

Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

6
2018

VOL. 153



Buddha's Wisdom Changes Your Life

Living the Lotus Vol. 153 (Juin 2018)

Rédacteur en chef : Koichi SAITO
Directrice de rédaction : Eriko KANAO
Traducteur : Pierre REGNIER
Rédaction : personnel du siège de Risshô
Kôsei-kai International
Published 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

La Risshô Kôsei-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.

Savoir « s'arrêter »

by Rev. Nichiko Niwano
Président de la Rissho Kosei-kai



Commencer par prendre une bonne respiration

Dans le Dhammapada – considéré comme l'un des sūtras les plus anciens qui nous sont parvenus –, on peut lire cette phrase : « Celui qui peut retenir, comme un char en marche, ses colères lorsqu'elles se produisent, celui-là, je l'appelle 'Cocher'. » (Traduction d'une version en japonais moderne de Nakamura Hajime, éd. Iwanami bunko.)

Śākyamuṇi nous enseigne là l'importance du contrôle de la colère. Cependant, même si on nous l'explique, il est difficile de freiner ses sentiments et cela ne se limite nullement à la seule pulsion de la colère. Parfois, on dit des choses qu'il vaudrait mieux s'abstenir de dire ou on se laisse tenter à acheter des choses qu'on ferait mieux de ne pas acheter, on s'écarte du droit chemin, et s'en suivent des disputes avec autrui.

Alors, comment s'arrêter lorsqu'on est sur le point de se laisser emporter par des pensées de colère et de désir ou des pensées égocentriques ?

Personnellement, je recommande de prendre d'abord une bonne respiration. Rien qu'en prenant une seule respiration profonde, notre esprit s'apaise. Et, lorsque c'est possible, il est important aussi de réfléchir sereinement, après une bonne nuit de repos.

Par ailleurs, si vous êtes croyant, lorsque gonflent sur vous les nuages noirs de l'avidité, de la colère et de l'égoïsme, si vous observez vos pensées en vous demandant « Qu'en penserait le Bouddha ? » ou « Que ferait-il ? », vous devriez pouvoir retrouver votre calme. Il y en a aussi parmi vous qui, plutôt que des dieux ou bouddhas invisibles, préfèrent prendre pour exemple des gens proches d'eux « Que ferait mon père dans ce cas-là ? » ou « Que ferait ma mère ? » et parviennent ainsi à calmer ces sentiments de colère, de désirs ou d'égoïsme.

Parmi les « Huit voies correctes » (ou « Noble chemin octuple ») la deuxième mentionnée est « la pensée juste » (skt. *samyak-saṃkalpa*) qui signifie s'écarter de l'avidité, de la colère et de l'égoïsme, penser avec un esprit supérieur tel que celui du Bouddha. Si on applique cela à la vie quotidienne, ne pourrait-on pas considérer qu'il y a une voie d'accès à la pratique dans le fait de s'arrêter en prenant une bonne respiration lorsqu'on est sur le point de se laisser emporter par ses sentiments et pulsions ?

Avec un esprit altruiste

Je pense que tout le monde saisit l'importance de supprimer les « trois maux de l'esprit » que sont l'avidité, la colère et l'égoïsme et de penser avec un esprit supérieur. Cependant, à force de s'entendre dire « Il faut devenir ainsi. », « Il faut s'écarter des désirs. », il arrive que certains, presque résignés, se plaignent en me disant : « J'en finis par penser que je suis mauvais car je n'arrive toujours pas à me défaire de ces sentiments de désir, de colère et d'égoïsme. » Alors, ne faudrait-il pas changer un peu notre vision et, en réfléchissant une nouvelle fois à la signification de la « pensée juste », essayer d'en avoir une compréhension plus profonde ?

Avoir un esprit sans avidité, colère ou égoïsme, c'est la « pensée juste », mais on pourrait aussi reformuler cela en disant que c'est avoir « un esprit partageur », « un esprit bienveillant », « un esprit compatissant ». En un mot, ce n'est autre que l'altruisme. En somme donc, ici le terme de « juste » signifie « altruiste ».

Personne n'est parfait. C'est pourquoi, même lorsque nous sommes sujets au désir ou à la colère, il est important de prendre pour habitude de « penser de façon altruiste ».

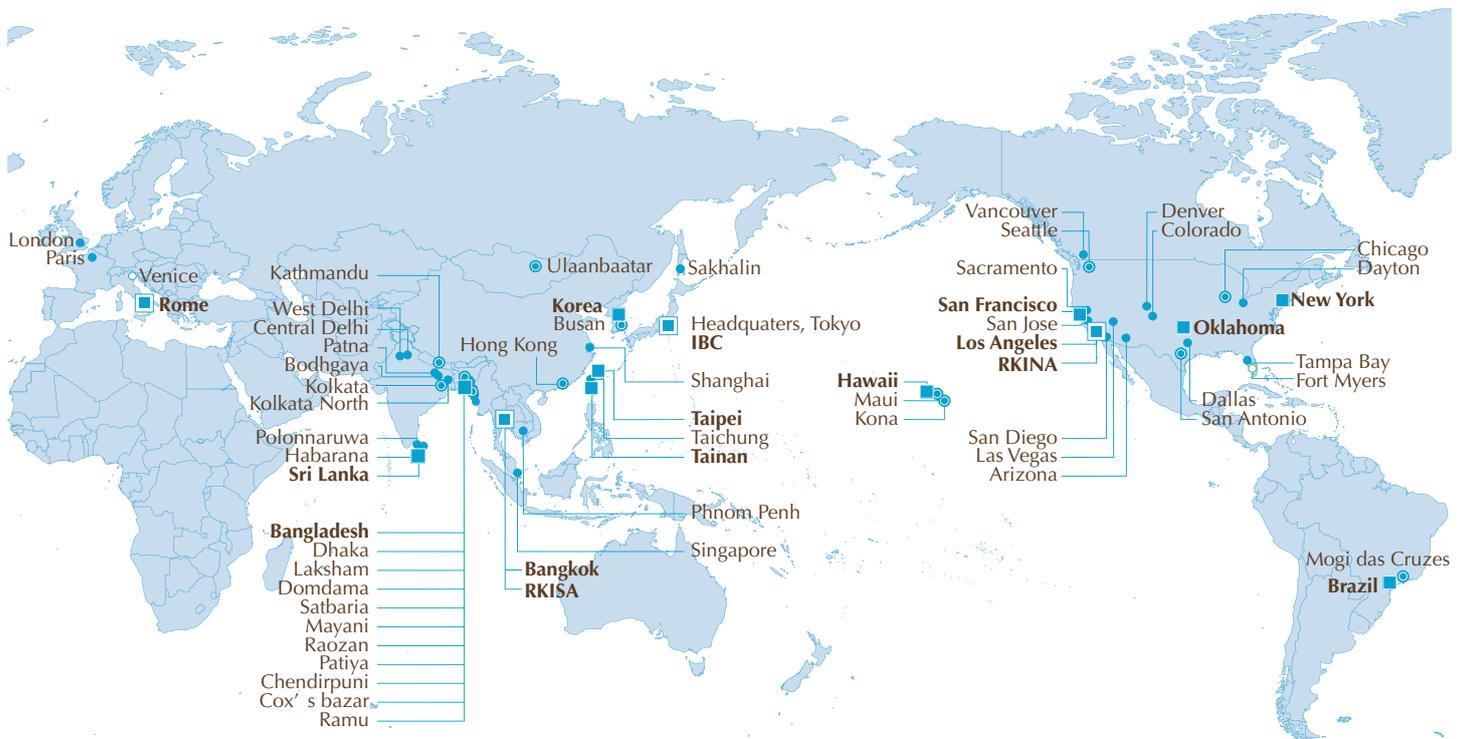
En faisant ainsi tout le monde est capable de penser et d'agir avec un esprit supérieur tel que celui du Bouddha. Cependant, que ce soit le « savoir s'arrêter » évoqué ci-avant ou « l'altruisme », il arrive parfois dans la vie que cela soit vraiment difficile à mettre en œuvre.

Par le passé, j'avais déjà évoqué les paroles suivantes : « Tel le soleil silencieux, tel le vent pur, tel un pilier, tel un rocher. » Tout particulièrement, lorsque l'on est sur le point de se laisser emporter par ses sentiments, lors d'une altercation avec autrui par exemple, il faut, comme dans ces paroles, penser à la Nature et ouvrir son esprit. Le ciel, la Terre, la Nature et nous-mêmes ne faisons qu'un, tout comme la personne en face de nous. Grâce à cette prise de conscience, nous pouvons devenir le « Cocher » de notre esprit et, avec un esprit supérieur tel que celui du Bouddha, nous pouvons avancer dans notre précieuse vie.

Extrait de « Kôsei », numéro de juin.



Living the LOTUS



RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES

✉ L'équipe de Living the Lotus attend vos opinions et impressions. Merci de bien vouloir nous contacter à l'adresse mail ci-dessous. Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2018

Rissho Kosei-kai International

Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles CA 90033 U.S.A.
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way,
WA 98003 U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattlewashington@gmail.com
http://buddhistlearningcenter.org/

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
P.O. Box 692148, San Antonio, TX78269, USA
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay

2470 Nursery Road, Clearwater, FL 33764, U.S.A.
Tel: (727) 560-2927 e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona,
HI 96740 U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado
Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego
Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas
Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

Rissho Kosei-kai of Sacramento
Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016 U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056 U.S.A.
Tel: 1-773-842-5654 e-mail: murakami4838@aol.com
http://home.earthlink.net/~rkchi/

Rissho Kosei-kai of Fort Myers

http://www.rkftmyersbuddhism.org/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112 U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1255 Galapago Street, #809 Denver, CO 80204 U.S.A.
Tel: 1-303-446-0792

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

425 Patterson Road, Dayton, OH 45419 U.S.A.
http://www.rkina-dayton.com/

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060 Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000 Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongjheng District,
Taipei City 100 Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433
http://kosei-kai.blogspot.com/

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District,
Tainan City 701 Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Korean Rissho Kosei-kai

6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Busan

3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong, Republic of China

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

15F Express tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, Mongolia
Tel: 976-70006960 *e-mail:* rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai di Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949 *e-mail:* roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia

Rissho Kosei-kai of Paris

International Buddhist Congregation (IBC)

Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibt-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Branches under the South Asia Division

Rissho Kosei-kai of Central Delhi

224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi,
110060, India

Rissho Kosei-kai of West Delhi

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka, New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar, Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Bodhgaya Dharma Center

Ambedkar Nagar, West Police Line Road
Rumpur, Gaya-823001, Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Rissho Kosei-kai of Patna Dharma Center

Rissho Kosei-kai of Singapore

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218 *e-mail:* info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House#408/8, Road#7(West), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani(Barua Para), Post Office: Abutorab, Police Station: Mirshari,
District: Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Ramu

Rissho Kosei Dhamma Foundation, Sri Lanka

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka
Tel: 94-11-2982406 *Fax:* 94-11-2982405

Rissho Kosei-kai of Habarana

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai