

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 29 (1999)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Le Dalaï-Lama : un océan de sagesse  
**Autor:** Gyatso, Tenzin / Lorenzi, Lorenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827879>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le Dalaï-Lama: un

Tenzin Gyatso est le quatorzième Dalaï-Lama. Né en 1935 dans un petit village du Tibet, il est très tôt reconnu comme la réincarnation de ses prédécesseurs. Intronisé à l'âge de quatre ans à Lhassa, il bénéficie d'une éducation de haut niveau. Quand la Chine envahit le Tibet, en 1949, il devient chef spirituel et politique. Menacé de mort, il s'exile à Dharamsala (Inde) lors de la révolte de 1959. Il reçoit le prix Nobel de la paix en 1989.

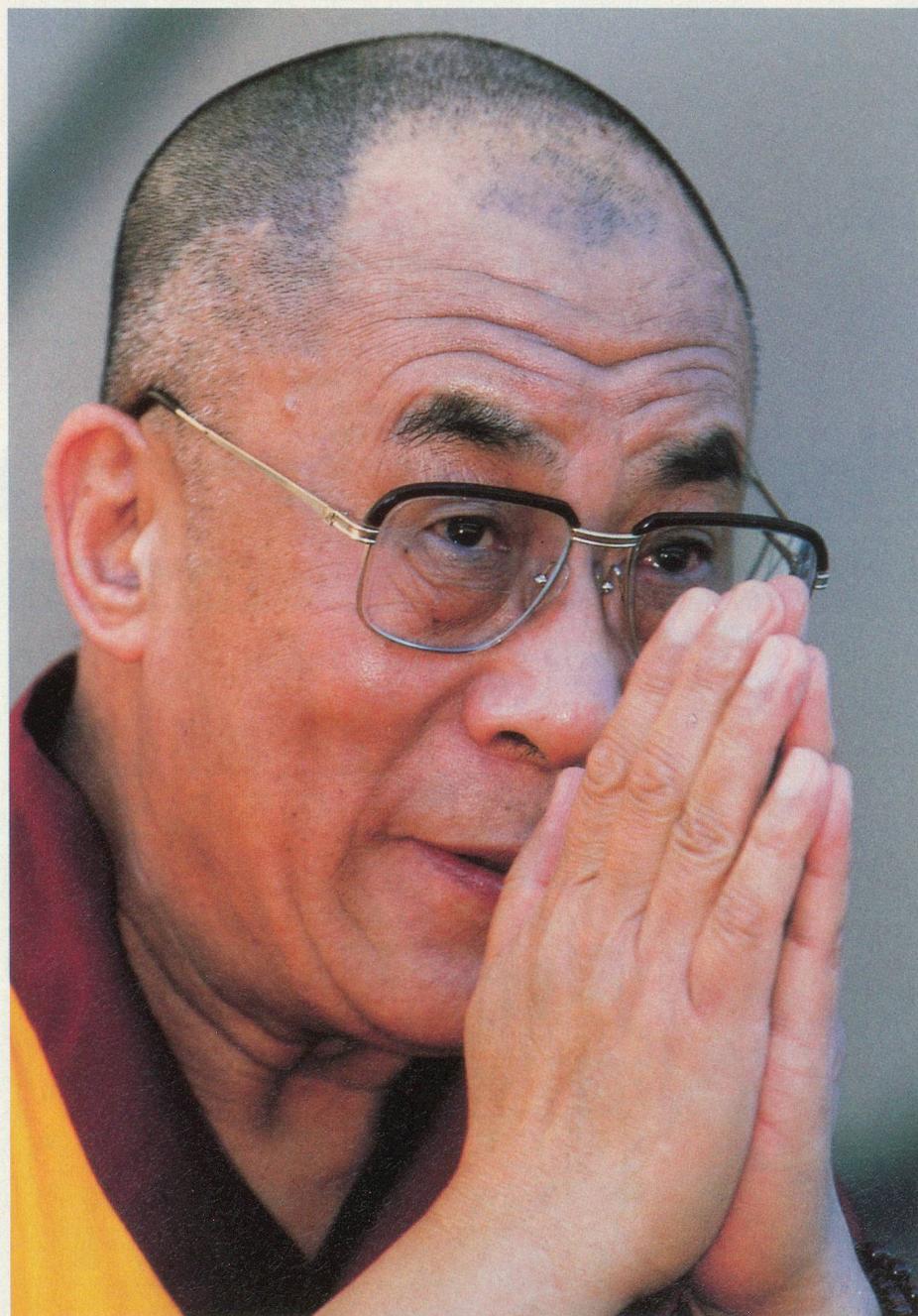


Photo Laurent Gillieron/ASL

**D**e passage à Saillon, où il reçut des mains de l'abbé Pierre les trois ceps de la vigne à Farnier, le Dalaï-Lama eut ce mot d'esprit: «Je pourrai dire à mes amis que j'ai du terrain en Suisse!» Et il partit d'un énorme éclat de rire. Si le Dalaï-Lama pratique l'humour, ce n'est pas par hasard. Il s'agit de son unique arme contre la violence et les fusils. Mais face au public venu l'accueillir, il eut d'autres petites phrases qui claquaient comme autant de symboles. «Etre pacifiste n'est pas une mode, c'est une urgence! Le dialogue est à la racine même de la paix! Nous sommes responsables du bien d'autrui!»

Son message n'a malheureusement pas été entendu de tous puisque de tristes individus ont saccagé sa petite vigne le 7 septembre dernier. Il nous a paru essentiel de vous faire mieux connaître le Dalaï-Lama, cet être exceptionnel, dont le nom signifie «océan de sagesse». Massimo Lorenzi l'a rencontré dans sa résidence de Dharamsala, au nord de l'Inde.

(Réd.)

---

*«Je n'éprouve  
presque jamais  
de haine!»*

---

**Massimo Lorenzi:** Votre Sainteté, pour beaucoup de monde – et pas seulement pour tous les Tibétains – vous êtes littéralement un saint homme, un dieu vivant, une star, disent les médias. Est-ce que cela vous gêne, est-ce que ce n'est pas excessif à vos yeux?

Dalaï-Lama: En tant que bouddhiste pratiquant, l'important c'est que je sois honnête avec moi-même et avec mes motivations. Quant à ce que les autres peuvent penser de moi, en bien ou en mal, ce n'est pas important...

– Tout de même, vous incarnez le calme, la sérénité, la patience et une forme de perfection. Quand

# océan de sagesse

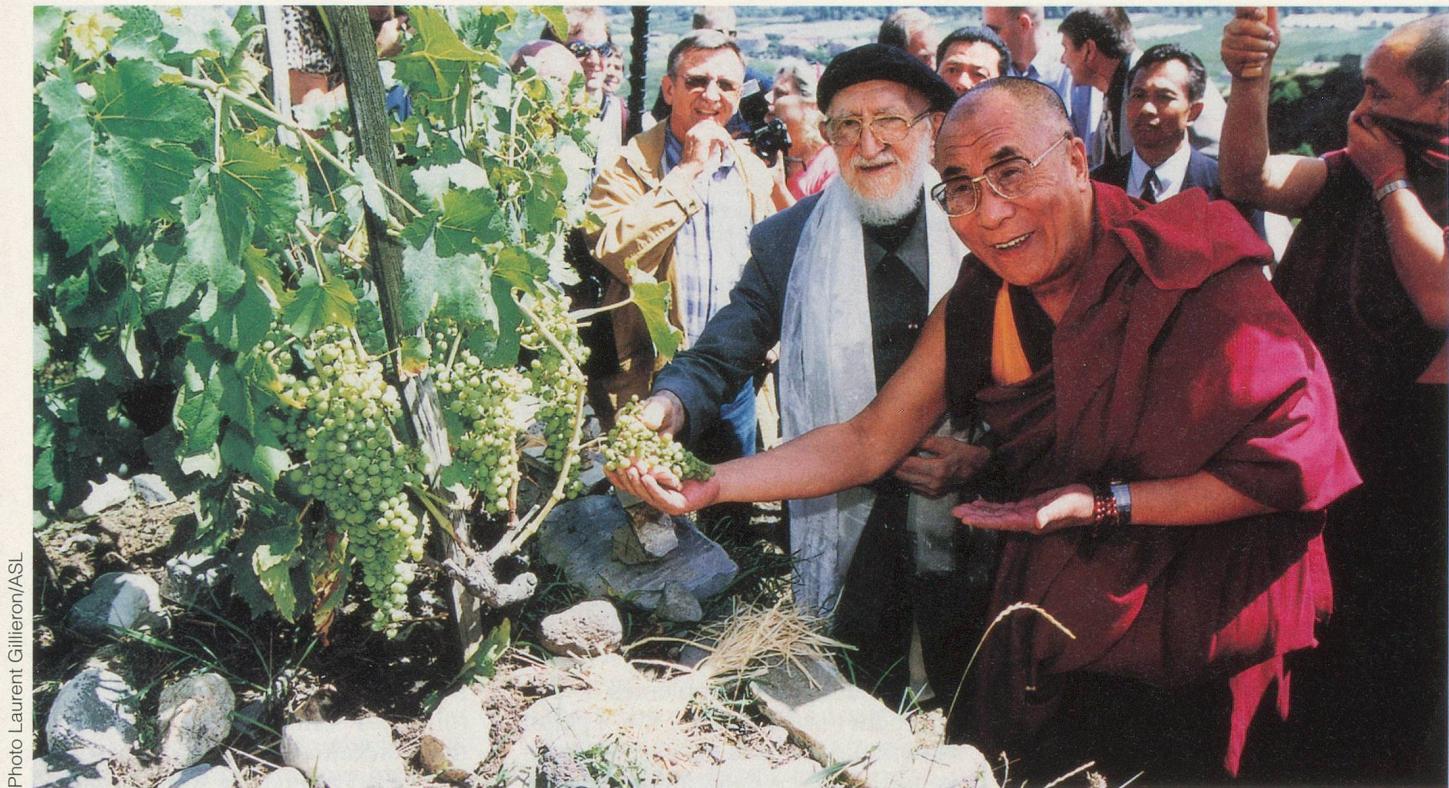


Photo Laurent Gillieron/ASL

Le Dalaï-Lama a reçu en héritage les vignes de l'abbé Pierre

**les gens parlent de vous, c'est pour dire que le Dalaï-Lama est quelqu'un de parfait.**

— C'est faux! Je suis juste un être humain ordinaire. Mais je pense que la pratique sincère de ma religion, ce que j'ai vécu de douloureux dans le passé et la situation que subit le Tibet m'ont peut-être aidé à développer, en profondeur, mon potentiel humain, ainsi qu'une certaine confiance en moi et une réelle détermination.. Sans doute en raison des circonstances douloureuses que j'ai vécues, j'ai peut-être plus d'expérience qu'un autre. Mais je ne suis pas quelqu'un d'exceptionnel pour autant.

**— Alors, justement, en tant qu'être humain, mais aussi en tant que bouddhiste, ne vous arrive-t-il pas, comme à n'importe quel autre mortel, de ressentir du mépris, de la colère, de la violence ou même de la haine, notamment envers ceux qui anéantissent votre pays et votre culture?**

— La haine est un sentiment maladif et je peux dire que ce sentiment-là, je ne l'éprouve presque jamais. Par la méditation et la réflexion, je me dis: à quoi peuvent bien servir des sentiments négatifs envers d'autres gens? Même s'il s'agit de gens qui font souffrir mon peuple, à quoi bon la haine, à quoi bon les sentiments négatifs? Ils ne peuvent que détruire ma paix intérieure... Pour ce qui est de notre combat et de nos efforts continus, pour rétablir la justice, si on le fait sans colère et sans haine, calmement et par une attitude de compassion, on peut être plus efficace. Je dis souvent aux Tibétains — et à ceux qui voudraient que l'on utilise d'autres moyens de lutte — que nous ne nous battons pas pour qu'il y ait un vainqueur et un vaincu. Voir les choses en termes de vainqueurs et de vaincus, c'est d'une part moralement faux et d'autre part, du point de vue pratique, ce n'est pas très, comment dire, intéressant. Parfois,

moi aussi, spontanément, je cède à la colère, à la jalousie et au désir de possession. Mais dans un deuxième temps, grâce à la méditation et à l'analyse, j'arrive à une disposition d'esprit où ces sentiments négatifs ne peuvent pas se développer...

**— Comment expliquez-vous l'engouement, en Occident, pour la culture tibétaine, pour le bouddhisme et pour votre personne? Cet engouement qui ne cesse de croître est-il seulement lié à vous?**

— Non, non. Je crois plutôt que c'est parce que la plupart des nouvelles qui viennent du Tibet sont tragiques. C'est sans doute la perception de cette réalité qui a été déterminante dans le monde entier. Et puis, il y a aussi la culture tibétaine en elle-même, qu'elle soit ou non bouddhiste, qui paraît bien plus pacifique que celle d'autres peuples. Accorder une profonde attention à des valeurs humaines essentielles, c'est une tradition à laquelle les Tibétains n'ont

jamais renoncé. Lorsqu'il m'arrive de me retrouver avec des gens qui fréquentent des Tibétains – que ce soit en Suisse, aux Etats-Unis ou ailleurs – je n'entends que des éloges. Ils aiment les Tibétains, parce qu'ils sont plutôt souriants, paisibles et attentionnés et ce malgré ce qui leur est arrivé. Ce sont ces raisons qui expliquent l'engouement pour le Tibet.

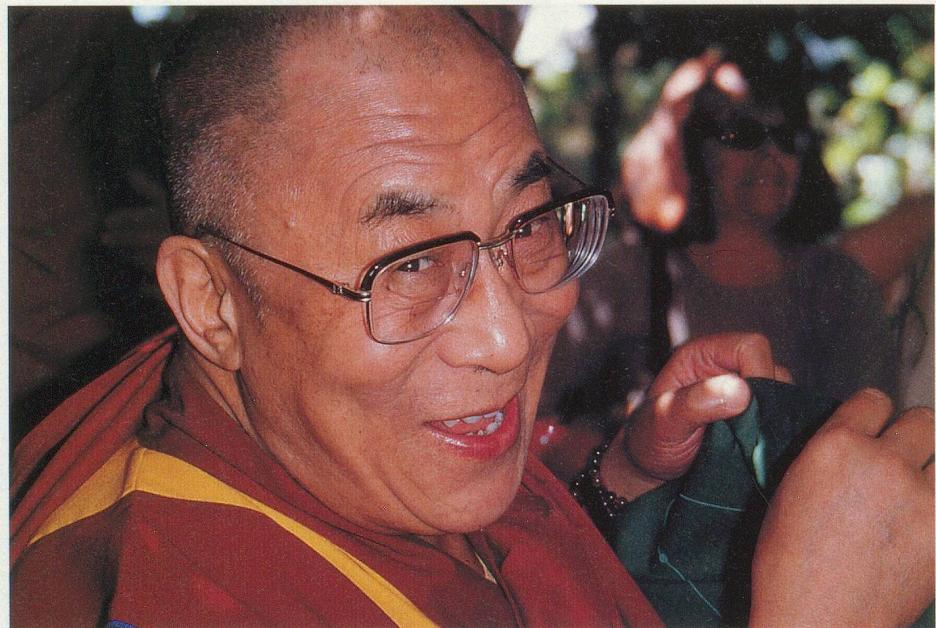
## «Le confort matériel ne suffit pas!»

**– Que pensez-vous des valeurs qui dominent dans nos sociétés occidentales, le matérialisme, l'argent et le cynisme. Estimez-vous que nous sommes sur le mauvais chemin ?**

– Il est difficile de juger globalement l'Occident. Mais pour parler de la Suisse, par exemple, j'ai remarqué qu'il y a une grande différence dans la manière dont se comportent les gens, selon le lieu où ils habitent. Il y a une différence évidente entre ceux qui vivent dans les grandes villes – comme Zurich par exemple – et ceux qui sont plus proches des montagnes et de leurs animaux. Dans les grandes villes, la vie est chargée de tensions, la vie est une compétition. Les gens sont obligés de se battre, ils vivent dans une concurrence féroce. Ils sont obligés de lutter pour rester au top. Au contraire, dans les campagnes, l'atmosphère n'est pas aussi tendue et on peut maintenir des valeurs... comment dire ?

### **– Plus humaines ?**

– Oui, des valeurs plus humaines. Il me paraît important de se concentrer sur les richesses intérieures. Le confort matériel ne suffit pas. Car finalement, les problèmes humains ne peuvent pas être résolus par l'argent ou d'autres artifices. C'est l'esprit qui doit résoudre les problèmes liés à l'esprit. En résumé, une juste



approche des problèmes, une approche spirituelle me paraît essentielle. Si vous me permettez un conseil: tout en jouissant de tous les biens matériels qui s'offrent à vous, prenez le temps de descendre en vous-même chaque fois que vous le pouvez et faites l'effort d'analyser vos propres émotions. Certaines de ces émotions sont positives, c'est-à-dire porteuses d'énergie et de plaisir. C'est le cas de la compassion ou du pardon, qui sont des émotions qui nous apportent de profondes satisfactions.

**– Votre Sainteté, pensez-vous que ceux qui sont au pouvoir en Chine sont en paix avec eux-mêmes lorsqu'ils pensent au Tibet ?**

– C'est difficile à dire. Apparemment pas. Il semble que le mot Tibet les mette un peu mal à l'aise.

**– Quel est votre souhait pour l'avenir du Tibet ?**

– Je souhaite une solution qui nous permette à nous, Tibétains, de pratiquer librement notre foi, de préserver notre culture et toute la richesse de notre héritage. Et cette solution doit aussi permettre au gouvernement chinois de connaître une stabilité et une unité véritables, qui garantiraient la Chine contre un

risque d'éclatement de son territoire. La Chine en tant que telle demeurerait ainsi un pays uni. C'est ça l'effort mutuel, la solution que je prône. C'est le sens de tous mes efforts pour trouver une solution qui convienne aux deux parties.

**– Pour tous les Tibétains – mais pas seulement pour eux – une solution au Tibet dépend de la Chine bien sûr, mais aussi de vous. Et beaucoup de gens sont très inquiets pour ce qui est de l'avenir, parce qu'un jour, vous ne serez plus là pour défendre votre peuple...**

– La question du Tibet n'est pas liée à un seul individu, mais à toute une nation, qui a une longue histoire derrière elle et un très riche héritage culturel. Vous savez, les relations délicates entre le Tibet et la Chine ne sont pas une nouveauté. Cela remonte à près de 2000 ans. Parfois ce furent des relations heureuses, parfois nettement moins. Evidemment, de nos jours, la situation est beaucoup plus préoccupante qu'elle ne l'a été par le passé. Quoi qu'il en soit, si je devais mourir aujourd'hui, il y aurait probablement, dans un premier temps, l'espace de quelques mois, un grand retour en arrière.

Mais par la suite, les Tibétains recommenceraient à lutter pour leur cause. Il y a des gens qui sont convaincus que si je devais mourir aujourd'hui, tout serait encore plus compliqué, plus difficile. Il semble donc qu'il y aurait plus de chance d'aboutir à une solution pour le Tibet pendant que je suis encore là. Et je sais qu'il y a aussi des Chinois qui pensent cela...

**– Selon vous, la communauté internationale soutient-elle suffisamment le Tibet? Ou le business avec la Chine est-il trop prioritaire pour vraiment oser appuyer votre combat?**

– C'est un fait que la Chine doit faire partie de la communauté internationale. Vouloir «contenir» la Chine, la contraindre à se replier sur elle-même, est une attitude qui n'est pas défendable, tant du point de vue pratique que moral. La Chine est un immense pays, le plus peuplé de la planète. Elle a une longue histoire, un très riche héritage et elle a parfaitement le droit de se développer. Pour ce qui est de l'aide que la com-

munauté des nations apporte à la cause tibétaine, je suis stupéfait de l'immense intérêt qui nous est accordé. C'est très encourageant. Cela dit, il me semble parfois que la communauté internationale pourrait faire encore davantage.

**– Pour en revenir à l'exil auquel sont contraints beaucoup de Tibétains, est-ce que, de par l'effort d'adaptation qu'il impose, il ne risque pas de causer, à terme, une disparition de votre culture?**

– Vous savez, je crois qu'on peut voir deux aspects dans la culture tibétaine. Il y a, d'une part, un héritage issu d'un certain système social et, pour être franc, cet héritage-là nous ne pouvons pas le préserver. D'ailleurs, ce n'est pas très important car ça concerne par exemple certains de nos costumes ou de nos coiffures...

**– Il y a votre musique aussi?**

– Notre musique n'est pas non plus quelque chose de très important. Ce qui en revanche a de l'importance, c'est ce qui, dans la culture tibétaine, traduit le respect d'authentiques valeurs humaines. C'est cela qui compte et qu'il faut absolument préserver, car ce sont ces valeurs humaines qui nous sont utiles dans notre vie de tous les jours. A ce sujet, nos dignitaires religieux, nos lamas, sont parfois plus intéressés par le rituel que par ces valeurs. C'est une petite critique que je leur adresse.

**– Vous insistez beaucoup sur la compassion. En quelques mots, qu'est la compassion à vos yeux?**

– La compassion, c'est le souci de l'autre, le souci de ses peines et de ses chagrins. Quand on ne pense qu'à soi, quand on ne se soucie que de son propre bonheur, on en arrive finalement à moins de bonheur et en fait à plus d'angoisse et d'agitation. En revanche, quand on pense plus aux autres, on y gagne en confiance, en paix intérieure et en force de vie. C'est cela la compassion, ça fonctionne ainsi: en se décentrant un peu de soi. A mes yeux, le bonheur ne peut être obtenu qu'en pensant aux



Photo TSR

Massimo Lorenzi et le Dalai-Lama

autres. Penser aux autres, c'est finalement obtenir un plus grand bénéfice pour soi.

**– Votre Sainteté – sauf votre respect – ne craignez-vous pas que certaines personnes, en écoutant vos paroles, se disent que vous êtes un rien naïf, un rien illuminé, un peu fou même?**

– Oui, très bien! C'est leur droit de penser que je suis fou et si ça peut leur faire du bien de le croire, tant mieux! Ecoutez, je crois que tous les êtres humains ont le même potentiel. Et pour ce qui est de la nature humaine, je suis persuadé que si vous mettiez en pratique la compassion, votre santé s'en trouverait améliorée. Mais dans le cas contraire, si vous ne pensez qu'à vous, vous n'en serez que plus angoissé, plus agité. Votre digestion et votre sommeil en souffriront. Ce serait très mauvais pour la santé. Essayez, vous verrez!

**– Votre Sainteté, merci beaucoup pour nous avoir accordé cette interview.**

– Merci à vous. La Suisse, ce petit pays montagneux et magnifique, est très cher à mon cœur, car il a accueilli, au début des années soixante, des milliers de réfugiés tibétains. Merci...

**Interview: Massimo Lorenzi**

*Cette interview est tirée de l'émission Viva «Tibet, une affaire de cœur», produite par la Télévision Suisse Romande, diffusée le 3 mars dernier.*

## Pour en savoir plus

«Kundun», de Mary Craig, Presses du Châtelet; «Le Seigneur du Lotus blanc», de Claude B. Levenson, Livre de Poche; «Histoire des Dalaï-Lamas», de Roland Barraux, Albin Michel; «Lhassa, Lieu du Divin», de Françoise Pommaret, Editions Olizane.

Sa Sainteté le Dalaï-Lama a écrit les ouvrages suivants: «La Voie de la Lumière», Presses du Châtelet; «Le Dalaï-Lama parle de Jésus», J'ai lu N° 4739; «Le Sens de la Vie», J'ai lu N° 4979.

Trois films ont été consacrés à la vie du Dalaï-Lama: «Little Buddha», de Bernardo Bertolucci, «Sept Ans au Tibet», de Jean-Jacques Annaud et «Kundun», de Martin Scorsese.