

Cinq ans après son dernier voyage en France, le chef spirituel tibétain est revenu à PARIS, à la mi-septembre, avec la ferme intention de nous enseigner le bonheur durable. Entre HUMOUR et leçon de MÉDITATION.

# Le NIRVANA, c'est par là

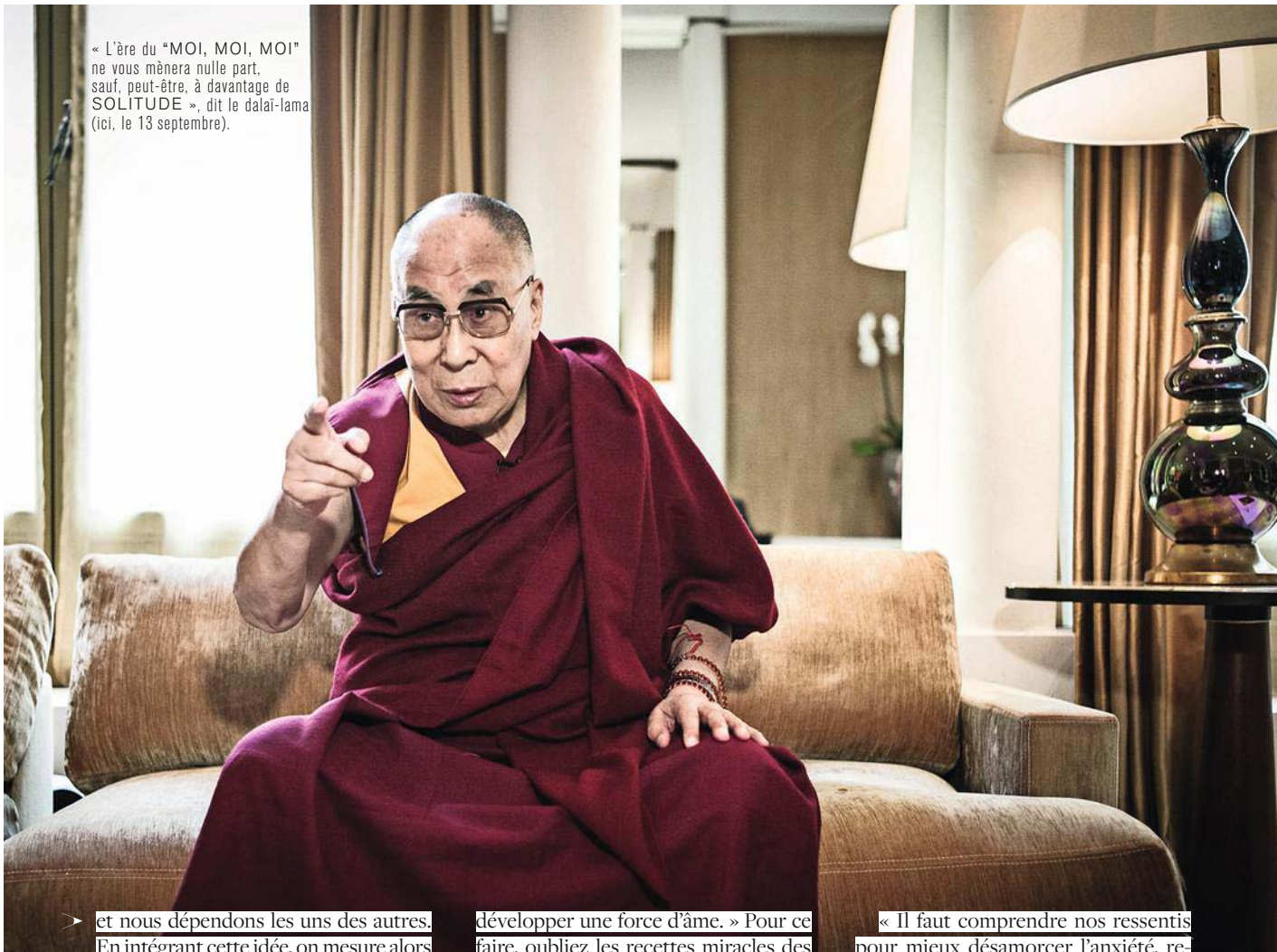
Dans une petite salle feutrée et mal éclairée, située au sous-sol d'un grand hôtel parisien, l'ambiance est électrique. Une trentaine de journalistes attend avec impatience l'arrivée du dalaï-lama et de son traducteur français, le moine bouddhiste et philosophe Matthieu Ricard. Serrés comme des sardines, assis par terre ou debout sur les chaises, nous sommes sur le qui-vive, prêts à dégainer nos smartphones pour immortaliser l'homme à la toge safran. Sous une nuée de flashes, il apparaît, tout sourire, le visage solaire et le regard espiègle. Du haut de ses 81 ans, le Prix Nobel de la paix (1989) charme son public en moins de temps qu'il n'en faut pour dire « om ».

« La majorité des problèmes auxquels nous devons faire face aujourd'hui ont été créés par les hommes, commence-t-il, d'un air solennel. Mais bon, rassurez-vous, Messieurs, les femmes y sont aussi pour quelque chose... » Clin d'œil, rire de gorge terriblement communicatif, et la salle est conquise. Après quelques

questions inévitables sur la Chine et le gouvernement Hollande – qui ne l'a pas reçu –, le dalaï-lama nous fait vite comprendre qu'il n'est pas venu pour causer politique. D'autant que Sa Sainteté est visiblement d'humeur taquine. Entre deux prises de parole, il tire la langue, demande à une journaliste pourquoi elle porte un bandage sur le nez, puis donne un bonbon à une autre, le tout dans l'hilarité générale. C'est vraiment le grand-père qu'on rêverait d'avoir.

Au programme, donc, la quête du bonheur durable, le sujet de son *Livre de la joie* (1), dans lequel sont retranscrits ses échanges avec l'archevêque Desmond Tutu, lui aussi Prix Nobel de la paix (1984). Première leçon : prendre conscience des interdépendances, un concept cher au bouddhisme. « Comme nous l'enseigne la physique quantique, les choses ne sont jamais ce qu'elles paraissent, note-t-il, dans un essai sur sa vision de la défense de l'environnement (2). Aucun être vivant n'est une cellule solitaire. Nous faisons partie d'un ensemble, >

« L'ère du "MOI, MOI, MOI" ne vous mènera nulle part, sauf, peut-être, à davantage de SOLITUDE », dit le dalaï-lama (ici, le 13 septembre).



► et nous dépendons les uns des autres.

En intégrant cette idée, on mesure alors l'importance de l'altruisme pour être heureux, d'une part, et de la défense de l'environnement, d'autre part. » Deuxième leçon : si vous attendez que le bonheur (et la joie de vivre) tombe du ciel, vous risquez d'attendre longtemps. En plus de le « cultiver » au quotidien, il faut œuvrer au renforcement de l'« immunité mentale » : un entraînement rigoureux de l'esprit dont le but est l'équanimité, soit l'égalité d'humeur. En d'autres termes, apprendre à ne pas céder à la peur, la tristesse ou la colère. « Le mental fonctionne de la même façon que le système immunitaire physique, explique-t-il. Si vous êtes en bonne santé, vous résisterez aux agressions bactériennes et virales. Si vous ne l'êtes pas, vous tomberez souvent malade. Chaque jour, nous expérimentons diverses pensées et émotions. Certaines sont nocives, toxiques et causent des douleurs mentales durables, parfois aliénantes. Il faut donc apprendre à

développer une force d'âme. » Pour ce faire, oubliez les recettes miracles des marchands de bien-être, qui vendent du bonheur rapide sans trop d'effort. Préparez-vous plutôt à un voyage de longue haleine, car le processus requiert du temps et de la patience.

A l'heure où notre société n'a jamais été aussi ivre de vitesse, d'intensité et de rentabilité, la méditation analytique est l'outil à privilégier. « En Occident, cette pratique est galvaudée, déplore-t-il. Beaucoup s'imaginent, à tort, que cela se résume à fermer les yeux et à attendre passivement d'aller mieux ! C'est au contraire la capacité de prendre du recul, de replacer les choses dans leur contexte, de réguler l'intensité de nos émotions, et de faire en sorte qu'elles ne nous contrôlent pas, surtout dans les périodes difficiles. » Il préconise le recours à cette pratique au quotidien. Elle consiste à « tout analyser », à commencer par soi-même, puis son entourage, son environnement, quelques minutes par jour.

« Il faut comprendre nos ressentis

pour mieux désamorcer l'anxiété, recommande le sage. C'est un exercice qui vous permettra aussi de vous transformer, d'identifier les qualités humaines que vous devez cultiver davantage. En bref, le changement passe par l'analyse et par le fait de se tourner vers autrui, car l'ère du "moi, moi, moi" ne vous mènera nulle part, sauf, peut-être, à davantage de solitude. »

Sur ces bonnes paroles, Tenzin Gyatso, de son nom de réincarnation, accorde une ultime question. Le 14<sup>e</sup> dalaï-lama sera-t-il le dernier de sa lignée ? « Cette décision revient uniquement au peuple tibétain, conclut-il. Si personne ne prend la relève, je partirai en me disant qu'au moins j'aurais été célèbre ! »

■ REBECCA BENHAMOU

(1) *Le Livre de la joie. L'invitation au bonheur de deux Prix Nobel de la paix.* Flammarion, 384 p., 19,90 €.

(2) *Nouvelle Réalité. L'âge de la responsabilité universelle,* avec Sofia Stril-Rever. Les Arènes, 248 p., 19 €.