

# Living the Lotus 5

*Buddhism in Everyday Life*

2023

VOL. 212



## Living the Lotus Vol. 212 (Mai 2023)

Rédacteur en chef : Keijichi 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 166-3537, 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 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.

## L'autocompassion

Nichikô NIWANO,  
Président de la Risshô Kôsei-kai



### L'époque des esprits fragiles

Que ce soit en Orient ou en Occident, on a longtemps considéré comme une vertu le fait d'être « dur avec soi-même et gentil avec les autres ». Mais ces derniers temps, on dit qu'il faut être « gentil avec les autres et gentil avec soi-même ». La raison en est que, de nos jours, il y a beaucoup plus de gens qui souffrent de problèmes psychologiques qu'auparavant.

Les cas de personnes dénigrées par des messages anonymes sur internet, les conduisant parfois jusqu'au suicide, en sont un exemple : beaucoup de gens blessent de manière répétée d'autres personnes en les calomniant sans fondement. Certains chercheurs affirment qu'à l'époque actuelle, il vaut mieux avoir un excès de confiance en soi pour se protéger moralement. C'est dire à quel point à notre époque l'esprit peut être facilement blessé.

D'autre part, les cas de maltraitance d'enfants et les problèmes liés aux brimades et au harcèlement qui tourmentent tant de gens persistent. Ces traumatismes laissent de nombreuses cicatrices dans le cœur des victimes, poussant certaines d'entre elles à devenir autodestructrices ou à se déprécier. En ce sens, il n'avait peut-être encore jamais été plus nécessaire qu'aujourd'hui d'être « gentil avec soi-même ».

En réponse peut-être aux besoins de cette époque, le concept d'autocompassion semble avoir attiré l'attention ces dernières années. L'autocompassion, c'est faire face aux phénomènes avec une certaine compassion pour soi-même, sans se blâmer pour les échecs ou les problèmes qui peuvent survenir. Il s'agit d'un concept utilisé en psychologie pour l'amélioration de la santé mentale, qui trouverait dit-on son origine dans le bouddhisme. Savoir apprécier sa propre dignité et accepter les phénomènes tels qu'ils sont, est un concept bouddhique qui permettrait donc de protéger la santé mentale.

### En étant soi-même revigoré

L'autocompassion signifie, par exemple, que lorsque l'on est face à un échec personnel, de ne pas considérer cet incident de manière négative, mais plutôt de l'accepter de manière positive, en se disant : « Cela peut arriver à tout le monde » ou « Cette expérience sera finalement un atout pour moi ». Il ne faut pas se laisser entraîner à s'accabler de reproches. Lorsque vous vous éloignez d'une vision générale consistant à juger les choses comme étant soit bonnes soit mauvaises, vous pouvez faire face aux événements calmement, et une fois que vous réalisez que rien n'est complètement mauvais, votre esprit s'apaise.

Cette expression « autocompassion » peut faire penser à certains que cela se rapproche de l'indolence, à l'opposé donc de la dévotion bouddhique qui est une forme d'autodiscipline. Cependant en fait, l'autocompassion, c'est se regarder en face calmement, rencontrer le seul et unique soi-même, et maintenir l'harmonie dans son cœur, ce qui mène également à notre propre dévotion. En ce sens, on peut dire qu'il s'agit pour nous d'une sorte de méthode de santé mentale au quotidien.

Quoi qu'il en soit, l'important est que, grâce à l'autocompassion, on dissipe ses chagrins et que notre « moi » s'en trouve revigoré. Ne pas avoir de soucis dans son cœur est la clé pour rendre nos foyers et la société plus lumineux et sains. En outre, des recherches ont montré que les personnes qui sont bienveillantes envers elles-mêmes sont également plus susceptibles d'être attentionnées envers autrui.

Pour ceux qui ne sauraient pas comment se revigorer eux-mêmes, Mark Twain, auteur des Aventures de Tom Sawyer, nous dit que « la meilleure façon de se faire du bien est de faire du bien à quelqu'un d'autre ». Au sein de la Risshô Kôsei-kai, nous entendons souvent des histoires de personnes qui ont été perturbées par leurs propres problèmes, mais qui, lorsqu'elles se sont occupées de la douleur d'autres personnes, ont en quelque sorte oublié leurs propres problèmes. L'altruisme passe aussi par le bénéfice personnel, et ceux qui ont acquis un bénéfice personnel ne peuvent ensuite s'empêcher d'être altruistes.

Toute personne dont le cœur a été sauvé de cette manière sera joyeuse et énergiques. On peut dire qu'une société qui compte beaucoup de telles personnes est une société heureuse. Mais c'est précisément pour cette raison, et parce qu'il y a autour de nous des gens qui cherchent le salut et l'élévation de leur âme, qu'il est important que nous devenions d'abord nous-mêmes joyeux et énergiques et que nous élargissions notre cercle de compassion.

« Kôsei », numéro de mai





Nés pour devenir des Bouddhas  
**Devenir une « personne éveillée »**

Rev. Nikkyo Niwano  
Founder of Rissho Kosei-kai





Au fait, connaissez-vous l'étymologie du mot « Bouddha » ?

« Bouddha » signifie littéralement « personne qui s'est éveillée ». Une personne qui a réalisé les lois et les vérités qui imprègnent ce monde, qui s'est éveillée aux aspects vrais et réels de tout ce qui se passe en ce monde, recevait le titre de « Bouddha » ou « personne éveillée ». En ce sens, il est donc possible à n'importe qui de devenir un « Bouddha ».

Evidemment, s'Éveiller à la vérité de ce monde est une tâche très difficile. Cependant, nous n'avons pas besoin d'atteindre cet Éveil par nos propres efforts car le Bouddha nous l'a déjà parfaitement expliqué, et il nous suffit donc de le recevoir et d'y croire sans détours.

Par exemple, il serait impossible pour une personne de réaliser par ses propres efforts, par une pratique et une diligence ordinaires, que « tous les êtres possèdent la nature de Bouddha ». Cependant, si l'on accepte en toute simplicité : « Je vois, tous les êtres humains sont donc dotés de la nature de Bouddha. Alors, si j'exerce pleinement cette nature de bouddha, je pourrai sûrement moi aussi devenir un Bouddha », alors vous pouvez même dire que vous êtes déjà presque Éveillé. Prendre cette décision : « Je veux devenir un Bouddha en exerçant pleinement ma nature de Bouddha », est le premier pas pour devenir une « personne Éveillée ».

Dans notre vie de tous les jours, la pratique la plus importante pour devenir un Bouddha est de réciter le Sûtra du Lotus matin et soir. En effet, lorsque les enseignements du Bouddha sont gravés dans notre esprit grâce à la récitation du Sûtra du lotus, notre cœur aspire naturellement à vénérer le Bouddha.

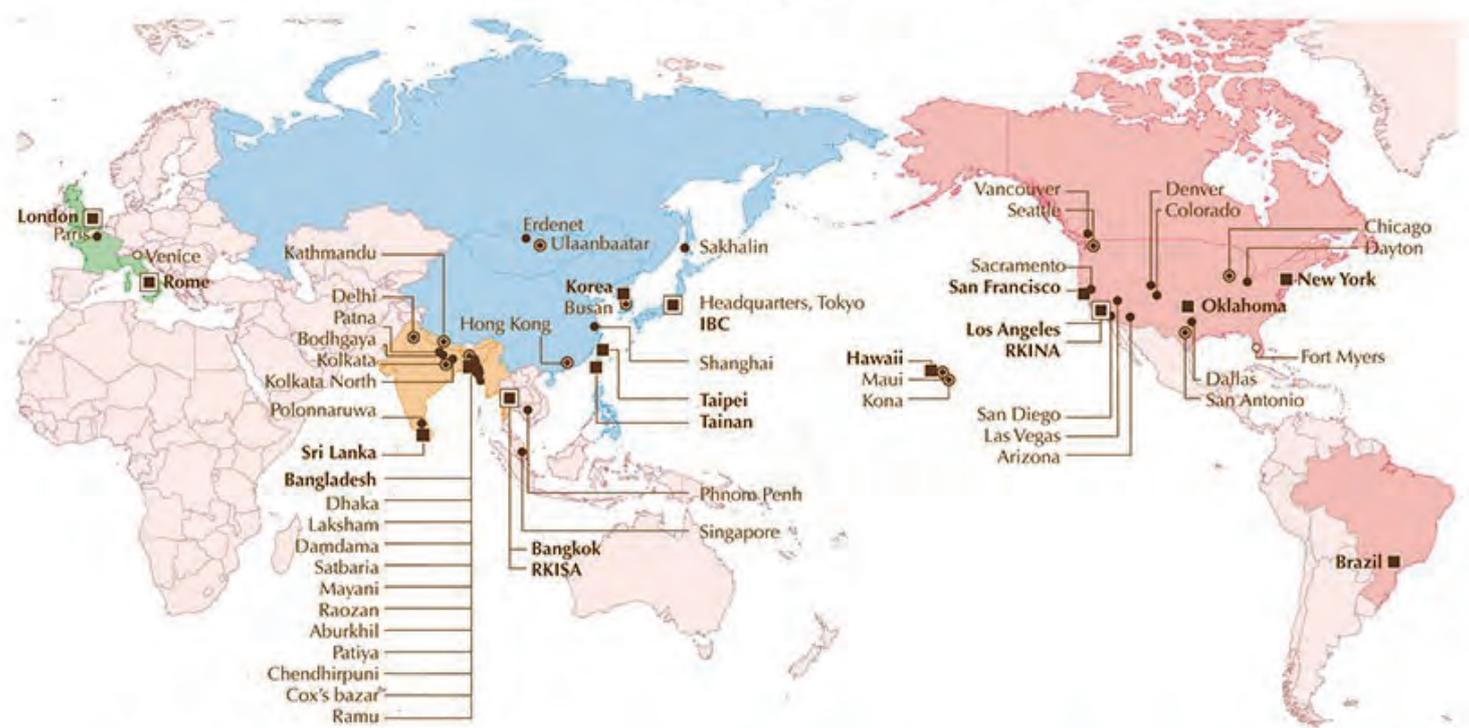
Cela suscite également le désir de traiter tous ceux que l'on côtoie avec une compassion comparable à celle du Bouddha. L'accumulation de ces actes de Bodhisattvas constitue la voie pour devenir des Bouddhas.

# 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)