

CAPSULE #13 - Réfléchissez, réfléchissez, réfléchissez!

Septembre 2019

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Attention aux décisions hâtives de votre cerveau gauche (SL)

À Strasbourg, le dalaï-lama a assisté à un symposium à l'université sur les recherches qui étudient l'effet de différentes méthodes de méditation sur la santé physique et mentale. Le dalaï-lama résume : « *Le bouddhisme tibétain apparaît comme un pont entre la science et la spiritualité et permet d'imaginer des méthodes pour réformer les relations entre humains.* »

« *Think, think, think* » (« réfléchissez, réfléchissez, réfléchissez »), ne cesse de répéter, un doigt sur la tempe, le dalaï-lama.

« *La prière, les rituels, la ferveur vis-à-vis d'un maître spirituel, c'est bien, mais ce n'est pas cela qui va apporter le changement intime dont parle le bouddhisme, ni aider à changer le monde. La foi aveugle, y compris envers les textes les plus sacrés du bouddhisme, c'est de la stupidité.* »

Laissons donc cela, suggère-t-il, aux personnes qui n'ont pas eu la possibilité de développer leur intelligence. Ceux qui, au contraire, disposent de cet « instrument splendide », le cerveau humain, doivent s'en servir d'urgence pour avancer sur le chemin de la connaissance rationnelle.

« *Un milliard de prosternations ne valent pas une seule journée d'étude sérieuse.* »

Amour et compassion

Volontiers iconoclaste vis-à-vis du bouddhisme, le dalaï-lama ne ménage pas non plus ses critiques à l'égard de toute pratique religieuse qui s'est éloignée de l'« essence », à savoir l'amour et la compassion. « *Quand je vois comment certains leaders religieux, y compris bouddhistes, défendent leur foi, je me demande parfois si le monde n'irait pas mieux sans religion du tout* », s'exclame-t-il avec ce célèbre rire qui résonne dans la petite pièce.

Quant à l'islam, il refuse tout net d'en faire un cas particulier : « *Les actes de musulmans dévoyés ne prouvent rien quant à la nature de l'islam. Sinon, il faudrait dire que le bouddhisme est une religion de haine à cause de quelques moines extrémistes en Birmanie. L'existence de versets autorisant la violence dans le Coran ne prouve rien non plus. On trouve le même type de phénomène dans toutes les doctrines. Nous, bouddhistes, avons bien les fameuses "divinités courroucées" qui tuent au nom du "dharma" ! Tout ça, au fond, n'a rien à voir avec l'essence de la religion. C'est une question d'éducation, de compréhension intellectuelle, de dialogue.* »

Bref, d'ouverture d'esprit. « *Think, think, think !* »

Parution L'Obs 22 septembre 2016 – N° 2707 (version courte) et sur le site de L'Obs (version intégrale)
le 24 septembre 2016