

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Le monde a besoin de sa présence"  
**Autor:** Bernheim, Patricia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832249>

### 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:** 20.02.2026

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

# «Le monde a besoin

**Les 4 et 5 août prochains, Sa Sainteté le dalaï-lama sera à la patinoire pour dispenser des enseignements et des conférences. Une visite**

**H**omme politique luttant sans violence et sans relâche pour l'autonomie de son pays depuis 50 ans, Prix Nobel de la Paix, Tenzin Gyatso se définit avant tout comme un simple moine. Issu de l'école des Gelugpas, dite des «bonnets jaunes», le XIV<sup>e</sup> dalaï-lama n'en est pas moins reconnu comme chef spirituel par les quatre principales écoles du bouddhisme tibétain, au Tibet comme dans tous les pays ayant adopté ces traditions et même au-delà, quelle que soit la forme de bouddhisme pratiqué.

## Toutes les religions

Ainsi, pour Béatrice Müller, responsable du Dojo Zen (bouddhisme japonais) à Lausanne, le dalaï-lama est «le représentant spirituel de beaucoup de religions, au-delà même du bouddhisme». A ses yeux, «il incarne toutes les religions à travers ce qu'il vit. Depuis qu'il est en exil, il n'a cessé de réclamer l'autono-

mie du Tibet, mais rien n'a jamais bougé. Et pourtant, il continue de donner son sourire et sa compassion aux autres. Il a une grande présence spirituelle et le monde en a vraiment besoin.» Que les enseignements soient donnés dans un lieu généralement dédié au sport ou aux concerts rock ne la gêne pas. «Au contraire! C'est un endroit qui permet de le rendre accessible à un maximum de personnes.»

«La spiritualité n'a pas besoin d'un lieu particulier», confirme Alain Plattet, membre de l'Association Thegchok Ling, organisatrice de cette 22<sup>e</sup> visite du dalaï-lama en Suisse. «Le fait que Sa Sainteté ait accepté notre invitation est un immense honneur. Il est le tenant de toutes les écoles de bouddhisme. C'est quelqu'un de très particulier. Je l'ai écouté une cinquantaine de fois et à chaque fois, c'est la même chose: il a un impact extraordinaire et ce qu'il transmet est magnifique. C'est toujours un grand moment

de vie. Il se passe des choses difficiles à décrire avec des mots.» Quant au but de cette visite, il est clair: «Bien sûr, le dalaï-lama est aussi le chef du gouvernement tibétain en exil. On ne peut pas séparer ces deux aspects. Il a tant de casquettes, il représente tant de choses... Mais c'est uniquement en tant que chef spirituel que nous l'avons invité.»

## Prière de longue vie

«Comme tous les Tibétains, nous avons un immense respect pour Sa Sainteté et sa venue est une grande bénédiction. Nous avons aussi beaucoup de gratitude pour lui. Chaque jour, nous lui dédions une prière de longue vie et nous fêtons toujours son anniversaire. Même s'il est aujourd'hui moins proche du Centre, notre dévotion et notre respect restent les mêmes. C'est vraiment une personnalité extraordinaire, pleinement illuminée et un grand maître spirituel», répond pour sa part Gonsar Rinpoche.

## Où découvrir le bouddhisme?

Rabten Choeling, Centre pour les Hautes études tibétaines et monastère bouddhiste tibétain, propose tous les dimanches à 15 h un enseignement accessible sur la méditation.

Le Mont-Pèlerin, 021 921 36 00,  
[www.rabten.ch](http://www.rabten.ch)

L'Association bouddhiste Thegchok Ling organise régulièrement des sessions de pratique de méditation dans ses centres

d'étude et de pratique à Lausanne, Rolle et Genève, 076 565 64 76,  
[www.thegchok-ling.ch](http://www.thegchok-ling.ch)

Le Dojo Zen propose une initiation à la pratique de zazen tous les samedis de 17 h 15 à 18 h. Galerie Saint-François C, Lausanne, 021 311 16 61,  
[www.zenlausanne.ch](http://www.zenlausanne.ch)

Autres adresses sur: Union suisse des bouddhistes [www.sbu.net](http://www.sbu.net)



Shim Sham B

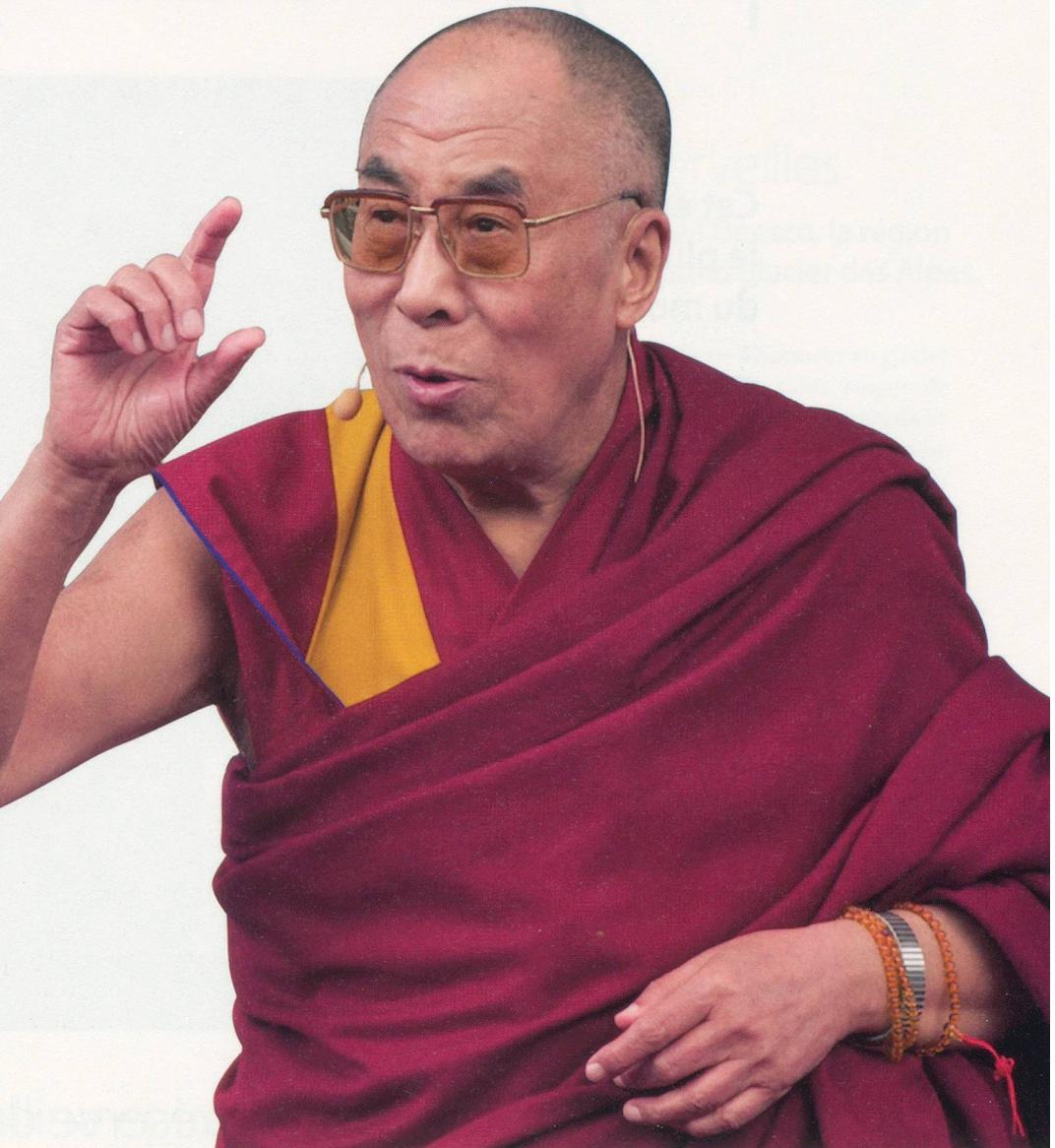
# de sa présence»

de Malley, à Lausanne, plus qu'attendue.

ché. Le directeur du Centre pour les Hautes études tibétaines rappelle avec plaisir qu'ils ont été les premiers à inviter le dalaï-lama et que c'est, au Mont-Pèlerin, qu'il a donné son premier enseignement en Occident, en 1979. «Mon maître, le fondateur du Centre, était l'un des assistants philosophiques du dalaï-lama et il s'est installé en Suisse à sa demande. Ensuite, il a beaucoup fait pour se mettre au service de Sa Sainteté, pour préparer le terrain de sa venue.

Aujourd'hui, je n'aurais pas le courage de le solliciter pour une visite. Il n'est plus très jeune et ne cesse de parcourir la planète dans tous les sens. Je me fais du souci pour sa santé. Il faut penser à ça, aussi... Mais je suis heureux qu'il soit venu ici à une époque où il n'était pas encore considéré comme une star.»

Patricia Bernheim



Toujours souriant, le dalai lama parcourt le monde pour dispenser ses enseignements.

Jan Michael Ihl

## A quoi cela sert-il de méditer?

Si la méditation est l'une des composantes principales du bouddhisme, il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour méditer. «Chacun de nous a un esprit et peut travailler avec celui-ci», écrit Matthieu Ricard, le traducteur français du dalaï-lama\*. Mais à quoi cela sert-il ? Pour Béatrice Müller, «c'est un moment de tranquillité, de retour sur soi, de regard sur soi-même. Cela permet de lâcher le stress et toutes ces choses après lesquelles on court. Cela calme l'esprit, qui est toujours très agité. Et lorsqu'on est calme, on est plus proche des autres, de la nature et de toutes choses. On est relié à Dieu, à Bouddha ou au cosmos.»

Pour Alain Plattet, «la méditation permet d'étudier son es-

prit de manière à mieux le connaître et le comprendre. Elle sert donc à être heureux.»

Pour Gonsar Rinpoche, enfin, «la méditation, si elle est pratiquée de manière correcte, est un entraînement de l'esprit qui permet de transformer son fonctionnement. C'est le point clé pour atteindre le bonheur et une paix durable. Elle permet la libération de toutes les causes de souffrance que sont la colère, l'attachement ou l'orgueil et d'augmenter la potentielité de notre sagesse et de notre compassion. Mais si on se contente de s'asseoir et de se relaxer, ça ne marche pas...»

\*L'art de la méditation, éd. NiL, 2008