

Living the Lotus

4

2023

VOL. 211

Buddhism in Everyday Life



Rissho Kosei-kai of Korea

Living the Lotus Vol. 211 (Avril 2023)

Rédacteur en chef : Keijichi AKAGAWA
Directrice de rédaction : Sachi MIKAWA
Traducteur : Pierre REGNIER
Rédaction : personnel du siège de Risshō 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 166-3537, Japan.
TEL: +81-3-5341-1124 / FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

La Risshō Kōsei-kai est une organisation bouddhique laïque dont le texte sacré est le Sūtra du Lotus. Elle fut établie en 1938 par Nikkyō NIWANO (fondateur) et Myōkō 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 Nichikō 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 Sūtra 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.



L'importance du matin

Nichikô NIWANO,
Président de la Risshô Kôsei-kai

Se réveiller tous les matins avec un sentiment de gratitude

« Ah... Sommeil printanier ! Comme dans le ventre d'une mère aimante. » (Haruo Satô). Ce poème évoque la douceur des matinées printanières et le sentiment de bien-être. Probablement est-ce le même sentiment qui a donné matière au poème chinois « Le sommeil de printemps ignore l'aube », et qui a fait que le « somme matinal » est devenu dans la poésie japonaise un terme évoquant le printemps. Il est sans doute bon de faire ainsi de temps en temps la grasse matinée, mais le matin est tellement important que l'on dit aussi en japonais : « le matin est tout ». Alors, en ce début d'année, je voudrais réfléchir de nouveau à l'importance particulière du matin en tant que début de la journée.

Pour commencer, permettez-moi d'évoquer mon propre cas. Je me lève maintenant à quatre heures tous les matins. J'ai pris cette habitude en suivant l'exemple de Maître Sen Genshitsu (Grand Maître de la cérémonie du thé Urasenke), que je considère en quelque sorte comme mon aîné dans la vie. Récemment, cependant, je me réveille souvent une première fois vers trois heures et j'arrête ensuite moi-même le réveil avant que l'alarme de quatre heures ne sonne. Mais, en considérant cela comme le signe qu'avec l'âge mon corps est devenu capable de gérer le temps de manière plus efficace, je peux dire que c'est une évolution positive.

Après avoir fait ma toilette, la première chose que je fais est d'ouvrir la porte de l'autel qui abrite la statue du Bouddha. Dans le calme du petit matin, je joins les mains en prière et j'éprouve un sentiment renouvelé de gratitude : « Aujourd'hui encore, je suis en bonne santé et je retrouve le Bouddha ! » C'est ainsi que je commence la journée avec gratitude, et c'est là la source de mon énergie pour le reste de la journée.

Il me reste encore un peu de temps avant l'office du matin, alors je vais ensuite dans mon bureau et je lis à haute voix des citations (maximes) anciennes et récentes que je recueille depuis des années, je fais quelques exercices physiques légers et même un peu de sport sur mon vélo d'intérieur.

Lire les maximes à haute voix m'aide à me sentir mieux, et faire un peu d'exercice est important pour garder une attitude positive. Lorsqu'on a mal au dos, comme c'est mon cas, ou lorsqu'on est préoccupé par quelque chose, on a tendance à se laisser envahir par la douleur ou l'anxiété et à se sentir faible. C'est pourquoi je pense qu'il est important d'être positif dès le matin grâce à un sentiment de gratitude, à nos vœux et à l'exercice physique.

Une journée qui commence par le verset de la Nativité

Saluer les dieux et le Bouddha ainsi que réciter le Sûtra sont une partie essentielle de notre routine matinale, et il semble bien que le fait de joindre les mains lors du service religieux et du culte, soit directement lié à notre énergie et à notre vitalité au quotidien.

Dans le livre que j'ai rapidement évoqué le mois dernier et qui a déclenché mon intérêt pour la santé, il est dit que si vous joignez les mains au niveau du visage pendant 40 minutes d'affilée, vos mains pourront comme l'indiquent les textes sacrés de la Grèce antique « guérir toutes les maladies » et selon les rites magiques de la Rome Antique, « joindre les mains mène au divin ». Il est également précisé que joindre les mains pendant cinq minutes « garantit une bonne santé pour la journée ».

Ce qui importe ici, ce n'est pas tant qu'il faille joindre les mains pendant longtemps, mais que l'on communique avec les dieux et le Bouddha, et que ce sentiment de respect peut soulager du stress et faire ressortir des pouvoirs latents, tels que les pouvoirs naturels de guérison. En outre, lorsque nous joignons les mains devant les dieux et le Bouddha avec sincérité dès la première heure du matin, notre dévotion s'approfondit et notre vitalité naturelle s'éveille. C'est la raison pour laquelle nous joignons ainsi les mains tous les matins.

On dit par ailleurs qu'un jour est une vie en miniature, et en ce sens, se réveiller le matin correspond à la naissance. « Je viens juste de naître ! » Lorsque nous accueillons le matin avec un esprit aussi frais, chaque jour est un renouveau et nous pouvons commencer la journée avec un esprit positif, libéré des préoccupations de la veille.

Au cours du mois de la Nativité du Bouddha, il est également utile de réfléchir chaque matin à la signification du verset de la Nativité, « Le seul vénérable dans le Ciel et sur la Terre ». Nous devrions tous, les uns les autres, commencer la journée le matin avec ce verset de la Nativité. Par cette annonce puissante, premiers cris du bébé, encouragement du Bouddha, ce verset exprimant la préciosité de toute vie, nous dit : « Vous êtes merveilleux ! »

(« Kôsei », numéro d'avril 2023)





Nés pour devenir des Bouddhas

Tous cheminant sur la voie pour devenir des Bouddhas

Rev. Nikkyo Niwano
Founder of Rissho Kosei-kai



En 1935, j'avais alors 30 ans, j'ai assisté à une conférence de Sukenobu Arai sur le Sûtra du Lotus. À ce moment-là, j'ai eu l'intuition que ce Sûtra était l'enseignement qui pouvait rendre tous les gens heureux, et j'en ai littéralement sauté de joie.

Arai voulait enseigner et moi, je voulais entendre ses enseignements. Notre rencontre était donc idéale et nous nous entendions parfaitement, si bien que je me rendais chaque jour chez lui pour étudier. Ensuite, sur ses encouragements, j'ai décidé de fonder la Risshô Kôsei-kai, afin de promouvoir la pratique des enseignements du Sûtra du Lotus.



Les enseignements du Bouddha Śākyamuṇi sont si nombreux qu'on les appelle parfois les « 84 000 portes du Dharma », mais l'enseignement le plus important est que « tous cheminent sur la voie pour devenir des Bouddhas ».

Cependant, on a généralement tendance à penser qu'un « Bouddha » est un être spécial, et il est donc difficile de croire qu'un être humain puisse devenir un Bouddha. Ce doute se comprend aisément.

Une conception largement partagée du « Bouddha » est qu'il est la « Grande Vie de l'Univers » qui anime tout en ce monde et, « doté des 32 vénérables particularités physiques », il sauve tous les êtres de la souffrance, mais aussi compatissant et miséricordieux, il exauce les vœux de ceux qui cherchent le bonheur.

La statue de Śākyamuṇi enchâssée dans l'autel de la cathédrale de la Risshō Kōseikai (Kūon Jissei Daion Gyōshū Shakyamuni Sezon) en est d'ailleurs la représentation.

Alors, il va certes de soi de penser que « peu importe combien un être humain pratique, il ne pourra jamais devenir un tel Bouddha ». Cependant, dans le Sūtra du Lotus il est clairement indiqué que le souhait du Bouddha est que tous les êtres humains deviennent des Bouddhas.

Dans le chapitre 2 du Sūtra du Lotus, intitulé « Les moyens appropriés » (Hōben-bon), nous pouvons lire : « Je fais le vœu que tous les êtres soient identiques à moi et ne diffèrent pas de moi ». Le Bouddha fait donc le vœu d'aider tous les êtres à devenir comme lui.

Dans le chapitre 16, « La longévité du Bouddha » (Nyorai juryō-bon), il est écrit : « Toujours, je pense en moi-même : “par quel moyen pourrais-je donc aider les êtres à entrer dans la voie insurpassable et à réaliser rapidement l'état de Bouddha ?” ».

Le Bouddha explique qu'il pense constamment à la façon d'aider les gens à devenir des Bouddhas et de leur éviter de s'égarer.

Ainsi, puisque c'est le vœu du Bouddha que nous devenions nous aussi des Bouddhas, il est de notre devoir naturel, en tant qu'êtres humains, d'accepter avec gratitude son vœu et de nous efforcer de suivre la voie pour devenir des Bouddhas.

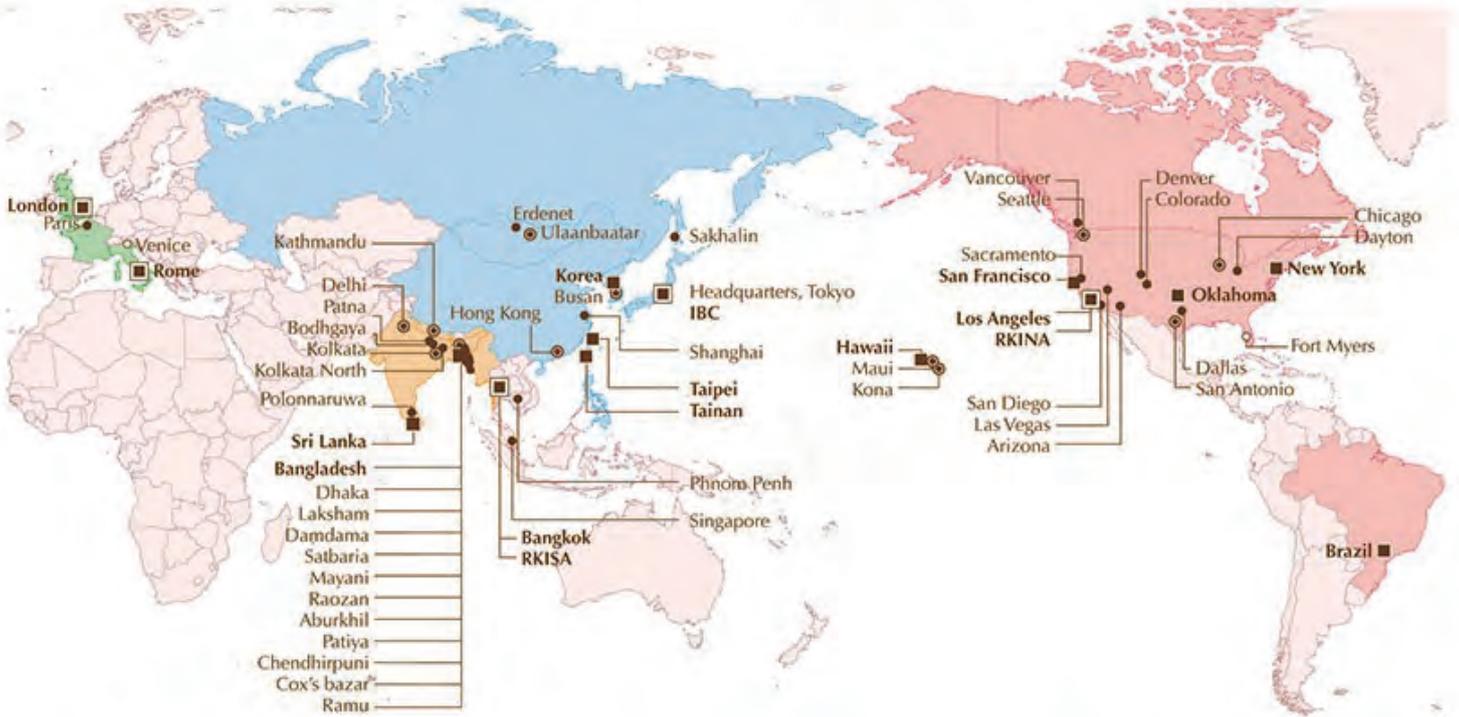


Rissho Kosei-kai International

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