

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 45

Artikel: "Chaque instant est éminemment précieux"
Autor: Gianadda, Jef / Ricard, Matthieu
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831704>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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



DR

Bien vieillir, c'est continuer à progresser sur le chemin de la sagesse, explique Matthieu Ricard.

le bonheur de vivre qui fait la gloire de mourir», écrivait Victor Hugo.

Sur un plan plus large de la communauté, particulièrement dans les pays occidentaux et occidentalisés, que faire pour redonner à la vieillesse sa dignité perdue?

Il est choquant pour un Oriental ou toute personne issue d'une société traditionnelle de constater la façon dont les Occidentaux traitent les personnes âgées – en Europe, 40% des gens âgés vivent seuls. Pour mes amis tibétains, la présence des grands-parents est essentielle. Ce sont eux qui transmettent la sagesse, la tendresse quand les parents sont débordés par leur travail. Les Orientaux qui visitent nos pays sont choqués de voir que les personnes âgées se retrouvent si souvent seules en maison de retraite. Je parlais récemment de cela avec Pierre Rabhi (*ndlr: agriculteur, philosophe et essayiste français d'origine algérienne*), qui me disait aussi: «Cette relation que nous entretenons avec les vieilles personnes est inimaginable dans ma culture d'origine. Ce sont elles qui nous ont mis au monde, qui nous ont nourris, qui se sont souciées de nous, et on les met dans des cases où elles n'ont plus qu'à finir leurs jours? C'est sinistre. C'est pourtant de l'échange que naît l'enrichissement. Quand une chose vous tient vraiment à cœur, vous avez envie de la transmettre aux êtres humains qui vivent autour de vous. Si l'on se soucie du monde que nous laisserons à nos enfants, soucions-nous aussi des enfants que nous laisserons à la planète.»

Selon vos connaissances spirituelles et scientifiques, quelles sont les clés pour conserver une bonne santé mentale, physique et psychique?

Sans entrer dans les détails, disons simplement que sur le plan scientifique, toutes les recherches indiquent qu'il est essentiel de conserver une vie intellectuelle active et d'entraîner physiquement son corps. Parmi tous les facteurs qui influencent la qualité de la vieillesse, le lien social est sans doute le plus important. Sauf si vous avez choisi délibérément d'être un ermite qui se consacre à la méditation, la solitude tue à petit feu: les personnes âgées privées de contacts humains chaleureux et répétés s'étiolent très vite.

En quoi le bouddhisme peut-il aider ceux qui souffrent de l'avancée du temps?

«Au départ, écrivait au XI^e siècle le sage tibétain Gampopa, il faut être poursuivi par la peur de la mort comme un cerf qui s'échappe d'un piège. A mi-chemin, il ne faut rien avoir à regretter, comme le paysan qui a travaillé son champ avec soin. A la fin, il faut être heureux comme quelqu'un qui a accompli une grande tâche.» Mieux vaut en effet savoir tirer profit de la peur qu'elle inspire que de l'ignorer. Il ne s'agit pas de vivre dans la hantise de la mort, mais de rester conscient de la fragilité de l'existence, de sorte à ne pas négliger de donner toute sa valeur au temps qui nous reste à vivre. Ne rien avoir à regretter? Celui qui a tiré le maximum du potentiel extraordinaire que lui a offert la vie humaine, pourquoi serait-il rongé de regrets? Qu'il y ait ou non des intempéries, le paysan qui a labouré, semé, veillé aux récoltes, ne



Penser aux autres et pas seulement en paroles, l'interprète français du dalaï-lama s'est investi énormément dans l'humanitaire avec sa fondation Karuna-Shechen.

regrette rien: il a fait de son mieux. On ne peut se reprocher que ce que l'on a négligé. Celui qui a mis à profit chaque instant de sa vie pour devenir un être meilleur et contribuer au bonheur des autres peut légitimement mourir en paix.

Vous avez eu 67 ans le 15 février dernier. Comment vous voyez-vous dans l'avenir?

Je suis incapable de dire s'il me reste cinq minutes, cinq années ou plus à vivre. A l'âge de 20 ans, on peut encore s'illusionner en se disant: «J'ai toute la vie devant moi», même si elle peut nous être ravie à chaque instant; mais à mon âge, on ne peut plus se raconter de telles histoires. Dans le meilleur des cas, c'est la dernière ligne droite. Il faut donc au moins en profiter pour prendre plus que jamais conscience de la valeur du temps et l'utiliser à bon escient pour progresser soi-même et pour servir autrui si l'on en est capable. De toute façon, si ce n'est pas nous qui abandonnons les myriades d'activités et de possessions que nous pensons être nôtres, ce sont elles qui nous abandonneront. J'espère donc pouvoir faire en sorte d'assurer au mieux la pérennité de l'organisation humanitaire Karuna-Shechen, que j'ai fondée avec un groupe d'amis et de bienfaiteurs, et avoir la chance de pouvoir consacrer encore quelques années à la pratique spirituelle. Je ne suis encore qu'un débutant sur le chemin spirituel, mais rien n'empêche de faire des vœux, notamment celui de pouvoir mourir comme le grand ermite tibétain Milarépa, qui chantait: «Effrayé par la mort, j'allais dans les montagnes / A force de méditer sur son heure incertaine / J'ai pris

l'immortel bastion de l'Immuable / A présent, ma peur de la mort est bien dépassée!»

Propos recueillis par Jef Gianadda

Pour en savoir plus:

www.matthieuristicard.org
www.karuna-shechen.org
www.shechen.org

Rencontrer le dalaï-lama

• **13-14 avril, Fribourg (Forum Fribourg, Granges-Paccot):**

Enseignements: *La méditation au quotidien, source de paix intérieure*; initiation de Tara blanche et conférence *L'éthique au-delà des religions*. Programme complété par une conférence de Manuel Bauer, photographe officiel du dalaï-lama depuis 2001, et une représentation de danses sacrées tibétaines par les moines de Sera (Inde).

• **15 avril, Université de Lausanne (sur invitation uniquement):**

Forum *Vivre et mourir en paix – Regards croisés sur la vieillesse*. A suivre en streaming (en direct), de 9 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 15 h 30 sur www.unil.ch/dalai-lama, puis sur YouTube.

Tout sur www.dalailama2013.ch