

L'APPEL AU MONDE DU

DALAI-  
LAMA

Premier tirage 2015  
© 2015 Benevento Publishing,  
Une marque de Red Bull Media House GmbH,  
Wals près de Salzbourg

Tous droits réservés, notamment le droit de présentation publique, de transmission radio ou télévisée ainsi que de traduction, y compris de de parties du texte. Aucune partie de l'œuvre ne peut, sous quelque forme que ce soit (photographie, microfilm ou tout autre procédé), être reproduite ou transformée à l'aide de systèmes électroniques, ni reproduite ni diffusée sans autorisation écrite de l'éditeur.

Propriétaire de médias, éditeur et directeur de publication :  
Red Bull Media House GmbH  
Oberst-Lepperdinger-Straße 11-15  
5071 Wals près de Salzbourg, Autriche  
Plus d'informations sous :  
[www.redbullmediahouse.com](http://www.redbullmediahouse.com)  
[www.beneventobooks.com](http://www.beneventobooks.com)

Maquette de couverture et typographie : Frank Behrend, Peter Feierabend  
Photo couverture, page 4 : Bigi Alt

ISBN 978-3-7109-5004-9

L'APPEL AU MONDE DU

DALAI-  
LAMA

EN ENTRETIEN AVEC FRANZ ALT

L'éthique est plus  
importante que la religion

BEN  
VIVO  
NTO



## JE N'AI PAS D'ENNEMIS

« Je n'ai pas d'ennemis. Il n'y a que des hommes que je n'ai pas encore rencontrés » me dit le dalaï-lama il y a plus de vingt ans déjà. Il poursuit : « On peut souvent apprendre de ses ennemis. Dans un certain sens, ce sont nos meilleurs professeurs. C'est avec un réalisme empreint de sagesse que s'exprime le réfugié à la fois le plus connu et le plus âgé du monde après cinquante-six ans d'exil en Inde. Bien qu'il soit obligé de vivre hors de son pays d'origine occupé par la Chine depuis 1959, il ne nourrit aucune haine à l'égard des Chinois ni de leurs dirigeants. Au contraire. « Bien sûr que je prie aussi pour les dirigeants communistes de Pékin, dit le dalaï-lama, qui se dit parfois bouddhiste communiste ou communiste bouddhiste. » Et il rajoute en riant : « En Europe, je voterais pour les Verts parce que la problématique de l'environnement est une question de survie. »

En trente-trois ans, nous nous sommes rencontrés plus de trente fois et avons réalisé quinze interviews ensemble. J'ai rarement eu un interlocuteur aussi empathique et plein d'humour. Qui ait autant ri. Ce n'est pas un hasard s'il est donné pour l'homme le plus sympathique au monde dans les sondages. Ces dernières années, l'éthique interreligieuse a pris une place croissante dans les préoccupations du guide spirituel. Aujourd'hui, il fait une déclaration exceptionnelle pour un guide religieux :

« L'éthique est plus importante que la religion. Nous ne naissons pas membre d'une religion définie. En revanche, l'éthique est innée en nous. » Lors de ses conférences internationales, il parle de plus en plus souvent d'une « éthique séculière au-delà de toutes les religions ». Albert Schweitzer désignait cette même préoccupation « le respect de toute forme de vie ».

Cette éthique séculière du dalaï-lama brise les frontières nationales, religieuses et culturelles et esquisse des valeurs inhérentes à tous les hommes et universellement contraignantes. Il ne s'agit pas de valeurs extérieures, matérielles, mais de valeurs internes telle la pleine conscience, la compassion, la maîtrise de l'esprit ainsi que l'aspiration au bonheur. « Si nous voulons être heureux nous-mêmes, il nous faut avoir de la compassion, et si nous voulons que les autres soient heureux, il nous faut aussi avoir de la compassion. Nous préférons tous voir des visages souriants que des visages tristes », dit le dalaï-lama.

L'une des convictions centrales du dalaï-lama est que, dans notre aspiration au bonheur et notre vœu d'éviter la souffrance, tous les hommes sont égaux. Les plus grandes conquêtes de l'humanité sont le résultat de ces aspirations. C'est pourquoi nous devrions commencer à penser et agir sur la base d'une identité qui s'enracine dans les termes « nous, les hommes ».

Guerres au Proche-Orient et en Ukraine, en Somalie et en Afrique du Nord, vingt millions de réfugiés dans le monde, guerres civiles au Nigeria et en Afghanistan, changement climatique et crise de

l'environnement, crise financière mondiale et faim dans le monde : le dalaï-lama est d'avis que, sans une éthique séculière, nous ne pourrions résoudre tous ces problèmes. Il explique et développe ses thèses révolutionnaires dans l'entretien suivant. Le dalaï-lama y propose une révolution de l'empathie et de la compassion, une révolution de toutes les révolutions ayant eu lieu jusque-là. Sans empathie et compassion, l'évolution n'aurait pu avoir lieu.

Bouleversé par les attaques terroristes islamistes sur la rédaction de l'hebdomadaire satirique Charlie Hebdo et sur un supermarché juif à Paris début janvier 2015, le dalaï-lama déclarait : « Certains jours, je pense que ce serait mieux qu'il n'y ait plus aucune religion. Toutes les religions et toutes les Écritures saintes recèlent un potentiel de violence en soi. C'est pourquoi nous avons besoin d'une éthique séculière au-delà de toutes les religions. Dans les écoles, l'enseignement de l'éthique est plus important que l'enseignement religieux. Pourquoi ? Car pour la survie de l'humanité, la conscience des valeurs communes importe plus que la mise en avant permanente de nos différences. » Ce constat a eu l'effet d'un déclencheur sur l'interview qui suit.

Voici un nouveau message qui peut changer le monde.

Le 6 juillet 2015, le Prix Nobel de la paix aura 80 ans. À cette occasion, ce petit livre paraît simultanément dans toutes les langues du monde.

*Franz Alt*  
*Baden-Baden, mars 2015*





# L'APPEL DU DALAÏ-LAMA POUR UNE ÉTHIQUE SÉCULIÈRE ET LA PAIX

Depuis des millénaires, la violence est utilisée et justifiée au nom des religions. Les religions étaient, et sont souvent intolérantes. Souvent, afin d'imposer des intérêts politiques ou économiques, la religion est exploitée ou instrumentalisée, et ce, également par des responsables religieux. C'est pourquoi je déclare qu'au XXI<sup>e</sup> siècle, au-delà de toutes les religions, c'est d'une nouvelle éthique que nous avons besoin. Je parle d'une éthique séculière, qui soit utile et applicable à plus d'un milliard d'athées et à un nombre croissant d'agnostiques. Notre spiritualité humaine élémentaire est plus importante que la religion. C'est une inclination que nous portons en nous, les hommes, à l'amour, la bonté et l'affection, indépendamment de la religion à laquelle nous adhérons.

Je suis convaincu que les hommes peuvent se passer de religion, mais pas de valeurs humaines, pas d'éthique. La différence entre éthique et religion ressemble à la différence entre l'eau et le thé. L'éthique et les valeurs humaines qui se fondent sur un contexte religieux ressemblent plutôt au thé. Le thé que nous buvons est constitué en majeure partie d'eau, mais contient également d'autres ingrédients, telles des feuilles de thé, des épices, peut-être un peu de sucre et – tout au moins au Tibet – une pincée de sel. C'est ça qui le rend plus subs-

tantiel et durable et fait que nous souhaitons en consommer tous les jours. Mais indépendamment de la façon dont le thé est préparé, son composant principal reste l'eau. Nous pouvons vivre sans thé, mais pas sans eau. Et exactement de la même façon, nous naissons certes sans religion, mais pas sans le besoin élémentaire de compassion – ni celui de l'eau non plus.

Il m'apparaît de plus en plus clairement que notre bien-être spirituel ne dépend pas de la religion, mais de notre nature humaine innée, de notre prédisposition naturelle à la bonté, à la compassion et à la prévention à l'égard des autres. Que nous adhérions à une religion ou non, nous avons tous une source éthique élémentaire et humaine en nous. Nous devons prendre grand soin de ce fondement éthique commun. C'est l'éthique et non la religion qui est ancrée dans la nature humaine. Et c'est ainsi que nous pouvons œuvrer à la préservation de la création. C'est de la religion appliquée et de l'éthique appliquée. La compassion est la base de la vie humaine en commun. Je suis intimement convaincu que l'évolution humaine repose sur la coopération et non pas sur la concurrence. Ceci est prouvé scientifiquement.

Nous devons désormais apprendre que l'humanité est une seule et unique famille. Physiquement, mentalement et émotionnellement, nous sommes tous frères et sœurs. Cependant, nous nous concentrons encore beaucoup trop sur nos différences au lieu de ce qui nous réunit. Nous sommes pourtant bien tous nés de la même mani-

ère et mourrons tous pareillement. Cela ne rime pas à grand-chose d'aterrir au cimetière fier de sa nation et de sa religion !

L'éthique est plus naturelle et plus profondément enracinée que la religion.

Le changement climatique aussi ne peut être résolu qu'à l'échelle planétaire. J'espère et je prie pour que ce constat mène enfin à des résultats concrets lors du prochain sommet sur le climat à Paris fin 2015. L'égoïsme, le nationalisme et la violence sont, par principe, la mauvaise voie à suivre. La question fondamentale qui se pose pour un monde meilleur est : comment pouvons-nous nous entraider ? Pour cela, nous devons aiguïser notre conscience. Il en va de même pour les hommes politiques. Nous avons besoin d'états d'esprit positifs. Je m'y entraîne quatre heures par jour. La méditation est plus importante que des prières ritualisées. Les enfants doivent apprendre la morale et l'éthique. Cela est plus utile que toute religion.

Nos émotions négatives sont les causes principales des guerres et de la violence. Nous leur accordons trop de place et pas assez à notre entendement et notre compassion.

Je propose plus d'écoute, plus de réflexion, plus de méditation. Je pense avec Mahatma Gandhi que « nous devons être nous-mêmes le changement que nous souhaitons voir dans le monde ».

Dans certains pays totalitaires, nous voyons que la paix ne peut être durable que si les droits de l'homme sont respectés, que si les hommes ont à manger et si les individus et les peuples sont libres.

Nous ne pouvons atteindre une paix véritable avec nous, entre nous et autour de nous que par la paix intérieure. Pour atteindre le bonheur, il nous faut développer une responsabilité universelle et une éthique séculière.

Je ne renoncerai jamais à la non-violence. C'est une application intelligente de l'amour de l'ennemi. Par une méditation intensive, nous constaterons que les ennemis peuvent devenir nos meilleurs amis. Sous l'angle d'une éthique purement séculière, nous deviendrons des hommes plus sereins, plus compatissants et capables de plus de discernement. Nous aurons alors l'opportunité que le XXI<sup>e</sup> siècle devienne le siècle de la paix, le siècle du dialogue et le siècle d'une humanité plus prévenante, plus responsable et plus compatissante.

Tel est mon espoir. Et telle est ma prière. J'attends avec joie le jour où les enfants apprendront les fondements de la non-violence et de la résolution pacifique des conflits, à savoir de l'éthique séculière.

Aujourd'hui, trop d'importance est accordée aux valeurs matérielles. Elles sont certes importantes, mais ne peuvent diminuer notre stress psychique, nos angoisses, notre colère ou notre frustration. Nous devons toutefois surmonter nos fardeaux mentaux, comme le stress, l'appréhension, les angoisses, les frustrations. C'est pourquoi il nous faut un niveau plus profond de pensée. C'est ce que j'appelle la pleine conscience.

Par exemple, par la méditation et la réflexion, nous pouvons apprendre que la patience est l'anti-

dote principal contre la colère, la satisfaction contre la convoitise, le courage contre la peur, la compréhension contre le doute. La colère à l'égard d'autrui n'apporte pas grand-chose ; il nous appartient, à l'inverse, de veiller à changer nous-mêmes.

Les hommes semblent aujourd'hui gagner en maturité. Le besoin de paix, voire le refus de la violence est très fort. Nous devons nous efforcer à l'échelle planétaire de mettre un terme aux méthodes ayant recours à la violence, de les enrayer ou de les abolir. Il ne suffit plus désormais de dire aux hommes que nous refusons la violence et que nous voulons la paix.

Nous devons avoir recours à des méthodes plus efficaces. Bien entendu, les exportations d'armes constituent une entrave considérable à davantage de paix.

À chaque fois que nous nous heurtons à des problèmes ou que des conflits économiques voient le jour, ou en cas de différends religieux, il nous faut insister pour que la seule méthode véritable soit le dialogue.

Nous devons apprendre que nous sommes tous frères et sœurs. Le siècle dernier a été le siècle de la violence. Notre XXI<sup>e</sup> siècle devra être celui du dialogue ! Nous ne pourrons jamais changer le passé, mais nous pouvons toujours apprendre pour bâtir un avenir meilleur.

L'idée selon laquelle il est possible de résoudre les problèmes par la violence et les armes est une idée fautive et dévastatrice. Hormis quelques rares exceptions, la violence engendre toujours la vio-

lence. Dans notre monde en réseau, la guerre est un anachronisme allant à l'encontre de la raison et de l'éthique. La guerre en Irak que George W. Bush a initiée en 2003 fut un désastre. Ce conflit n'a toujours pas été résolu à ce jour et a coûté la vie à de nombreuses personnes.

Bien évidemment, il ne suffit pas d'en appeler à la volonté de paix des hommes politiques. Il importe bien plus qu'un nombre croissant de personnes s'engagent pour le désarmement à l'échelle mondiale. Le désarmement, c'est de la compassion appliquée. La condition sine qua non d'un désarmement extérieur est cependant le démantèlement intérieur de la haine, des préjugés et de l'intolérance. J'en appelle à toutes les parties en guerre actuellement : « Désarmez vos pays au lieu de vous armer ! » et à tous les hommes : « Dépassez la haine et les préjugés par la compréhension, la coopération et la tolérance ! »

Malgré toute la souffrance que la Chine nous inflige à nous, Tibétains, depuis des décennies : je suis profondément convaincu que la plupart des conflits humains peuvent être résolus par un dialogue sincère. Cette stratégie de la non-violence et du respect est le cadeau du Tibet au monde.

*Dalai-lama*  
*Dharamsala, mars 2015*

# L'ÉTHIQUE EST PLUS IMPORTANTE QUE LA RELIGION

## **Franz Alt :**

*Votre Sainteté, cher ami : suite aux attaques terroristes de Paris début janvier 2015, vous avez prononcé une phrase provocatrice pour un chef religieux : « Certains jours, je pense que ce serait mieux qu'il n'y ait aucune religion ! » Vous semblez de plus en plus sceptique vis-à-vis des religions car elles sont aussi source de violence, de fanatisme et d'intolérance. Que vouliez-vous dire par la phrase citée plus haut ?*

## **Dalāi-lama :**

La connaissance et la pratique de religions étaient et sont certainement utiles, mais ne suffisent plus à notre époque moderne, comme de nombreux exemples ne cessent de le prouver à travers le monde. Ceci vaut pour toutes les religions, pour le christianisme et le bouddhisme aussi, bien entendu. Des guerres sont menées au nom des religions, dont les « guerres saintes ». Depuis des millénaires, la violence est utilisée et justifiée au nom des religions. Les religions étaient, et sont souvent intolérantes. C'est pourquoi je déclare qu'au XXI<sup>e</sup> siècle, au-delà de toutes les religions, c'est d'une nouvelle éthique que nous avons besoin. Je parle d'une éthique séculière, qui soit utile et applicable à plus d'un milliard d'athées et à un nombre croissant d'agnostiques. Notre spiritualité humaine élémentaire est plus importante que la religion. C'est une inclination que nous portons en nous,

les hommes, à l'amour, la bonté et l'affection, indépendamment de la religion à laquelle nous adhérons.

**Franz Alt :**

*La spiritualité est devenue un mot à la mode. Qu'entendez-vous par là ?*

**Dalāi-lama :**

La spiritualité est la plus élémentaire de toutes les sources humaines qui existent en nous. Lorsque nous prenons la décision de cultiver les valeurs humaines que nous estimons tous chez autrui, c'est alors que nous commençons à vivre spirituellement. Il nous faudrait créer un fondement éthique et cultiver nos valeurs humaines afin qu'elles correspondent au niveau scientifique de notre époque, sans toutefois négliger les besoins profonds de l'esprit humain. Bien entendu, toutes les religions peuvent enrichir cette éthique séculière globale.

Je suis convaincu que les hommes peuvent se passer de religion, mais pas de valeurs humaines, pas d'éthique. La différence entre éthique et religion ressemble à la différence entre l'eau et le thé. L'éthique et les valeurs humaines qui se fondent sur un contexte religieux, ressemblent plutôt au thé. Le thé que nous buvons est constitué en majeure partie d'eau, mais contient également d'autres ingrédients, telles des feuilles de thé, des épices, peut-être un peu de sucre et – tout au moins au Tibet – une pincée de sel. Et c'est ça qui le rend plus substantiel et durable et fait que nous souhaitons en consommer tous les jours. Mais indépendamment de la façon dont le thé est préparé, son composant principal



reste l'eau. Nous pouvons vivre sans thé, mais pas sans eau. Et exactement de la même façon, nous naissons certes sans religion, mais pas sans le besoin élémentaire de compassion – ni sans besoin d'eau non plus.

***Franz Alt :***

*Comment vous est venue l'idée que nous avons aujourd'hui un plus grand besoin de spiritualité que les religions classiques ?*

**Dalāi-lama :**

Je vis en exil en Inde depuis cinquante-six ans. Là, je fais l'expérience d'une éthique et d'une société séculières. Mahatma Gandhi était un religieux intimement convaincu, mais aussi un esprit séculier. Dans ses séances de prières quotidiennes, des textes de toutes les grandes religions et des doctrines de sagesse étaient lus et chantés. Gandhi était un grand ami de Jésus et de son pacifisme du Sermon sur la montagne. Il est mon modèle, en tant qu'incarnation de la tolérance religieuse. Cette tolérance a des racines indiennes ancestrales. Les hindouistes, les musulmans, les chrétiens, les sikhs, mais aussi les jaïns, bouddhistes, zoroastriens, juifs, agnostiques et athées vivent – à quelques rares exceptions près – pacifiquement ensemble. En Inde se trouvent de nombreuses ethnies et minorités religieuses, ainsi que des centaines de langues. Le Tibet est mon pays natal. Mais d'une certaine manière, je suis aussi le fils de l'Inde séculière.

Les temples hindous, les minarets musulmans, les églises chrétiennes et les tours sacrées bouddhistes s'y côtoient. Je n'ignore pas que de graves cas de violences

ont lieu régulièrement ici. Mais il serait faux de les généraliser. La société indienne vit globalement dans la paix et l'harmonie. Toutes les croyances appliquent l'ancien principe indien de la non-violence, *ahimsa*, qui a aussi fait le succès politique de Gandhi. C'était le fondement de la coexistence pacifique. C'est une éthique séculière mise en pratique au-delà de toutes les religions. Le monde actuel devrait suivre ce modèle.

Je me sens souvent comme un médiateur moderne de cette ancienne pensée indienne. Cette conception du sécularisme peut être d'une grande utilité à tous les hommes, toutes les religions, toutes les cultures, doctrines de sagesse et sociétés.

Les nombreuses interviews que nous menons ensemble depuis plusieurs décennies servent aussi à favoriser la compréhension de valeurs humaines plus profondes et d'une éthique séculière. Notre chemin commun doit être le suivant : davantage de pleine conscience face à toute forme de vie, également vis-à-vis des animaux et des plantes. Dans votre dernière émission de télévision, nous avons discuté de la destruction planétaire de l'environnement et j'ai déclaré que j'avais parfois l'impression que la Terre se porterait mieux sans les êtres humains.

***Franz Alt :***

*Tous les jours, 150 espèces animales et végétales disparaissent, nous faisons progresser le désert de 50 000 hectares et émettons 150 millions de gaz à effet de serre dans l'atmosphère. Dans la pratique, nous menons une troisième guerre mondiale contre la nature. Les religions n'ont pas pu stopper cette évolution. L'année 2014 a été la*

*plus chaude au niveau planétaire depuis que les données climatiques sont collectées. Les neiges éternelles de l'Himalaya et les étendues glacées des pôles fondent. Quel impact une éthique séculière peut-elle avoir sur cette situation et quels sont les fondements d'une éthique séculière ?*

**Dalai-lama :**

La pleine conscience, l'éducation, le respect, la tolérance, la prévention et la non-violence. Au siècle dernier, nous avons effectué de grands progrès sur le plan matériel. C'est une évolution globalement positive. Mais ces progrès matériels sont également ceux qui ont menés à la destruction actuelle de l'environnement. Aujourd'hui, au XXI<sup>e</sup> siècle, nous devons apprendre, cultiver et appliquer davantage de valeurs humaines à tous les niveaux. Un regard réaliste sur les problèmes de notre temps – dont vous venez d'en énumérer quelques-uns – montre clairement que nous devons trouver un accès durable et universel aux questions d'éthique, de valeurs humaines et d'intégrité personnelle qui, en fin de compte, nous permettent de jeter des passerelles entre les différences culturelles, ethniques et religieuses. Le principe de la responsabilité globale est un élément clé de mon concept d'une éthique séculière. Vous avez raison, il s'agit de la survie de notre espèce. Cette quête d'une voie véritablement durable et universelle est pour moi le fondement du développement d'une éthique séculière.

Tant les religions théistes que non théistes s'attachent en priorité à l'esprit humain, à savoir au bien-être spirituel des hommes. Pour cela, nous avons

besoin d'un environnement intact, mais également de valeurs comme la bonté, la conciliation et la sincérité. Celles-ci se fondaient jusque-là presque exclusivement sur la religion. Cultiver ces valeurs faisait partie intégrante de la pratique religieuse. Il m'apparaît de plus en plus clairement que notre bien-être spirituel ne dépend pas de la religion, mais de notre nature humaine innée, de notre prédisposition naturelle à la bonté, à la compassion et à la prévention à l'égard des autres. Que nous adhérons à une religion ou non, nous avons tous une source éthique élémentaire et humaine en nous. Nous devons prendre grand soin de ce fondement éthique commun. C'est l'éthique et non la religion qui est ancrée dans la nature humaine. Et c'est ainsi que nous pouvons œuvrer à la préservation de la création. C'est de la religion appliquée et de l'éthique appliquée. La compassion est la base de la vie humaine en commun. Je suis intimement convaincu que l'évolution humaine repose sur la coopération et non pas sur la concurrence. Ceci est prouvé scientifiquement.

Nous devons désormais apprendre que l'humanité est une seule et unique famille à laquelle appartiennent des athées ainsi que le nombre croissant d'agnostiques. Physiquement, mentalement et émotionnellement, nous sommes tous frères et sœurs. Cependant, nous nous concentrons encore beaucoup trop sur nos différences au lieu de ce qui nous réunit. Nous sommes pourtant bien tous nés de la même manière et mourrons tous pareillement. Cela ne rime pas à grand-chose d'atterrir au cimetière fier de sa nation et de sa religion !

*(À ce stade, il rit longtemps et fort, à la manière si caractéristique du rire du dalaï-lama connu dans le monde entier !)*

Si les sept milliards d'hommes considéraient en premier lieu ce qui les unit plutôt que ce qui les sépare, nous aurions tous moins de stress et de contrariétés. Nous devrions apprendre que nous sommes tous amis. Pour moi, il n'y a pas d'ennemis, seulement des hommes dont je n'ai pas encore fait la connaissance. Les jeunes gens d'aujourd'hui disposent de bien plus de possibilités de se rencontrer au niveau international, et ils devraient profiter de cette opportunité pour travailler à un monde meilleur. La compassion et l'amour ont été jusque-là bien trop négligés dans l'éducation, la formation et la culture. C'est cela que nous pouvons et devons changer aujourd'hui.

Il existe deux façons de voir la nature humaine. L'une d'elle considère l'homme comme violent, brutal et agressif par nature. L'autre enclin à la bonté, l'harmonie et à une vie pacifique par nature. La deuxième façon de voir correspond à la mienne. C'est pourquoi je considère l'éthique non pas comme la somme de commandements et d'interdits qu'il s'agit de suivre, mais comme une offre naturelle, intime, qui peut nous mener vers le bonheur et la satisfaction de nous-mêmes et d'autrui. Personnellement, le vœu simple qui m'anime est celui de contribuer au bien-être supérieur de l'humanité et de tous les êtres vivants.

Une éducation éthique à partir de 14 ans est plus importante que la religion. L'éducation a la capacité de tout transformer. Les hommes ont la capacité d'apprendre. C'est ce qu'a montré en Allemagne la chute

du Mur – que j’ai vécue de manière inoubliable –, ou encore la politique de l’Union européenne après la Seconde Guerre mondiale. D’anciens ennemis de guerre édifient aujourd’hui de concert une Europe pacifique. Pour cela, l’Union européenne a même obtenu le prix Nobel de la paix. Et à raison !

**Franz Alt :**

*J’étais à Berlin à l’automne 1989 lorsque des gens enthousiastes vous ont hissé sur le Mur qui venait d’être ouvert. Vous portiez une bougie à la main et avez déclaré : telle l’Allemagne aujourd’hui réunifiée, le Tibet sera libre un jour. En êtes-vous toujours persuadé ?*

**Dalāi-lama :**

Bien entendu. Tous les hommes aspirent à la liberté. Je ne peux naturellement pas donner de date. Nous devons être patients. Cela fait aussi partie de notre éthique séculière.

**Franz Alt :**

*Parmi les six milliards de « croyants » sur la Terre, nombreux sont – en particulier en Europe – ceux qui ne prennent pas leur propre religion au sérieux : dans le christianisme, on parle des « chrétiens de baptême ».*

**Dalāi-lama :**

Malheureusement, parmi les six milliards de « croyants » sur Terre, nombreux sont les corrompus qui ne poursuivent que leurs propres intérêts. Vous avez raison, cher ami, les valeurs humaines doivent marquer le XXI<sup>e</sup> siècle. Notre siècle deviendra alors

le siècle de la paix et du dialogue. Cependant, il n'y aura de paix extérieure que lorsqu'il y aura plus de paix intérieure. Ceci vaut pour tous les conflits actuels : en Ukraine, au Proche-Orient, en Afghanistan, au Nigeria. Avant le « désarmement extérieur », le « désarmement intérieur » doit avoir lieu. Presque partout, le fondamentalisme religieux est également une des raisons de la guerre. Nous savons aujourd'hui parfaitement que le risque d'une guerre nucléaire reviendrait à un suicide. Cela seul montre que nous sommes tous interdépendants et devons développer une éthique séculière dans un monde globalisé.

Évidemment, une recherche mondiale est encore nécessaire à une éthique séculière planétaire. Je suis d'accord sur ce point avec de nombreux scientifiques, spécialistes de la recherche sur le cerveau, neuropsychologues et pédagogues. La recherche neurobiologique moderne est d'avis qu'un comportement altruiste et moins égoïste est bénéfique pour t o u s. Les hommes ne sont pas obligés de se comporter de façon égoïste, ils peuvent aussi être altruistes, accueillir ce qui leur est étranger et prendre exemple sur le bien-être des autres. Mais pour cela, il faut les informer davantage. Plus les hommes croient que d'autres se comportent également de façon altruiste, plus ils le feront eux-mêmes. L'altruisme rend tout simplement plus heureux !

Le bonheur ne dépend pas du hasard mais est une faculté que chaque homme porte en lui. Tout un chacun peut être heureux ou le devenir. La recherche moderne nous apprend quels facteurs favorisent le bonheur et lesquels l'entravent. Nous pouvons transformer pas à pas les facteurs qui empêchent notre

accès au bonheur. Ceci s'applique tant au niveau personnel qu'au niveau de la société. L'objectif de l'éthique séculière consiste à nous libérer à la fois de souffrances passagères et durables, et à développer la capacité d'épauler les autres dans leur aspiration au bonheur. Un aspect de la compassion consiste à être prêt spontanément à œuvrer pour le bien-être d'autrui.

Il est toutefois certain qu'une éthique séculière nécessite une éducation du cœur, beaucoup de patience et des efforts constants. Et il est également clair qu'une éthique séculière véritablement utile n'est pas seulement une question de connaissance, mais bien plus une question d'action. Nous savons souvent ce que nous faisons, mais nous ne faisons pas ce que nous savons.

***Franz Alt :***

*Vous comptez beaucoup sur la recherche moderne sur le cerveau. Pourquoi cela ?*

**Dalāi-lama :**

Notre cerveau est un organe d'apprentissage. La neuropsychologie nous enseigne que nous pouvons entraîner notre cerveau comme un muscle. Nous pouvons ainsi assimiler consciemment le bon et le beau et influencer positivement notre cerveau et venir à bout des éléments négatifs. Par la puissance de notre esprit nous pouvons améliorer notre cerveau. Ce sont des progrès révolutionnaires. Grâce à ces progrès, nous savons mieux qu'avant que l'éthique, la compassion et le comportement social nous sont innés, tandis que la religion nous est inculquée.



Nous devons en tirer les conséquences, ainsi que les religions. L'éthique s'enracine plus profondément et est plus naturelle que la religion.

***Franz Alt :***

*Quelles questions devons-nous nous poser afin de pouvoir continuer à développer la compassion ?*

**Dalāi-lama :**

Sommes-nous ouverts ou mesquins ? Avons-nous pris en compte la situation globale ou ne considérons-nous que des aspects fragmentaires ? Et pensons-nous et agissons-nous globalement ? Considérons-nous les choses uniquement sur le court terme ou vraiment sur le long terme ? Nos agissements sont-ils réellement motivés par un sentiment de sincère compassion ? Notre compassion se limite-t-elle à notre propre famille ou aux amis auxquels nous pouvons nous identifier en grande partie ? Il nous faut donc réfléchir, réfléchir, réfléchir. Et rechercher, rechercher, rechercher. L'éthique a, en substance, à voir avec notre état d'esprit et non pas avec notre appartenance formelle à une religion. Nous devons dépasser notre égocentrisme et comprendre le point de vue d'autrui.

Il y a vingt ans de cela, mon intérêt pour la recherche faisait encore sourire. Aujourd'hui, celle-ci est de plus en plus reconnue. Ceux qui ne considèrent pas l'altruisme ne peuvent comprendre les véritables rouages de la politique et des marchés. Dans l'Ukraine actuelle, le conflit signifie que l'Europe de l'Est a besoin de l'Europe de l'Ouest et que l'Europe de l'Ouest a besoin de l'Europe de l'Est. En résumé : parlez-vous.

Comprenez qu'aujourd'hui, à l'ère de la globalisation, nous vivons dans un s e u l e t u n i q u e monde. Le nouveau mot d'ordre doit être : vos intérêts sont les nôtres. Le fondamentalisme est toujours nuisible. Les concepts d'hier ne nous aident pas à avancer. En particulier pour les enfants, donc pour les adultes de demain, l'éthique est plus importante que la religion.

Le changement climatique aussi ne peut être résolu qu'à l'échelle planétaire. J'espère et je prie pour que ce constat mène enfin à des résultats concrets lors du prochain sommet sur le climat à Paris fin 2015. L'égoïsme, le nationalisme et la violence sont, par principe, la mauvaise voie à suivre. La question fondamentale qui se pose pour un monde meilleur est : comment pouvons-nous nous entraider ? Pour cela, nous devons aiguïser notre conscience. Il en va de même pour les hommes politiques. Nous avons besoin d'états d'esprit positifs. Je m'y entraîne quatre heures par jour. La méditation est plus importante que des prières ritualisées. Les enfants doivent apprendre la morale et l'éthique. Cela est plus utile que toute religion.

***Franz Alt :***

*La pratique de la méditation a-t-elle des effets biologiques ?*

**Dalāi-lama :**

Depuis quelque temps, des chercheurs occidentaux mènent des études neuroscientifiques sur des Tibétains qui méditent depuis longtemps. Pour résumer, il en résulte que la méditation est bonne pour la santé physique et psychique, pour le conten-

tement et le bien-être. C'est également mon expérience personnelle.

**Franz Alt :**

*Quelle est l'importance du bonheur pour une éthique séculière ?*

**Dalāi-lama :**

L'ensemble des sept milliards d'individus souhaitent être heureux, et nous en avons le droit, car nous vivons tous sur la même planète, nous respirons le même air et nous nous nourrissons du même sol. Mon avenir dépend toujours de celui des autres et l'avenir d'autres hommes du mien. La catastrophe climatique qui nous attend nous rappelle cette corrélation. Qui de nous pourrait vivre seul dans un désert ? C'est la question que je pose à mes auditeurs à chacune de mes conférences dans le monde entier. Lorsque nous rencontrons quelqu'un dans la solitude d'un désert, nous ne lui demandons pas en premier lieu quelle est sa religion ou sa nation. Lorsque je suis seul dans le désert, cela n'a pas d'importance que je sois Sa Sainteté le dalāi-lama, cela ne me sert alors absolument à rien !

*(Il rit de nouveau longuement et fort.)*

Moi aussi, j'ai des défauts, bien entendu, je mange trop de sucreries par exemple, de sorte que je cours le risque de me réincarner en abeille !

*(Il rit fort.)*

Je ne suis pas un dieu, mais un seul homme parmi plus de sept milliards. C'est pourquoi je ne me sens jamais seul. En tant qu'être humain, j'aspire tout

d'abord à aider d'autres êtres. Telle est la véritable amitié et humanité : atténuer la souffrance d'autrui. C'est pourquoi toutes les religions prêchent l'amour, la tolérance et le pardon.

Que les hommes acceptent les religions ou non est une question de conception et de décision personnelles. L'objectif de toutes les religions est que nous devenions des hommes meilleurs et plus heureux. C'est pourquoi il nous faut avoir du respect et de l'estime réciproques. Cela est alors source d'harmonie mutuelle.

Mes amis musulmans me disent que les musulmans violents ne sont pas de véritables musulmans. Nulle part sur Terre l'on ne peut créer la paix par des armes. Les guerres au nom de la religion sont difficiles à tolérer. Je ne comprends pas non plus que l'Allemagne et la France fassent partie des principaux pays exportateurs d'armes de la planète. Les armes mènent au meurtre et à la mort. Sans armes, aucune guerre ne peut être menée. Nos émotions négatives sont les causes principales des guerres et de la violence. Nous leur accordons trop de place et pas assez à notre entendement et notre compassion.

Je propose plus d'écoute, plus de réflexion, plus de méditation. Je pense avec Mahatma Gandhi que « nous devons être nous-mêmes le changement que nous souhaitons voir dans le monde ».

Dans certains pays totalitaires, nous voyons que la paix ne peut être durable que si les droits de l'homme sont respectés, que si les hommes ont à manger et si les individus et les peuples sont libres. Nous ne pouvons atteindre une paix véritable avec nous, entre nous et autour de nous que par la paix intérieure. Pour

atteindre le bonheur, il nous faut développer une responsabilité universelle et une éthique séculière.

***Franz Alt :***

*Dans la perspective de la mort, les hommes peuvent-ils vraiment atteindre le bonheur ?*

**Dalai-lama :**

Cela est certes une question passionnante, et également cruciale. Il existe des hommes qui ne savent pas du tout, ou ne veulent pas savoir qu'ils sont appelés à mourir. Et il existe des hommes qui ont oublié qu'ils sont vivants. Avoir de la compassion à l'égard de nous-mêmes signifie garder la mort à l'esprit afin d'enrichir notre vie. Lorsque nous acceptons la mort comme étant une partie de la vie, nous nous gardons de perdre notre temps avec des distractions inutiles. En observant le coucher du soleil, nous pouvons nous demander : assisterai-je demain matin encore une fois au lever du soleil ? Nous pouvons aussi nous demander : qu'en sera-t-il si la mort n'est qu'un état de transition et si notre esprit continue de traverser divers états par la suite ? Par ces questions, nous pouvons apprendre à adopter une attitude altruiste et pacifique, et à se détacher de nos propriétés comme de nos proches. Une attitude altruiste et détachée est la meilleure préparation – et la plus intelligente – à la mort.

La vie est courte. Si nous nous laissons aller à des émotions négatives, nous la gaspillons. Toujours, lorsque je ressens une certaine frustration ou trop de tristesse, je médite sur ces lignes du maître bouddhiste Śāntideva du VII<sup>e</sup> siècle : « Tant que l'univers incom-

mesurable perdue et que des êtres sensibles existent, je souhaite aussi persévérer afin de bannir la souffrance du monde. » Lorsque je réfléchis à ces lignes, mon sentiment de frustration se dissipe. La souffrance peut être une école de vie fondamentale. On le voit lorsque l'on s'intéresse à la vie d'hommes illustres.

***Franz Alt :***

*Que peuvent faire les individus pour un monde plus pacifique et meilleur ?*

**Dalāi-lama :**

Toutes les religions ont l'obligation de mener les hommes vers une paix intérieure et extérieure. Si nous souhaitons rendre ce monde meilleur, nous devons devenir nous-mêmes des hommes meilleurs. Il n'y a pas de voie facile. Nous devons voir avant tout les hommes dans nos ennemis. Chez Jésus, dans le Sermon sur la montagne, il appelle cela « l'amour de l'ennemi ». Nous devrions tous agir ainsi dans notre propre intérêt afin que tous les êtres aillent bien. Pour cela, il faut éduquer nos esprits et nos cœurs. Après 1945, l'Union européenne a choisi le bon chemin de la coopération entre d'anciens ennemis. D'ennemis, il en a résulté des amis. Ceci n'a été rendu possible que parce que des millions d'hommes ont sciemment suivi cette voie. L'OTAN pourrait transférer son siège à Moscou.

*(Il rit.)*

Les Russes constateraient que l'Ouest prend l'amitié et l'amour de ses ennemis au sérieux. Le véritable ennemi est en nous, et non pas à l'extérieur. Les inimitiés extérieures ne sont pas durables, non plus entre la

Chine et le Tibet. Lorsque l'on respecte son ennemi, il peut devenir un jour un ami.

C'est pourquoi je ne renoncerai jamais à la non-violence. C'est une application intelligente de l'amour de l'ennemi. Par une méditation intensive, nous constaterons que les ennemis peuvent devenir nos meilleurs amis. Sous l'angle d'une éthique purement séculière, nous deviendrons des hommes plus sereins, plus compatissants et capables de plus de discernement. Nous aurons alors l'opportunité que le XXI<sup>e</sup> siècle devienne le siècle de la paix, le siècle du dialogue et le siècle d'une humanité plus prévenante, plus responsable et plus compatissante.

Tel est mon espoir. Et telle est ma prière. J'attends avec joie le jour où les enfants apprendront les fondements de la non-violence et de la résolution pacifique des conflits, à savoir de l'éthique séculière.

***Franz Alt :***

*Une question me vient à l'esprit que je voulais vous poser depuis longtemps : le prochain dalai-lama pourrait-il être une femme ? Vous êtes bien pour l'égalité des droits, n'est-ce pas ?*

**Dalāi-lama :**

Pourquoi pas ? Mais il faudrait qu'elle soit séduisante.

*(Là, il rit particulièrement longtemps et fort.)*

L'équivalence et l'égalité réelles des droits homme-femme sont une condition importante pour un monde meilleur. Ici aussi, toutes les religions ont un manque à combler. C'est un aspect essentiel de

l'éthique séculière. Et en outre une question d'équité et de compassion. Pour ce qui est du développement des valeurs humaines, nombreuses sont les femmes à être en avance sur nous, les hommes.

**Franz Alt :**

*Que voulez-vous dire par valeurs humaines ?*

**Dalāi-lama :**

D'après notre nature biologique, nous appartenons à l'espèce animale qui survit dans un milieu de compassion, prévention, affection et cordialité. Je pense ici à ma propre mère. La nature de la compassion consiste à souhaiter soulager la souffrance d'autrui et favoriser son bien-être. Pour ce qui est de ces valeurs humaines comme la bonté, la patience, l'esprit de conciliation, la générosité et la tolérance, les femmes sont un peu plus avancées que nous, les hommes. Les grands problèmes telles les guerres et la destruction de l'environnement ou le gaspillage des ressources sont globalement des problèmes masculins. Ils résultent de l'indifférence. Pourtant, nous avons tous une prédisposition pour le développement de valeurs humaines comme la prévenance et la pleine conscience. Je ne veux convertir personne, mais le souhait de contribuer au bien-être de l'humanité me hante avant tout.

**Franz Alt :**

*J'ai remarqué depuis longtemps que vous mettez en avant, partout dans le monde, l'idéal bouddhiste de la pleine conscience. Pourquoi la pleine conscience est-elle si importante de nos jours ?*



## **Dalaï-lama :**

Trop d'importance est accordée aux valeurs matérielles. Elles sont certes importantes, mais ne peuvent diminuer notre stress psychique, nos angoisses, notre colère ou notre frustration. Nous devons toutefois surmonter nos fardeaux mentaux, comme le stress, l'appréhension, les angoisses, les frustrations. C'est pourquoi il nous faut un niveau plus profond de pensée. C'est ce que j'appelle la pleine conscience, à savoir une réflexion et un ressenti plus profonds, qui prend ici toute son importance.

La pleine conscience est indépendante du fait d'être croyant ou non. Cela ne joue aucun rôle, nous ne sommes tous que des hommes, avec les mêmes sentiments et une intelligence semblable. Certains de nos sentiments sont très très destructeurs. Ils détruisent non seulement la paix de l'âme, mais en fin de compte, également notre santé. Certains scientifiques ont découvert que la paix de l'esprit est essentielle à la santé. D'après ces mêmes scientifiques, la colère, la haine et la peur dévorent notre système immunitaire. C'est pourquoi un esprit serein est extrêmement important.

Je ne cesse de le répéter : il y a sept milliards d'hommes qui ont tous le même potentiel, qui sont tous égaux mentalement, émotionnellement et physiquement. C'est pourquoi ils ont tous la possibilité de mobiliser convenablement leur intelligence. Il en va toujours de la clarté de l'esprit. Nous devrions analyser ce qui est bon pour notre santé, ce qui est nocif. Puis, en fonction, classer notre savoir pour distinguer ce qui est bon pour la santé de ce qui est mauvais. Il en va de même pour nos émotions, certaines sont bonnes pour

notre santé et la paix de notre âme. D'autres émotions sont très destructrices. Quiconque a l'esprit clair identifie ces différences et développe la faculté de limiter les émotions destructrices et de favoriser les émotions constructives.

Par exemple, par la méditation et la réflexion, nous pouvons apprendre que la patience est l'antidote le plus important contre la colère, la satisfaction contre la convoitise, le courage contre la peur, la compréhension contre le doute. La colère à l'égard d'autrui n'apporte pas grand-chose ; il nous appartient, à l'inverse, de veiller à changer nous-mêmes.

Ceci, j'en suis convaincu, vaut pour les sept milliards d'hommes, non seulement pour les croyants, mais aussi pour les athées. J'espère que, à travers nos nombreux entretiens, nous contribuons un tout petit peu à œuvrer pour le bonheur et à vaincre la souffrance.

***Franz Alt :***

*Quelle est la pensée sous-jacente à toutes les religions ?*

**Dalāi-lama :**

L'amour, sans aucun doute ! Les hommes croient en Dieu, le créateur, ils pratiquent l'amour. De nombreux frères et sœurs de confession chrétienne vouent leurs vies à d'autres hommes, notamment aux pauvres. Tout cela est le résultat de l'enseignement de l'amour. Dans la philosophie, il existe en revanche de grandes différences entre les religions. Je suis toutefois convaincu que les divers points de vue philosophiques ne représentent que des méthodes et des principes différents, incitant à l'amour. Le noyau de toutes les religions est

l'amour. L'amour du prochain nous est à tous plus agréable que la haine vis-à-vis de l'autre. La générosité d'autres hommes nous est préférable à leur méchanceté. Et qui ne souhaiterait pas être traité avec tolérance, respect et indulgence plutôt qu'avec étroitesse d'esprit, irrespect et hostilité ?

Je suis intimement persuadé que nous pouvons tous développer nos valeurs internes qui ne remettent en cause aucune religion ni – et ceci est déterminant – ne sont dépendantes de quelque religion que ce soit. C'est pourquoi j'espère que nous nous approcherons toujours plus d'un équilibre éthique et vivrons une transformation des valeurs dans un avenir proche.

Je ne souhaite toutefois pas édicter de valeurs humaines, cela ne serait d'aucune utilité. Tout progrès réel se fonde sur la volonté et la liberté. Le bonheur auquel nous aspirons ne peut résulter que de cela. Mais pour ce qui des problèmes de notre époque, il ne suffit plus de fonder l'éthique uniquement sur les valeurs des religions. Bien au contraire, dans ce monde globalisé, il est grand temps d'ouvrir une nouvelle voie à notre conception de la spiritualité et de l'éthique, au-delà des religions.

Je ne suis pas un scientifique. Mais depuis que je vis en exil – comme vous le voyez, cela a aussi des avantages –, je rencontre des scientifiques du monde entier : des physiciens, biologistes, astrophysiciens, psychologues et, récemment, également des neurobiologistes et neuropsychologues.

Je fais le constat que le bonheur est aujourd'hui au sein du laboratoire de recherche. L'éthique est la science du bonheur. Cela me rend positif. Nous pou-

vons apprendre que le bonheur est le résultat d'une maturation intérieure. Et j'apprends alors qu'il existe de nombreuses correspondances entre la science moderne et les valeurs religieuses anciennes, telle la compassion consciente, la bonté aimable et la pleine conscience. C'est la science qui nous apprend aujourd'hui que le véritable bonheur est non seulement possible, mais également un droit dès notre naissance. C'est ainsi que la science s'ouvre toujours plus vers la religion, mais aussi les religions en direction de la science.

Le pape Benoît XVI l'a également vu ainsi lorsqu'il a encouragé et appelé à la communication entre la croyance et la raison. De nombreux penseurs et philosophes ont longtemps vu les religions plutôt comme un obstacle à la philosophie des lumières, souvent à raison. Mais aujourd'hui, ce rapport évolue positivement. L'ère de l'informatique et des technologies de l'information accélérera encore plus cette transformation. À l'époque de la globalisation, la tolérance a de plus grandes chances que jamais auparavant.

***Franz Alt :***

*Il y a cent ans, l'humanité a vécu le déclenchement de la Première Guerre mondiale qui fit 17 millions de victimes, suivie de la Seconde Guerre mondiale et de ses 50 millions de morts. Pensez-vous que l'humanité ait tiré les leçons de ces catastrophes et que le XXI<sup>e</sup> siècle sera le siècle de la paix ?*

**Dalāi-lama :**

Certainement. Je crois que les hommes, et en particulier les Européens, savent ce que la guerre signifie.

Nombre de personnes âgées se rappellent encore très précisément à quel point elles furent destructrices. Il en va de même au Japon. C'est pourquoi je pense que les deux nations, l'Allemagne et le Japon, comme la plupart des hommes sur Terre, refusent la violence.

J'ai eu l'opportunité de me rendre dans plusieurs pays et de parler avec les habitants. Partout j'ai eu le sentiment que le besoin de paix est très marqué. Je souhaite vous citer un exemple : la guerre en Irak. Des manifestations contre cette guerre ont eu lieu d'Australie en Amérique, mais aussi en Allemagne et en France.

Les hommes semblent aujourd'hui gagner en maturité. Le besoin de paix, voire le refus de la violence est très fort. Nous devons nous efforcer à l'échelle planétaire de mettre un terme aux méthodes ayant recours à la violence, de les enrayer ou de les abolir. Il ne suffit plus désormais de dire aux hommes que nous refusons la violence et que nous voulons la paix.

Nous devons avoir recours à des méthodes plus efficaces. Bien entendu, les exportations d'armes constituent une entrave considérable à davantage de paix. Je ne comprends tout simplement pas que l'Allemagne et la France, par exemple, comptent encore parmi les principaux pays exportateurs d'armes du monde. Sans armes, pas de guerre.

À chaque fois que nous nous heurtons à des problèmes ou que des conflits économiques voient le jour, ou en cas de différends religieux, il nous faut insister pour que la seule méthode véritable soit le dialogue.

Nous devons apprendre que nous sommes tous frères et sœurs. Je dis souvent que le siècle dernier a été le siècle de la violence. Notre XXI<sup>e</sup> siècle devra être

celui du dialogue ! Nous ne pourrons jamais changer le passé, mais nous pouvons toujours apprendre pour bâtir un avenir meilleur.

L'idée selon laquelle il est possible de résoudre les problèmes par la violence et les armes est une idée fautive et dévastatrice. Hormis quelques rares exceptions, la violence engendre toujours la violence. Dans notre monde en réseau, la guerre est un anachronisme allant à l'encontre de la raison et de l'éthique. La guerre en Irak que George W. Bush a initiée en 2003 fut un désastre. Ce conflit n'a toujours pas été résolu à ce jour et a coûté la vie à de nombreuses personnes.

Bien évidemment, il ne suffit pas d'en appeler à la volonté de paix des hommes politiques. Il importe bien plus qu'un nombre croissant de personnes s'engagent pour le désarmement à l'échelle mondiale. Le désarmement, c'est de la compassion appliquée. La condition sine qua non d'un désarmement extérieur est cependant le démantèlement intérieur de la haine, des préjugés et de l'intolérance. J'en appelle à toutes les parties en guerre actuellement : « Désarmez au lieu de vous armer ! » et à tous les hommes : « Dépassez la haine et les préjugés par la compréhension, la coopération et la tolérance ! »

***Franz Alt :***

*Quel est l'objectif le plus important pour la nouvelle génération à l'avenir ?*

**Dalāi-lama :**

Je pense que nous deux, cher ami, à savoir la génération du XX<sup>e</sup> siècle, avons créé de nombreux

problèmes. À présent, la génération du XXI<sup>e</sup> siècle doit régler ces problèmes. De manière pacifique, sur le mode du dialogue. La jeune génération joue donc un rôle très important. Le passé est révolu. Le XXI<sup>e</sup> siècle n'a que quinze ans, il nous reste encore quatre-vingt-cinq ans devant nous. Il existe de nombreuses possibilités d'améliorer le monde, de susciter un changement dans la façon de penser : sur le plan de la famille, de la communauté, sur le plan national et international, à l'échelle planétaire. Je pense que nous ne pourrions atteindre cela que par l'éducation. La violence est une méthode appartenant au passé. Vous, en tant que représentant des médias, mais aussi enseignant et parent, jouez un rôle essentiel.

***Franz Alt :***

*Êtes-vous optimiste pour ce qui concerne la relation à long terme entre la Chine et le Tibet ? Et pour quelle raison ?*

**Dalaï-lama :**

Oui, je suis optimiste. Pourquoi ? Voyez-vous, nous avons vécu pendant mille ans en voisins. Parfois, les relations ont été très amicales, par exemple par des mariages ou d'autres raisons. Et parfois, des combats ont eu lieu. Je veux parler du VII<sup>e</sup> ou VIII<sup>e</sup> siècle où le Tibet a envahi la Chine – sans raison. Le passé est révolu. Le futur importe bien plus. Et je vois là une nouvelle évolution : le peuple bouddhiste en Chine compte plus de 400 millions de personnes. Nombre de ces bouddhistes chinois font preuve d'un intérêt réel pour le bouddhisme et suivent ses enseignements.

Cela signifie que de nombreux Chinois et Japonais estiment notre savoir. Nous avons constaté que, dans les trois ou quatre dernières années en Chine, près de mille articles sur le Tibet ont été écrits par des Chinois, dans leur langue. L'ensemble de ces mille articles soutiennent totalement notre approche. Ils sont très critiques vis-à-vis de la politique de leur propre gouvernement. Selon moi, c'est un signe clair du soutien de nombreux Chinois à notre cause politique.

Ces dernières années, j'ai rencontré des milliers de Chinois. Des étudiants, des enseignants, des hommes d'affaires, ainsi que des intellectuels, des auteurs, et nombreux ont été ceux qui se sont montrés sérieusement préoccupés et solidaires de la question du Tibet. Par ailleurs, les chefs politiques supérieurs deviennent plus réalistes. Même les dirigeants communistes ont un discours positif à l'égard du bouddhisme. Cela est nouveau, les choses changent. Je suis persuadé que la paix entre la Chine et le Tibet est possible.

Malgré toute la souffrance que la Chine nous inflige à nous, Tibétains, depuis des décennies : je reste convaincu que la plupart des conflits humains peuvent être résolus par un dialogue sincère, mené dans un esprit d'ouverture et de conciliation. Cette stratégie de la non-violence et du respect pour toute forme de vie est le cadeau du Tibet au monde.

Finalement, nos deux peuples ont vécu pendant plus de deux mille ans pacifiquement côte à côte. J'aimerais aider à rétablir cette situation. La violence entraîne toujours la violence, comme nous le voyons en Irak et dans l'ensemble du Proche-Orient depuis des décennies. Mais la paix est également possible



au Proche-Orient et en Ukraine. Partout, ce sont les hommes qui sont à l'origine des problèmes. C'est pourquoi ce sont ces mêmes hommes qui peuvent résoudre ces problèmes.

Cependant : patience et longanimité, humilité et générosité s'inscrivent dans une éthique séculière et sont fondamentales. Au cours de mes voyages, j'ai constaté que, dans les pays moins développés, où règne une misère matérielle, les vertus de patience et de satisfaction jouent un rôle plus important que dans les pays riches. La véritable patience exige une grande force intérieure. Il existe trois aspects de la patience : la patience vis-à-vis de ceux qui nous infligent la souffrance, l'acceptation de la souffrance et l'acceptation de la réalité. Cette patience mène à un processus de transformation et de progression.

***Franz Alt :***

*Quelle est la situation des droits de l'homme au Tibet actuellement ?*

**Dalaï-lama :**

Difficile. Très difficile. Parmi les fonctionnaires chinois se trouvent encore de nombreux partisans de la ligne dure, des hardliners, à diverses fonctions importantes. Ces hardliners croient pouvoir régler les problèmes par la violence et l'oppression. Ceci est totalement faux et irréaliste. J'ai vu par moi-même comment, dans de nombreuses parties du monde, l'utilisation de la violence n'a jamais résolu quelque problème que ce soit.

Dans le cas du Tibet, la violence est employée depuis déjà soixante ans. Mais davantage de violence

entraîne aussi une résistance accrue. Malgré cela, les dirigeants communistes ne reconnaissent toujours pas que cela est précisément le problème. Des signes montrent cependant les prémices d'un changement de mentalité dans l'opinion publique chinoise comme parmi certains dirigeants politiques, et l'aspect contre-productif de la politique actuelle de l'oppression. On réfléchit à une approche plus réaliste. Nous verrons bien. Mais il est encore trop tôt pour se prononcer clairement. Pendant ce temps, les hommes souffrent considérablement. Pas de la faim ou de ce type de manque, mais sur le plan psychique. De peur, d'une crainte démesurée, d'un excès de tristesse. D'où les immolations par le feu.

***Franz Alt :***

*Au cours des six dernières années, au moins 137 Tibétains se sont suicidés en s'immolant par le feu. Comment considérez-vous ces actes d'autodestruction ?*

**Dalāi-lama :**

Je les trouve naturellement tragiques, profondément tragiques. Ces actes sont dramatiques, frappants. Je ne sais pas à quel point cela influence les hardliners. On assiste à une fureur accrue, à plus d'oppression et, dans certains cas, des membres de la famille sont arrêtés. C'est un sujet politique très brûlant. En 2015, on dénombre plus de 2 000 prisonniers politiques au Tibet. Depuis 2011, je me suis retiré de la direction des affaires politiques. Malgré cela, les hardliners chinois manipulent toutes mes déclarations. Ils me prennent pour un démon. C'est pourquoi ils font dire au démon ce qu'il n'a pas dit...

Je préfère me taire. Lorsque je parle, je dis des prières, uniquement des prières. Et je parle de mon thème, celui de l'éthique séculière. Je sais que ce thème éveille l'intérêt de certains dirigeants chinois.

**Franz Alt :**

*La plupart de ces suicides ont été commis par des moines. Le suicide est-il toléré dans le bouddhisme ?*

**Dalaï-lama :**

Tout dépend de la motivation. La plupart des Tibétains ne considèrent pas l'immolation par le feu comme un suicide, mais comme un acte de résistance politique radical destiné à provoquer un changement dans la politique d'oppression chinoise. J'ai appelé les dirigeants chinois et la communauté internationale à enquêter sur les circonstances et les motifs de ces immolations par le feu. En vain, hélas. Je doute fort que cette forme de protestation radicale produise un quelconque effet.

**Franz Alt :**

*Priez-vous pour les dirigeants communistes de Pékin ?*

**Dalaï-lama :**

Bien entendu, ce sont aussi des hommes. Eux aussi aspirent à une vie heureuse.

*(Il rit de nouveau.)*

Ce sont mes frères et mes sœurs. Lorsque j'avance le nombre de sept milliards d'hommes, ils sont également inclus, bien entendu. Je prie tout

particulièrement pour les hommes qui portent la colère en eux, qui sont hostiles à l'égard du Tibet et à mon égard. Je suis persuadé qu'un jour, le Tibet sera libre. Tôt ou tard, la Chine devra suivre la tendance mondiale vers la démocratie et la liberté. Sur le long terme, la Chine non plus ne pourra échapper à la vérité, la justice et la liberté.

***Franz Alt :***

*Lorsque le Tibet sera libre, comment voyez-vous son avenir ?*

**Dalāi-lama :**

Mon souhait et ma vision est que le Tibet devienne une zone démilitarisée de paix et de non-violence entre les deux grandes puissances que sont la Chine et l'Inde.

Dans mon pays, on assiste aujourd'hui à de graves problèmes environnementaux. Les problèmes écologiques sont d'autant plus graves que le Tibet est un haut plateau où tous les grands fleuves d'Asie prennent leur source, tel le Brahmaputra, le fleuve Jaune, le Gange ou également le Mékong. Et lorsqu'une pollution a lieu ici, elle a des répercussions négatives sur deux milliards d'individus. Nous savons que dans certaines régions du Tibet, des déchets radioactifs sont entreposés. On sait aussi que des bombes nucléaires sont déployées à certains endroits du Tibet. Les installations nucléaires ont évidemment des répercussions nuisibles sur l'environnement. Au Tibet, le défrichage des forêts a donné

lieu à des déboisements considérables. De plus, on assiste à une exploitation abusive des richesses du sous-sol.

D'où ma vision de transformer le Tibet en une zone *ahimsa*, une zone pacifique où règnerait l'interdiction de la fabrication, des essais et du stockage d'armes nucléaires et autres armes, et ferait du haut plateau tibétain l'un des plus grands parcs naturels protégés au monde. En outre, aucune énergie nucléaire ni autre technologie produisant des déchets dangereux ne serait autorisée au Tibet à l'avenir.

***Franz Alt :***

*Vous reprochez depuis longtemps à la Chine « une sorte de génocide culturel » au Tibet. Que signifie exactement cette expression ?*

**Dalāi-lama :**

D'après les déclarations de témoins oculaires, nous savons qu'entre 1950 et 1983, 1,2 millions de Tibétains ont perdu la vie. Ces 1,2 millions sont des Tibétains ayant péri dans les prisons chinoises ou dans des conflits avec les troupes chinoises. Ou des Tibétains qui sont morts de faim en raison de la politique économique chinoise défailante au Tibet. Nombre d'entre eux se sont suicidés de désespoir face à la politique d'occupation chinoise.

Aujourd'hui, la survie de la culture, de la langue, de la religion et de l'identité tibétaines est cruellement menacée par l'afflux massif de Chinois au Tibet et une politique systématique qui porte pré-

judice à la langue tibétaine et restreint considérablement l'étude et l'exercice du bouddhisme.

***Franz Alt :***

*Voyez-vous une chance de revenir au Tibet ?*

**Dalāi-lama :**

Mais bien sûr, cher ami, les choses changent aussi ici.

***Franz Alt :***

*Mais vous avez bientôt 80 ans.*

**Dalāi-lama :**

Oui, et si je devais mourir cette année, je ne vivrais plus le Tibet. Mais si je vis encore 5, 10, 15 ou 20 ans, alors très certainement !

***Franz Alt :***

*Quel âge voulez-vous atteindre ?*

**Dalāi-lama :**

J'ai rêvé que j'atteindrai les 113 ans. Mon médecin me dit que j'irai sans doute jusqu'à 100 ans. Vous voyez, j'ai encore des projets.

*(Il se tape sur les cuisses en rigolant.)*

# LE PARCOURS DU DALAÏ-LAMA

HISTOIRE D'UNE VIE ÉMOUVANTE

Depuis 2011, le dalaï-lama n'assume plus que la fonction de chef spirituel des Tibétains ; en effet, en tant qu'homme politique, il s'est retiré depuis quatre ans, mettant un terme à 500 ans de tradition de dalaï-lamas, et ce, par sa propre volonté. Quand, dans l'histoire de l'humanité, a-t-on assisté à un renoncement volontaire au pouvoir ?

Au cours de trente rencontres, je ne l'ai jamais entendu se plaindre une seule fois alors que les conditions difficiles dans son Tibet natal étaient désespérantes. Bien au contraire, il était toujours joyeux et riait de bon cœur. Malgré toute la souffrance et les injustices – les hommes politiques et les journalistes chinois le traitent de menteur et médisent de l'entourage du dalaï-lama –, malgré tout cela, il garde sa gaieté et son optimisme. Lorsque je lui demandais à une occasion pourquoi il ne s'énervait jamais, même dans des situations très difficiles, il répondit : « Pourquoi m'énerverais-je ? Il faudrait alors que je réussisse à me calmer. Et cela me coûterait bien trop d'efforts. »

Une collègue suisse de la radio m'a raconté qu'elle avait réalisé une interview du dalaï-lama en Inde. De retour à Zurich, elle l'avait montrée à ses collègues. « On ne peut pas diffuser ça », fut leur réaction, « il rigole tout le temps. » Elle appela alors en Inde et demanda aux collaborateurs du dalaï-lama quand il prévoyait de revenir en Europe, l'interview

devant être enregistrée de nouveau, mais sans rires cette fois-ci, s'il vous plaît. « Pas de problème », obtint-elle comme réponse, « il a une correspondance à l'aéroport de Francfort dans quatre semaines, vous pourrez y réenregistrer l'entretien. »

Ainsi, la collègue s'est envolée pour Francfort et l'a prié : « Je vous en prie, Votre Sainteté, sans rires ! » Sa Sainteté n'a pas ri une seule fois de tout l'entretien. Mais ensuite, une fois le magnétophone éteint, il a ri pendant dix minutes sans interruption. « Je vous prie de m'excuser », dit-il à la journaliste, « j'ai un retard à combler, sans rire, je ne peux tout simplement pas vivre. »

« Qu'est-ce qui vous pousse à rire et pourquoi riez-vous ? », demanda-t-elle. Ce à quoi il répondit : « Je pense toujours à tout ce que nous, les hommes, fabriquons sur cette terre. Et c'est souvent risible ! »

Pour lui, il existe six principes fondamentaux absolus. Le premier, et le plus important, est la non-violence. Sous sa direction, elle est devenue le symbole du combat pour la liberté du Tibet. De temps en temps, il cite aussi l'amour de l'ennemi de Jésus extrait du Sermon sur la montagne. Le deuxième, également essentiel à ses yeux, est la tolérance. « Pas de paix mondiale sans paix entre les religions », dit-il en accord avec Hans Küng et son éthique planétaire.

Le principe numéro trois veut que chaque religion soit acceptée dans sa spécificité. Quatrième : à la question de savoir ce qu'est la religion aujourd'hui, posée lors de ma dernière émission télévisée, le pape de l'Est a répondu : « Est religieux quiconque contribue à la préservation de la création. » Il signale à ce



sujet le problème toujours plus urgent de l'eau dans tout l'Himalaya : « Il s'agit là de la survie de deux milliards d'individus. »

Son cinquième principe lui pose parfois problème, raconte-t-il avec un petit rire malicieux. Il lui faudrait apprendre à être plus patient. Mais en la matière, il s'entraînerait au contact des hommes politiques chinois. Et le voilà qui rit de nouveau.

Il parvient même à faire des plaisanteries sur son sixième principe, la mort et la réincarnation. Il ne sait pas ce qui vient après la mort : « Si je vais en enfer, je poserai tout de même des congés, car je veux absolument savoir comment les choses continuent d'évoluer ici sur terre. »

Contrairement à tous les autres hommes politiques, le dalaï-lama croit avec la naïveté d'un enfant au miracle politique. « Un jour, nous coopérerons en bonne entente avec la Chine. » Lorsqu'on le regarde d'un air incrédule, il renvoie au miracle de l'amitié franco-allemande ou à la réconciliation germano-polonaise. « On voit bien qu'il existe aussi d'autres voies ! »

Il place un grand espoir dans deux groupes de population en Chine : la jeunesse et les croyants – au nombre désormais de 400 millions de fidèles – qui adhèrent aujourd'hui au bouddhisme et le pratiquent. Dans la Chine communiste régnait un immense vide spirituel. « Que sont soixante-cinq ans de communisme contre 1 300 ans de bouddhisme tibétain ? » m'a demandé le moine de Lhasa.

Sur le Toit du monde se déroule un combat spirituel quasi inimaginable pour nous entre le peuple

le plus religieux de la planète et l'idéologie la plus matérialiste du moment. L'issue de cette lutte sera décisive pour le monde entier. Certains pourraient alors penser qu'il s'agit de David contre Goliath. Certes, dit le Tibétain, « l'issue est déjà connue ».

Toutefois, non-violence n'est pas synonyme de manque de courage pour le dalaï-lama. Fidèle à lui-même, il insiste sur la clarté de l'esprit. Il reproche ainsi aux occupants chinois le génocide et la barbarie incomparable infligée à la culture tibétaine à laquelle on assiste sur le Toit du monde. Alexandre Soljénitsyne déclara à ce propos : « L'holocauste dont a été victime le Tibet a révélé la Chine communiste sous les traits d'un bourreau cruel et inhumain – plus brutal et inhumain que tout autre régime communiste au monde. »

Dans les frontières ancestrales du Tibet vivent environ six millions de Tibétains. Pékin prévoit cependant d'y établir jusqu'à vingt millions de Chinois. Le dalaï-lama ne cesse de s'interroger sur la profondeur du désespoir de ses compatriotes qui a mené, ces quatre dernières années, 135 Tibétains à s'immoler par le feu – en signe de protestation contre la politique d'occupation de la Chine.

À la question de sa grande forme à près de 80 ans, il répond, en riant bien sûr : « C'est très simple, cinquante ans sans dîner ! » Il se couche tous les soirs à 18 h 30, dort jusqu'à 3 h 30, puis médite jusqu'à 7 h, prend son petit-déjeuner et commence ensuite à travailler.

Le dalaï-lama incarne plusieurs valeurs éthiques et spirituelles à la fois : la résistance contre la tyran-

nie, une critique du capitalisme (semblable au pape), l'amour des animaux, l'engagement pour l'environnement et contre les armes nucléaires. Cette liste fait penser au programme d'un partisan de la gauche occidentale. Mais on ne peut le ranger dans une catégorie idéologique.

Il est à la fois victime et Prix Nobel et passe pour éclairé. En matière de combat pour les âmes, il a réponse à tout. À ce sujet, un intellectuel allemand lui a demandé un jour : « Votre Sainteté, comment atteindre très rapidement l'illumination ? » Sa réponse : « Le mieux serait d'aller chez le médecin et de vous faire faire une piqûre. »

Il faut l'avoir vécu pour le croire. À l'été 2014 à Hambourg, au centre de congrès, 7 000 personnes sont venues assister à ses conférences pendant quatre jours consécutifs. Deux sessions par jour. Le dalaï-lama a parlé pendant quatre jours pendant près de cinq heures par jour sans l'aide de notes. Nombreux ont été ceux qui ont ri, d'autres ont pleuré, mais tous ont écouté avec une grande concentration. Mais comment fait cet homme ? Il a bien des choses à nous transmettre.

*Franz Alt*



# LE DALAÏ-LAMA :

## QUELQUES DATES CLÉS

**1935** : Le futur dalaï-lama naît le 6 juillet dans le village tibétain Takster sous le nom de Lhamo Dhondrup dans une famille de paysans. À l'âge de deux ans, il est reconnu comme l'incarnation du dalaï-lama (« océan de sagesse »), et est emmené à Lhasa où il est intronisé à l'âge de quatre ans et demi. En tant que moine bouddhiste, il reçoit le nom de Tenzin Gyatso. À six ans, il commence sa formation en dialectique, art et culture tibétains, linguistique, médecine et philosophie bouddhiste, sa matière principale. Il serait la réincarnation de Tensinresis, le bouddha de la miséricorde.

**1950** : L'armée populaire de libération chinoise envahit le Tibet et occupe le pays. Le 17 novembre, le dalaï-lama alors âgé de quinze ans prend les rênes du pouvoir.

**1954** : Le dalaï-lama se rend à Pékin pour des pourparlers de paix avec Mao Tsé-toung, Zhou Enlai et Deng Xiaoping – sans succès.

**1959** : Le 10 mars débute une insurrection des Tibétains contre la domination étrangère qui sera réprimée dans le sang par les Chinois : 90 000 Tibétains y perdent la vie. Le dalaï-lama s'enfuit en Inde et fonde un gouvernement en exil à Dharamsala. Des centaines de milliers de Tibétains fuient –

aujourd'hui encore – leur pays pour aller dans le monde entier.

**1966-1976** : Pendant la révolution culturelle chinoise, près de 6 000 cloîtres seront détruits.

**1987** : Le dalaï-lama proclame la « voie moyenne » selon laquelle le Tibet ne souhaite plus l'indépendance vis-à-vis de la Chine, mais seulement son autonomie au sein de l'État chinois, de manière similaire au Tyrol du Sud en Italie.

**1989** : Le dalaï-lama reçoit le prix Nobel de la paix à Oslo au motif suivant : « Le dalaï-lama a développé sa philosophie de la paix sur la base d'une grande estime envers tous les êtres vivants et de l'idée d'une responsabilité universelle qui embrasse autant l'humanité que la nature. »

**2010** : Début mars, des dizaines de milliers de Tibétains manifestent dans le monde entier contre la tyrannie de la Chine sur le Toit du monde.

**2011** : Le dalaï-lama remet la direction politique du Tibet à Lobsang Songay, qui a été élu Premier ministre du gouvernement en exil par les Tibétains exilés. Le dalaï-lama ne veut plus qu'être un « simple moine », malgré son statut de quasi-Dieu auprès de nombreux Tibétains.

Entre **2009** et avril **2015**, 137 Tibétains s'immolent par le feu en protestation contre la politique d'oppression de la Chine au Tibet.

**2015** : Citation d'un de ses gardes du corps : « Je n'ai rien à faire, tout le monde l'aime ! »

Le 14<sup>e</sup> dalaï-lama sera-t-il le dernier ? Dans plusieurs interviews, il déclare que l'institution du dalaï-lama devrait disparaître avec lui. Il craint en effet que le parti communiste chinois ne nomme le prochain dalaï-lama. Et il souhaite empêcher cela. Jusque-là, ce sont les moines dirigeants qui choisissaient le dalaï-lama. Mais désormais, les fonctionnaires communistes ont déclaré que leur parti avait le droit de décider du processus religieux de la réincarnation. Pékin reproche au dalaï-lama de détruire l'ordre ordinaire du bouddhisme tibétain avec ses annonces. Outre le contrôle sur les naissances en vigueur jusqu'ici, le parti communiste chinois entend ainsi exercer son contrôle sur les réincarnations. Lorsque les communistes deviennent pieux... Dans les faits, il ne fait aucun doute que, après plus de soixante ans de domination communiste au Tibet, presque tous les Tibétains vénèrent le dalaï-lama comme l'un de leurs chefs spirituels et souhaitent son retour.

## L'AUTEUR : FRANZ ALT

### **Franz Alt, journaliste de télévision et auteur de best-sellers**

Né en 1938 à Untergrombach (Bruchsal), en Allemagne. Études de sciences politiques, d'histoire, de théologie et de philosophie. Soutenance de thèse en 1967 sur Konrad Adenauer. Rédacteur, reporter et modérateur (« Report », « Zeitsprung » et « Querdenker ») depuis trente-cinq ans pour la chaîne allemande ARD.

Ses livres sont traduits en douze langues et imprimés à plus de 2,2 millions d'exemplaires. Prix et distinctions (sélection) : Goldene Kamera, Bambi, prix Adolf-Grimme, prix Deutscher und Europäischer Solarpreis, prix des Droits de l'homme, German Speakers « Hall of Fame », Orateur le plus exceptionnel d'Allemagne 2011.

Franz Alt donne des conférences dans le monde entier et écrit pour quarante journaux.

*Sa Sainteté le dalai-lama, le journaliste de télévision Franz Alt ainsi que la maison d'édition Benevento Publishing font don de leurs honoraires et des bénéfices réalisés avec ce petit livre à l'association Deutsche Tibethilfe.*