

# Trois amis en quête de sagesse !

MATTHIEU RICARD - ALEXANDRE JOLLIEN - CHRISTOPHE ANDRÉ

**MATTHIEU RICARD** est moine bouddhiste depuis quarante ans. Il vit au Népal où il se consacre aux projets humanitaires de l'association Karuna-Schechen (voir *Reflets* n°10). Auteur de *Le moine et le philosophe*, *Plaidoyer pour le bonheur*, éd. Nil.

**ALEXANDRE JOLLIEN**, handicapé de naissance, a vécu pendant dix-sept ans dans une institution spécialisée en Suisse. Après des études de commerce, il se tourne vers la philosophie à l'université de Fribourg. Sa quête spirituelle l'a conduit à Séoul où il vit depuis trois ans avec son épouse et ses trois enfants. Ainsi il est proche de son Maître, prêtre catholique, tout en approfondissant la pratique Zen. Auteur de *L'éloge de la faiblesse*, éd. Cerf, *Petit traité de l'abandon*, éd. Seuil.

**CHRISTOPHE ANDRÉ** est médecin psychiatre. Il a été l'un des premiers à introduire l'usage de la méditation en psychothérapie. Auteur de *Imparfaits, libres et heureux*, *Et n'oublie pas d'être heureux : abécédaire de psychologie positive*, éd. O. Jacob.



Il nous a paru opportun de les questionner tous les trois sur le sujet qui préoccupe l'équipe de rédaction : foi religieuse et foi spirituelle. Selon le titre, la sagesse est le but de leur quête commune. Mais la sagesse n'est pas le but de la foi religieuse.

Dans le christianisme, c'est la sainteté qui est visée dans un projet hors de l'espace et du temps, la vie éternelle.

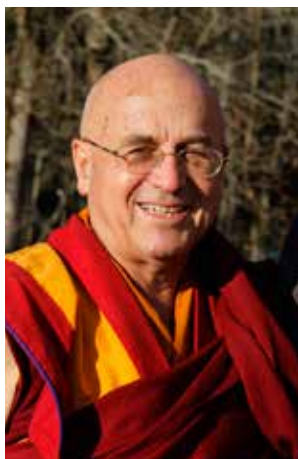
L'islam, dans le soufisme, contient les deux aspects de la foi religieuse et de la foi spirituelle.

Quelle est la différence entre sagesse et sainteté ? Comment parvenir à l'une ou à l'autre ?

La différence entre méditation et prière ?

D'autres questions surgissent. Ce dossier traite de questions essentielles qui conduisent à une meilleure compréhension de la diversité de la foi.

Et comprendre est le début de se comprendre mutuellement, la porte de se rencontrer, se respecter, s'apprécier, et ... bien vivre ensemble.



## Carnet de route sur la voie de l'éveil

MATTHIEU RICARD

### Le bouddhisme est-il à la fois une voie et une religion ?

Le bouddhisme est-il une philosophie? une sagesse? une religion? On pose souvent cette question au dalaï-lama qui répond généralement: « Pauvre bouddhisme: les religieux disent que c'est une philosophie athée et les philosophes le rattachent aux religions. » Le bouddhisme semble donc assis entre deux chaises. « Mais, ajoute le dalaï-lama, c'est peut-être là un avantage qui permet au bouddhisme de jeter un pont entre religion et philosophie. » En essence, je dirais que le bouddhisme est un chemin de transformation menant de la souffrance à la libération de la souffrance, de la confusion mentale à l'éveil. C'est aussi une science de l'esprit et une sagesse applicable à tous les instants de l'existence et dans toutes les circonstances.

En effet, le bouddhisme n'est pas une religion si l'on entend par religion l'adhésion à un dogme que l'on doit accepter par un acte de foi aveugle, sans qu'il soit nécessaire de redécouvrir par soi-même la vérité de ce dogme. De plus, le fait que le bouddhisme ne soit pas une tradition théiste conduit nombre de croyants de religions théistes à le considérer comme un art de vivre. Le bouddhisme n'est pas un « dogme », car le Bouddha a toujours dit que l'on

devait examiner ses enseignements, les méditer, mais que l'on ne devait pas les accepter simplement par respect pour lui. Il faut découvrir la vérité de ses enseignements en parcourant les étapes successives qui mènent à la réalisation spirituelle. On doit les examiner, dit le Bouddha, comme on examine un morceau d'or. Pour savoir s'il est pur, on frotte l'or sur une pierre plate, on le martèle, on le fait fondre au feu. Les enseignements du Bouddha sont comme des carnets de route sur la voie de l'éveil, de la connaissance ultime de la nature, de l'esprit et du monde des phénomènes.

### Dans le bouddhisme, faites-vous une différence entre la foi religieuse et la foi spirituelle ?

Le bouddhisme n'exclut pas la foi, si l'on entend par « foi » une conviction intime et inébranlable qui naît de la découverte d'une vérité intérieure. La foi, c'est aussi un émerveillement devant cette transformation intérieure. Le bouddhisme distingue ainsi quatre types de foi: la foi claire, la foi désireuse, la foi convaincue et la foi irréversible. Lorsque nous prenons conscience des qualités extraordinaires du Bouddha ou d'un maître spirituel authentique, l'esprit devient clair et joyeux: c'est le premier degré de la foi. Puis, lorsque nous comprenons

que ces qualités permettent d'aider un nombre incalculable d'êtres, nous souhaitons vivement les acquérir: c'est la foi désireuse. Quand nous devenons certains, par notre propre expérience, que ces qualités sont bien réelles, c'est la foi convaincue. Enfin, quand la foi fait partie de nous-mêmes au point que l'on ne saurait y renoncer, quelles que soient les circonstances, elle est devenue irréversible.

Le Bouddha n'est ni un prophète ni un saint, mais il est un sage ultime, il est la personnification de l'éveil. Le mot sanscrit « bouddha » signifie « celui qui a réalisé, celui qui a assimilé la vérité », et le mot par lequel il est traduit en tibétain, *sanguié*, est composé de deux syllabes: *sang* signifie qu'il a « dissipé » tout ce qui voile la connaissance, et aussi qu'il s'est « éveillé » de la nuit de l'ignorance; et *guié* signifie qu'il a « développé » tout ce qui est à développer, c'est-à-dire toutes les qualités spirituelles et humaines.

### Avons-nous vraiment besoin d'un maître ?

Nous avons certainement besoin de l'assistance vitale d'amis de bien et, plus particulièrement, d'un guide spirituel qualifié qui, fort de sa propre expérience et doté d'une bienveillance sans limites, pourra nous guider sur le chemin.

Il est crucial de ne se fier qu'à un maître >>>



Un moine,  
un philosophe,  
un psychiatre,  
conversation intime  
pour apporter  
des réponses aux  
questions que tout  
être humain se pose  
sur la conduite de  
son existence.



du maître comme dans ses gestes les plus simples.

Dans ce domaine, il est essentiel de se méfier des charlatans. Les textes bouddhistes nous conseillent vivement de nous en méfier. On les compare à un bassin d'eau sale: si on s'y lave, on en ressort tout aussi sale. On les compare aussi à une meule en bois qui fait beaucoup de bruit mais est inapte à moudre le grain et à produire de la farine: ces maîtres parlent peut-être avec éloquence mais sont incapables de transformer l'esprit de leurs disciples.

Un vrai maître spirituel est en revanche comparé au capitaine d'un vaisseau qui nous permet de traverser l'océan de la souffrance, à un soleil qui dissipe des ténèbres de l'ignorance et à une mère dont la bonté est sans limites. Personnellement, si ce n'était pas pour vivre et étudier auprès de maîtres spirituels, ces quarante-cinq ans passés en Orient auraient été une complète perte de temps. ■

>>> spirituel authentique dont le champ de connaissance ne se limite pas à la simple compréhension intellectuelle des enseignements, mais dont la vie en est l'illustration même. Un tel maître n'a rien à gagner ou à perdre à avoir un ou deux disciples de plus ou de moins, mais tout à partager et à donner. Il ne s'agit pas de ces liens de domination que l'on associe souvent à l'image péjorative que l'Occident se fait souvent du « gourou ».

L'accueil du disciple par le maître est un geste spontané, comparable à celui que nous ferions en aidant

un voyageur égaré qui cherche son chemin. Le maître partage son expérience du déracinement de l'ignorance, des émotions négatives et de la souffrance qu'elles entraînent. Connaissant parfaitement toutes les méthodes spirituelles, il sait discerner celles qui conviennent plus particulièrement à tel être. De telles qualités ne peuvent naître que d'un profond accomplissement intérieur. Cet accomplissement, ainsi que la connaissance et la compassion qui l'accompagnent, est perceptible dans les enseignements les plus profonds



## Inventer chacun de nos pas

ALEXANDRE JOLLIEN

### Y a-t-il une différence entre la foi spirituelle et la foi religieuse ?

Commençons d'abord par une définition. À mes yeux, est spirituel ce qui a trait avec la vie de l'homme dans sa relation avec le cœur de son intériorité et avec Dieu. La spiritualité peut se traduire par un art de vivre, des exercices, une pratique. La religion implique des croyances, une foi, un ensemble de rites et de cultes vécus au sein d'une communauté. C'est un ensemble de croyances et de pratiques qui a pour but de mettre les fidèles en lien avec Dieu et de vivre ensemble une réalité qui dépasse les préoccupations matérielles.

La spiritualité peut dans certains cas se passer de rite et de dogme, voire de communauté. Spiritualité et religion impliquent toutes deux un cheminement intérieur. Entre elles, heureusement, beaucoup de ponts peuvent se bâtir. Une religion peut être éminemment profonde et intérieure lorsqu'elle s'attache à l'essence de la pratique, à l'union à Dieu, à la mystique. Au contraire, elle peut se rigidifier quand elle se borne aux dogmes et aux rites. On parle d'une foi sociologique lorsque le fidèle se rend à l'église un peu comme il irait au Rotary Club, plus par habitude que par conviction. Au fond, je ne séparerais pas les deux de manière catégorique.

Dans le meilleur des cas, elles peuvent s'unir et embrasser la totalité de l'homme pour l'amener à l'abandon de l'ego, à l'union à Dieu, à l'éveil.

### Y a-t-il une hiérarchie entre la foi spirituelle et la foi religieuse ?

Dans la tradition du zen, le pratiquant est invité à congédier les dualismes. La réalité est beaucoup plus dense que ce qu'il n'y paraît. Elle échappe aux catégories mentales. Qui suis-je pour juger de la supériorité d'une foi par rapport à une autre ? Je n'ai aucune compétence pour établir une quelconque hiérarchie. La foi de ceux qui se rendent à l'église, qui fréquentent la mosquée ou la synagogue me touche et m'édifie lorsqu'elle vient du cœur et quand elle rend le pratiquant plus généreux, plus aimant, plus libre. À l'inverse, il y a des bricoleurs de la spiritualité qui se fabriquent une pratique dans la limite de leur ego, ils sont la propre norme de leur croyance. Là, il s'agit de se garder de généraliser. La religion a pour vocation de nous relier à la transcendance, de nous relier les uns aux autres et de nous inviter à devenir des êtres humains meilleurs, plus aimants, plus en lien, précisément. S'engager sur une voie spirituelle, c'est en quelque sorte descendre au fond du fond pour y rejoindre une transcendance.

### Ça se rejoint alors ?

Oui.

### Ces deux aspects de la foi nécessitent-ils autant un maître spirituel ?

Sur le terrain de l'intériorité, dans l'intimité, il y a toujours le danger de se leurrer soi-même, de s'enfermer dans des représentations, de ne jamais quitter nos catégories mentales. Un père spirituel, un maître digne de ce nom a pour vocation précisément de nous aider à nous extraire de nos illusions, à nous stimuler sur la voie, à nous encourager sur le chemin du progrès. Il n'est pas là pour nous juger ni pour distribuer des bons points, mais plutôt pour nous guider vers l'intériorité, toujours plus loin de l'ego. Nietzsche a cette phrase magnifique : « N'aie cure de n'être fidèle qu'à toi-même et tu m'auras suivi. » Un maître spirituel ne nous indique pas une voie toute tracée. Il ne nous assène pas un mode d'emploi. Bien plutôt, en nous mettant face à notre liberté, il nous conduit à inventer chacun de nos pas, à avancer vers la transcendance ou vers l'Éveil dans la tradition bouddhique. Bien accompli est celui qui peut s'en passer, sans rester collé à son ego ! ■



## La foi est une confiance totale

CHRISTOPHE ANDRÉ

### Faites-vous une différence entre foi spirituelle et foi religieuse ?

Oui. La foi est une forme de confiance totale, qui ne demande pas de preuves : on peut avoir foi en l'avenir, en l'humain, en une personne, en un Dieu. Elle est plus nécessaire à la religion qu'à la spiritualité. Cette dernière consiste à accorder de l'importance à la vie de notre esprit, particulièrement dans son rapport à tout ce qui échappe à notre contrôle ou notre compréhension : avoir une vie spirituelle, c'est se sentir touché par la nature, la vie, la mort, l'amour, l'infini, au-delà de ce que peut nous en dire notre intelligence ; c'est admettre que quelque chose d'infiniment plus grand que nous, et qui dépasse nos capacités d'entendement, se joue dans ces domaines. La religion s'appuie bien sûr sur la spiritualité, en l'encadrant, en lui proposant un dogme, un ensemble de croyances et de rituels, des règles de vie, l'appartenance à une communauté, etc. Elle est une manière d'organiser la spiritualité, de la partager, et d'une certaine façon, de proposer comment l'accomplir au quotidien.

### Y a-t-il une hiérarchie ?

Je pense qu'il ne faut pas établir de hiérarchie, en tout cas pas au sens de supériorité intrinsèque éventuelle d'une des deux démarches. Elles répondent aux mêmes convictions (l'existence de principes qui nous dépassent ainsi que l'importance d'en prendre conscience et de se relier à eux), et aux mêmes aspirations (trouver un sens à son existence, savoir affronter ses angoisses existentielles face aux vertiges de la mort et de l'infini). Mais elles proposent des réponses différentes et orientent vers des attitudes apparemment opposées. La spiritualité se vit de manière plus solitaire, plus contemplative, plus spontanée, certains diraient même plus naïve ; tandis que la religion nous fait appartenir à une communauté, et souvent à une culture, et propose des démarches plus codifiées, des rituels partagés. On pourrait dire que la spiritualité est plus « naturelle », qu'elle correspond à un besoin humain plus fondamental, tandis que la religion est plus « culturelle ». Le dalaï-lama disait un jour qu'on pourrait comparer la spiritualité à l'eau (personne ne peut s'en passer) et la religion au thé (une façon très spécifique, et plus élaborée et codifiée, de boire de l'eau) ! Mais que les deux répondent au même besoin...

### Ont-elles également besoin d'un Maître ?

Si le maître en question est un enseignant compétent et pédagogue, qu'on admire parce qu'il est parfaitement cohérent (il s'efforce de vivre en privé ce qu'il enseigne en public), alors oui, avoir un ou plusieurs maîtres est une bonne chose. Un bon maître, cohérent et exigeant, nous met en contact avec une tradition, par son enseignement et son exemple. Et une tradition, cela veut dire des centaines et souvent des milliers d'humains, souvent plus sages et talentueux que nous, qui ont réfléchi et pratiqué avant nous, profondément, intensément. Ce serait absurde et présomptueux de prétendre se passer de cet héritage ! Mais un maître nous incite aussi à pratiquer inlassablement, car la vie spirituelle, qu'elle s'exerce dans un cadre religieux ou hors de celui-ci, nécessite de s'immerger dans une expérience et une pratique intimes de la relation à ce qui nous dépasse, par la prière ou la contemplation. ■