

# Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023  
VOL. 210



*International Buddhist Congregation, Tokyo*

## Living the Lotus Vol. 210 (Mars 2023)

Rédacteur en chef : Keiichi AKAGAWA  
Directrice de rédaction : Sachi MIKAWA  
Traducteur : Pierre REGNIER, Céline COULUVRE,  
Yuka Mizumo  
Rédaction : personnel du siège de Risshô Kōsei-kai  
International

Living the Lotus is published monthly by Rissho Kosei-kai  
International, Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada,  
Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.  
TEL: +81-3-5341-1124 / FAX: +81-3-5341-1224  
Email: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

La Risshô Kōsei-kai est une organisation bouddhique laïque dont le texte sacré est le Sûtra du Lotus. Elle fut établie en 1938 par Nikkyô NIWANO (fondateur) et Myôkô NAGANUMA (cofondatrice). Elle est composée d'hommes et de femmes ordinaires qui souhaitent intégrer les enseignements du Bouddha Śākyamuni dans leur vie quotidienne et contribuer à l'établissement de la paix dans le monde. Nous, les membres, avec l'actuel Président Nichikô NIWANO, œuvrons en tant que Bouddhistes à la transmission des enseignements du Bouddha tout en nous impliquant dans de nombreuses actions locales et internationales en faveur de la Paix, en coopération avec d'autres organisations.

Le titre de cette lettre mensuelle Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life (« Vivre le Lotus—Le Bouddhisme au quotidien ») reflète notre vœu d'enrichir notre vie et de lui donner davantage de sens en vivant les enseignements du Sûtra du Lotus dans nos actes quotidiens, à l'image de la belle fleur de Lotus qui s'épanouit, bien que poussant dans l'eau boueuse. Le but de cette lettre publiée sur internet est d'aider les gens dans le monde entier à intégrer dans leur vie de tous les jours les enseignements du bouddhisme.

## Le corps et l'esprit sont profondément liés

Nichikô NIWANO,  
Président de la Risshô Kôsei-kai



### **La santé et la vitalité viennent du « cœur »**

Ces dernières années, les occasions de sortir se sont faites plus rares. De nombreuses personnes sont restées à la maison et beaucoup disent qu'elles ne font pas assez d'exercice. Quand on ne marche pas suffisamment, les muscles des jambes s'affaiblissent, si bien qu'une courte promenade suffit à nous fatiguer, et il en résulte qu'on a encore moins envie de sortir.

On dit que les personnes ayant une masse musculaire plus importante vivent plus longtemps. C'est sans doute vrai si l'on se fonde sur la relation entre les muscles, l'immunité et le taux de glycémie, mais je me rends bien compte que la force musculaire diminue avec l'âge. Alors, aujourd'hui encore, je continue à me promener environ une heure par jour pour ma santé, sauf en été lorsqu'il fait extrêmement chaud. Cependant, je pense que l'entraînement des « muscles du corps » n'est pas le seul élément essentiel pour maintenir la santé.

Le corps et l'esprit sont inséparables et l'activité mentale agit aussi sur le corps. Il est donc important de stimuler également quotidiennement les « muscles du cœur » avec des émotions et des inspirations, de maintenir le corps et l'esprit constamment actifs et de se construire une constitution qui résiste au déclin dû à l'âge et aux maladies, tant d'un point de vue physique que mental, cela afin de toujours rester en bonne santé. Masahiro Yasuoka, que j'admire depuis de longues années, a également déclaré que les causes de la mauvaise santé et du vieillissement sont davantage liées à l'esprit qu'au corps.

En particulier, si nous cessons de nous intéresser aux choses « hors de nos affaires personnelles et de nos habitudes quotidiennes », ou si nous sommes préoccupés par des choses insignifiantes, nous ne connaissons plus la joie et l'inspiration de l'amélioration personnelle, et nous perdrons la vitalité du cœur, ce qui à son tour affectera notre corps.

Alors, au milieu de cette agitation de la vie quotidienne, quelles sont les trois choses les plus importantes à faire pour maintenir un esprit actif et un cœur qui se réjouit de l'inspiration et de l'amélioration personnelle ? Voici les trois règles énoncées par Yasuoka.

### Les « trois principes de la santé »

Le premier est de « toujours garder le dieu de la joie (*Kishin*) en son cœur ». Le « dieu » de la joie en question désigne l'esprit profond et fondamental. En d'autres termes, il faut constamment avoir la joie au fond de son cœur, ce qui signifie toujours accepter avec joie chacun des événements qui se présente à soi, comme si l'on recevait les enseignements du Bouddha. Lorsque nous acceptons la réalité qui se présente à nous, même si elle est douloureuse, avec une attitude positive, en nous demandant « À travers cela, qu'est-ce que le Bouddha est en train de m'enseigner ? », nous réalisons qu'au-delà de la souffrance se trouve la lumière du Salut, et notre esprit s'affine et se développe.

Le deuxième principe, pour maintenir la vitalité de nos « muscles du cœur », consiste à « constamment avoir de la gratitude dans notre cœur ». En effet, le sentiment de gratitude, ou même le simple fait de prononcer ces paroles : « je suis reconnaissant », nous apporte toujours une inspiration nouvelle.

Le troisième principe est de « toujours aspirer aux degrés de vertu Yin ». Cela signifie qu'il ne s'agit pas seulement de faire de bonnes actions de façon confidentielle, mais aussi d'être attentif à ceux que l'on côtoie dans la vie quotidienne et de mettre en pratique le principe « d'abord autrui » dans l'espoir d'être utile aux autres et de les rendre heureux. Ainsi, comme avec un tel cœur, le corps devient également plus sain, Yasuoka appelle cela les « trois principes de la santé ». Simplement, de notre point de vue bouddhique, celui qui cultive ces trois principes dans son cœur est ce que l'on appelle un bodhisattva.

En fait, j'ai commencé à m'intéresser à la santé en 1960 lorsque j'ai trouvé un livre intitulé « Méthode de santé Nishi » chez un bouquiniste du quartier de Kanda. Cette année-là, j'avais été désigné par le fondateur pour devenir le prochain président de la Risshô Kôsei-kai. Quand j'y repense, je me dis qu'il s'agissait peut-être pour moi qui n'avais encore que 22 ans et me sentais de plus en plus anxieux, d'un acte instinctif visant à maintenir l'harmonie entre mon corps et mon esprit en voulant maîtriser cette anxiété par le maintien de ma santé physique.

Ce mois-ci, j'aurai 85 ans et la Risshô Kôsei-kai fêtera également son 85e anniversaire. Bien que nous soyons encore pris dans le long tunnel de la Covid 19, disons tout d'abord à nos proches à quel point nous sommes reconnaissants envers le merveilleux Dharma, qui est un enseignement pour la santé du cœur, et construisons des familles et des sociétés où nous pourrions tous vivre en bonne santé et en pleine forme !

« Kôsei », numéro de mars



# Spiritual Journey

## Comment le bouddhisme a façonné ma vie

Hisae Katherine Utsunomiya  
Rissho Kosei-kai de Los Angeles

*Ce discours sur le Dharma a été prononcé lors de la cérémonie d'accession à la bouddhité de Shakyamuni au dojo de Los Angeles le 4 décembre 2022.*

Je m'appelle Hisae Katherine Utsunomiya. Mme Adachi, responsable de la région de Covina, m'a encouragée à être ici en me faisant l'honneur de partager mon histoire, ma croissance et la façon dont le bouddhisme m'a transformée en la personne que je suis aujourd'hui.

Je suis née à Los Angeles en 1982, fille aînée de Kazushige et Keiko Utsunomiya. Ma foi dans le bouddhisme m'a été inculquée par ma défunte grand-mère maternelle, Mitsu Kusakabe. Ayant grandi dans une famille de quatre personnes, ma mère a été la personne qui a eu le plus d'impact sur ma vie. Mon père était dévoué à son travail, et son emploi du temps chargé faisait que je le voyais rarement, de sorte que ma mère assumait souvent le rôle des deux parents ; la relation entre eux était également tendue en raison de l'emploi du temps chargé de mon père. Ma mère était stricte avec nous, les enfants ; il m'a fallu un certain temps pour comprendre que ses manières un peu rudes étaient en fait pleines d'amour pour nous. J'ai un petit frère de quatre ans avec lequel je n'ai jamais noué de liens étroits, probablement en raison de nos personnalités différentes.

J'avais aussi un cousin, Christopher Yoshinori Takakura, qui était plus qu'un simple parent, c'était mon meilleur ami. Nous avons passé beaucoup de temps ensemble pendant nos années de croissance ; il était toujours là pour me soutenir dans les difficultés que j'ai rencontrées pendant mon adolescence ; chaque fois que je me tournais vers lui pour lui demander conseil, il pouvait me guider grâce à sa rationalité.

J'étais une adolescente rebelle pour plusieurs raisons.

La principale était le stress de l'école ; une autre était une structure familiale affaiblie par l'absence de mon père. Outre l'éloignement de mon père, il y avait d'autres problèmes dans ma famille. La relation entre mes parents s'était détériorée, créant une atmosphère tendue à la maison. Dans ce contexte, je me suis peu à peu désintéressée de mes études, j'ai fini par quitter l'école et j'ai également abandonné l'idée d'arranger les choses dans la famille.

La perte de ce qui avait été le centre de ma vie m'empêchait de prendre des décisions sensées ; pour tenter d'attirer l'attention de mes parents, je me suis rebellée contre leur autorité, mais cela n'a pas fonctionné. Je me sentais délaissée et isolée et je croyais que mes parents projetaient sur moi leurs problèmes, sur lesquels je n'avais aucun contrôle.

Je me sentais épuisée et tout était devenu un fardeau :



*Hisae Katherine Utsunomiya prononçant son discours*

# Spiritual Journey

manger, dormir et même être à la maison était pénible.

À cause de la tristesse et du manque de structure dans ma vie, j'ai commencé à avoir de mauvaises fréquentations et à m'attirer de sérieux ennuis.

C'est à cette époque que mes parents ont commencé à se rendre compte du changement et ont fait de leur mieux pour essayer de me remettre sur les rails, mais j'en étais arrivé à un point où je ne me souciais plus de rien. Ce mode de vie chaotique s'est poursuivi jusqu'à l'âge de dix-neuf ans. Je me souviens encore très bien des mots que ma grand-mère m'a dits un jour où elle ne pouvait plus tolérer mon comportement : "S'il te plaît, n'inquiète pas tes parents ! Nous ne t'avons pas élevée de cette façon, mais avec la foi dans les enseignements du Bouddha. Arrête de te comporter ainsi !" Après avoir entendu ces mots, j'ai été saisie d'un profond sentiment de honte et d'humiliation. J'ai réalisé que ma vie avait plus de sens que je ne l'avais imaginé. Mon existence avait un sens non seulement pour moi, mais aussi pour ceux qui m'entouraient.

Prenant conscience de mes responsabilités, je suis retournée à l'école. J'ai dû travailler deux fois plus pour compenser mes longues absences. Après quelques années d'études assidues, j'ai pu redevenir ce que j'étais. J'avais désormais un but dans la vie, je me rendais compte qu'il n'y avait rien que je ne puisse atteindre si je m'y appliquais en travaillant dur.

Mais cette confiance retrouvée n'a duré que jusqu'en mars 2003, date à laquelle j'ai appris que j'étais enceinte. J'étais étudiante en deuxième année de sciences pharmaceutiques. J'étais submergée de pensées : "Comment vais-je l'annoncer à mes parents ?", "Je vais encore les décevoir ! "Je vais encore les décevoir !" "Qu'est-ce qu'ils vont dire ? Je suis encore si jeune et je ne suis même pas encore mariée". Malgré toute la pression et l'incertitude entourant mon avenir, je savais au fond de moi que je devais avoir mon bébé. J'ai suivi

mon instinct et, en décembre 2003, j'ai donné naissance à ma première et unique fille biologique, Alice.

Alice a été la plus grande bénédiction de ma vie. Je craignais d'être rejetée par ma famille pour être devenue une mère célibataire à un si jeune âge, mais c'est exactement le contraire qui s'est produit. La naissance d'Alice a rapproché toute la famille, y compris ma grand-mère. Alice est ma source d'inspiration dans tout ce que je fais ; je ne le dis pas souvent, mais je crois vraiment qu'elle m'a été envoyée par un ange là-haut.

La naissance d'Alice n'a pas seulement apporté de la joie et du plaisir, elle m'a aussi fait prendre conscience que je devais faire face à ma nouvelle réalité en tant que parent. Ma vie avait changé pour toujours et tous les efforts que je faisais ne suffiraient pas. Je vivais pour quelque chose de plus que moi-même. J'avais une fille dont je devais m'occuper et prendre soin. Pendant la journée, je laissais Alice à ma mère pour qu'elle puisse aller à l'université, puis je travaillais l'après-midi au bureau des hypothèques de Wells Fargo, et je rentrais tard pour m'occuper d'elle. Même si je ne dormais que



*Hisae et son cousin Christopher à l'école primaire*

# Spiritual Journey

deux ou trois heures par jour, grâce aux encouragements de ma mère, j'ai pu accomplir quelque chose que je n'aurais jamais cru possible. J'ai obtenu mon diplôme et je me suis inscrite comme pharmacienne. J'ai travaillé sans relâche pour offrir à ma fille la vie que j'avais toujours imaginé.

J'ai un ami, Jason, qui est lui aussi devenu parent à un jeune âge ; en tant que parent isolé, il m'a souvent demandé des conseils et de l'aide pour l'éducation de son enfant. Il laissait souvent sa fille Laila jouer avec Alice ; je les ai vues grandir toutes les deux et j'ai gardé un œil sur elles. Je considère Laila comme ma fille et je suis comme une mère pour elle. Les deux filles sont devenues inséparables et le sont encore aujourd'hui.

Lorsque Alice et Laila ont eu dix ans, j'ai décidé d'accueillir une jeune fille de quatorze ans que ses parents avaient abandonnée et dont ils ne voulaient plus avoir la charge. Je suis devenue la mère célibataire de trois belles filles.

Tout semblait aller bien à l'époque, mais trois ans plus tard, en 2017, notre famille a été confrontée à l'une des périodes les plus difficiles de notre vie. En mars, mon cousin et meilleur ami Christopher s'est suicidé ; mon père a perdu son emploi quatre mois plus tard. Mon oncle, le père de Chris, est tombé malade et a été hospitalisé, son état s'est aggravé et il est décédé peu de temps après son fils. Ma tante, qui avait perdu son fils unique et son mari, a sombré dans une profonde dépression et a été hospitalisée.

Bien que dévastée, je n'ai pas eu le temps de pleurer car je devais m'occuper de tous les membres de ma famille, tant sur le plan pratique que financier. À cette époque, j'ai eu le sentiment que quelque chose de plus grand dans ce monde me donnait la force de soutenir ceux qui avaient le plus besoin de moi. Plus tard, j'ai compris que ce qui m'avait donné cette force était l'œuvre du Bouddha. En me rappelant une fois de plus

ce que ma grand-mère m'avait appris, j'ai pu voir à quel point la vie était précieuse et pourquoi j'étais venu au monde. Aujourd'hui encore, je me souviens chaque jour de tous ceux que j'ai perdus et la douleur ne me quitte jamais. Mais j'ai un rôle à jouer pour ceux qui m'entourent et une responsabilité envers ma famille. J'avais plusieurs objectifs dans ma vie et je suis fier d'en avoir atteint certains, même s'ils étaient modestes, comme voir mes parents prendre leur retraite, obtenir leur diplôme et créer des entreprises. Cependant, mon plus grand objectif après l'obtention de mon diplôme a toujours été d'ouvrir ma propre pharmacie pour les soins de longue durée et de fournir des soins et des médicaments aux personnes âgées, celles qui en ont le plus besoin.

Ma grand-mère a fait entrer le bouddhisme dans ma vie en m'apprenant à pardonner et à faire preuve de gentillesse envers mes parents. En abandonnant tous les ressentiments et les rancunes, sentiments auxquels je m'étais accrochée pendant si longtemps, j'ai pu aimer ma famille et trouver la sérénité. Le bouddhisme m'a permis de grandir en tant qu'être humain bien plus que je n'aurais pu le faire sans lui.



*Hisae avec ses parents et sa fille Alice.*

# Spiritual Journey

J'ai vécu ma vie en me consacrant à ma carrière et au bonheur de mes filles. C'était les seules choses sur lesquelles je me concentrais. Cependant, une rencontre avec une amie m'a amené à me demander si ma vie ne pouvait pas aller au-delà de ma carrière et de mon rôle de mère.

Cet ami est ensuite devenu mon meilleur ami, mon principal soutien, mon partenaire commercial, mon chef cuisinier et même mon chauffeur, puisque je n'aime pas conduire. Il s'agit de mon mari, Steven. En 2021, nous avons acheté notre belle maison. Steven vient d'une famille nombreuse et est le plus jeune d'une fratrie de onze enfants. En l'épousant, j'ai appris plusieurs choses nouvelles sur les enseignements du Bouddha : la patience, l'amour, la vie et le lâcher-prise.

Comme je l'ai déjà dit, j'ai toujours eu un rêve, cultivé depuis de nombreuses années : ouvrir ma propre pharmacie de soins de longue durée, pour aider les personnes dans le besoin. Il ne reste que quelques jours pour que ce rêve devienne réalité.

Steven et moi offrons chaque jour de l'encens et des prières au Bouddha afin d'exprimer notre gratitude pour les bienfaits qu'il nous a accordés. Je suis également reconnaissant à mon père d'avoir travaillé si dur pour pouvoir subvenir à nos besoins ; je suis reconnaissant à ma mère qui m'a poussé à exceller dans mes études. Aujourd'hui, je suis plus proche d'eux que je ne l'ai jamais été. Je suis reconnaissante à Steven pour sa patience, qui est aussi devenue la mienne ; je suis reconnaissante d'avoir eu la chance d'avoir trois belles filles et d'avoir eu deux autres enfants grâce à la fécondation in vitro. Mais plus que tout, je suis reconnaissante à ma grand-mère d'avoir partagé cette importante leçon avec moi lorsque je traversais mes jours sombres. Je lui suis également reconnaissante de m'avoir enseigné le sens de nombreuses choses importantes dans la vie.

Malheureusement, nous l'avons perdue en mai

dernier ; j'aimerais avoir la chance de la voir une dernière fois au Japon, pour lui exprimer ma gratitude pour son amour inconditionnel et son soutien de tous les instants.

Je suis profondément conscient que le soutien de ces personnes importantes a eu un impact profond sur ma vie. Sans elles, je ne serais pas là où je suis aujourd'hui. Je tiens à vous remercier tous pour ce que vous m'avez apporté dans la vie.





Vivre avec un vœu profond  
**Avec le Bouddha, constamment**

Rev. Nikkyo Niwano  
Founder of Rissho Kosei-kai



À l'école primaire Oike que j'ai fréquentée, des dictons et des phrases célèbres étaient affichés sur tous les murs.

Il s'agissait de phrases telles que « Quand on agit, les choses se font et quand on n'agit pas elles ne se font pas ; c'est vrai pour tout : ce qui n'est pas, c'est parce qu'on ne le fait pas. » ou « Aide-toi, le Ciel t'aidera ». Je peux encore voir ces mots écrits par





le directeur, toujours clairement gravés dans mon esprit. Il est impossible de dire à quel point ils ont eu une influence sur ma vie.

Les efforts et la persévérance sont fondamentaux pour notre développement. Cependant, justement parce qu'ils sont si fondamentaux, ils sont parfois négligés. Il en va ainsi parce que nous ne réalisons pas que les dieux et le Bouddha sont à nos côtés, alors nous avons tendance à vouloir resquiller un peu ou à relâcher nos efforts.

Personnellement, je crois que les dieux et le Bouddha veillent toujours sur moi, je suis donc toujours reconnaissant. Quoi que j'entreprenne, j'essaie toujours de faire de mon mieux et d'étudier autant que possible.

Ainsi, tant qu'on est en vie, il est important de faire le « vœu » de s'améliorer, d'être utile à autrui et à la société, et il est important de faire ensuite tous les efforts pour réaliser effectivement ce vœu.

C'est pour que vous viviez de la sorte que le Bouddha vous a fait venir en ce monde.



# Director's Column



## L'harmonie entre le corps et l'esprit est la clé d'une bonne santé

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

Chaque mois, vous lisez Vivre le Lotus - merci ! Il fait encore froid au Japon, même si, selon le calendrier, c'est le printemps. J'espère que vous allez tous bien là où vous vivez et pratiquez les enseignements.

Dans son message de ce mois, intitulé "Le corps et l'esprit sont profondément liés", Maître Nichiko explique les "Trois principes de bonne santé" de Masahiro Yasuoka (1898-1983). Le Maître les interprète comme des moyens de cultiver un esprit qui éprouve de la joie et le stimulus de l'amélioration.

Maître Nichiko insiste sur le fait que le corps et l'esprit sont inséparables et que l'on peut facilement constater, par l'expérience quotidienne, comment l'esprit conditionne le corps. En repensant à sa jeunesse, lorsqu'il a été nommé président désigné, il raconte comment il a commencé à pratiquer une méthode de santé trouvée dans un livre ; c'était sa réaction instinctive pour essayer de contrôler l'anxiété qui le tourmentait. Ce passage m'a fait me sentir proche de Maître Nichiko en tant qu'être humain, avec ses angoisses et ses faiblesses.

J'ai également essayé diverses pratiques pour préserver ma santé physique et mentale. L'une d'entre elles est la marche matinale que je fais tous les week-ends, tout en ramassant les déchets dans la rue. Mais comme j'ai toujours des inquiétudes concernant ma santé, j'espère trouver un nouveau défi pour garder mon corps et mon esprit en forme.

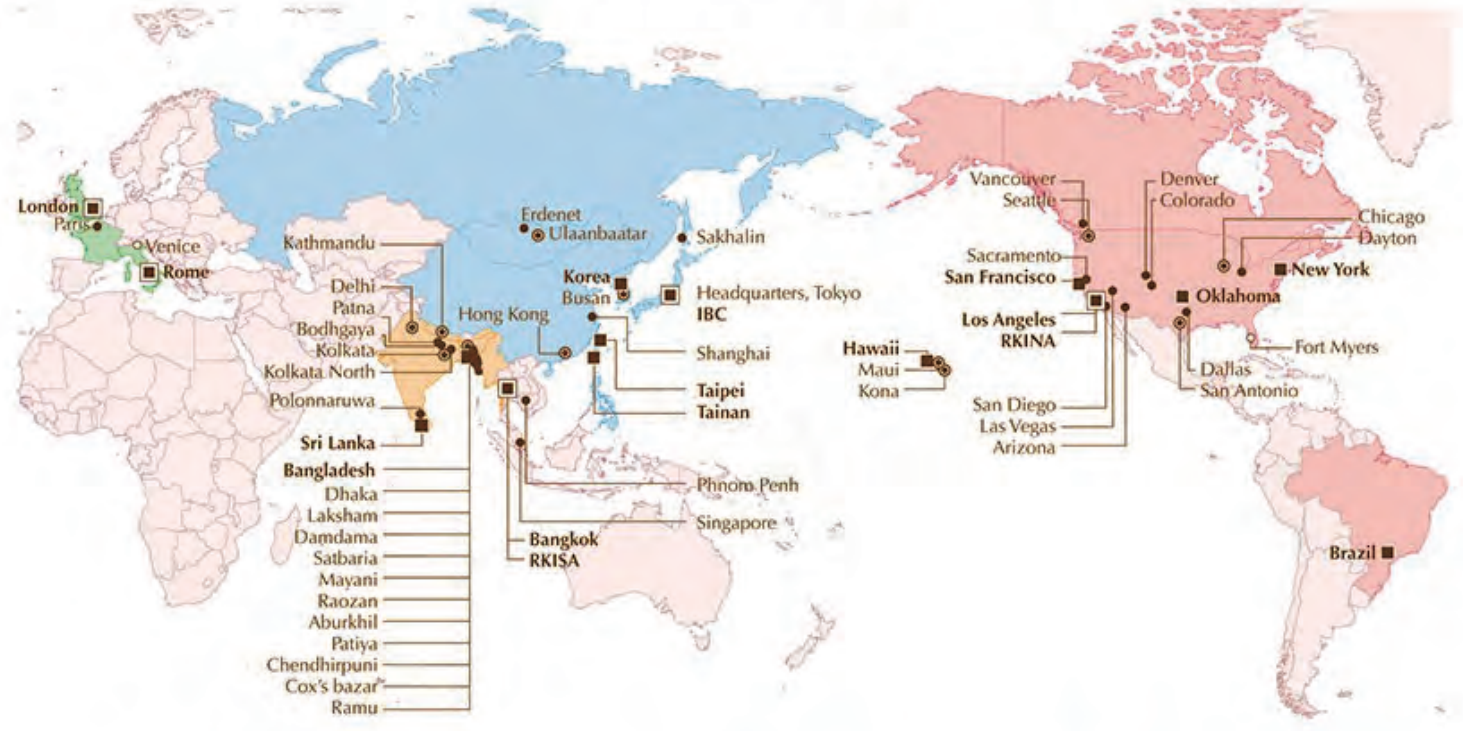


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)