

# Avoir une éthique de vie

Sa Sainteté le Quatorzième Dalai-Lama  
Angleterre, Nottingham, le 25 Mai 2008  
Transcrit, traduit partiellement du tibétain en américain  
et sommairement revu par Alexander Berzin,  
avec quelques éclaircissements indiqués en violet, entre crochets  
Traduit de l'américain par Marc Agate



## **L'intérêt personnel versus l'intérêt pour autrui comme fondement à l'éthique de vie**

L'essence du bouddhisme est la suivante : si nous pouvons aider les autres, alors il faut le faire ; si nous ne pouvons pas les aider les autres, alors il faut au moins nous retenir de leur faire du tort. Ceci est l'essence de la conduite d'une vie éthique.

Toute action provient d'une motivation. Si nous faisons du tort à autrui, c'est à partir d'une motivation ; et si nous aidons autrui, c'est aussi à partir d'une motivation. Donc, pour aider les autres, pour les servir, nous avons besoin d'une certaine motivation. Et pour cela, nous avons besoin de certaines conceptions. Pourquoi aidons-nous, et pourquoi ne faisons-nous pas de mal ?

Par exemple, au moment où nous sommes sur le point de nuire à quelqu'un, nous pourrions avoir quelque chose comme une sorte de conscience qui nous en empêcherait. Cela signifie que nous avons besoin d'une sorte de détermination [de ne pas faire de mal à autrui]. Un coin de notre esprit veut faire du tort à quelqu'un, mais en raison d'un certain état d'esprit, une autre partie de notre esprit dit que c'est mal, que ce n'est pas correct. Comme nous voyons que c'est mal, nous faisons appel à notre volonté, et nous nous abstenons. Par rapport à ces deux choix [faire du tort ou s'abstenir d'en faire], nous devons avoir conscience que certains actes vont avoir des conséquences à long terme. Et en tant qu'êtres humains, nous avons l'intelligence nous permettant de voir les conséquences à long terme. Donc, à partir du moment où nous prenons conscience de ces conséquences, nous pouvons, à un niveau immédiat, nous retenir d'agir.

Il y a ici deux approches différentes que nous pouvons adopter. Dans le cas de la première, nous pensons en termes d'intérêt personnel et si nous pouvons aider, nous le faisons ; si nous ne pouvons pas aider, alors nous nous abstenons [de faire du tort]. L'autre approche consiste à penser en termes d'intérêt pour autrui et de la même manière, si nous pouvons aider, nous le faisons ; sinon, nous nous abstenons [de faire du tort]. Pour ce qui est de s'abstenir de nuire à autrui, penser que : « Si je fais cela, je vais devoir faire face à des conséquences négatives, y compris des conséquences au niveau légal » et se retenir pour cette raison-là, revient à s'abstenir pour des motifs d'intérêt personnel. Par contre, si nous avons pour motif la pensée d'autrui, nous penserions que : « Les autres sont exactement comme moi. Ils ne veulent pas souffrir ou avoir mal ; par conséquent, je m'abstiendrai de leur nuire. »

Quand nous exerçons [notre esprit], nous pensons d'abord selon notre propre intérêt et ensuite, nous pensons à autrui avec force. En terme d'efficacité, il est plus puissant de penser fortement à autrui. En termes de *pratimoksha* – les vœux de libération individuelle, la tradition *vinaya* de l'entraînement monastique – la toute première base consiste à penser à son propre intérêt et, pour cette raison, à s'abstenir de nuire à autrui, parce que nous visons la libération. En termes de la pratique de *bodhisattva*, la principale raison de se retenir de faire du mal aux autres est la considération de l'intérêt d'autrui. Peut-être que la seconde option, celle de s'abstenir de nuire à autrui et d'aider les autres sur la base de l'altruisme, va de pair avec la responsabilité universelle dont je parle si souvent.

## **Notre nature fondamentale en tant qu'être humain**

En général, nous, les humains, sommes des animaux sociaux. Peu importe de qui l'on parle, sa survie dépend du reste de l'humanité. Et puisque la survie et le bien-être individuels dépendent de l'ensemble de la société, la nécessité de penser au bien-être d'autrui et de s'en préoccuper provient de notre nature fondamentale. Si nous observons les babouins, par exemple, nous voyons que le plus ancien prend la pleine responsabilité du groupe. Pendant que certains se nourrissent, il y a toujours un mâle plus âgé sur le côté, qui surveille. Le plus fort aide à s'occuper du reste du groupe pour le bien de la société.

À l'époque préhistorique, les êtres humains n'avaient ni éducation, ni technologie. La société humaine de base était simple : tout le monde travaillait ensemble et partageait. Les communistes disent qu'il s'agissait là du communisme originel : tout le monde travaille ensemble et se réjouit ensemble. Et puis, progressivement, l'éducation s'est développée et nous avons obtenu la civilisation. L'esprit [humain] est devenu plus complexe et, donc, l'avidité a augmenté. Cela a amené la jalousie et la haine, et au fil du temps, celles-ci ont pris de la force.

Aujourd'hui, au 21<sup>e</sup> siècle, tant de changements ont eu lieu dans la société humaine ! Les différences entre les hommes se sont développées – différences d'éducation, de travail, et de milieu social. Et même des différences d'âge et de races – toutes celles-

ci étant secondaires car au niveau fondamental, nous sommes toujours des êtres humains et nous sommes tous les mêmes. C'est le niveau qui existait il y a plusieurs centaines de milliers d'années.

L'attitude des jeunes enfants est ainsi : ils ne se préoccupent pas du milieu social, de la religion, de la race, de la couleur ou de la fortune des autres enfants. Ils jouent tous ensemble ; ils sont des compagnons de jeux authentiques, tant qu'ils restent amicaux les uns envers les autres. Maintenant, nous sommes censés être devenus plus intelligents, plus hautement développés, mais nous jugeons pourtant le milieu social d'autrui. Nous faisons des calculs : « Si je souris, obtiendrai-je ce que je veux ? Si je fronce les sourcils, perdrai-je quelque chose ? »

## **La responsabilité universelle**

Le sens de la responsabilité universelle ou globale s'applique au niveau humain. Les autres êtres humains nous concernent parce que : « Je suis l'un d'entre eux ; mon bien-être dépend d'eux, quelles que soient nos différences. » Il y a toujours des différences, mais cela peut nous aider.

Pendant plusieurs siècles, la population de cette planète comptait seulement un milliard de personnes ; aujourd'hui, nous sommes plus de six milliards. Déjà, en raison de la surpopulation, il y a des pays qui ne peuvent fournir suffisamment de nourriture et de ressources à leurs propres populations. Ainsi, nous avons l'économie globale. Par conséquent, au regard de la réalité d'aujourd'hui, le monde est devenu beaucoup plus petit et très fortement interdépendant. C'est la réalité. En plus de cela, il y a le problème écologique du réchauffement de la planète. C'est un souci pour l'ensemble des six milliards d'habitants de cette terre, pas seulement pour une ou deux nations, et pour affronter cette nouvelle réalité, il faut un sens de la responsabilité globale.

Par exemple, autrefois, les Britanniques d'ici pensaient seulement à eux-mêmes, et parfois ils exploitaient d'autres régions du globe. Ils ne se préoccupaient pas des problèmes ou des sentiments de ces autres peuples. Bien sûr, c'est du passé, maintenant les choses sont différentes, elles ont changé. Maintenant nous devons prendre soin des autres pays.

En fait, les impérialistes britanniques ont fait de bonnes choses sur un plan concret. Ils ont apporté un bon système d'enseignement en la langue anglaise à l'Inde qui doit avoir beaucoup de reconnaissance pour cela. Les Britanniques amenèrent aussi la technologie, le système ferroviaire. C'est une de vos qualités qui permettent de compenser. Quand je suis arrivé en Inde, il y avait encore quelques adeptes de Gandhi qui étaient encore en vie et qui, de ce fait, ont pu me donner quelques conseils sur les méthodes non violentes. En ce temps-là, je ressentais l'impérialisme britannique comme une très mauvaise chose. Mais j'ai vu alors qu'il existait une justice indienne indépendante, une presse libre, qu'il y avait la liberté d'expression

et d'autres choses encore. Ainsi, quand j'ai réfléchi plus profondément, je me suis rendu compte que ces choses étaient très bien.

Aujourd'hui, de nation à nation, de continent à continent, il y a une très forte interdépendance. En accord avec cette réalité, nous avons vraiment besoin d'une responsabilité globale. Votre propre intérêt dépend du développement et de l'intérêt des autres. Ainsi, dans votre propre intérêt, vous devez prendre soin des autres. Dans le domaine économique, c'est déjà comme cela. Même s'il existe des idéologies différentes et même si nous n'avons pas confiance en l'autre, nous devons interagir dans notre économie interdépendante globale. Par conséquent, la responsabilité globale basée sur le respect d'autrui est très importante.

Nous devons considérer les autres comme des frères et des sœurs et nous en sentir proches. Cela n'a aucun rapport avec la religion. Nous en avons vraiment besoin. Le concept particulier du « nous et eux » ... bien sûr, à un certain niveau nous pouvons nous exprimer ainsi, mais le monde entier, dans son ensemble, doit se considérer comme faisant partie du « nous ». L'intérêt de nos voisins est égal à notre propre intérêt.

## **Le sentiment de satisfaction**

Ainsi, en tant qu'individu, avoir une éthique de vie revient à ne pas nuire aux autres et, si possible, à les aider. [En agissant ainsi], si nous prenons le bien-être d'autrui comme fondement à notre propre éthique, son domaine d'application devient plus large. Notre façon de vivre personnelle doit prendre ces facteurs en considération.

Il existe un immense fossé entre les riches et les pauvres, même aux États-Unis. Si nous observons l'Amérique, le pays le plus riche, on y voit encore beaucoup de pauvreté. Une fois, alors que je me trouvais à Washington DC, la capitale du pays le plus riche du monde, j'ai vu qu'il y avait là de nombreuses zones de pauvreté. Les besoins élémentaires de ces gens n'étaient pas satisfaits de manière correcte. [Également], à un niveau global, le nord industrialisé est plus développé et plus riche [que le reste de la planète], tandis que de nombreux pays de la moitié sud du globe souffrent même de la famine. C'est non seulement mauvais sur le plan moral, mais c'est aussi une source de grands problèmes. Ainsi, il faut que certains pays riches regardent et examinent leur style de vie ; ils ont besoin d'apprendre à se satisfaire [de ce qu'ils ont].

Une fois, au Japon, il y a quinze ans, j'ai dit aux gens qui se trouvaient là que l'assomption selon laquelle l'économie devait progresser chaque année et que chaque année devait amener un progrès matériel était une grossière erreur. Un jour, vous pourrez voir notre économie devenir plus limitée. Vous devez vous y préparer, et quand cela arrivera, ce ne sera pas un désastre dans votre esprit. Quelques années plus tard, cette situation s'est produite là-bas, au Japon.

Le style de vie de certaines personnes est trop luxueux. Sans pour autant voler, exploiter ou tricher, ces personnes disposent d'une grande quantité d'argent. Du point de vue de leur propre intérêt, il n'y a rien de mal à cela tant que les moyens d'acquérir de l'argent ne sont pas immoraux. Mais du point de vue de l'intérêt d'autrui, bien qu'il n'y ait rien de mal en ce qui les concerne, malgré tout, sur le plan de l'éthique, ce n'est pas bien puisque d'autres doivent affronter la famine. Si tout le monde avait le même style de vie luxueux, d'accord ; mais tant que ce n'est pas le cas, le meilleur style de vie serait de se satisfaire [de moins]. Ainsi que je l'ai constaté au Japon, aux États-Unis et dans d'autres sociétés riches, une modification du style de vie est nécessaire.

Dans de nombreux pays, il n'y a pas une, mais deux voitures par famille, et parfois il y en a même trois. Imaginez l'Inde et la Chine, ces deux pays qui comptent à eux seuls une population qui dépasse les deux milliards d'habitants. Si deux milliards de personnes achetaient deux milliards de voitures ou plus, comme les conditions deviendraient difficiles ! Il y aurait un grand problème et d'immenses complications en matière de carburant, de ressources matérielles, de ressources naturelles et ainsi de suite. Cela deviendrait très compliqué.

## **La prise en compte de l'environnement**

Ainsi, un aspect supplémentaire d'une vie éthique est, par conséquent, la prise en compte de l'environnement, par exemple dans notre manière d'utiliser l'eau. Ma propre contribution est peut-être ridicule, mais depuis des années, je ne prends plus de bain dans une baignoire ; je prends seulement des douches. Une baignoire utilise beaucoup trop d'eau. Peut-être que je suis ridicule, puisque je prends deux douches par jour et que la quantité d'eau que j'utilise reste la même. Mais pour ce qui est de la lumière électrique, par exemple, quand je quitte une pièce, j'éteins toujours la lumière. Ainsi, j'apporte une petite contribution à l'écologie. Une certaine éthique de vie provient donc du sens de la responsabilité globale.

## **Comment aider autrui**

En ce qui concerne la manière d'aider les autres, il y a de nombreuses façons de le faire ; en général, cela dépend des circonstances. Quand j'étais jeune, vers sept ou huit ans, et que je devais étudier, mon tuteur Ling Rinpotché gardait toujours un fouet sur lui. À cette époque, mon frère aîné immédiat et moi-même étudions ensemble. Alors en fait, il y avait deux fouets : l'un des deux était jaune, c'était un fouet sacré, un fouet pour le Dalaï-Lama. Même un fouet sacré, quand on l'utilise, je ne pense pas qu'il provoque une quelconque douleur sacrée ! Cela semble dur comme méthode, mais en réalité ce fut très utile.

Finalement, le fait qu'une action soit utile ou nuisible dépend de la motivation. Sur la base d'un souci sincère pour le bien-être d'autrui à long terme, les méthodes peuvent être tantôt dures, tantôt douces. De temps en temps, même un petit

mensonge peut aider. Par exemple, supposons qu'un ami proche ou un parent vivant dans un pays éloigné soit gravement malade ou presque mourant, et que vous le sachiez. Mais vous savez aussi que si vous dites à telle personne qu'un de ses proches est sur le point de mourir, celle-ci sera bouleversée et inquiète, et risque même de perdre connaissance. Alors vous dites : « Il, ou elle, va bien. » Si votre préoccupation est à cent pour cent de ne pas contrarier cette personne, alors, dans un tel cas, bien que le mensonge soit non éthique d'un point de vue de votre intérêt personnel, il se peut qu'il soit le plus approprié d'un point de vue altruiste.

## **Les méthodes violentes et non-violentes**

Donc, quelle est la meilleure manière d'aider autrui ? C'est difficile. Nous avons besoin de sagesse ; il nous faut avoir une conscience claire des circonstances ; et nous avons besoin de flexibilité pour recourir à des méthodes différentes en fonction des circonstances. Mais le plus important est la motivation : nous avons besoin de nous sentir sincèrement concernés par les autres.

Par exemple, que l'on emploie une méthode violente ou non violente dépend sensiblement de notre motivation. Bien que le fait de dire un « mensonge blanc » constitue en soi un acte de violence, il peut, selon la motivation, être une méthode permettant d'aider les autres. Donc, de ce point de vue, c'est une méthode non violente. D'un autre côté, si nous faisons un cadeau à quelqu'un dans l'intention d'en retirer quelques bénéfices, ce n'est pas, en apparence, un acte de violence ; mais au final, puisque nous voulons abuser de l'autre personne et l'exploiter, c'est une méthode violente. Ainsi, la violence ou la non-violence dépendent de la motivation. Toutes les actions humaines dépendent de la motivation. Cela dépend aussi du but poursuivi, d'une certaine manière ; mais si notre cible est une fin en soi et que notre motivation est la colère, alors c'est difficile. Ainsi, en dernier ressort, la motivation est ce qu'il y a de plus important.

## **L'harmonie interreligieuse**

En ce qui concerne ce que vous ramèneriez à la maison avec vous suite à notre discussion d'aujourd'hui, je dirais que la chose importante est d'essayer de développer la paix intérieure. Nous devons y penser et la provoquer en nous-mêmes. De plus, s'il y en a parmi vous qui suivent une religion ou qui sont croyants, l'une des choses sur lesquelles j'insiste le plus est toujours l'harmonie interreligieuse. Je pense que toutes les religions principales, peut-être est-ce moins valable pour les religions mineures qui vénèrent le soleil et la lune – elles ne possèdent pas trop de philosophie – donc, je pense que toutes les religions majeures ont une certaine philosophie, ou théologie. Et parce que leur religion est fondée sur une certaine philosophie, elles ont pu se maintenir pendant des milliers d'années. Mais malgré des philosophies différentes, toutes les religions considèrent que la pratique la plus élevée est celle de l'amour et de la compassion.

Avec la compassion, le sens du pardon arrive automatiquement, puis celui de la tolérance, puis celui du contentement. Avec ces trois facteurs, il y a satisfaction. Ceci est commun à toutes les religions. Ces trois facteurs sont aussi importants pour étendre les valeurs humaines fondamentales dont nous avons parlé. Ainsi, de ce point de vue, toutes nos religions sont utiles en ce sens qu'elles favorisent ce qui est à la base de bonheur, c'est-à-dire : le fait d'avoir une éthique de vie. Par conséquent, puisque toutes les religions véhiculent le même message, elles ont toutes le même potentiel pour aider l'humanité.

À d'autres époques, en d'autres lieux, d'autres enseignements avaient cours. C'est une chose nécessaire. Ces différentes époques, ces différents lieux et ces différentes manières de vivre ont évolué en raison de différences environnementales et à cause de cela, différentes religions se sont développées. Pour chacune de ces époques, certaines idées religieuses étaient adaptables [et furent par conséquent adoptées]. Pour cette raison, les religions millénaires ont des traditions qui leur sont propres. Nous avons besoin de cette variété de traditions et de leur richesse. Toutes servent différentes sortes de gens. Une seule religion ne peut pas convenir et être utile à tous.

En Inde, au temps du Bouddha, il y avait déjà de nombreuses traditions non bouddhistes. Le Bouddha n'essaya pas de convertir tous les Indiens au bouddhisme. Les autres religions convenaient bien. Parfois, il y avait des débats entre elles, surtout à l'époque qui a succédé à celle du Bouddha, les maîtres débattirent entre eux pendant des siècles. Ces débats furent très utiles, particulièrement dans le domaine de l'épistémologie. Un érudit d'une autre tradition examine de manière critique la philosophie et les vues d'une autre religion, et cela conduit tout le monde à réfléchir sur sa propre religion et tradition, et à débattre. Ainsi, naturellement, cela amena du progrès. Dans certains cas, il a pu y avoir des débats qui ont suscité de la violence, ce qui est une chose regrettable ; mais en général, cela a donné lieu à une évolution saine.

L'Inde, alors, est l'exemple d'une véritable tolérance religieuse qui a perduré à travers les siècles en tant que tradition en soi, toujours vivante dans l'Inde d'aujourd'hui. C'est un bon modèle pour le reste du monde.

Autrefois, les gens vivaient de manière isolée, d'accord. Mais maintenant nous avons d'autres conditions de vie. Prenez Londres : c'est presque une société multi-religieuse. Donc, la tolérance religieuse est donc très importante. Alors, à ceux d'entre vous qui ont foi en une religion : l'harmonie et la tolérance religieuse sont très importantes. Quand l'occasion se présente, tâchez d'y contribuer.

[http://www.berzinarchives.com/web/fr/archives/approaching\\_buddhism/introduction/how\\_to\\_lead\\_ethical\\_life.html](http://www.berzinarchives.com/web/fr/archives/approaching_buddhism/introduction/how_to_lead_ethical_life.html)