

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 248



Rissho Kosei-kai de Chicago

Living the Lotus Vol. 248 (mai 2026)

Rédacteur en chef : Takashi MAEDA
Directrice de rédaction : Sachi MIKAWA
Traducteur : Pierre REGNIER
Rédaction : personnel du siège de Risshô Kôsei-kai International

Living the Lotus est publié tous les mois par Rissho Kosei-kai International, Fumon Media Center 3F, 2- 7-1

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.



Que m'est-il possible de faire ?

Rev. Nichikô NIWANO

Président de la Risshô Kôsei-kai

Alors que l'humain est fait pour être en lien avec les autres

Le pouvoir de chaque être humain individuellement est en réalité faible et limité. On dit même que sans l'avantage que constituent le langage, l'usage d'outils et la capacité d'agir en groupe, l'être humain n'aurait pas pu remporter la lutte pour la survie et n'aurait pas survécu. Si l'on qualifie l'humain d'animal social, c'est sans doute parce que nous avons bâti des sociétés complexes où nous communiquons, coopérons et œuvrons pour le bien-être de tous. Par le passé, j'ai affirmé que « vivre en harmonie avec autrui est précisément le sens de notre naissance en tant qu'êtres humains », et il me semble que, même du point de vue de l'histoire de la vie, l'être humain le sait instinctivement.

Cependant, de nos jours, peut-être à cause d'une tendance à valoriser avant tout ses propres valeurs, certaines personnes freinent la communication et le désir de bien s'entendre avec autrui, ce qui fait pourtant la spécificité de l'être humain. Cela semble conduire à leur propre isolement et à engendrer une indifférence envers les autres, actuellement symbolisée par des problèmes sociaux tels que les décès dans la solitude. Et le monde des enfants n'échappe pas à cette réalité. Selon une enquête récente menée au Japon, dans un contexte de baisse de la natalité, le nombre de suicides chez les élèves du primaire, du collège et du lycée a atteint un niveau record, ce qui est extrêmement préoccupant.

La chercheuse en sciences du vivant Keiko Nakamura déclarait déjà il y a plus de dix ans : « Aujourd'hui, ce sont les enfants que je souhaite le plus aider. Des élèves du primaire qui souffrent de leur existence m'envoient des lettres me disant : "je veux mourir" » (Ikiiki, numéro de mars 2015). Depuis cette époque, les cas d'enfants épuisés émotionnellement par l'isolement à l'école ou les conflits familiaux, et qui en viennent à penser « je veux mourir », ne cessent malheureusement de se multiplier.



S'interroger chaque jour sur sa manière de vivre

Lorsqu'il s'agit de difficultés ou de souffrances que nous avons nous-mêmes connues, nous pouvons immédiatement comprendre celles des autres en nous disant : « cette personne traverse une période difficile ». Mais en l'absence d'expérience personnelle, il nous est souvent difficile même d'éprouver de l'empathie, et lorsqu'il s'agit d'une souffrance telle qu'elle pousse à vouloir mourir, rares sont ceux qui peuvent réellement comprendre les sentiments de la personne concernée.

Le maître zen Dōgen enseignait : « Étudier la voie du Bouddha, c'est s'étudier soi-même ». Même si nous pensons nous connaître, en réalité nous ne comprenons même pas vraiment qui nous sommes. Et si nous ne nous comprenons pas nous-mêmes, comment pourrions-nous comprendre les sentiments d'autrui ? Cela me paraît très difficile.

Alors, devons-nous conclure que, dans un monde où tant de jeunes ressentent la difficulté de vivre, nous sommes impuissants ? Absolument pas.

L'éducateur Shinzō Mori affirmait : « Aussi douloureuse que puisse être la vie, il n'est sur cette terre pas de plus grande bénédiction que d'avoir reçu la vie. Et faire comprendre clairement cela, voilà la véritable religion ». Keiko Nakamura, mentionnée précédemment, exprime le souhait profond de transmettre aux enfants que « le fait que, là, maintenant, tu sois vivant est vraiment quelque chose d'extraordinaire ». Tous deux soulignent donc l'importance de transmettre la vérité de la vie. Nakamura ajoute également : « Si l'on remonte indéfiniment dans notre histoire, nous sommes tous reliés et finissons par aboutir à une cellule ancestrale vieille de 3,8 milliards d'années. » Elle montre ainsi que la prise de conscience de l'unité entre soi et autrui — « soi et l'autre ne font qu'un », « tous ne font qu'un » — nourrit le respect envers soi-même et autrui et nous donne du courage pour la vie.

Ainsi, ce qui est d'abord essentiel pour nous, c'est peut-être de montrer, à travers notre manière de vivre, comment nous acceptons les épreuves et comment nous vivons pleinement en ayant conscience de la valeur de la vie qui nous est donnée ici et maintenant. Ce faisant, lorsque nous entendons la souffrance des autres, nous pourrions leur offrir des paroles de réconfort.

« Si l'on me demande ce qu'est la souffrance, je répondrai : ce sont les sentiments qui séparent les êtres humains. » — le maître zen Ryōkan enseignait ainsi que les plus grandes souffrances surviennent lorsque les humains ne s'entraident pas et ne vivent pas en harmonie. C'est pourquoi, en réfléchissant chaque jour à la façon dont nous devrions nous comporter, nous devons savoir percevoir les moindres changements chez nos proches et leur demander simplement : « Que se passe-t-il ? » Répéter cela encore et encore, c'est ce qui permet de sauver des gens et de contribuer à l'éducation des jeunes.



Garder à cœur ce que le fondateur Niwano m'a confié : vivre à travers les précieux liens du Bouddha

Mme Kayo Murakami, section de Chicago, Centre du Dharma de New York

Cette allocution du « Dharma Journey » a été prononcée le 5 mars 2026, au nom des membres qui avaient été honorés pour leur contribution exceptionnelle à la diffusion du Dharma, dans la Grande Salle sacrée, lors de la cérémonie commémorant le 88e anniversaire de la fondation de la Rissho Kosei-kai.

Bonjour à tous. Tout d'abord, je tiens à nous féliciter tous à l'occasion du 88e anniversaire de la fondation de la Rissho Kosei-kai. En ce jour merveilleux, face au Bouddha éternel Shakyamuni, qui nous accueille avec un sourire si chaleureux, je me sens profondément honoré et reconnaissant d'avoir l'occasion de partager mon parcours dans le Dharma. En décembre dernier, j'ai quitté mes fonctions de responsable de section après avoir servi à Chicago pendant trente-cinq ans. Quand je repense à ce parcours, j'ai vraiment le sentiment que le Bouddha m'a offert des liens et des enseignements plus précieux que je n'aurais jamais pu l'imaginer au départ. Je suis né le 20 mars 1945 à Azabu, Tokyo, benjamin d'une fratrie de cinq enfants dans la famille Shirotori. Ma naissance a eu lieu seulement dix jours après le grand raid aérien sur Tokyo, et ma famille vivait dans la peur, ne sachant jamais quand la prochaine bombe allait tomber. Nous avons ensuite été évacués à Hino, dans la banlieue ouest de Tokyo, et en 1952, grâce aux conseils d'un ami de confiance de mon père, M. Masuda, notre famille a rejoint la Rissho Kosei-kai. À cette époque, ma mère se consacrait à se rendre tous les jours au siège sous la direction de Mme Nomura, qui dirigeait alors la trente-huitième branche. Quand j'étais petite, je rentrais souvent de l'école dans une maison silencieuse, sans ma mère, et je pleurais parce que je me sentais si seule. Plus tard, après que ma famille eut déménagé, ma mère s'est rapprochée du Centre du Dharma de Setagaya. Elle voulait partager le Dharma avec les autres, alors elle a contacté des proches et a rendu visite à chaque magasin du quartier commerçant, un par un, guidant les gens vers cet enseignement précieux. À la maison, elle parlait avec vivacité et joie de ce qu'elle avait vécu. Peu à peu, j'ai commencé à penser : « Ma mère a vraiment une belle foi. » Ma mère était joyeuse et avait le don de la parole, tandis que mon père était calme et travailleur. Ils formaient un couple aimant, et j'ai grandi heureuse dans un foyer où la famille était profondément chérie.

Par la suite, j'ai fréquenté le collège et le lycée pour filles Kosei Gakuen. J'ai beaucoup apprécié ces six années passées là-bas et j'ai obtenu mon diplôme sans jamais avoir manqué un seul jour ni être en retard. J'ai également été invitée à participer aux activités pour les jeunes au centre du Dharma, et grâce à des programmes tels que le service de nettoyage, j'ai commencé à tisser mon propre lien avec le Dharma. À la fin de mes études, contrairement aux espoirs de mes parents qui souhaitaient que je trouve un bon mari, j'avais déjà pris la décision de partir aux États-Unis, un pays que j'admirais depuis longtemps. Cela s'expliquait en partie par le fait que ma sœur aînée avait épousé un Américain d'origine japonaise et



Mme Murakami donne une conférence intitulée « Le voyage du Dharma »

vivait à Chicago. Tout en travaillant à temps partiel et en suivant des cours d'anglais, j'ai demandé à mes parents de payer mon billet d'avion plutôt qu'un furisode, un kimono de cérémonie à manches longues, pour ma cérémonie de passage à l'âge adulte. N'emportant avec moi que cinq cents dollars, le montant maximal autorisé à l'époque pour voyager à l'étranger, je suis partie pour Chicago, un endroit que je rêvais depuis longtemps de visiter et où vivait ma sœur. À mes yeux de jeune fille, l'Amérique était pleine de charme. Elle regorgeait de choses belles et glamour, et j'étais fascinée par l'efficacité du mode de vie et par la joie de parler anglais. Là-bas, j'ai rencontré un ami américano-japonais de mon beau-frère, qui est devenu plus tard mon mari. Quand je suis rentrée au Japon six mois plus tard, il m'a envoyé de nombreuses

Spiritual Journey

lettres, et peu à peu, je me suis sentie attirée par lui. Il est même venu jusqu'au Japon pour me demander en mariage. Mais comme il avait dix-huit ans de plus que moi, mon père s'opposait farouchement à ce mariage et refusait même de le rencontrer. Plus on s'opposait à moi, plus je devenais têtue. Finalement, j'ai procédé aux formalités de mariage à l'ambassade américaine, malgré les objections de mes parents, et à l'âge de vingt-quatre ans, je suis partie pour Chicago. Mais une fois la vie conjugale commencée, j'ai été submergée par la douleur. Je n'arrêtais pas de me dire : « Comment ai-je pu oublier mon devoir de piété filiale envers mes parents ? », et j'ai passé de nombreux jours en larmes. Deux ans plus tard, lorsque je suis revenue au Japon avec mon fils âgé d'un an, mon père, qui s'était si fermement opposé au mariage, a été rassuré lorsqu'il a rencontré mon mari et a vu son caractère. Il a célébré avec joie la naissance de son petit-fils. Par la suite, mon père est même venu deux fois en Amérique. Lors d'une de ces visites, il a eu l'occasion de rencontrer le Fondateur à Chicago, et cela est devenu l'un de ses souvenirs les plus chers. Mon mari et moi nous sommes installés près de la maison de ma sœur. Ma sœur était très extravertie et amicale, et elle avait de nombreuses relations au sein de la communauté locale. Elle invitait des amis chez elle, leur servait du thé, écoutait leurs préoccupations et partageait les enseignements du Kosei-kai. Lorsque le Fondateur s'est rendu aux États-Unis et a fait escale à Chicago lors d'un de ses voyages à l'étranger, il a entendu parler de ses activités et a déclaré : « Puisqu'il n'y a pas de responsable ici, ce serait bien de se réunir dans un esprit d'amitié sous le nom de Hohoemi-kai, « le Rassemblement du Sourire ». » Ce rassemblement a continué de s'agrandir jusqu'à ce que la salle soit toujours pleine. L'une des personnes guidées par ma sœur, Mme Matsumoto, est devenue la première responsable de section, et c'est ainsi que la section de Chicago a vu le jour. Plus tard, elle est devenue la section de Chicago du Centre du Dharma de New York, et en 1990, j'ai été nommée responsable de section. J'ai également eu la chance de recevoir des conseils directs du Fondateur Niwano sur la manière de remplir mon rôle. Cela s'est produit lorsque je l'ai accompagné à l'aéroport après qu'il eut assisté au Sommet mondial pour les enfants à New York. Lorsqu'il a appris que la jeune sœur de la femme qui avait semé les graines du Dharma à Chicago allait devenir responsable de section, il en a été ravi. Il a même interprété mon nom pour moi. Il a dit : « Si c'est toi, d'ici peu, tant de gens se rassembleront que le centre du Dharma sera plein. » Il a également ajouté : « Quand on te demande de faire quelque chose, dis simplement oui et fais-le. » En entendant ces mots, j'étais tellement heureuse. En même temps, je me suis dit : « Vraiment ? Ai-je ce genre de pouvoir ? » Mais parallèlement à cette joie, j'ai aussi ressenti le poids énorme de la responsabilité qui m'avait été confiée. À cette époque, je travaillais au service clientèle d'une compagnie aérienne. J'ai toujours voulu vivre d'une manière digne d'un chef de chapitre et être quelqu'un qui ne ferait pas honte au Bouddha. Avec cette intention, je vivais chaque jour avec un but précis. Peu importe à quel point j'étais fatiguée, je ne manquais jamais la récitation des sutras du matin et du soir. En fait, il m'est arrivé – et pas seulement une ou deux fois – d'être tellement épuisée que je m'assoupissais pendant la récitation



En 1990, Mme Murakami reçoit des conseils du fondateur Niwano sur l'attitude à adopter en tant que responsable de section.

et que je brûlais même mes cheveux avec la flamme de la bougie. À cette époque, des sanghas se développaient également dans le Minnesota et le Michigan. Parfois, avec le ministre, nous faisons dix heures de route depuis l'aéroport pour des voyages de diffusion du Dharma que nous appelions les « caravanes du Dharma ». Telle était la réalité de la diffusion du Dharma dans un pays aussi vaste que l'Amérique. À l'époque, les membres de la section de Chicago travaillaient très dur pour amener d'autres personnes au Dharma, priant pour qu'un lieu de pratique nous soit accordé. Au bout de cinq ans, nous avons enfin eu la chance d'obtenir le centre du Dharma que nous souhaitions depuis si longtemps à Mount Prospect, dans la banlieue de Chicago. En 2001, le président Niwano est venu dans notre centre du Dharma, et la cérémonie de consécration a été organisée pour y installer la statue du Gohonzon représentant le Bouddha éternel Shakyamuni. Il n'y avait pas de plus grande joie pour nous tous. J'ai ressenti une telle gratitude que j'ai pris une ferme résolution dans mon cœur : « Au cours de cette vie, je me consacrerai à la protection du Gohonzon et des enseignements. » Le centre du Dharma de Chicago se trouve à environ deux heures de vol du centre du Dharma de New York. Le ministre venait tous les mois ou tous les deux mois, passait la nuit sur place et nous guidait dans le Dharma. À chaque fois, nous recevions tant d'encouragements. Je lui rendais souvent compte, je le consultais et je faisais de mon mieux pour servir de messenger reliant les membres et le vicaire. Cependant, mes inquiétudes et mes difficultés en tant que responsable de section étaient sans fin. En particulier, de nombreuses personnes qui venaient à la hoza en anglais chaque dimanche étaient très instruites et possédaient une expertise dans leur propre domaine. Bon nombre d'entre elles avaient rejoint le groupe parce qu'elles voulaient étudier le bouddhisme de manière intellectuelle. Dans notre hoza, qui se tenait dans une culture différente de celle du Japon, les gens échangeaient activement des idées, des méthodes et des conseils en s'appuyant sur leurs propres connaissances et expériences. Mais j'avais toujours le sentiment profond que les gens ne peuvent pas être véritablement libérés par les seules méthodes. Je me demandais souvent : « Est-ce vraiment suffisant ? » Et pourtant, moi aussi, en tant qu'animateur de hoza, je me surprénais souvent à me concentrer sur l'obtention de résultats et à répondre trop

Spiritual Journey

rapidement. Même si j'étudiais l'animation de hoza parce que je voulais comprendre le cœur des gens, les choses ne se passaient pas comme je l'espérais. Mon combat intérieur se poursuivait. Puis, un jour, lors d'un hoza, le ministre a répondu à quelqu'un qui avait donné son avis en lui demandant : « Comment te sentais-tu ? » À ce moment-là, cette personne a commencé à parler honnêtement de ses sentiments. Le ministre se contentait d'écouter en silence, hochant la tête et accordant toute son attention. Tous les participants écoutaient avec une grande attention. J'étais l'un d'entre eux. Grâce à cette expérience, j'ai commencé à comprendre que lorsqu'on parle de ses propres sentiments, on prend peu à peu conscience de son propre cœur. Moi qui avais toujours foncé tête baissée sans m'arrêter, j'ai commencé à faire une pause, à écouter les pensées des autres, à entrer en dialogue et, petit à petit, à réaliser à quel point il est important d'écouter le cœur. Un changement a commencé à s'opérer en moi. Jusque-là, je n'avais pas eu l'espace intérieur nécessaire pour écouter véritablement les sentiments des autres. Je souffrais parce que je voulais que les choses se passent à ma façon. Mais peu à peu, ce moi immature a commencé à changer. En 2020, la section a dû fermer temporairement en raison de la pandémie de COVID-19. Et pourtant, grâce à Internet, nous nous sommes connectés au New York Dharma Center, et une nouvelle ère a commencé — une ère où nous pouvions tous étudier ensemble, même les membres vivant dans d'autres États. Je me souviens avoir pensé : « Un temps que je n'aurais jamais pu imaginer est arrivé. » J'ai vraiment senti que ce grand changement était en soi l'œuvre compatissante du Bouddha. Aujourd'hui, du fond du cœur, je crois que la section de Chicago est une sangha débordant d'individualité et de forces uniques. À l'image des mille bras du bodhisattva Kannon, chaque personne apporte ses propres dons, et ensemble, ils rendent possible une merveilleuse diffusion du Dharma. Je suis remplie de gratitude, sachant que je n'ai pu remplir mon rôle que parce que j'ai été soutenue par chacun et chacune des membres de la sangha. La sangha de Chicago est ma fierté. Avec le recul, c'est ma rencontre avec mon mari, de dix-huit ans mon aîné, qui m'a amenée à m'installer définitivement à Chicago. Gardant dans mon cœur la promesse que je lui avais faite – de chérir notre famille –, je me suis consacrée pendant de



Mme Murakami (devant l'autel) anime la séance de hoza lors d'un office dominical de la section de Chicago.

nombreuses années à la vie de famille, au travail et à mon rôle dans le Dharma. J'étais sans doute une mère plutôt stricte, mais grâce au soutien discret de mon mari, ouvert d'esprit, doux et épris de sa famille, nos enfants ont bien grandi. Mon fils est devenu policier et, aujourd'hui, après avoir pris sa retraite, il enseigne le jujitsu à des policiers. Ma fille est devenue enseignante à l'école primaire. Tous deux sont devenus des personnes au grand cœur, incapables d'ignorer ceux qui sont en difficulté ou qui souffrent ; ils tendent naturellement la main pour les aider. Et pendant toutes ces années, mon mari m'a discrètement soutenue alors que je me consacrais corps et âme à mes responsabilités. Ce mari bien-aimé a ensuite développé un cancer du rectum et est décédé le 30 mars 2002, à l'âge de soixante-quinze ans. Pendant deux mois, il a reçu des soins palliatifs à domicile, et nos enfants et moi avons pris soin de lui ensemble. Même aujourd'hui, cela me reconforte de me rappeler qu'à cette époque, il était libéré de la douleur et de la souffrance, entouré de sa famille, et qu'il a pu passer ces derniers jours en paix. Avec ce souvenir, je porte en moi une profonde gratitude à son égard. Aujourd'hui, la famille de ma fille vit avec moi. Chaque fois que les enfants se réunissent chez nous, nous finissons toujours par nous souvenir de leur père avec affection, et naturellement, nous commençons à parler de lui ensemble. Tous les liens précieux que j'ai noués, ainsi que toutes les épreuves et les joies que j'ai vécues, sont devenus des trésors irremplaçables que le Bouddha m'a offerts. À partir de maintenant, non seulement en tant que membre de la section, mais aussi en poursuivant mon travail bénévole au Japanese American Service Center, je continuerai à faire de mon mieux pour servir la communauté locale. Merci beaucoup à tous.



Mme Murakami (troisième à partir de la gauche au premier rang) en compagnie des membres de la section de Chicago le jour de la cérémonie marquant son départ à la retraite en tant que

Les dix aspects de la réalité dans la vie quotidienne : telle cause, telle conséquence et telle identité ultime

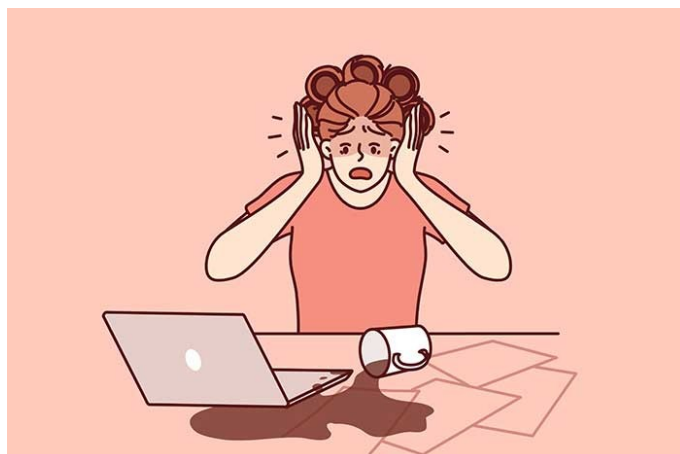


Dr Dominick Scarangelo, conseiller international auprès de Rissho Kosei-kai



Nous concluons cette fois-ci notre exploration des Dix Telles-Choses en examinant « un tel effet », « une telle récompense » et « une telle identité ultime ». Comme l'expliquait Nikkyo Niwano, fondateur de la Rissho Kosei-kai : « Lorsqu'une cause (une telle cause) rencontre la condition appropriée (une telle condition), elle produit un phénomène, que nous appelons un tel effet » (Le bouddhisme pour aujourd'hui, p. 162). « Un tel effet » fait référence au résultat immédiat produit par une action. Illustrons cela à l'aide d'un exemple facile à comprendre. Imaginez que je renverse accidentellement une tasse de café alors que je travaille sur mon ordinateur. Le café se répand sur le clavier, s'infiltre à l'intérieur et détruit la carte mère. Ma distraction (une telle nature), qui a créé la possibilité de cet accident (un tel potentiel), a rencontré la condition d'une tasse de café placée à côté de mon ordinateur (une telle condition). Le mouvement inatt de ma main (une telle cause) n'aurait peut-être pas causé de problème dans d'autres circonstances. Mais compte tenu de la présence de la tasse de café, ce même mouvement est devenu la cause de l'effet : un ordinateur cassé. Si c'est là « un tel effet », alors qu'est-ce qu'« une telle récompense » ? Le fondateur Niwano a expliqué : « Un effet ne se réalise pas seulement comme un phénomène immédiat ; il laisse également une influence persistante, comme une trace ou un résidu » (Le bouddhisme pour aujourd'hui, p. 162). Dans le cas du café renversé sur mon ordinateur, les conséquences à long terme sont évidentes : la nécessité de réparer ou de remplacer l'ordinateur, l'impact financier de cette dépense et les désagréments qu'elle occasionne. Ces résultats durables constituent « une telle récompense ». Cet exemple est trivial, mais il aide à clarifier la séquence : la cause et la condition mènent à l'effet et à la récompense. Ce qui est toutefois plus significatif pour notre bonheur, c'est cette séquence au sein des relations humaines. Prenons l'exemple d'un garçon qui cède sa place à une personne âgée dans un train ou un bus. L'effet immédiat peut être un sentiment de satisfaction d'avoir fait un geste de gentillesse. Et cette action peut renforcer le désir de rendre service aux autres. Cela nourrit la compassion du

bodhisattva chez le garçon, faisant de lui une personne plus attentionnée. Un tel changement intérieur est également « une telle récompense ». Mais notez quelque chose d'important : comme la « telle récompense » de cette action vertueuse est un changement de cœur, c'est aussi un changement dans « une telle nature ». Les Dix Tels sont en effet une boucle de rétroaction. « Une telle récompense » revient dans notre « telle apparence » et notre « telle nature », et à son tour, modifie notre « tel potentiel », et ainsi de suite. Les résultats de nos actions façonnent notre caractère, et notre caractère, à son tour, influence le cours de nos actions futures. Vivre en accord avec le principe des Dix Telles Choses signifie reconnaître et gérer habilement ce cycle qui se renforce de lui-même. Nous pouvons y parvenir en alignant nos pensées et nos actions sur les enseignements du Bouddha, en veillant à ce qu'elles créent un cycle vertueux qui affine notre caractère et rend nos vies plus heureuses et plus épanouissantes. Mais même lorsque nous agissons de manière maladroite et que nous en subissons la souffrance, l'histoire ne s'arrête pas là. Les 8 Les Dix Telles-Choses dans la vie quotidienne : un tel effet, une telle récompense et une telle identité ultime Pratiquer le Dharma ici et maintenant Pratiquer le Dharma ici et maintenant 即是道場 Sokuze Dojo Dr Dominick Scarangelo Conseiller international de la Rissho Kosei-



kai les conséquences à long terme — la « telle récompense » — ne doivent pas nécessairement rester négatives. La manière dont nous interprétons et réagissons à l'effet et à la récompense peut transformer un point négatif en un point positif. Si nous reconnaissons nos erreurs, en y réfléchissons et en les corrigeons (reconnaissance et remords), alors même les effets et les récompenses d'actions malhabiles peuvent devenir de précieuses leçons, servant d'occasions de croissance et d'éveil, et les expériences de souffrance peuvent devenir les germes de la compassion et de la sagesse. C'est pourquoi le Fondateur Niwano nous a enseigné à voir toutes les causes comme de bonnes causes — « un état d'esprit dans lequel nous voyons chaque rencontre comme une cause de bonheur » (Le Bouddha dans le cœur de chacun, p. 34). Qu'une cause mène finalement à des récompenses bénéfiques dépend en grande partie de notre état d'esprit. Si nous utilisons chaque expérience — agréable ou douloureuse — comme matière à réflexion et à culture de soi, elles peuvent toutes contribuer à notre développement. Nous ne pouvons pas changer les faits de notre passé, mais nous pouvons changer leur signification et leur influence — leur « telle récompense » — sur nos vies. Les Dix Telles-Choses ne sont pas des choses distinctes, mais des aspects intégrés de chaque expérience ou phénomène. La manière dont les « tels » sont liés les uns aux autres ressemble aux mailles d'un pull. Si vous tirez sur une boucle de fil, les mailles environnantes

bougent également. De la même manière, changer un aspect d'une interaction, tel que l'attitude, l'expression faciale, le ton de la voix ou la réponse, affecte l'ensemble. Et en réfléchissant à nos rencontres, et en nous corrigeant en réponse à celles-ci — même des années plus tard —, nous nous assurons que toutes les expériences servent l'éveil. Cette interdépendance des « tels qu'ils sont » est « du premier au dernier, une identité ultime » (Buddhism for Today 160). Chaque aspect influence la dynamique d'ensemble. En pratiquant le Dharma dans la vie quotidienne avec cette conscience, nous participons consciemment à façonner à la fois les effets immédiats et les récompenses à long terme, transformant graduellement nos vies vers la libération et l'éveil.





Rapport de terrain de la Sangha

Révérend Saho Lee, Centre du Dharma de San Francisco

En 2023, lorsque j'ai été affecté au Centre du Dharma de San Francisco, j'ai contribué pour la première fois au bulletin mensuel du centre et j'ai eu l'occasion de partager avec les membres la vision du Fondateur sur l'origine dépendante telle qu'elle est exposée dans le Sūtra du Lotus, expliquée dans un langage simple et accessible. Dans cet article, j'ai fait référence à l'enseignement du Fondateur sur les « bonnes causes et les bons effets » — plus précisément, le principe consistant à toujours considérer ceux qui nous entourent comme de bonnes causes et de bonnes conditions — tel qu'il est présenté dans le livre du révérend Kosho Niwano, *Le Bouddha dans le cœur de chacun* (34). J'ai partagé ma compréhension personnelle de cet enseignement comme suit : lorsque les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons dans la vie, nous supposons souvent qu'une cause négative en est à l'origine. Mais le Fondateur enseigne que chaque effet est un phénomène qui nous convient à ce moment-là. En acceptant humblement tout résultat qui se présente, au lieu de juger l'effet comme bon ou mauvais, l'expérience elle-même devient une bonne cause et, avec le temps, se transforme en graine d'un bon effet. Le Fondateur nous dit qu'il n'existe pas de « mauvaises causes et de mauvais effets » dans ce monde ; au contraire, tout peut devenir une bonne cause menant à un bon effet. Lorsque je suis arrivé à San Francisco, j'ai également partagé cet enseignement dans mon discours d'investiture. Lorsque j'ai reçu cette demande de contribution pour la rubrique « Rapport de terrain de la Sangha » de la part de Rissho Kosei-kai International, j'ai eu l'impression qu'on m'offrait l'occasion de faire le point sur moi-même, trois ans après ma nomination en tant que ministre. En repensant à mon état d'esprit au moment de mon investiture, j'ai réalisé que, bien que j'aie transmis aux membres l'enseignement du Fondateur sur les « bonnes causes et les bons effets », ce message essentiel s'appliquait parfaitement à moi-même et m'a incitée à me demander

si je pouvais accepter le résultat de chaque situation de ma vie quotidienne avec un cœur ouvert, comme une cause positive pour ma propre croissance. Une membre du Centre du Dharma de San Francisco était en proie à des difficultés dans ses relations familiales. En l'écoutant à maintes reprises, j'ai compris que sa plus grande souffrance venait du fait que, malgré tous ses efforts pour faire valoir ce qu'elle estimait juste, sa famille ne l'acceptait pas. J'avais l'impression qu'elle se concentrait trop sur le simple fait d'exprimer ses propres sentiments, alors je l'ai encouragée à essayer d'être plus attentive aux sentiments de sa famille. Mais elle ne pouvait pas accepter mon conseil, et notre conversation n'avancait pas car elle continuait à insister uniquement sur ce qu'elle croyait être juste. J'étais frustrée que mon conseil ne passe pas. Mais ensuite, en réfléchissant au principe de cause à effet, j'ai réalisé que j'étais en fait exactement comme elle. À partir de ce moment-là, j'ai pu accepter que son refus de m'écouter n'était pas un problème pour moi, mais une cause positive qui m'apprenait à voir les choses du point de vue de l'autre. J'ai réalisé que, dans mon empressement à exprimer mes sentiments, je ne m'étais pas mise à sa place. Lorsque je lui ai dit en toute honnêteté que si j'étais à sa place, j'aurais probablement aussi du mal à accepter ce conseil, j'ai senti son cœur s'adoucir un peu. Grâce à cet échange, j'ai compris que moi aussi, j'avais donné la priorité à mes propres sentiments sans me mettre à la place de l'autre. Même aujourd'hui, j'ai souvent du mal lorsque ce que je veux exprimer ne parvient pas pleinement à l'autre. Cependant, en gardant à l'esprit que plus je grandis spirituellement, plus mes paroles toucheront efficacement les autres, je continuerai à pratiquer avec assiduité conformément au Dharma, sans jamais oublier ma gratitude envers les nombreux membres qui me soutiennent.



Revêtir la robe du Bouddha

L'endurance, c'est avoir de la considération pour autrui

Rev. Nikkyo NIWANO
Fondateur de la Risshô Kôsei-kai



Dans l'expression « un esprit de douceur et d'endurance », après la « douceur » vient l'enseignement de « l'endurance ». En termes plus ordinaires, cela correspond à la « patience ». C'est-à-dire supporter le stress de la vie quotidienne ainsi que les conflits, les insultes ou les persécutions dans les relations humaines. Autrement dit, sans patience, il est impossible d'avoir un cœur doux.

Ces derniers temps, j'ai le sentiment que cet esprit d'endurance est négligé, que la patience elle-même disparaît, et cela m'inquiète. Pour des brouilles, certains s'emportent, perdent tout contrôle et en viennent à poignarder quelqu'un ou à le battre à mort à coups de batte. Pour quelqu'un comme moi, né à l'époque Meiji, ce sont des actes de violence inimaginables qui se succèdent.

Comme je le dis souvent, dans l'abondance actuelle, nous avons tendance à adopter des jugements de valeur quelque peu égoïstes et à perdre la capacité de nous soucier des autres. Il arrive à chacun de nous de s'emporter pour un rien. Mais chaque fois que nous contenons cette colère lorsqu'elle est sur le point d'éclater, nous gagnons en sérénité et grandissons en tant qu'êtres humains.

Permettez-moi d'évoquer une expérience personnelle. Lorsque j'étais dans la marine, j'étais chargé de l'instruction des nouvelles recrues (vers 1929). À l'époque, dans la marine, les châtiements corporels étaient considérés comme nécessaires à la formation des recrues. Donner des

gifles était monnaie courante, et il arrivait même que l'on frappe avec un gourdin — appelé « bâton de discipline » — au point de faire perdre connaissance. Pourtant, j'ai fait la promesse à ces recrues : « Je ne vous frapperai jamais. » C'était aussi un serment envers moi-même. En tant qu'instructeur, je m'efforçais avant tout de veiller à ma propre conduite et à privilégier le dialogue en toute chose.

Mes supérieurs semblaient me voir d'un mauvais œil, me jugeant insolent. Un jour, voyant qu'une recrue exécutait ses mouvements un peu trop lentement, un officier de pont s'écria : « Niwano ! Tu vois ! Tu refuses de donner des gifles, et voilà ce qui arrive ! » Et il me gifla devant tout le monde. Malgré cela, je ne changeai pas de ligne de conduite et restai fidèle à la non-violence. Voyant que je les protégeais même en étant moi-même frappé, le comportement des jeunes recrues changea complètement.

Germination des graines de l'éveil p.98-99



Le bonheur de vivre pour les autres

Révérend Takashi Maeda,
directeur de Rissho Kosei-kai International

Bonjour à tous. De mars à avril, j'ai eu l'occasion de me rendre au Royaume-Uni, au Brésil, aux États-Unis et à Taïwan, où j'ai rencontré des membres de la sangha du monde entier. Même si je rencontrais beaucoup d'entre eux pour la première fois, j'ai ressenti une chaleur comme si nous étions déjà de vieux amis. En y réfléchissant, j'ai compris que c'était parce que nous faisons l'effort de nous comprendre les uns les autres.

Au-delà des différences de langue et de culture, le simple désir de se comprendre rapproche naturellement les gens. Les êtres humains sont, par nature, destinés à vivre en lien les uns avec les autres. Pourtant, dans le monde d'aujourd'hui, les gens ont tendance à accorder trop d'importance à leurs propres valeurs, ce qui les conduit à éviter tout engagement avec les autres et, par conséquent, à s'isoler de plus en plus.

Dans ce contexte, les recherches de la psychologue Elizabeth W. Dunn et de ses collègues offrent un indice utile pour réfléchir à ce qu'est véritablement le bonheur. Leurs études ont montré que lorsque l'on donnait de l'argent à des personnes en leur laissant le choix de le dépenser pour elles-mêmes ou pour les autres, celles qui le dépensaient pour les autres éprouvaient un sentiment de bonheur plus profond. Nous recherchons souvent le bonheur dans ce que nous pouvons obtenir.

Cependant, le vrai bonheur réside peut-être en réalité dans le don, ou dans le fait de prendre soin des autres. Comme nous le montrent les enseignements de compassion du Bouddha éternel, même de petits gestes de gentillesse ou un simple mot attentionné peuvent réchauffer le cœur d'une autre personne tout en enrichissant le nôtre.

La pensée sincère « pour cette personne » crée un lien ; elle profite non seulement aux autres, mais nous libère également, nous guidant vers le bonheur authentique.



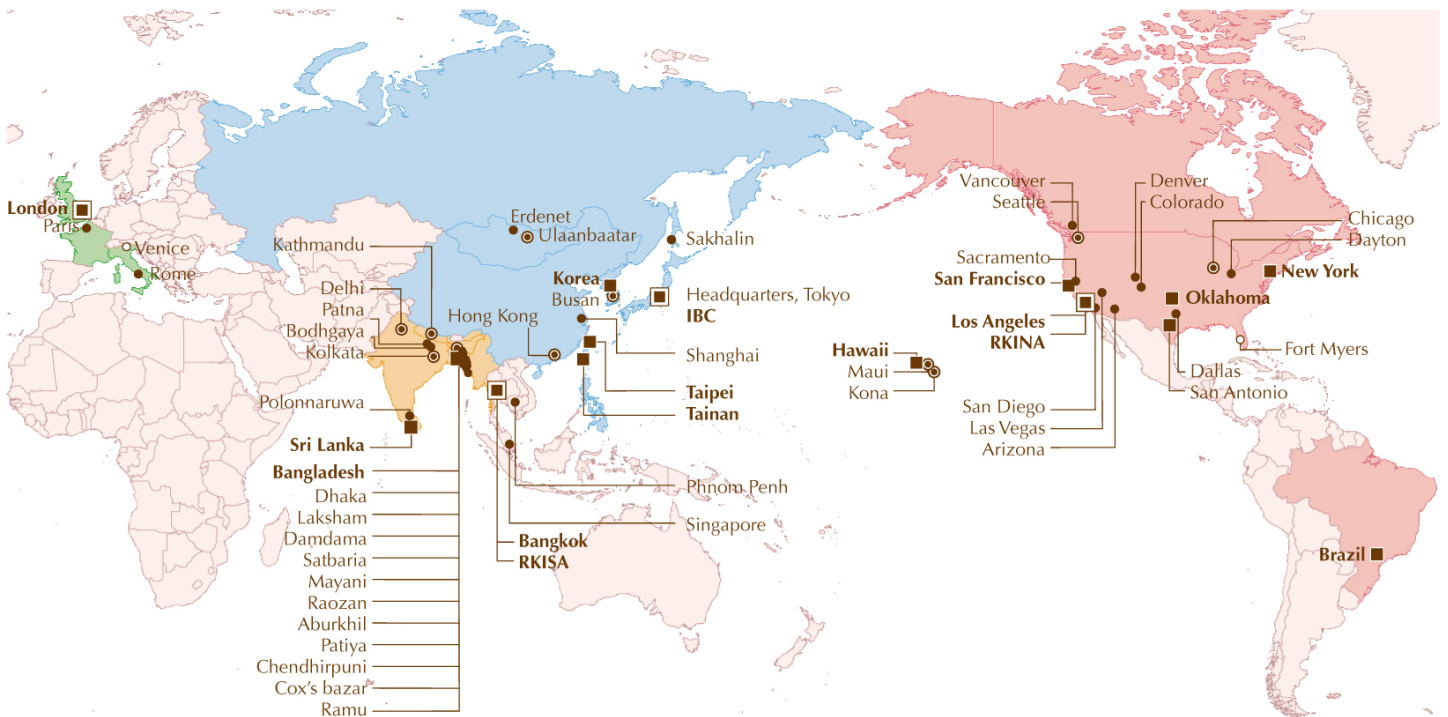
Le 1er avril, le révérend Maeda s'est rendu au Centre du Dharma de Tainan (ci-dessus), puis, le lendemain, au Centre du Dharma de Taipei (ci-dessous), où il a renforcé ses liens avec les membres de la sangha.

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



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