

# Action sur soi et action sur le monde

por **D. Matthieu Ricard**

*Conferencia pronunciada  
el 13 de octubre de 1999*

Forum Deusto



## **Action sur soi et action sur le monde**

por Matthieu Ricard

Je vous remercie tous et toutes d'être venus nous rejoindre ce soir, ainsi que Monsieur le Recteur et Javier Elzo Imaz de m'accueillir. C'est un grand honneur pour moi de participer au cycle de conférences du Forum Deusto.

Comment marier l'action sur soi avec l'action sur le monde?

A première vue, la vie contemplative et la vie active semblent être deux pôles totalement opposés. D'un côté, les ermites, les moines et les nonnes passent leur vie en contemplation, et leur seule action sur le monde semble être la prière. D'un autre côté, la foule des êtres humains poursuit des activités incessantes, parfois couronnées de succès, parfois sources de cuisants tourments. Ces activités se succèdent interminablement comme les vagues de l'océan, souvent désordonnées, faute d'être fondées sur des principes de vie, une éthique et une recherche sincères de transformation personnelle, ce qu'on peut appeler une «spiritualité». Ce manque de points de repère prive notre action de sa justesse et des bienfaits potentiels qu'elle pourrait apporter à la société.

---

\* Matthieu Ricard nació en Francia, donde cursó estudios científicos y se doctoró en Biología Molecular en el Instituto Pasteur de París, trabajando bajo la supervisión del Premio Nobel François Jacob. En 1967 viajó al Himalaya por vez primera, y allí reside desde 1972. En 1979 se convirtió en monje budista y estudió durante quince años con el eminente maestro tibetano Dilgo Khyentse Rinpoche. Desde 1989 es intérprete de francés del Dalai Lama. Autor y traductor de *Animal Migrations*, *The life of Shabkar*, *Journey to Enlightenment* y, con su padre, el filósofo francés Jean-François Revel, del libro *El monje y el filósofo*, que ha sido traducido a 18 idiomas.

Jeter un pont entre la vie contemplative et la vie active est essentiel pour donner un sens à notre existence. Un profond sentiment de plénitude doit être inspiré par une transformation intérieure et celle-ci ne peut naître d'une approche égocentrique: elle s'épanouit à travers les autres et par notre action sur le monde. On ne peut donc trouver cette plénitude en s'enfermant en soi-même ni en se contentant d'une action purement extérieure et superficielle. Il faut constamment relier une spiritualité authentique avec une action juste et altruiste.

Chacun de nous est une combinaison unique de qualités et de défauts, d'aspirations et de craintes. Or nous devons partir de là où nous sommes. Pour gravir le Mont Everest, on peut partir de Bilbao, du pôle sud ou d'une campagne du Népal. Chacun se met en marche sur le chemin de l'éveil spirituel avec des natures et des aspirations différentes. Pourtant nous avons tous un but en commun: si nous regardons au fond de nous-mêmes, nous partageons avec tous les êtres une aspiration profonde, la plus simple et la plus fondamentale qui soit : celle d'être heureux et d'éviter la souffrance.

Certains affirment que les droits de l'homme peuvent être différents en Orient et en Occident, dans des cultures et des sociétés diverses. En vérité, il serait plus simple de se référer à cette aspiration fondamentale au bonheur qui est commune à tous les êtres. Réaliser que tous les êtres aspirent, autant que moi, au bonheur et redoutent, autant que moi, la souffrance montre clairement qu'ils ont tous les mêmes droits à voir leurs aspirations réalisées.

Comment accomplir ce souhait? En recherchant le bonheur, nous faisons souvent preuve de maladresse et ne créons que plus de tourments à nous-mêmes et à ceux qui nous entourent. Pourquoi? Parce que nous nous imaginons qu'il est possible de jouir d'un bonheur égocentrique, ou pire encore, d'un bonheur construit au détriment de celui des autres. Or, par définition, un bonheur égocentrique ne sera jamais un véritable bonheur. L'amour et la compassion n'ont de sens que par rapport aux autres. Comment un bonheur égoïste pourrait-il exister? Peut-on être heureux et manger à sa faim au milieu d'un cercle d'affamés?

Nous imaginons qu'en donnant de plus en plus de satisfactions à notre ego, à ce «moi» que nous pensons être au coeur de notre être, en éliminant tout ce qui entrave ses désirs, nous pourrions atteindre une satisfaction durable. Or, l'expérience montre que ce n'est tout le contraire, car cette démarche est radicalement faussée par l'attache-

ment à ce «moi» qui n'est qu'un imposteur. Le fondement même du chemin bouddhiste consiste à démasquer cette imposture du moi et à analyser les mécanismes du bonheur et de la souffrance. La réflexion et l'expérience qui en découlent constituent ce qu'on pourrait appeler une «science contemplative.»

Les sciences naturelles analysent le monde des phénomènes extérieurs. La science contemplative analyse la façon dont fonctionne notre esprit et comment il est obscurci par toutes sortes de facteurs mentaux qui nous asservissent. A chaque instant, de la naissance à la vieillesse, notre corps change et notre esprit vit de nouvelles expériences. Malgré cela, nous avons l'impression qu'au fond de nous-mêmes, se trouve quelque chose qui ne change pas et nous caractérise: «moi». Je suis ce «moi» depuis mon enfance jusqu'à ma mort, et ce «moi» je veux le protéger et donner entière satisfaction à toutes ses exigences. Je pense que c'est ainsi que je serai heureux. Mais ce faisant, je crée un fossé entre moi-même et les autres.

Nous voulons attirer ce qui nous semble agréable et repousser par tous les moyens ce qui menace ce moi. Nous projetons ainsi sur le monde une réalité fictive. Nous l'imaginons non pas tel qu'il est mais tel que nous voudrions qu'il soit. Ainsi nous nous trouvons en constante contradiction avec la réalité.

Si nous analysons cet ego, nous nous apercevons qu'il ne constitue pas une entité autonome: nous sommes un flot en constante transformation, interdépendant avec les autres êtres vivants et avec le monde qui nous entoure. Fragmenter cette interdépendance, c'est courir vers la souffrance. Si nous nous accrochons à l'univers minuscule de notre ego et ne sommes préoccupés que par nos succès et échecs, espoirs et inquiétudes, nous ne trouverons jamais le bonheur. Imaginons que cet univers étroit de notre ego soit ce verre d'eau qui est devant moi: si j'y jette une poignée de sel, l'eau devient imbuvable. Si en revanche nous brisons les barrières de l'ego et que notre esprit devient vaste comme un lac, cette même poignée de sel ne changera rien à la saveur du lac.

Comprendre l'interdépendance globale des êtres et des phénomènes nous amène à regarder le monde d'une manière totalement différente et de mener une action beaucoup plus juste. Cette démarche demande un effort prolongé sur soi-même, sans pour autant nous fermer à autrui. Si nous ne sommes préoccupés que par nous-mêmes, la moindre contrariété nous décourage, mais si nous sommes préoccupés prin-

cipalement par les autres, la contemplation de grandes souffrances ne fait que redoubler notre courage et notre détermination à oeuvrer pour leur bien. Trouver la paix en soi nous rends naturellement plus sensible à la souffrance d'autrui parce nos tourments égoïstes n'occupent plus le devant de la scène: nos yeux sont ouverts sur le monde. Le poisson nage les yeux grands ouverts dans l'océan; de même un être éveillé, comme le Bouddha ou le Christ, garde les yeux de la sagesse ouverts dans l'océan de l'existence.

Pour arriver à ce résultat, il faut, pendant un certain temps, consacrer notre énergie à accomplir cette transformation personnelle indispensable. C'est ce qui explique que le contemplatif commence par délaissier les activités incessantes du monde. S'il fallait attendre que nos activités extérieures cessent avant de nous consacrer à la pratique spirituelle, cette opportunité pourrait ne jamais venir, car nos activités ordinaires se succèdent sans fin comme des rides à la surface d'un lac. Même si nous ne nous retirons pas du monde pendant des années comme le font certains contemplatifs, il est essentiel, à certains moments de notre existence, de ralentir pour consacrer quelques heures, jours ou mois à laisser notre esprit reposer dans un calme intérieur qui nous permettra de mieux comprendre ce qui pourrait donner un sens à notre existence.

Je me rappelle avoir rencontré un groupe de jeunes Canadiens qui avaient essayé une quinzaine d'emplois différents et disaient ne rien avoir trouvé qui leur convienne. Je leur ai demandé s'ils avaient tout simplement essayé de s'asseoir tranquillement dans une forêt ou au bord d'un lac, sans trop ruminer les détails de leur vie, afin de voir au plus profond d'eux-mêmes ce qu'ils auraient *vraiment* envie de faire dans l'existence. Faute de se donner ainsi quelques instants de paix, il est difficile d'établir une hiérarchie entre le superflu et l'essentiel, entre le possible et le nécessaire.

Les années que le contemplatif passe à construire une force intérieure lui permet ensuite de mieux aider les autres. Ce n'est pas du temps perdu. Même s'il y a de nombreux malades ou blessés qui doivent être traités le plus vite possible, il serait déraisonnable de dire qu'il suffit de les opérer dans la rue et que c'est une perte de temps de construire un hôpital. Pendant les quelques années nécessaires à la construction de cet hôpital, les travaux de béton, de plomberie et d'électricité ne guérissent pas les malades, mais une fois les travaux achevés, l'hôpital permet de soulager un grand nombre de patients avec une efficacité accrue.

La première constatation de celui qui s'engage sur un chemin contemplatif, est celle de sa propre impuissance. Il ne peut s'aider lui-même car il n'a pas su élucider les mécanismes du bonheur et de la souffrance; il est donc encore moins capable de faire le bien d'autrui. Si un mendiant veut offrir un banquet à ses amis, il faut d'abord qu'il trouve des provisions. L'ermite ressemble à un cerf blessé qui se cache dans un lieu retiré de montagne, afin de guérir ses blessures et de reprendre des forces. Notre blessure est celle de l'ignorance, de l'animosité, de l'obsession, de l'orgueil, de la jalousie et de toutes les émotions négatives qui détruisent notre paix intérieure et celle des autres.

Lorsqu'elles naissent en notre esprit, ces pensées ressemblent des étincelles qui n'ont l'air de rien mais embraseront bientôt la forêt tout entière. Il est alors trop tard pour enrayer ses effets destructeurs: nous sommes consumés par la haine ou la jalousie et sommes incapables de les contrôler.

L'approche contemplative consiste à observer ce qui se passe à la source même des pensées. Une pensée naissante n'a guère de force, mais elle en prend rapidement. C'est lorsqu'elle naît qu'il faut l'enrayer. Sinon, une pensée en engendre deux, puis trois, et nous devenons bientôt esclaves de ces pensées que nous avons nous-mêmes créées.

Pendant, ces pensées et émotions négatives ne sont pas aussi solides qu'elles en ont l'air. Lorsqu'on contemple un gros nuage au temps de la mousson, on a l'impression qu'on pourrait aller s'y asseoir. Pourtant si on vole vers lui, on constate qu'il est impalpable. De même, si on prend la peine de scruter les pensées et d'examiner leur nature, on s'aperçoit qu'elles échappent à l'analyse et disparaissent comme un glaçon qui fond sous les rayons du soleil. La glace est dure et coupante. Si l'on tombe sur un lac gelé, on peut se casser une jambe. Pourtant, dès qu'elle fond, elle redevient liquide, douce, fluide...

Examinons une pensée d'orgueil ou de désir. D'où vient elle? où est elle? où va-t-elle? a-t-elle une couleur? une forme? ressemble-t-elle à un rond? un carré? un point? un nuage? un singe? où se tient-elle?, dans notre coeur? dans notre cerveau? Plus on la cherche, moins on la trouve. Cet exercice peut paraître futile mais à mesure qu'on le pratique, on s'aperçoit que nos pensées perdent leur solidité. Et lorsqu'une nouvelle pensée naît dans notre esprit, elle n'a plus le même pouvoir de nous assujettir. Peu à peu, nous acquerrons une plus grande liberté vis à vis de nos pensées et échappons ainsi à d'incessants tourments. Les pensées viennent et s'en vont sans laisser de trace, comme un oiseau qui passe dans le ciel.

En s'exerçant ainsi avec persévérance, nous comprendrons que ce que nous appelons l'ego n'est finalement qu'une illusion dont nous pouvons nous débarrasser comme d'un fardeau inutile. Cette liberté intérieure nous confère également une beaucoup plus grande facilité d'agir pour le bien des autres.

En tibétain, étymologiquement, le mot méditation signifie se « familiariser avec quelque chose ». On se familiarise avec une nouvelle perception des choses. On peut se familiariser avec une notion, l'impermanence par exemple, celle des saisons, du jour et de la nuit, et aussi l'impermanence subtile qui fait que chaque chose change à chaque instant et ne peut jamais demeurer identique à elle-même deux moments consécutifs. Une telle compréhension transforme complètement notre perception de la réalité et nous nous accrochons moins à la solidité des phénomènes.

Une autre forme de méditation consiste à se familiariser avec une qualité, l'amour, par exemple. Un maître spirituel pourra conseiller à un retraitant de méditer sur l'amour et uniquement sur l'amour, pendant des mois. Pour cela, le méditant fera venir constamment ce sentiment d'amour en son esprit, jusqu'à ce qu'il devienne une deuxième nature. Le mot compassion en tibétain a se dit « toukjé », ce qui veut dire « seigneur du coeur ». Il faut que l'amour et la compassion deviennent les seigneurs de notre coeur.

Il y a encore une troisième forme de méditation qui consiste à observer la nature ultime de notre esprit, au-delà des pensées discursives. On découvre alors une vacuité lumineuse, qui est la composante la plus fondamentale de la conscience.

Lorsqu'on s'interroge sur la violence et autres problèmes de société, il ne faut pas oublier que cette société n'est qu'une collection d'individus. Or un parterre de fleurs n'est beau que si chaque fleur est fraîche et d'une belle couleur. Pour qu'une société soit harmonieuse, il faut donc que chaque individu fasse l'effort de se transformer lui-même. On peut imposer de l'extérieur une discipline au corps et à la parole, mais pas à la pensée. Seul notre esprit peut décider de se transformer. Il est impossible d'induire un changement profond de la société simplement en imposant de l'extérieur des lois et des règles d'éthique. La majorité de nos contemporains sont conscients de la catastrophe écologique vers laquelle nous courrons. Mais tant que chacun d'entre nous ne se sentira pas intimement concerné, le problème restera insoluble. Faudra-t-il attendre que nous soyons obligés d'interdire à nos enfants de regarder le

ciel parce que les rayons ultraviolets seront trop dangereux pour leurs yeux? L'essence même de la transformation sur soi consiste à considérer non seulement nos désirs immédiats mais les avantages à long terme de nos manières d'être.

On peut se poser trois questions essentielles: Que puis-je connaître? Comment mener mon existence? Comment gouverner la société? La science répond à la première en nous fournissant la plupart de nos connaissances sur le fonctionnement de l'univers et du monde vivant.

«Comment conduire mon existence?» est la question du sage, du philosophe et devrait être celle de tout être humain. Mais il semble que la philosophie occidentale contemporaine ait maintenant abandonné la poursuite de la sagesse et d'un art de vivre pour se consacrer à l'édification de théories plus ou moins nébuleuses qui n'ont aucune répercussion sur la façon de conduire notre existence. Personne ne souhaiterait continuer à vivre s'il n'avait aucun espoir d'être un jour heureux. Si vous faites une randonnée en montagne, même si le chemin est difficile, vous éprouvez toujours la joie à progresser vers le but de votre voyage. Mais si vous perdez votre chemin, vous perdez courage et le moindre effort devient pénible. Avoir un sens d'une direction dans notre existence est donc essentiel.

Comment gouverner la cité? Cette question a donné naissance à la démocratie mais aussi aux régimes totalitaires. Ces derniers affirment que l'individu n'a pas besoin de s'occuper de son bonheur personnel. Le régime le fera pour lui. Bien sûr, s'il n'est pas d'accord, on devra l'éliminer.

La science répond bien à notre soif de connaissance des phénomènes extérieurs mais elle n'a jamais eu le but ni les moyens de faire de nous de meilleurs êtres humains. Ce n'est pas un échec de la science car elle n'a jamais été conçue pour cela. Les structures politiques, les lois, la démocratie, nous fournissent une maison vide, c'est à nous de savoir comment la meubler et y vivre. Il est donc clair que nous avons besoin plus que jamais de points de repères, d'une sagesse de tous les jours qui nous permet de comprendre comment utiliser au mieux chaque instant qui passe.

Notre système d'éducation ne répond pas toujours à ce besoin, car s'il nous permet d'accroître nos facultés intellectuelles et nos connaissances, il nous aide peu à développer des qualités humaines. Ce rôle fut tenu pendant longtemps par les religions, mais presque partout la

laïcité a fait table rase non seulement de l'éducation religieuse, mais de tout ce qui pourrait nous aider à développer une éthique et des qualités aussi indispensables que l'altruisme, la non-violence et le sens d'une responsabilité universelle. On enseigne certes la philosophie dans nos écoles, mais seulement lorsque les élèves ont quinze ou seize ans. J'ai souvent accompagné comme interprète des maîtres spirituels tibétains, et il est arrivé qu'ils s'adressent à des enfants. J'ai été frappé de la profondeur des questions de ces enfants, des questions qu'aucun adulte n'oserait poser en public: «Qu'est ce que le temps?», «D'où venons-nous?», «Que deviendrais-je après la mort?» Il semble triste que ces enfants doivent attendre les classes de philosophie pour avoir accès à des connaissances qui leur donnent les moyens de réfléchir au sens de l'existence. Une éducation vraiment laïque, c'est-à-dire impartiale, devrait offrir aux jeunes la possibilité de connaître différentes options spirituelles et philosophiques, l'athéisme y compris. L'accent devrait être mis sur le fait que si la religion est un choix, développer les qualités humaines est une nécessité. C'est dans ce sens que le Dalai-lama remarque souvent que plus de la moitié des membres de l'humanité ne fondent pas leurs décisions et leurs pensées sur une pratique religieuse vécue, même s'ils appartiennent traditionnellement à une religion. Il faut donc que cette majorité soit certaine que l'amour et la compassion ne sont pas le domaine réservé de la pratique religieuse. Croyant ou non, nous sommes tous concernés par les valeurs humaines fondamentales. De la naissance jusqu'à la mort nous avons besoin d'altruisme et de tendresse. Les grandes religions et traditions spirituelles fournissent des méthodes qui permettent de développer l'amour et la compassion et leur donnent une force accrue, mais il est indispensable que ceux qui n'ont pas de sentiments religieux ne se sentent pas exclus d'une démarche spirituelle.

«Religion» veut dire «être relié», ici au but qu'on veut atteindre. Selon le bouddhisme, ce but c'est se parfaire soi-même afin d'aider les autres, d'atteindre l'Eveil pour délivrer les êtres de la souffrance. Un quatrain résume cette aspiration:

Autant que l'espace durera,  
et autant que les êtres dureront,  
puissé-je moi aussi demeurer  
Pour soulager la misère du monde.

Le simple fait d'avoir un tel idéal nous donne une grande force.

Le bouddhisme est-il une religion ou une philosophie athée? Tout dépend de ce que nous appelons Dieu. Si on comprend Dieu comme un

amour infini, et que la notion de Dieu est équivalente à celle de «vérité ultime», dans ce cas, le bouddhisme n'est pas une religion athée. Cependant, le bouddhisme n'envisage pas de Créateur de l'univers. Il y a là une importante différence avec les religions théistes. Il faut reconnaître et accepter ces divergences et comprendre qu'elles correspondent à des aspirations et des natures diverses chez les êtres. Parallèlement, il faut apprécier les convergences entre les religions, en particulier l'accent qu'elles mettent toutes sur l'amour et la compassion.

Le Dalaï-lama explique qu'il a compris l'importance de la notion d'un dieu créateur pour un chrétien après avoir rencontré un contemplatif espagnol qui vivait en retraite dans les Pyrénées et qui lui a dit: «Toute ma vie j'ai médité sur l'amour, et le fait de penser que je suis l'oeuvre du Créateur me donne un sentiment de proximité telle que mon amour pour les êtres s'en trouve décuplé.»

Selon le bouddhisme, la nature humaine est fondamentalement pacifique. Cette opinion reflète-t-elle un idéalisme naïf? Si l'on se remémore les moments de notre existence où nous nous sommes sentis le plus en harmonie avec nous-mêmes, ils correspondent généralement à des moments de bonté, d'amour altruiste, durant lesquels nous avons été simplement heureux d'avoir pu faire du bien autour de nous. Si nous avions le choix, nous souhaiterions certainement vivre constamment dans un tel état d'esprit.

A l'opposé, lorsque, nous agissons sous l'emprise de la colère et sommes submergés par l'animosité ou la rancune, n'avons-nous pas l'impression de ne plus être «nous-mêmes»? On dit bien de quelqu'un en colère qu'il est «hors de lui». Lorsque nous sommes tourmentés par la jalousie ou gonflés d'orgueil, nous ne pensons jamais que c'est là notre nature profonde et nous ne souhaitons certainement pas demeurer dans cet état.

Tout ceci semble indiquer que notre nature profonde est fondamentalement positive et que les aspects négatifs qui parfois nous submergent ne sont que des déviations. Ces dernières s'accroissent lorsque la violence devient admise dans la société. Brusquement, ceux qui étaient nos voisins et avec qui nous avons vécu pendant longtemps, nous apparaissent comme des ennemis et il devient acceptable de leur faire violence et même de les tuer. Notre esprit devient alors complètement obscurci par la violence. On se rappelle du drame de Milai au Vietnam et d'autres massacres au cours desquels une folie collective a fait croire à un groupe de personnes qu'il était acceptable de tuer hom-

mes, femmes et enfants. Ce n'est pourtant pas en répondant par la haine que l'on peut résoudre et soigner de telles déviations. C'est en essayant de revenir à la nature véritable de l'être humain.

L'action sur soi, commence donc par redécouvrir la nature ultime de notre esprit, par voir qu'au fond de nous réside une paix fondamentale, un potentiel extraordinaire qu'il est possible d'actualiser et de développer. Chacun d'entre nous peut acquérir une sérénité et un amour tels qu'il devient impossible de nuire sciemment à autrui. Dans les textes bouddhiques, on trouve ces versets:

Tout le bonheur du monde  
Provient des pensées altruistes,  
Et tout son malheur,  
De la recherche de son propre bien.

A quoi bon tant de paroles?  
Le sot est attaché à son propre intérêt  
Et le Bouddha se dévoue à l'intérêt d'autrui:  
Vois par toi-même la différence !

Les êtres ordinaires demeurent tels qu'ils sont pour n'être préoccupés que par eux mêmes. Le Bouddha est devenu ce qu'il fut parce qu'il n'était préoccupé que par les autres. Il est évident que les personnes qui ne se sentent concernées que par elles-mêmes souffrent des moindres contrariétés, tandis que celles qui sont principalement concernées par les autres jouissent de beaucoup plus de force et de sérénité. C'est pour cette raison qu'il faut d'abord construire la paix intérieure avant de pouvoir établir la paix à l'extérieur, et que le désarmement extérieur doit commencer par le désarmement intérieur.

\* \* \*

¿Puede explicarnos la posición adoptada por el Dalai Lama y por ustedes ante la ocupación del Tibet por China? ¿Por qué han optado por no recurrir a la violencia?

Tout le monde a entendu parler du Tibet, mais on s'aperçoit souvent que le problème du Tibet reste mal connu. La Commission Internationale des Juristes siégeant à Genève a publié plusieurs rapports (en 1959, 1962 et 1997), il est clair qu'au regard du droit international, le Tibet est un pays occupé. Pour vous donnez un seul exemple, le représentant du gouvernement chinois à Lhassa a été expulsé du Tibet entre 1913 et 1949. Cela n'aurait pas été concevable si le Tibet avait vraiment une province de la Chine.

L'histoire a été le témoin d'incursions militaires tibétaines en Chine et d'expéditions chinoises au Tibet. Mais cela ne justifie pas les prétentions chinoises à une quelconque suzeraineté sur le Tibet. Napoléon a brièvement conquis une grande partie de l'Europe, mais cela ne donne aucun droit aux Français de réclamer aujourd'hui la possession de l'Autriche!

Il est donc impossible de réécrire l'histoire comme le souhaiteraient les Chinois, qui demandent comme condition préalable à tout dialogue avec le Dalai Lama et son gouvernement en exil, qu'il reconnaisse que le Tibet à toujours *historiquement* fait partie de la Chine. «Je ne peux pas ajouter un petit mensonge à un grand mensonge» commente le Dalai-lama.

Il est urgent est que les Tibétains puissent décider de leur propre sort et qu'ils retrouvent leurs libertés fondamentales, qu'ils puissent préserver leur langue, leur culture, leur tradition spirituelle, leur art et leur environnement.

A l'heure actuelle au Tibet, si un tibétain s'exclame «Tibet libre!» dans la rue, il est condamné à dix ans de prison ferme. Une nonne de seize ans a été récemment condamnée à vingt et un ans de prison pour avoir non seulement crié «liberté pour le Tibet» dans la rue mais pour avoir récidivé dans sa prison. Elle n'a commis aucun acte de terrorisme, n'a rien détruit et n'a fait de tort à personne. Elle a simplement exprimé ses opinions. Dans les prisons, on dénie aux femmes le droit de se laver plus d'une fois par mois. La torture continue sous toutes les formes. On a fêté à Paris en 1998 le cinquantième anniversaire de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme. Cela n'empêche que lorsque tous les ans, la Commission des Droits de l'Homme des Nations Unies se réunit à Genève, on refuse de parler des problèmes du Tibet sous prétexte qu'il faut pas trop bousculer le gouvernement Chinois qui est supposé faire des progrès dans ce domaine! Pourtant il n'a fait qu'accentuer sa politique du «frapper fort» et sa répression au Tibet.

Devant cette situation, que faire? Six millions de Tibétains vivaient dans le grand, le vrai Tibet, qui a été coupé en cinq morceaux après l'invasion chinoise. La région soit disant «autonome» du Tibet ne représente qu'un tiers du Tibet avec deux millions d'habitants sur six. L'armée chinoise est présente partout. En plus de l'armée il y a plusieurs polices, dont une, la «police des émeutes» (les «oudjins») est la Gestapo chinoise. Que faire? Le moindre soulèvement serait réprimé

dans un bain de sang. Pourquoi alors choisir la non-violence? Parce que le Tibet n'a aucune chance en utilisant le terrorisme et que la violence ne fait généralement qu'engendrer plus de violence. La Chine et le Tibet seront toujours voisins et la seule solution à long terme c'est une entente cordiale et la seule manière de construire cette entente passe par le dialogue. Mais depuis vingt ans, la Chine refuse ce dialogue. Cela serait donc la moindre des choses que les gouvernements du monde libre fassent pression sur la Chine —ils en ont les moyens économiques— afin qu'elle accepte de répondre aux aspirations légitimes du peuple tibétain.