si on ne fait rien pour la refermer"

265

"Mais la démocratie, c'est un peu comme une maison vide... Il faut savoir ce que les habitants vont faire dans cette maison: vont-ils l'entretenir, l'embellir ou la laisser s'effondrer petit à petit?"

266

"Ce qui est négligé, dans le concept des droits de l'homme, c'est la responsabilité de l'individu vis-à-vis de la société"

266

"L'altruisme ne consiste pas à accomplir quelques bonnes actions de temps à autre, mais à être constamment préoccupé, concerné par le bien-être d'autrui"

267

"Bien que les conséquences nuisibles de la pollution, de l'extermination des espèces animales, de la destruction des forêts et des sites naturels soient incontestables et, dans la plupart des cas, incontestés, la majorité des individus ne réagit pas, tant que la situation ne lui devient pas personnellement intolérable. ([...] Ces effets étaient prévisibles depuis longtemps, mais ils n'avaient pas encore présenté un danger immédiat pour le confort égoïste de chacun. Par conséquent, je crois que ce manque de responsabilité est une des grandes faiblesses de notre époque)"

267

"La vérité [...] a une force intrinsèque, le mensonge n'est qu'une fragile façade qui ne peut être maintenue qu'au prix d'efforts démesurés et voués tôt ou tard à l'échec"

284, *Le Dalai-lama*

"«N'acceptez pas mon enseignement par respect pour moi; examinez-le et redécouvrez-en la vérité» [...] « Je vous ai montré le chemin, c'est à vous de le parcourir»"

292, *Le Bouddha*

"[...] la métaphore est «un doigt pointé vers la lune». C'est la lune qu'il faut regarder, pas le doigt"

293

"Il devient ensuite comme le paysan qui a labouré, semé, veillé aux récoltes. Qu'il y ait ou non des intempéries, il n'a aucun regret, car il a fait de son mieux"

306

"Il consiste à cultiver une sorte de résignation et de sagesse, en se disant que la destruction, la disparition de cette réalité biologique qui est moi, animal parmi les autres animaux, est un événement inéluctable, naturel, et qu'il faut s'y résigner"

308

"On peut admettre a priori que les théories scientifiques successives constituent une vision de plus en plus proche de la réalité, mais il faut se souvenir qu'au cours de son histoire la science a souvent adopté des idées diamétralement opposées aux précédentes, tout en parlant à chaque fois de «révolution scientifique» et en affichant le plus profond mépris pour ceux qui ne partageaient pas les idées du moment. Je ne dis pas qu'il faille s'accrocher au passé, mais je pense qu'il ne faut pas préjuger du futur ou mépriser d'autres visions de la réalité"

324

"[...] il semble que le problème des devoirs du citoyen intéresse beaucoup moins que celui de ses droits"

326

"[...] l'harmonie d'une société ne doit pas être compromise par une forme d'anarchie qui consiste à utiliser la notion de droits de l'homme pour faire n'importe quoi, n'importe quand, n'importe comment, tant que cela est «permis», car une telle attitude conduit à un déséquilibre entre les droits et les devoirs, entre la liberté pour soi et la responsabilité à l'égard d'autrui. [...] Il ne s'agit donc pas de restreindre la liberté de l'individu mais d'éduquer son sens des responsabilités"

328

"Par exemple, la liberté d'expression ne comporte pas l'autorisation d'inciter au meurtre: si je fais un discours Place de la Concorde pour dire qu'il faut aller tuer Mr. et Mme Untel, ce n'est plus de la liberté d'expression"

333

"Tous les événements mentaux, les émotions, les pulsions, sont comme les branches d'un arbre. Si on les coupe, elles repoussent. En revanche si on coupe l'arbre à la racine en dissolvant l'attachement à l'ego, toutes les branches, feuilles et fruits tombent du même coup. (L'identification des pensées perturbatrices - de leurs effets destructeurs ou inhibiteurs - ne suffit donc pas à les dissoudre et ne se traduit pas par une libération profonde et complète de la personne)"

348

"Toutes les techniques de méditation sur la nature de l'esprit tendent à découvrir que la haine, de désir, la jalousie, l'insatisfaction, l'orgueil, etc. n'ont que la force qu'on leur prête"

348

"Ces sédiments de l'inconscient ne sont pas le roc, ils sont plutôt de glace et peuvent fondre sous le soleil de la connaissance"

349

"Pour être parfait, le don doit être libre de toute attente d'une récompense, de tout espoir d'être loué, remercié ou même d'acquérir un «mérite» "

352

"Avoir toujours soif de nouveauté conduit souvent à se priver des vérités les plus essentielles"

358

"(Incapables de trouver le bonheur en nous-mêmes, nous le cherchons désespérément à l'extérieur dans des objets, des expériences, des manières de penser ou de se comporter de plus en plus étranges.) En bref, on s'éloigne du bonheur en le cherchant là où il n'est pas"

359

"En somme, tous les problèmes touchant à la vie intérieure, à l'accomplissement personnel seraient des fantasmes idéologiques, des résidus d'illusions qui faisaient croire que l'on pouvait parvenir au bonheur et à l'équilibre pour son compte personnel"

364

"Admets qu'un rocher tombe sur ta maison, l'écrase et tue une partie de ta famille. Tu appelles les services municipaux, des médecins, des secours et on t'envoie à la place un géologue, qui te dit: «Écoutez! Ce qui est arrivé est parfaitement normal... Vous savez, le globe terrestre évolue; il y a sans arrêt des mouvements de terrain, des plaques tectoniques qui s'entrechoquent... Il n'y a rien là d'anormal.»"

372

"L'accession à la sagesse consiste à n'être plus le jouet passif de cette nécessité cosmique, mais de l'épouser soi-même au sein de sa propre volonté subjective"

374

"Les fruits de la pratique spirituelle - la sérénité, la vigilance, la clarté de l'esprit - et ses manifestations extérieures - la bonté, le non-attachement, la patience - relèvent plus de la preuve que de la croyance"

380

"Je ne suis pas sûr qu'il faille tout essayer pour comprendre la valeur de quelque chose. Prends l'exemple d'une eau pure et désaltérante. Celui qui la boit peut en apprécier l'excellence sans avoir à goûter toutes les eaux des environs, douces ou saumâtres"

383

"Il faudrait toutefois que l'éducation soit plus qu'une simple accumulation de connaissances - scientifiques, techniques, historiques -, qu'elle constitue une véritable formation de l'être"

386

"La sagesse ne repose sur aucune certitude scientifique et la certitude scientifique ne conduit à aucune sagesse."

402

"L'expérience, en effet, est le chemin. Et comme l'a souvent dit le Bouddha: «il incombe à chacun de le parcourir», afin qu'un jour, le messager devienne lui-même le message"

405