

# Living the Lotus

# 1

2023

VOL. 208

*Buddhism in Everyday Life*



*Los Angeles Dharma Center*

## Living the Lotus Vol. 208 (Janvier 2023)

Rédacteur en chef : Keiichi AKAGAWA  
Directrice de rédaction : Sachi MIKAWA  
Traducteur : Pierre REGNIER  
Rédaction : personnel du siège de Risshô Kôsei-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

La Rissho Kosei-kai è un'organizzazione buddhista laica la cui scrittura principale è il Triplice Sutra del Loto. È stata fondata nel 1938 da Nikkyo Niwano e Myoko Naganuma, che sono rispettivamente rispettati come Fondatore e Cofondatrice. L'organizzazione è composta da persone ordinarie, uomini e donne, che hanno fede nel Buddha e che si adoperano per arricchire la loro spiritualità applicandone.

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.



## La santé, le plus grand des bienfaits

Nichikô NIWANO,  
Président de la Risshô Kôsei-kai

### Soyons toujours en bonne santé et pleins d'énergie

Au Japon, le premier jour de l'année, appelé « Gantan », s'écrit avec deux idéogrammes. Le premier « gan » a trois significations : « l'origine », « le début » ou « le tout », et le second caractère signifie « le jour ». Il n'est donc pas surprenant que les gens aient perpétué la coutume de prendre en début d'année et pour toute l'année de bonnes résolutions, c'est un peu comme les fondations de notre esprit. Et vous, quelles bonnes résolutions avez-vous prises cette année ?

Quand je pense à toute les tristesses et le chagrin de ces dernières années : de la propagation du Coronavirus à la guerre en Ukraine, en passant par les catastrophes naturelles et puis aussi l'assassinat de l'ancien Premier Ministre Abe, j'espère tout particulièrement cette année trouver le moyen de vous permettre à tous de passer une année en bonne santé et pleins d'énergie.

Alors, certains se demandent peut-être ce que je veux dire, mais ces termes « en bonne santé » ou « pleins d'énergie » ont un sens plus profond que ce que l'on imagine.

Selon Masaatsu Yasuoka, grand spécialiste de la pensée orientale, « *ki* », le deuxième idéogramme du terme japonais « genki » (« en bonne santé » ou « plein d'énergie »), signifie « énergie élémentaire » et désigne également la source de la génération de toutes les choses de l'univers. En d'autres termes, on peut considérer qu'à l'origine toutes les choses, y compris donc des êtres humains, sont pleins de cette énergie vitale, ce qui signifie que nous sommes par essence des êtres « *genki* », « en bonne santé », « pleins d'énergie » ou « sains ».

Le confucianisme enseigne que les « mouvements célestes », c'est à dire en fait la Nature, ont constamment été sains, depuis le tout début de l'univers, en conservant sans cesse l'harmonie universelle et l'ordre des cycles (on peut lire dans le Yi Jing : « Les mouvements célestes sont sains »). Notre corps et notre esprit, qui ne font qu'un avec la Nature, reçoivent également les vertus de la Nature et sont donc fondamentalement « sains ».

En ce sens, je pense qu'il est important de vivre une vie saine, en bonne santé et pleine d'énergie, sans rien faire qui puisse nuire au fonctionnement de cette « énergie élémentaire » dont nous sommes originellement dotés.



## Les pratiques de Bodhisattvas sont des pratiques de santé

Dans le Dhammapada, Śākyamuṇi dit : « La santé est le plus grand des bienfaits ». Durant notre vie, nous souhaitons naturellement être en bonne santé, alors quand nous entendons ces paroles de Śākyamuṇi qui comme nous était un être humain, nous ressentons une certaine proximité avec lui.

Mais Śākyamuṇi enchaîne en disant également : « Le contentement est le plus grand des trésors, la confiance est la plus grande des connaissances, le *nirvāṇa* (état où l'on a supprimé tout sentiment d'avidité et de haine) et la plus grande des réjouissances ». En rapportant cela à ce qui a été dit précédemment, on peut considérer qu'il s'agit d'un avertissement du Bouddha selon lequel, même si nous avons reçu un corps et un esprit sains et apaisés, il est important pour en faire pleinement usage, de savoir ce qui nous suffit, de bien s'entendre avec ceux qui nous entourent et de ne pas nous laisser entraîner par l'avidité, la colère ou l'égoïsme.

Naturellement, tout le monde tombe malade et vieillit. La santé ne consiste donc pas seulement à ne pas souffrir de maladie ou à ne pas avoir de problèmes physiques. Śākyamuṇi a enseigné que le plus grand bienfait pour les êtres humains, c'est à dire la véritable santé, est de pouvoir vivre en paix et en harmonie en étant reconnaissant d'être en vie.

J'ai dit un jour que, pour nous, la véritable santé consiste à vivre avec l'espoir que la tristesse dans le monde disparaisse et que le bonheur augmente autant que possible. Si nous appliquons cela dans la réalité, les pratiques de Bodhisattva des six Perfections, que nous menons en prenant soin d'autrui, sont pour nous des actes de dévotion quotidiens importants et, en même temps, c'est de toute évidence une « pratique de santé » qui revitalise notre propre énergie naturelle et donne également de l'énergie aux autres. Lorsque nous pensons au bonheur d'autrui, notre « énergie élémentaire » est dynamisée.

Utilisons notre « énergie » à bon escient, en souhaitant aux gens du monde entier des jours heureux et en bonne santé !

« Kōsei », numéro de janvier 2023

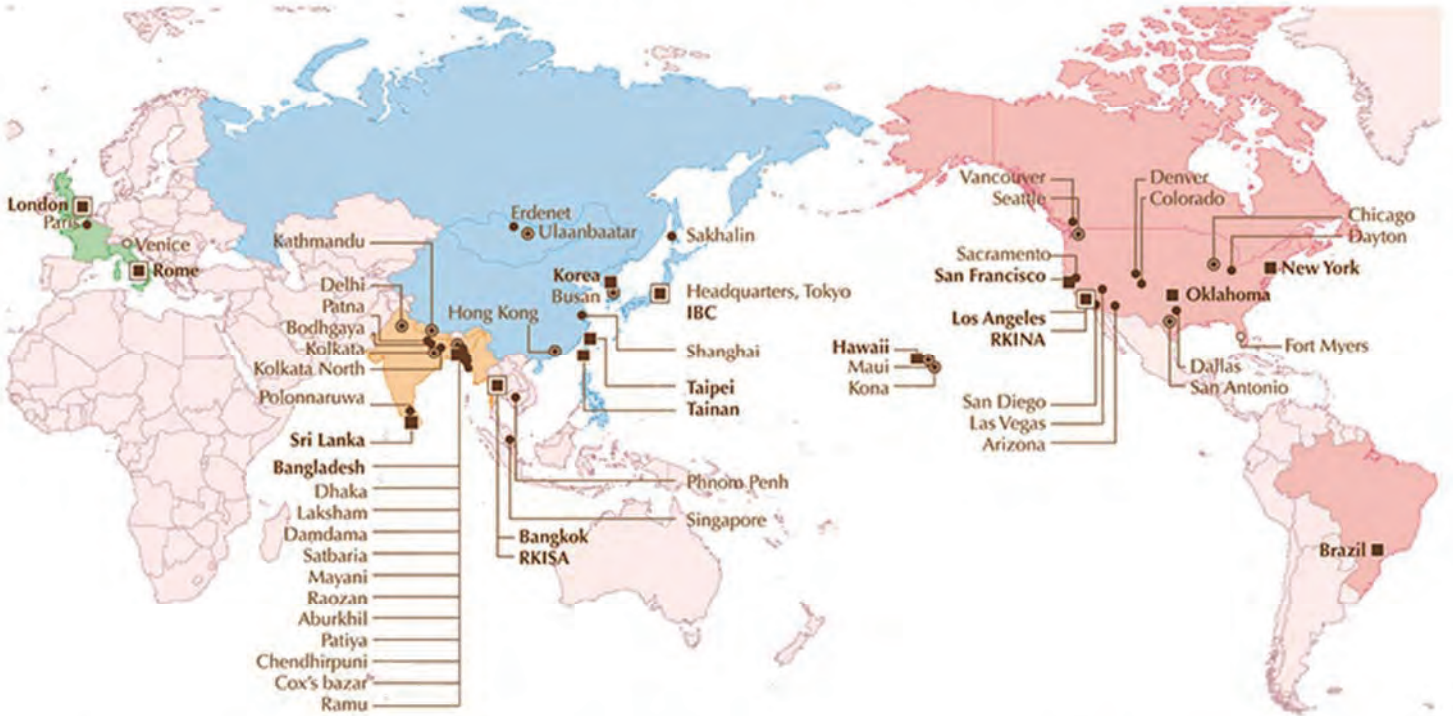


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ 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)