

Vendredi 3 février 2017 au théâtre de Périgueux

MATTHIEU RICARD

L'ART DE LA MÉDITATION

Conférence au profit de





MATTHIEU RICARD

SON EXISTENCE MONTRE QUE L'ON PEUT ÊTRE UN MÉDITANT
ASSIDU ET AGIR CONCRÈTEMENT POUR LE BIEN DE TOUS.

Né en France en 1946, fils du philosophe Jean-François Revel et de l'artiste peintre Yahne Le Toumelin, Matthieu Ricard est moine bouddhiste, auteur, traducteur et photographe. Après un premier voyage en Inde en 1967 où il rencontre de grands maîtres spirituels tibétains, il termine son doctorat en génétique cellulaire en 1972, puis part s'installer définitivement dans la région de l'Himalaya. Depuis 1989, il sert d'interprète au Dalai-lama dans les pays francophones. Au sein de l'Institut Mind and Life, il contribue à la recherche sur le fonctionnement de l'esprit.

Auteur prolifique

Matthieu Ricard est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Le Moine et le philosophe*, dialogue avec son père Jean-François Revel, *L'Infini dans la paume de la main*, dialogue avec l'astrophysicien Trinh Xuan Thuan, *Plaidoyer pour le bonheur*, *L'Art de la méditation*, *Plaidoyer pour les animaux*, etc., et plus récemment *Trois Amis en quête de sagesse*, conversation entre un moine, un philosophe et un psychiatre. Il a traduit des ouvrages tibétains et publié plusieurs albums de photographie dont *Bhoutan, terre de sérénité*.

Projets humanitaires

Matthieu Ricard dédie l'intégralité de ses droits d'auteur et les bénéfices de ses

conférences à plus d'une centaine de projets humanitaires qu'il a créés dans les régions himalayennes (cliniques, écoles, orphelinats, maisons de retraite et de soins pour les personnes âgées, construction de ponts, formation professionnelle - voir www.karuna-shechen.org) et à la sauvegarde de l'héritage culturel tibétain (www.shechen.org).

Proche des plus démunis

C'est ce même élan à venir en aide aux plus défavorisés qui a conduit Matthieu Ricard à offrir, en octobre 2014, une conférence sur l'altruisme dont la recette a été entièrement versée à l'association La Maison 24. Il renouvelle son soutien le 3 février 2017, en proposant une conférence-débat sur le thème de la méditation.

Pourquoi La Maison 24 ?

Entre La Maison 24 et Matthieu Ricard, c'est une longue histoire d'amitié. Sa mère, la peintre Yahne le Toumelin, résidant tout près de Périgueux, Matthieu Ricard vient souvent séjourner près d'elle et de ses amis. Fondée par un maître tibétain proche de Yahne et Matthieu, La Maison 24 incarne les mêmes valeurs et porte le même projet : mettre la compassion en action au service de tous.



Le Sourire du Bouddha, Yanne Le Toumelin, 2007, 93 x 73 cm - www.reductiel.com

L'ART DE LA MÉDITATION

PAR MATTHIEU RICARD

La méditation est une technique qui vise à transformer l'esprit et à cultiver certaines qualités humaines fondamentales, tout comme d'autres formes d'entraînement nous permettent de lire, de jouer d'un instrument de musique ou d'acquérir certaines aptitudes. Les mots sanskrit et tibétain traduits en français par « méditation », sont respectivement « bhavana », qui signifie « cultiver », et « gom », qui signifie « se familiariser ». Il s'agit principalement de se familiariser avec une vision claire et juste des choses, et de cultiver des qualités que nous possédons tous en nous mais qui demeurent à l'état latent aussi longtemps que nous ne faisons pas l'effort de les développer.

Un entraînement de l'esprit

L'objet de la méditation est donc l'esprit. Pour le moment, cet esprit est à la fois confus, agité, rebelle et soumis à d'innombrables conditionnements et automatismes. La méditation n'a pas pour objectif de le briser ni de l'anesthésier, mais de le rendre libre, clair et équilibré. Nous déployons beaucoup d'efforts pour améliorer les conditions extérieures de notre existence, mais en fin de compte c'est toujours notre esprit qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien-être ou de souffrance. Si nous

transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle « méditation ». Se transformer intérieurement en entraînant son esprit est la plus passionnante des aventures. Il ne s'agit pas d'échapper à la réalité, mais au contraire de la voir telle qu'elle est, au plus près de ce que nous vivons, de démasquer les causes profondes de la souffrance et de dissiper la confusion mentale qui nous incite à chercher le bonheur là où il ne se trouve pas.

Une affaire de pratique

La méditation n'est pas affaire de mots mais de pratique. Il ne sert à rien de lire maintes fois le menu d'un restaurant ; ce qui compte, c'est de se mettre à table. Il est néanmoins utile de disposer des lignes directrices qu'offrent les ouvrages des sages du passé. Ces derniers contiennent des mines d'instructions qui exposent clairement le but et les méthodes de chaque méditation, le meilleur moyen de progresser et les pièges qui guettent le pratiquant.

Une faculté à la portée de tous

Il serait dommage de sous-estimer la capacité de transformation de notre esprit. Chacun d'entre nous dispose du

potentiel nécessaire pour s'affranchir des états mentaux qui entretiennent nos souffrances et celles des autres, pour trouver la paix intérieure et pour contribuer au bien des êtres.

Nos traits de caractère perdurent tant que nous ne faisons rien pour les améliorer et que nous laissons nos automatismes persister, voire gagner en force, jour après jour, année après année.

On peut alors se poser la question : est-il possible d'inciter le cerveau à fonctionner de façon constructive, de remplacer l'avidité par le contentement, l'agitation par le calme, la haine par la compassion ? L'être humain peut-il, par ses propres efforts, modifier le fonctionnement de son cerveau de manière positive et durable ? La réponse est oui.

Un objet d'étude scientifique

À la suite de plusieurs rencontres entre des scientifiques de haut niveau et le Dalai-lama, sous les auspices de l'Institut Mind and Life, plusieurs programmes de recherches ont été lancés pour étudier des individus ayant consacré plusieurs dizaines d'années au développement systématique de la compassion, de l'altruisme et de la paix intérieure. Jusqu'à ce jour, une vingtaine de méditants de la tradition bouddhiste tibétaine ayant accompli entre 15 000 et 50 000 heures de méditation sur des périodes allant de quinze à quarante ans, ont été examinés par Richard Davidson et Antoine Lutz au laboratoire

de Madison, ainsi que par d'autres chercheurs notamment à Princeton, Berkeley et Zurich. Ces recherches ont montré les effets considérables de la méditation sur la gestion des émotions.

Un bonheur authentique

Le fruit de la méditation est ce que l'on pourrait appeler un bonheur authentique. Ce bonheur-là n'est pas constitué de sensations et d'émotions plaisantes. Il naît du sentiment profond d'avoir réalisé son potentiel de connaissance et d'accomplissement.

Souvenons-nous que notre esprit peut être notre meilleur ami comme notre pire ennemi. Le libérer de la confusion, de l'égoïsme et des émotions perturbatrices est donc le meilleur service que nous puissions rendre à nous-mêmes et à autrui.

Si nous apprenions à cultiver l'amour altruiste et la paix intérieure, notre égoïsme et son cortège de frustrations s'atténueraient et notre existence ne perdrait rien de sa richesse, bien au contraire.

C'est aussi en développant nos qualités intérieures que nous pouvons le mieux aider les autres. La raison d'être ultime de la méditation est de se transformer soi-même pour mieux transformer le monde, ou de devenir un être humain meilleur pour mieux servir les autres. Elle permet de donner à la vie son sens le plus noble. L'aventure en vaut la peine.

MATTHIEU RICARD



❁ Les thèmes de la conférence

Seront abordés, entre autres :

❁ La méditation sur la pleine conscience

❁ Le calme intérieur (shamatha)

- l'attention au va-et-vient du souffle
- la concentration sur un objet
- la concentration sans objet
- surmonter les obstacles
- la progression du calme intérieur

❁ La méditation sur l'amour altruiste

- l'amour
- la compassion
- se réjouir du bonheur d'autrui
- l'impartialité

- comment associer ces quatre méditations
- l'échange de soi contre autrui

❁ Apaiser la douleur physique et mentale

❁ La vue pénétrante (vipasyana)

- mieux comprendre la réalité
- gérer les pensées et les émotions
- à la recherche de l'égo
- méditation sur la nature de l'esprit

❁ Dédier les fruits de nos efforts

❁ Associer la méditation à la vie de tous les jours



LA MAISON 24

AUTOUR D'UNE SOUPE, D'UN PANIER-REPAS, D'UN CAFÉ,
UN RENDEZ-VOUS SOLIDAIRE AVEC LES PLUS DÉMUNIS.

La Maison 24 a été créée en 2013 sur le modèle de Casa, association humanitaire portugaise fondée en 2008 par Tulku Pema Wangyal Rinpoche. Aujourd'hui, Casa distribue environ 15 000 repas par jour à travers tout le Portugal. Elle a inspiré d'autres « Casa » à travers le monde, en Espagne, au Mexique, au Brésil, en Angola, etc. La Maison 24 s'inscrit dans ce grand réseau international.

Comblent les manques

En avril 2013, constatant que les Restos du cœur de Périgueux suspendaient leur distribution d'avril à novembre, quelques bénévoles de Périgueux et ses environs se sont mobilisés pour collecter des dons et acheter un camion afin de transporter et distribuer quotidiennement un repas chaud, un panier-repas, un café. Aussitôt, des personnes en situation de précarité, familles, sans-abri, sont venues au rendez-vous : La Maison 24 était née.

Être présents toute l'année

Grâce aux liens tissés jour après jour avec les autres associations, La Maison 24 participe au développement d'un réseau d'entraide, de solidarité et de partage qui ne laisse personne de côté.

Afin de répondre aux besoins croissants, l'association a dû augmenter le nombre de distributions : à son local pour les

familles (le lundi), sur le parking de la cité administrative, pour les personnes en grande précarité (les mardis, jeudis et samedis), à domicile (le lundi), à Plazac (le samedi). Ces distributions sont aussi l'occasion d'apporter un réel soutien psychologique et affectif aux personnes souffrant souvent plus encore d'isolement que de faim.

Bénévolat et dons privés

La Maison 24 fonctionne en grande partie grâce aux dons privés. Elle s'appuie sur une solide équipe de femmes et d'hommes bénévoles et d'un salarié (en contrat aidé pris en charge par un donateur privé) qui parviennent à distribuer deux tonnes de nourriture par semaine. Cette nourriture est achetée en grande partie à la Banque alimentaire, mais aussi récupérée auprès de magasins partenaires. Elle permet de soutenir environ 700 personnes chaque semaine.

Un bon coup de pouce

La recette de la conférence de Matthieu Ricard constitue un formidable ballon d'oxygène pour l'association qui va pouvoir ainsi continuer d'acheter la nourriture et de fournir ses repas dans les mois à venir. Merci à tous ceux – partenaires, bénévoles, journalistes et public – qui ont permis le succès de cet événement.

Nous soutenir

Devenez bénévole de l'association : votre présence sera très appréciée pour enrichir notre équipe, notamment pour distribuer la nourriture au camion ou à notre local, de manière ponctuelle ou régulière.

Vous êtes commerçant, gérant de grande ou de petite surface, restaurateur, agriculteur, vous pouvez nous contacter pour que nous venions récupérer vos invendus. Enfin, vous pouvez nous soutenir par des dons financiers ponctuels ou réguliers, en nous renvoyant le bulletin ci-dessous à La Maison 24, C/O Maison des associations, 12 cours Fénélon, 24000 Périgueux ou en faisant un don en ligne sur www.lamaison24.fr.

BULLETIN DE PARTICIPATION

Je souhaite soutenir et participer à l'action de La Maison 24

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

Email :

Par un virement bancaire ponctuel de : €

(voir les coordonnées ci-dessous)

Par un virement bancaire mensuel de : €

Par un versement en espèces de : €

Je souhaite recevoir un reçu fiscal : oui/non

Je souhaite apporter mon aide bénévole et demande à être contacté(e).

Je n'apporte pas de contribution financière, mais souhaite être informé(e) des activités de La Maison 24.

La Maison 24

International Banking Account Number (IBAN) :

FR76 1558 9245 8007 2387 2944 345

Bank Identification Code (BIC) : CMBRFR2BARK

Nous contacter

Pour toute information concernant notre association, demande d'aide, proposition de bénévolat, offre de dons, etc., merci de nous contacter au :

07 80 39 16 43

ou de nous écrire par mail :

lamaison24000@gmail.com

ou de nous adresser un courrier :

La Maison 24, C/O Maison des associations,
12 cours Fénélon, 24000 Périgueux.

Rendez-vous sur Facebook ou sur notre site :

www.lamaison24.fr

Nos partenaires



LES GOURMANDISES DE CLARA

« **S**e transformer intérieurement en entraînant son esprit est la plus passionnante des aventures. Comme nous avons tous un esprit, cette aventure est à la portée de tous. » Expliquée par Matthieu Ricard, qui a passé quarante ans dans les monastères himalayens, la méditation cesse de nous apparaître comme une pratique étrange, compliquée ou ennuyeuse, réservée à quelques-uns. En suivant ses indications simples et précises, on comprend enfin pourquoi tant de témoignages, tant d'études scientifiques nous parlent de ses effets extraordinaires sur le fonctionnement cérébral et sur notre bien-être. Est-il possible d'avoir un esprit clair, ouvert, libéré des peurs aujourd'hui et dans ce monde ? Oui, et plus que jamais. C'est cette capacité latente que Matthieu Ricard nous invite à découvrir à travers une passionnante introduction à la méditation, ses origines, ses effets – éclairés par les neurosciences – et ses enjeux pour l'humanité. Car « la raison d'être ultime de la méditation est de se transformer soi-même pour mieux transformer le monde ».