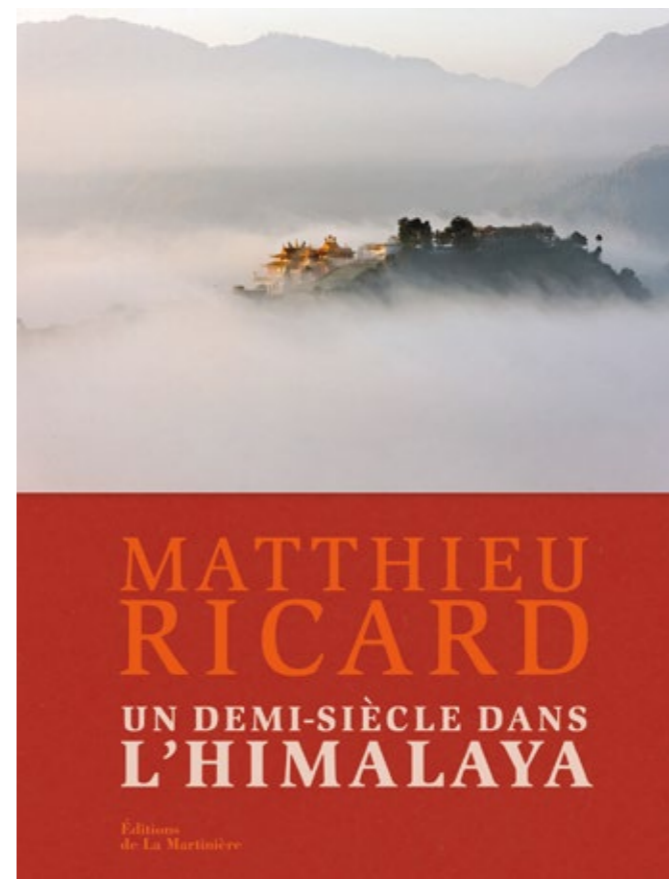




# SUR LE CHEMIN DE L'HIMALAYA

*S'il est moine bouddhiste, Matthieu Ricard est aussi un photographe averti. Depuis cinquante ans, il photographie la beauté qui l'entoure et l'émotion qu'elle dégage, que ce soit au travers de visages ou de paysages. Ces instants précieux, il les a réunis dans un livre témoignage pour lequel il a sélectionné 350 clichés. Hommage à ses maîtres spirituels, et hymne à la beauté exceptionnelle de l'Himalaya, cette sélection est accompagnée de textes dans lesquels il retrace ce dont il a été témoin au cours d'un demi-siècle dans l'Himalaya. C'est aussi une façon de partager avec les autres la sagesse qu'il a cherchée auprès de ses maîtres, sur son chemin vers la paix intérieure.*

**On the himalayan trail** — Matthieu Ricard is both a Buddhist monk and a skilled photographer. He has been photographing the beauty of the landscapes and faces around him and the feelings they evoke for fifty years and has now gathered some of these precious moments into a book of 350 images. The selection pays homage to his spiritual masters and is an ode to the exceptional beauty of the Himalayas. Accompanying texts explain some of the things he has witnessed over half a century in the mountainous region. The book is also a way of sharing the wisdom he has assimilated from his masters during his journey towards inner peace.



UN DEMI-SIÈCLE DANS L'HIMALAYA  
Éditions de La Martinière. 240 x 310, 352 pages, 40€

**ATTITUDE LUXE** — Comment avez-vous construit l'iconographie de ce livre?

**MATTHIEU RICARD** — Au fil des cinquante années passées dans l'univers de mes maîtres spirituels, j'ai réalisé de très nombreux clichés et j'ai eu la chance de rencontrer, adolescent, Henri-Cartier Bresson, qui m'a aidé à appréhender cet art. Parmi toutes ces images accumulées au fil des années, j'ai fait un premier choix de deux mille photos. Puis, peu à peu, avec Emmanuelle Halkin qui a assuré la coordination éditoriale de ce livre et Juliane Cordès, maquettiste de grand talent, nous avons affiné ce choix et construit ensemble cet ouvrage.

**AL** — Quel est votre objectif au travers de ce livre?

**MR** — Je souhaite simplement partager tout ce dont j'ai été témoin dans cette région magnifique de l'Himalaya. Partager la beauté de l'univers de mes maîtres spirituels, avec une recherche de cohérence, allant dans le sens du «flux», pour donner envie au lecteur de passer d'une page à la suivante, et distiller ainsi un témoignage au travers de ces pages.

**AL** — Pensez-vous que l'image donne plus de force aux messages?

**MR** — La photo et l'écrit sont complémentaires. Les livres vont plus ou moins toucher les gens mais de façon inégale selon les pays. Le premier livre de photo que j'ai publié, L'esprit

**ATTITUDE LUXE** — How did you decide which images to feature in the book?

**MATTHIEU RICARD** During the fifty years I've spent immersed in the world of my spiritual masters, I've taken a vast number of photographs and when I was a teenager had the opportunity to meet renowned photographer Henri-Cartier Bresson who helped me learn more about the art. I looked at all the images I've accumulated over the years and made a first selection of two thousand photos. Then I worked with Emmanuelle Halkin who did the editorial coordination work for the book and talented layout designer Juliane Cordès to edit down the selection and come up with the final publication.

**AL** — What is your aim with this book?

**MR** I just want to share everything I have witnessed in the magnificent Himalayas region. This includes the beauty of the world in which my spiritual masters operate while achieving some level of consistency and a sense of 'flow' in the hope that the reader will be eager to turn to the next page. Throughout the book, I simply want to disseminate what I have witnessed.

**AL** — Do you think an image adds extra impact to a message?

**MR** Photos and text are complementary. People are more or less affected by the books they read and it varies by country. The first book of photos I published, *The Spirit of Tibet*, is a good illustration of what I particularly want to do: present the life and world of my spiritual masters, that is, this place where they are at the heart of society.

*When I was twenty, my desire to travel to India came about after I saw four Arnaud Desjardins documentaries about the great Tibetan masters who had fled the Chinese invasion. I owe him so much.*

*And that is how I ended up in the Himalayas! As well as sharing the remarkable people I have met and teaching I have received, I want to use images to show what sacred Buddhist art is in places where art can be a means to progress along the spiritual path.*

**AL** — You are passing on all royalties generated by the book to the Karuna-Shechen organisation. What projects will this money support?

**MR** We want to use the royalties to attend to the needs of the local people. We mostly avoid allocating donations to specific projects ahead of time as we are faced with the constantly changing requirements of the local population to which we must adapt. To date there have been almost 200 projects. Some are now finished while others are ongoing. Each year we help around 300,000 people in the areas of health, education and social services. We bring in over 2 million euros a year to challenging regions like Bihar and Jharkhand in northern India and Nepal's difficult-to-access mountainous areas as well as the lands roamed by the nomadic people of eastern Tibet. Jharkhand has the best mineral resources in India and tribal people are often displaced and abused by companies wanting to exploit these resources. We work in the remote countryside to create community schools and mobile clinics and

du Tibet illustre bien ce que je souhaite faire avant tout : mettre en avant la vie et le monde des maîtres spirituels, là où ils sont au cœur de la société.

Quand j'avais 20 ans, mon souhait de voyager en Inde est né après avoir visualisé les quatre documentaires d'Arnaud Desjardins — à qui je dois beaucoup — sur les grands maîtres tibétains qui avaient fui l'invasion chinoise.

C'est comme cela que je me suis retrouvé dans l'Himalaya ! Je veux offrir un témoignage sur les êtres remarquables que j'ai rencontrés et les enseignements que j'ai reçus, mais aussi montrer par l'image ce qu'est l'art sacré bouddhiste, dans des contrées où l'art peut être un facteur de progrès sur le chemin spirituel.

**AL**— Vous versez l'intégralité de vos droits d'auteur à l'association Karuna-Shechen, quels projets ce livre va-t-il permettre de réaliser ?

**MR** — Avec ces droits d'auteur, notre objectif est de répondre aux besoins des populations locales. Le plus souvent, nous évitons d'allouer spécifiquement un don à un projet, car nous devons constamment nous adapter de manière flexible aux besoins réels des populations. Elle comptabilise à ce jour près de 200 projets, certains sont terminés, d'autres toujours en cours. Nous aidons environ 300 000 personnes par an dans les domaines de la santé, de l'éducation et des services sociaux et apportons plus de 2 millions d'euros par an, dans des régions difficiles, comme le Bihar et le Jharkhand dans le nord de l'Inde, les régions montagneuses peu accessibles du Népal ou les nomades du Tibet oriental. Le Jharkhand recèle les plus grandes richesses minières de l'Inde et les populations tribales ont souvent été déplacées et abusées par les entreprises qui exploitent ces ressources. Nous travaillons beaucoup dans les campagnes pour créer des écoles communales, des cliniques mobiles, développer l'alphabétisation et la formation professionnelle des femmes, notamment au travers d'ateliers de broderie, de vannerie, des fabriques de bougies artistiques ou d'autres travaux qui leur permettent de gagner de l'argent et d'être plus autonomes. Certaines sont aussi conductrices de Rickshaws électriques. Elles ont ainsi un métier et cela sécurise dans le même temps celles qui doivent se déplacer.

Au Népal, par exemple, après le tremblement de terre de 2015, nous avons tout d'abord aidé 200 000 personnes dans 620 villages et, depuis, nous menons un programme de réhabilitation dans soixante villages. Nous avons aussi de nombreux projets sur la santé féminine. Il y a au Népal, plus d'un million de femmes qui souffrent de descente d'utérus. Car après l'accouchement, elles reprennent rapidement les travaux des champs en portant de lourdes charges. Ce problème peut être réparé par la chirurgie mais on peut facilement le prévenir. Nous avons déjà, à ce jour, fait un travail de prévention grâce à du personnel volontaire auprès de vingt mille femmes. Au Tibet, comme vous pouvez l'imaginer, les interventions sont

*develop literacy and professional training for women through workshops in embroidery, basketry, candle making and other skills which allow them to earn money and enjoy more freedom as a result. Some also drive electric rickshaws. With a trade, women have more security if they are forced to move.*

*For example, in Nepal after the 2015 earthquake, we helped 200,000 people in 620 villages and then carried out a renovation programme in 60 villages. We also have a range of projects around female health. In Nepal more than a million women suffer uterine prolapse. This is because after giving birth, they quickly go back to working in the fields and carrying heavy loads. Although the issue can be solved with surgery, it is easy to prevent. To date our volunteers have undertaken prevention work with around twenty thousand women. As you can imagine, it is hard to intervene in Tibet. However, we have projects there as we speak the language and benefit from the support of a fantastic network.*

*We mainly work with local professionals whom we pay. This is firstly to facilitate communication as sometimes the languages spoken are little-known elsewhere and secondly because in some countries such as Nepal, volunteers are banned as the authorities believe they would be taking a job which otherwise could be done by a local.*

*In India, however, volunteering is allowed and we benefit from the work done by one of our partners which has created an NGO to teach through games in nursery schools. Usually children don't have any activities organised for them at school so end up bored and fighting during the day.*

*We offer free medical treatment and build schools on the condition that after construction the village commits to ensuring they flourish.*

*We try to limit the long-term programmes we support financially so we can run more projects and have a presence in more locations. We also teach first aid skills such as those needed after a natural disaster or accident. We go from village to village training ambulance drivers and even police officers.*

**KANGUIOUR RINPOTCHÉ,**  
tenant un vajra dans sa main droite, symbole de l'immutabilité de la connaissance ultime, 1968.



PIE HIMALAYENNE À BEC ROUGE, 2006

très compliquées, mais nous avons quand même des projets là-bas car nous parlons la langue et nous pouvons nous appuyer sur un réseau extraordinaire.

Nous travaillons en priorité avec du personnel professionnel local, que nous rémunérons, d'une part pour faciliter la communication car parfois les langues parlées sont peu connues des étrangers et aussi parce que dans certains pays, comme le Népal, les bénévoles ne sont pas autorisés, les autorités estimant qu'ils prennent le travail d'un travailleur local.

En Inde, le bénévolat est possible et nous bénéficions, par exemple, du travail de l'un de nos collaborateurs qui a aussi créé une ONG pour enseigner par le jeu dans des écoles maternelles, car aucune activité n'étant proposée aux enfants, ils finissaient par s'ennuyer et se bagarrer du matin au soir.

Dans ce pays, nous proposons une médecine gratuite, nous construisons des écoles, sous réserve qu'après la construction, le village s'engage à les faire vivre.

Nous essayons de limiter les programmes que nous devons soutenir financièrement sur le long terme pour développer un plus grand nombre de projets et être présents dans le plus d'endroits possible. Nous faisons aussi l'apprentissage de soins de première urgence, comme ceux nécessaires après une catastrophe naturelle ou un accident ; nous allons de village en village, former les chauffeurs d'ambulances et même les policiers.

**AL**— Depuis quelques années, le terme de pleine conscience est utilisé à de multiples occasions, à quoi correspond cet état de pleine conscience pour vous ?

**MR** — Du point de vue du bouddhisme, l'état de pleine conscience est un outil qui correspond à un état de présence attentive, mais qui permet aussi, tout en regardant les choses

**AL** — For a few years now, the term 'mindfulness' has been much used. What does it mean to you?

**MR** In Buddhism, the state of mindfulness is a tool where an individual is present in and attentive to the moment. It also allows them to see things as they are and consider whether they will contribute to the well-being or unhappiness of the individual and those around them. It additionally provides an opportunity to reflect on what Buddha said about this state. This definition is much wider than the 'mindfulness' generally spoken about today.

*It is also a path allowing the individual to think about what might be an appropriate antidote to mental poisons such as animosity, obsession and jealousy. Ethics are also involved. In spiritual practice, there is also the motivation to progress and free all beings from suffering. Buddhist mindfulness also provides the chance to consider phenomena outside existence itself, that is, vacuity. For the Dalai Lama, mindfulness as practised outside the spiritual arena is overly simplistic. However, Jon Kabat-Zinn who popularised mindfulness practice thirty years ago has done some extraordinary work in hospitals. Yet, he has never claimed to be using mindfulness as per the full Buddhist practice whereby the individual embarks on a complete spiritual journey. Mindfulness has proved and is proving considerably useful in the world and remains a precious therapeutic tool. It's important to introduce the idea of benevolence in the practice right from the start.*

**AL** — Would you say that detachment is key to inner peace?

**MR** I prefer to talk about 'non-attachment', that is, not becoming overly attached and trapped by things which lead to suffering. The idea is to not be a slave to things. Non-attachment is about freedom. However, this freedom is compatible with unconditional love for one's own children, for example.

comme elles sont, de se demander si elles vont contribuer au bien-être ou au malheur de soi-même et d'autrui. Et, en même temps, de réfléchir à ce que le Bouddha en a dit. Cet angle de vue est plus vaste que la pleine conscience dont on parle beaucoup aujourd'hui.

C'est aussi un chemin pour réfléchir à quel pourrait être l'antidote approprié pour dissoudre les poisons mentaux comme l'animosité, l'obsession et la jalousie. La dimension éthique est également présente. De plus, dans le contexte d'une pratique spirituelle, s'ajoute la motivation pour progresser et libérer tous les êtres de la souffrance. Enfin, la pleine conscience apporte une vue sur tous les phénomènes qui sont dénués d'existence propre, c'est-à-dire la vacuité. Pour le Dalai-Lama, la pleine conscience, telle qu'elle est pratiquée en dehors du chemin spirituel, est trop simpliste. Mais Jon Kabat-Zinn, qui a popularisé, il y a trente ans déjà, la pratique de la pleine conscience a fait un travail extraordinaire en milieu hospitalier. Il n'a toutefois jamais prétendu travailler la pleine conscience

dans toute son acception, celle qui mène vers un grand chemin spirituel complet. Cela a eu, et a toujours aujourd'hui, une utilité considérable dans le monde, mais cela reste un outil thérapeutique très précieux. Il est nécessaire d'introduire dès le départ dans la pleine conscience, la notion de bienveillance.

**AL** — Diriez-vous que la paix intérieure passe par le détachement ?

**MR** — Je préfère parler de «non attachement», c'est-à-dire qu'on ne colle pas aux choses, que l'on n'est pas prisonnier de nos attachements, qui engendrent, de la souffrance. L'idée est de ne pas être l'esclave des choses. Le non attachement est avant tout une liberté. Mais celle-ci est bien sûr tout à fait compatible avec un amour inconditionnel pour ses enfants, par exemple.

■ Propos recueillis par Carole Grouesy



LA DANSE DES HUIT MANIFESTATIONS DE PADMASAMBHAVA est le moment le plus intense du Festival de danse sacrée à Shéchéen au Népal



«BEL Océan de Turquoise» En 2005, la jeune fille nomade tibétaine, surnommée «Karuna girl», du fait qu'elle est devenue l'emblème de l'organisation humanitaire.

**MATTHIEU RICARD EST LE FILS DU PHILOSOPHE FRANÇOIS REVEL ET DE YAHNE LE TOURMELIN, ARTISTE PEINTRE.**

À vingt ans, il fait son premier voyage en Inde, où il rencontre celui qui deviendra son maître spirituel : Kanguïour Rinpotché. Il conclut ses études universitaires par une thèse sur la génétique à l'Institut Pasteur, et en 1972, décide de s'établir dans l'Himalaya, auprès de son maître spirituel. Il étudie alors le bouddhisme tibétain auprès de grands maîtres et devient moine en 1979. Il vit au monastère de Shéchéen, au Népal et en Dordogne, auprès de sa maman, âgée de 94 ans. Sa première rencontre avec le Dalai-Lama date de 1980, il devient son traducteur en 1989. Il a d'ailleurs traduit du Tibétain de nombreux ouvrages et il est aussi l'auteur de plusieurs livres, dont :

- Le moine et le philosophe, qu'il a écrit avec son père, en 1997 — Traduit en 21 langues — Nil et Éditions Pocket
- Plaidoyer pour le Bonheur en 2000 — Nil et Éditions Pocket
- L'art de la méditation en 2008 — Nil et Éditions Pocket
- Trois amis en quête de sagesse, avec Christophe André et Alexandre Jollien, en 2016 — L'Iconoclaste-Allary Éditions.

Cela fait cinquante ans qu'il photographie les moines et ses maîtres spirituels, mais également les paysages du Bouthan, du Népal et du Tibet. Ces clichés font aussi découvrir la vie dans les monastères et l'art de ces régions. L'émotion et le témoignage sont les déclencheurs de ces innombrables clichés.

**QUELQUES-UNS DE SES LIVRES DE PHOTOGRAPHIES :**

- L'esprit du Tibet, Le Seuil 2001, repris par Éditions La Martinière, 2009
- Un voyage immobile, Éditions La Martinière, 2007
- Bhoutan, terre de sérénité, Éditions La Martinière, 2008
- 108 sourires, Éditions La Martinière, 2011
- Visages de paix, terres de sérénité, Éditions La Martinière, 2015.

L'intégralité des droits d'auteur est reversée à l'association KARUNA SHECHEN, créée par Matthieu Ricard en 2000, pour des projets humanitaires en Asie.

<http://karuna-shechen.org/fr/>

**MATTHIEU RICARD IS THE SON OF PHILOSOPHER FRANÇOIS REVEL AND PAINTER YAHNE LE TOURMELIN.**

At the age of twenty, he travelled to India for his first time, where he met Kanguïour Rinpotché, the man who would become his spiritual master. He finished his university studies with a thesis on genetics at the Institut Pasteur and, in 1972, decided to move to the Himalayas to be close to his spiritual master. He spent time studying Buddhism with the great masters and became a monk in 1979. He lives between Shechen Monastery in Nepal and the Dordogne in France with his mother aged 94. He first met the Dalai Lama in 1980. In 1989, he became his translator. Since, he has translated numerous works from the original Tibetan and has authored books including:

- The Monk and the Philosopher which he wrote with his father in 1997 — Translated into 21 languages — Published by Nil and Pocket
- Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill in 2000 — Published by Nil and Pocket
- The Art of Meditation in 2008 - Published by Nil and Pocket
- Three Friends in Search of Wisdom with Christophe André and Alexandre Jollien in 2016 - Published by Iconoclaste-Allary

He has been photographing monks, his spiritual masters and the landscapes of Bhutan, Nepal and Tibet for fifty years. Through these images we learn more about monastery life and how people live in these regions. Emotion and the witnessing of something special are what motivate the photographs.

Some of his photography books:

- The Spirit of Tibet, Le Seuil 2001, republished by La Martinière, 2009
- Motionless Journey, La Martinière, 2007
- Bhutan: The Land of Serenity, La Martinière, 2008
- 108 Smiles, La Martinière, 2011
- Faces of Peace, Lands of Serenity, La Martinière, 2015

All royalties go to the Karuna-Shechen organisation created by Matthieu Ricard in 2000 to carry out humanitarian projects in Asia.

<http://karuna-shechen.org/>



ÉCOLE AU NÉPAL FINANCÉE PAR L'ASSOCIATION KARUNA