

Living the Lotus 6

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 249



Centre Dharma de la Rissho Kosei-kai à Los Angeles

Vivre le Lotus N° 249 (juin 2026)

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

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

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.

La souffrance aussi est une compagne de vie

Nichikô NIWANO

Président de la Risshô Kôsei-kai



Nous créons nous-mêmes nos propres souffrances

Je vous ai souvent posé la question suivante : « Lorsqu'un verre est à moitié rempli, comment le considérez-vous, que ressentez-vous ? » L'écrivain Seikan Kobayashi dit qu'il existe plusieurs façons de le considérer : le voir avec mécontentement en se disant « il n'y en a que la moitié », le voir avec joie en se disant « je suis content, il y en a encore la moitié », ou enfin, le voir avec gratitude en pensant « quelqu'un m'en a laissé la moitié ; merci ! ». Mais, quelle que soit la manière de voir les choses et de les accepter, c'est toujours nous-mêmes qui leur attribuons ce sens ; le fait objectif n'est rien d'autre que « le verre est à moitié rempli ». Ressentir de l'insatisfaction, ou au contraire accueillir cela avec joie ou gratitude, tout cela relève entièrement de nos sentiments personnels.

Pour nous, bouddhistes laïcs, je pense qu'il est important que l'enseignement du Bouddha soit aussi compréhensible que possible et puisse être vécu dans la vie quotidienne. Les écrits de Kobayashi, fondés sur le célèbre enseignement du Sûtra du Cœur « shiki soku ze kū » (« la forme elle-même est vacuité »), montrent que les événements heureux ou douloureux sont tous des phénomènes auxquels nous attribuons arbitrairement un sens, nous faisant ainsi passer sans cesse de la joie à la tristesse. En particulier, les phénomènes que nous percevons comme la cause de nos souffrances et de nos tourments deviennent souvent les graines de notre souffrance à cause de nos partis pris et de nos préjugés, de nos a priori et de nos désirs, de nos égarements et de nos attachements. Le message est donc le suivant : « Si vous changez votre manière de voir et d'accepter les choses, vous pourrez vivre bien plus heureux. » Je pense que la comparaison avec le verre à moitié rempli est un bon exemple de cette manière bouddhique de voir les choses, ancrée dans la vie quotidienne.

La souffrance aussi est un moment précieux de la vie

Le professeur Kô Hirasawa, anciennement président de l'université de Kyôto, disait « On appelle la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort 'les Quatre souffrances', mais pour moi ce ne sont pas quatre souffrances ; ce sont quatre joies. » Cela signifie que, lorsqu'on change son regard, la vie devient une succession de joies et de plaisirs.

Le poète Shinmin Sakamura a ainsi chanté la maladie — généralement perçue comme une douleur — dans ces vers empreints au contraire d'une douce gratitude : « La maladie m'a encore ouvert un nouveau monde, les pêchers fleurissent. » Quant au romancier Kojin Shimomura, il disait : « Le monde dans lequel je souhaite vivre est un monde où la souffrance n'est pas source de désespoir, mais un stimulant pour le courage. » À propos de cet enseignement de la « vacuité » illustré par l'histoire du verre d'eau, Kobayashi disait encore : « Peut-être le Bouddha voulait-il nous enseigner ceci : "c'est une discipline intérieure visant à découvrir la joie et le plaisir dans un même phénomène" » (extrait de « La Voie pour percevoir l'Univers comme son allié », éd. Kôensha) Ainsi, même les phénomènes que nous percevons comme douloureux peuvent être envisagés de diverses façons qui nous insufflent le courage de vivre et nous ouvrent la voie vers de nouvelles manières d'exister. Mais si nous ne les considérons que sous l'unique angle de la souffrance et de la douleur, nous risquons de rester prisonniers de cette « souffrance » et de laisser échapper de précieuses opportunités de grandir.

Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille se forcer à accueillir positivement les événements douloureux. Il s'agit plutôt d'envisager les choses sous plusieurs angles et de comprendre que, quelle que soit notre souffrance, à la lumière de la vérité de l'impermanence et des enseignements de la coproduction conditionnée, elle fait partie des aléas et des nécessités de la vie. Plus encore, ils peuvent être liés à un avenir créateur, à l'instar de l'enfant qui grandit pour devenir adulte. Même si cela demande du temps, nous avons le pouvoir de transformer nos souffrances en élan de vie et en joie.

Dans un roman, il était écrit :

« Les bonnes choses comme les mauvaises ont toutes contribué à faire ce que tu es aujourd'hui. Sans les mauvaises choses, tu ne serais pas celui que tu es maintenant. Et pareillement, sans les bonnes choses, tu ne serais pas non plus celui que tu es aujourd'hui. » La souffrance comme la tristesse sont des instants importants de notre vie, des expériences précieuses de la vie.

Le physicien théoricien Haruo Saji disait : « Si le présent est le produit de l'accumulation du passé, alors il nous est possible de changer aussi bien l'avenir que le passé selon la manière dont nous façonnons dès maintenant notre vie en vue d'un avenir lointain. » En ce sens également, il est essentiel que nous vivions le moment présent en faisant de nos joies comme de nos peines accumulées depuis le passé des compagnes de toute une vie, pour celui que nous serons demain, pour les adultes de demain, et pour la Terre de demain.



Pas à pas sur la bonne voie jusqu'à mon dernier soufflé

Mme Swarna Padmini Delgoda, Centre du Dharma du Sri Lanka

Ce témoignage a été présenté le 5 mars 2025 Grand Hall sacré., dans le cadre de la « cérémonie commémorative du 88e anniversaire de la fondation de la Rishho Kosei-kai », au nom des personnes ayant rendu des services méritoires.

Bonjour à tous. Je vous prie de bien vouloir me guider.

Je m'appelle Swarna Padmini Delgoda. Je viens du Sri Lanka, cette nation insulaire surnommée la « Perle de l'océan Indien ». J'ai le privilège d'occuper les fonctions de directrice générale du Centre du Dharma du Sri Lanka et de présidente de la Fondation Rishho Kosei Dhamma. Je me considère comme un humble instrument du Bouddha, consacrant ma vie à son service. En fait, me tenir devant vous aujourd'hui me semble être un miracle orchestré par le Bouddha lui-même !

Permettez-moi tout d'abord de vous donner un aperçu de mes débuts dans la vie. Je suis née cinquième d'une famille nombreuse et heureuse de six enfants. J'ai trois sœurs et deux frères. Alors que je n'avais que six ans, une tragédie a frappé notre famille. Notre père, le pilier de notre foyer, est décédé des suites de la fièvre typhoïde. Sa mort m'a plongée dans une profonde tristesse et une grande peur, et pendant longtemps, j'ai eu l'impression que tout mon monde s'était effondré. Cette perte précoce a laissé une marque profonde dans mon cœur et a façonné mon enfance.

Alors que mes frères et sœurs aînés avaient presque terminé leur scolarité, ma mère a décidé de m'envoyer dans un pensionnat catholique, car je n'étais pas en mesure de faire le trajet entre la maison et l'école toute seule. J'appréciais tellement la vie en pensionnat que je ne voulais même pas rentrer à la maison pendant les vacances scolaires. Ma mère, craignant que je ne change de religion, m'a alors transférée du pensionnat catholique vers une école bouddhiste. Ce changement soudain a eu un impact profond sur ce qui aurait autrement été un parcours professionnel très différent. Cependant, soutenue par mes professeurs et mes amis, j'ai trouvé du plaisir à confectionner des gâteaux et des friandises pendant les vacances. Je ne cessais de [AW1] [YE2] me demander : « Comment puis-je rendre cela encore plus savoureux ? » ou « Comment puis-je faire sourire la personne qui va manger cela ? » Cette passion d'enfance — mon désir de rendre quelqu'un heureux — est devenue la force motrice qui m'a ouvert des portes pour l'avenir.

À l'âge de vingt-cinq ans, j'ai eu la chance de



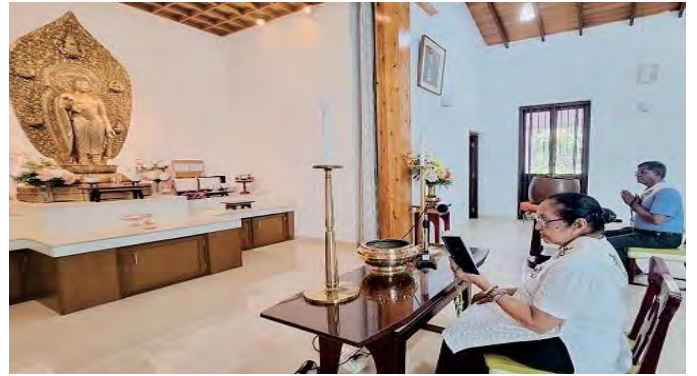
Mme Delgoda prononce un discours dans le cadre du « Dharma Journey » au Grand Hall sacré

décrocher un emploi dans une entreprise de biscuits réputée, Maliban Biscuit Manufactories. Je ne me doutais pas à l'époque que cela allait être une opportunité qui changerait ma vie. J'ai commencé en tant que superviseuse et j'ai travaillé très dur, animée par ma curiosité. Au fil du temps, j'ai eu de nombreuses occasions de visiter des usines de biscuits à l'étranger pour découvrir de nouvelles technologies, et j'ai passé de nombreux jours à développer de nouveaux produits. En reconnaissance de mon travail acharné, j'ai été promue directrice d'usine, une réussite rare pour une femme à cette époque.

C'est également à cette période que j'ai rencontré mon merveilleux mari. Au cours de toute notre vie commune, nous n'avons jamais eu de dispute violente ni échangé de mots durs. Nos carrières étaient épanouissantes, nous avons eu la chance d'avoir un fils que nous adorions, et nous avons fondé une famille heureuse.

Cependant, en 1989, le Sri Lanka a connu un violent conflit politique entre les forces gouvernementales et les groupes antigouvernementaux. Les coups de feu et les explosions résonnaient dans les rues. Nous vivions ce qu'on appelait « l'ère de la peur », et la vie pouvait être perdue à tout moment. Au travail, en raison de mon poste de responsable, j'ai commencé à me sentir prise pour cible. Réalisant que je ne pouvais pas protéger l'avenir de mon fils, j'ai pris la décision douloureuse de démissionner de l'emploi que j'aimais.

Spiritual Journey



Mme Delgoda dirige la récitation des sutras au Centre du Dharma du

Yoshihisa Yamamoto, m'a nommée directrice générale. Il me disait de temps à autre : « Madame Delgoda, la vie précieuse du Bouddha réside en chacun de nous. » Ces mots ont bouleversé ma vision des choses. J'ai pris conscience que, tout comme ma vie est précieuse, celle de chaque personne qui se trouve devant moi est tout aussi sacrée.

Cependant, le chemin de la diffusion n'a pas été facile. Au Sri Lanka, pays où le theravada est très ancré, nous avons dû faire face aux critiques des temples et des habitants locaux pour avoir diffusé les enseignements mahayana de Kosei-kai. L'un des obstacles les plus importants que nous avons rencontrés a été la difficulté à obtenir l'enregistrement de notre association. Comme nous n'avions pas reçu de reconnaissance officielle en tant qu'organisation religieuse de la part du gouvernement sri-lankais, nous avons même eu du mal à obtenir un visa de longue durée permettant au ministre de rester au Sri Lanka.

Pendant cette période, j'ai décidé de m'entraîner à saluer le Bouddha présent en chaque personne, non seulement par des mots, mais aussi par mes actes. J'ai continué à joindre les mains en prière envers les fonctionnaires qui s'opposaient à nous et les voisins qui nous critiquaient. Peut-être cette prière a-t-elle été entendue. Une voie s'est ouverte pour que nous puissions nous enregistrer en tant qu'organisation non gouvernementale (ONG), et notre statut juridique nous a finalement été accordé. Je crois profondément que cela n'a pas été accompli par la force humaine, mais grâce à la puissance du Bouddha qui réside en chacun de nous, qui s'exprime et est entendue [AW3] [YE4].

Depuis 2015, notre mission s'articule autour des hoza à domicile, également appelés « cercles de compassion ». Il s'agit de petits rassemblements organisés chez les membres, où les gens se réunissent pour partager leurs joies, leurs soucis et leurs expériences de vie. La chaleur de ces rencontres a inspiré de nombreuses personnes à travers le Sri Lanka à se manifester et à exprimer leur souhait de devenir elles aussi des animateurs de hoza. Aujourd'hui, environ quatre-vingts animateurs dévoués guident ces cercles, contribuant ainsi à faire rayonner l'esprit de compassion de foyer en foyer et de cœur à cœur.

En tant qu'animatrice de hoza à domicile, j'organise

Même s'il m'était difficile de laisser mon mari et mon fils derrière moi, je me suis rendue à Melbourne, en Australie, pour des raisons de sécurité, sur les conseils d'amis de la famille. Grâce à ma maîtrise de l'anglais et à mon expérience professionnelle, j'ai rapidement trouvé un emploi à Melbourne et, peu de temps après, j'ai pu faire venir mon fils en Australie et l'inscrire dans une école privée. Alors que notre vie retrouvait une certaine stabilité, une question s'est imposée à moi : Que puis-je faire pour que nous vivions en paix à partir de maintenant ?

En 1993, lorsque la situation au Sri Lanka s'est améliorée, j'ai décidé de rentrer. J'ai laissé mon fils, alors étudiant à l'université, en Australie et j'ai retrouvé mon mari. Ensemble, nous avons ouvert une boutique proposant une grande variété d'articles de fête et nous avons organisé des événements pour des anniversaires et des mariages. Comme ce genre de boutiques était rare au Sri Lanka à l'époque, l'activité a décollé en un rien de temps.

M. Gamini Chandrasekara, qui dirigeait ce qui était alors le bureau de liaison de la Rissho Kosei-kai au Sri Lanka, était un client régulier de la boutique. Il m'invitait souvent à me rendre chez lui, où se trouvait le bureau de liaison, pour découvrir leurs activités. Après de nombreuses invitations, j'ai finalement accepté et, un jour, j'ai emmené une amie avec moi chez lui. Là-bas, j'ai vu quelque chose que je n'oublierai jamais de toute ma vie. C'était une statue du Bouddha Shakyamuni debout.

Au Sri Lanka, berceau du bouddhisme Theravada, on voit généralement le Bouddha assis en méditation. Mais ce Bouddha était debout et semblait sur le point de faire un pas en avant pour nous sauver. La prise de conscience qu'il existe un Bouddha qui ne se contente pas de rester assis à attendre, mais qui vient à notre rencontre, a rempli mon cœur de chaleur et de joie.

Poussé par ma propre curiosité, j'ai commencé à étudier la vie et les enseignements du Fondateur Nikkyo Niwano à travers ses livres publiés en anglais. J'y ai trouvé la réponse à la question que je me posais depuis longtemps : Que puis-je faire pour la paix ? Puis, en 1998, j'ai officiellement rejoint la Rissho Kosei-kai, convaincu qu'il s'agissait là de la Vérité que je recherchais.

Plus j'apprenais, plus l'espoir grandissait en moi. J'ai développé un profond désir de ressembler au Fondateur, de rendre les gens heureux et d'offrir ma vie au Bouddha. J'ai décidé de fermer mon entreprise florissante et de consacrer mon temps au travail de diffusion. Mon entourage a tenté de m'en dissuader, affirmant que c'était du gâchis, mais je n'ai pas hésité un seul instant. J'avais le sentiment qu'enrichir le cœur des gens en partageant les enseignements avait bien plus de valeur que de gagner de l'argent grâce à mes affaires. Dès lors, je me suis fixé pour règle d'éliminer complètement de ma bouche et de mon esprit les phrases négatives telles que « je ne peux pas », « c'est impossible » et « je ne sais pas comment ».

En 2010, le Centre du Dharma du Sri Lanka a été officiellement créé, et le premier ministre, le révérend

Spiritual Journey

moi-même un hoza chaque mois, le 24, jour où j'ai fait installer la statue du Bouddha sur l'autel de ma maison. Ce qui est merveilleux avec les hoza à domicile, c'est que, comme ils se déroulent dans une atmosphère détendue, les gens peuvent facilement s'ouvrir et parler des soucis qui les habitent au plus profond de leur cœur.

Un jour, alors que j'écoutais les autres, j'ai soudain pris conscience de quelque chose. Ce fut un moment d'introspection. Je me suis demandé : « À quel point ai-je vraiment été reconnaissante envers mon mari pendant tout ce temps ? » Mon mari, décédé il y a dix ans, était un homme discret qui acceptait toujours avec bienveillance mon caractère bien trempé. Que ce soit lorsque je parlais en Australie, que je rentrais à la maison, que je rejoignais le Kosei-kai ou que je lui annonçais vouloir quitter mon entreprise pour me consacrer à la diffusion du Dharma, il m'a toujours soutenue d'un hochement de tête bienveillant. Grâce au hoza, j'ai pu réfléchir à la personne que j'étais autrefois et je suis désormais capable d'exprimer une gratitude encore plus grande envers mon mari.

Aujourd'hui, à l'âge de quatre-vingt-quatre ans, je suis plus passionnée que jamais par la diffusion du Dharma. La paix au Sri Lanka — et la paix dans le monde — n'est pas quelque chose que quelqu'un, quelque part, créera pour nous. Elle commence lorsque chacun de nous laisse briller le Bouddha au fond de son cœur, et lorsque nous respectons le Bouddha qui réside en la personne à côté de nous. Comme l'enseigne notre deuxième ministre, le révérend Suzuki, je continuerai à apprécier profondément l'importance du hoza. La croissance de ces petits cercles de compassion est le véritable chemin vers la paix. À l'avenir, je continuerai à partager les enseignements avec de nombreuses personnes à travers le hoza à domicile.

Il existe un proverbe au Sri Lanka qui dit : « Même si la charrette à bœufs est lente, si le chemin est le bon, elle atteindra sa destination. » Il n'y a pas lieu de se précipiter. Nous devons simplement rester positifs et



Mme Delgoda en compagnie des personnes venues au Grand Hall sacré pour lui manifester leur soutien le jour de son discours dans le cadre du « Dharma Journey ».

suivre le bon chemin. Faire preuve de cette attitude envers nos membres est ma pratique.

Pour conclure, je chérirai la vie que j'ai ici et maintenant et, en offrant ma plus profonde gratitude aux bienfaits du grand univers et de la nature, je continuerai à suivre avec constance ce noble chemin de diffusion jusqu'à mon dernier souffle. Sous la direction de notre ministre actuel, le révérend Akagawa, je m'efforcerais avec diligence de faire en sorte que les magnifiques fleurs de lotus du Dharma continuent à s'épanouir dans toute leur splendeur sur la terre du Sri Lanka.

Merci beaucoup de votre attention.



Mme Delgoda (au premier rang, deuxième à partir de la droite) avec les participants à la cérémonie d'investiture du révérend Akagawa, le nouveau responsable du Centre du Dharma du Sri Lanka.

Pratiquer le Dharma ici et maintenant

W
Toutes nos expériences ont pour but l'éveil
Toutes nos expériences ont pour but l'éveil



Dans la continuité du mois dernier, nous publions aujourd'hui l'article « C'est ici le dojo (Practicing the Dharma in the Here and Now) » rédigé par le Dr Dominique Scarangelo, conseiller international de la Rissho Kosei-kai. « Soku-se-dōjō » trouve son origine dans la « vision du dōjō » exposée dans le « Chapitre XXI : Le pouvoir divin du Tathāgata » du Sūtra du Lotus — un enseignement selon lequel tout lieu peut devenir un lieu de pratique. « Soku-se-dōjō » est un enseignement qui nous encourage doucement à mettre en pratique les enseignements dans tous les lieux de la vie quotidienne, que ce soit à la maison, au travail ou à l'école.



Dr Dominick Scarangelo,

Au cours de nos dernières chroniques, nous avons étudié le principe des Dix Telles-Quelles dans le but d'éliminer la souffrance. Il va sans dire qu'en tant que bouddhistes, nous cherchons à nous libérer nous-mêmes et à libérer les autres de la souffrance. Cependant, en poursuivant sincèrement cette noble aspiration, nous risquons de négliger un aspect important de la sagesse du Sūtra du Lotus. Nous avons abordé ce sujet la dernière fois en évoquant l'enseignement du Fondateur Niwano selon lequel « toutes les causes sont de bonnes causes ». Explorons cela plus en profondeur.

Le révérend Kosho Niwano dit : « En mettant les enseignements en pratique, nous avons effectivement été libérés des souffrances auxquelles nous étions confrontés dans les circonstances de notre vie, et cela a profondément transformé notre existence. Cependant, les enseignements de la Rissho Kosei-kai n'ont pas pour but d'éliminer notre souffrance » (« Vision fondamentale de la Rissho Kosei-kai 2018-2027 », p. 16).

À première vue, cela peut paraître surprenant. Ne nous tournons-nous pas vers le Bouddha parce que nous voulons éliminer la souffrance et trouver le bonheur ? La souffrance n'est-elle pas le problème, et la pratique bouddhiste n'a-t-elle pas pour but de mettre au jour et d'éliminer ses causes ?

Le révérend Kosho Niwano poursuit : « Le Rissho Kosei-kai est un enseignement dans lequel la souffrance devient l'occasion même de notre libération, tout comme une grande fleur de lotus s'épanouit précisément dans la boue » (« Vision fondamentale du Rissho Kosei-kai 2018-2027 », p. 16).

Cela exprime le paradoxe de la souffrance. Alors que nous cherchons à nous libérer de la souffrance, c'est en la rencontrant et en y faisant face que l'éveil devient possible. De ce point de vue, la souffrance peut devenir une condition qui nous propulse sur le chemin menant à la perfection de notre caractère et vers des vies plus significatives et épanouissantes.

Beaucoup d'entre vous ont vu le jardin de lotus du Grand Hall Sacré. Le lotus est l'une des plus belles fleurs, symbolisant la pureté et l'éveil. Pourtant, les

lotus ne poussent pas dans une eau claire et scintillante. Ils poussent dans une eau boueuse et stagnante qui nous rendrait malades si nous la buvions. Ce sont précisément les conditions qui semblent impures ou désagréables qui permettent au lotus de pousser et de s'épanouir.

Il en va de même pour nous.

Le Sūtra du Lotus enseigne que n'importe qui peut devenir un bouddha — que « les graines de la bouddhité germent grâce à des conditions propices » (Le Sūtra du Lotus en trois parties, 77). Pourtant, ces conditions peuvent inclure les souffrances que nous rencontrons dans la vie. Le Bouddha Shakyamuni illustre cela au chapitre 12 lorsqu'il explique que l'une des conditions qui lui a permis d'atteindre la bouddhité fut sa rencontre, dans une vie antérieure, avec l'ermite Asita, une incarnation antérieure de Devadatta. Pendant de nombreuses années, Asita lui a imposé des circonstances extrêmement difficiles.

Nous sommes nombreux à connaître l'histoire de Devadatta, mais le Sūtra du Lotus nous met radicalement au défi de repenser notre façon d'appréhender l'adversité. Devadatta n'était pas simplement un fauteur de troubles ; c'était un individu malveillant qui a commis des actes terribles et causé d'immenses souffrances à de nombreuses personnes, à l'instar d'autres scélérats tristement célèbres de



l'histoire. Pourtant, Shakyamuni déclare que Devadatta a finalement joué le rôle d'un bodhisattva qui a créé les conditions nécessaires à son éveil.

Comment quelqu'un qui a causé tant de souffrances pourrait-il être qualifié de bodhisattva ? Qu'est-ce qui a fait la différence ?

La différence résidait dans le cœur et l'esprit de Shakyamuni.

Nous sommes nombreux à avoir connu de grandes souffrances en raison de circonstances difficiles ou des actes d'autrui. Il peut sembler impossible de trouver quoi que ce soit de significatif ou de bénéfique dans ce que nous avons traversé. Certaines formes de souffrance sont inévitables : la maladie, le vieillissement, la perte d'êtres chers et, en fin de compte, notre propre mortalité.

Le Bouddha enseigne que lorsque nous acceptons ces réalités — non pas en baissant les bras ou en perdant courage, mais en les accueillant comme des occasions d'éveil —, leur signification s'en trouve transformée.

Comment y parvenir ? Ce n'est pas facile à exprimer avec des mots, mais deux êtres chers m'ont aidé à comprendre l'importance de cette vérité. Tous deux sont décédés d'un cancer. L'un d'eux n'a pas pu accepter le diagnostic et s'est laissé envahir par la colère contre l'univers. Cette colère a éclipsé toute gratitude d'avoir reçu le don de la vie et pour les bienfaits dont il avait bénéficié, et l'a empêché d'apprécier le temps qu'il lui

restait à passer avec sa famille et ses amis. Il est décédé dans une grande angoisse, le cœur rempli d'amertume et de ressentiment.

L'autre personne a réagi très différemment. Il a accepté la réalité de sa maladie et a choisi de faire de sa maladie une pratique spirituelle. Il a mis ce temps à profit pour approfondir ses relations avec ses proches, et il a découvert que sa vie était pleine d'amour. Jamais auparavant il n'avait éprouvé une telle chaleur et une telle affection. Même face à la mort, il était rempli de gratitude — pour la vie et pour tout ce qu'elle lui avait donné. Sa manière d'accepter la situation lui a permis de vivre la maladie elle-même comme une condition propice à l'éveil.

Ces deux personnes sont devenues pour moi des bodhisattvas. À travers leurs vies, elles m'ont enseigné l'importance d'accueillir chaque expérience dans le but de l'éveil.

Mon espoir est de pouvoir intérioriser cette vérité et de vivre chaque jour avec gratitude, en reconnaissant que toutes les circonstances de nos vies — même les plus difficiles — peuvent devenir les conditions grâce auxquelles nos propres graines de bouddhité s'épanouissent, embellissant nos vies et celles de ceux qui nous entourent.





Rapport de terrain de la Sangha

Révérend Nick Ozuna

Rissho Kosei-kai de Seattle

À la même époque l'année dernière, un membre remarquable de la sangha de Seattle, doté d'une foi profonde et d'un engagement sans faille, a traversé une épreuve qui a bouleversé sa vie. Alors qu'il faisait du vélo par une journée de printemps exceptionnellement chaude, il a été victime d'une crise cardiaque et a été transporté d'urgence à l'hôpital. Cependant, en raison d'un arrêt cardiaque momentané, il a été placé sous assistance respiratoire et plongé dans un coma artificiel. Pendant ce temps, sa famille est restée à ses côtés, et la sangha s'est réunie chaque jour pour prier pour lui.

Miraculeusement, alors qu'on le débranchait de l'assistance respiratoire un mois plus tard, il s'est réveillé ! Tous les membres de la sangha ont été profondément inspirés par son retour à la conscience, et une fois encore, nous avons organisé une prière spéciale pour un prompt rétablissement, cette fois-ci avec ce membre qui nous rejoignait sur Zoom depuis son lit d'hôpital. Il m'a confié par la suite à quel point il avait été reconnaissant de recevoir cette prière puissante pendant son épreuve et comment cela lui avait donné la force de croire qu'il pourrait se rétablir complètement.

Après avoir passé quelque temps à retrouver sa capacité à marcher et à parler, il a assisté à un service dans notre centre bouddhiste. L'unité partagée par la sangha en le voyant présent a suscité une joie palpable. Il a exprimé son immense gratitude envers le Bouddha, sa famille, la sangha et ses médecins d'être en vie. Il a déclaré vouloir mettre sa précieuse vie au service des autres.

C'est exactement ce qu'il a fait au cours des derniers mois, bien qu'il soit toujours en rééducation.

Cependant, il a constaté quelques rechutes dans son état de santé, tant sur le plan physique que mental. Récemment, il m'a confié qu'en raison de ces rechutes, il s'était remis en question. Il avait accompli tant de bonnes actions pendant des années et adressé chaque jour des prières sincères qu'il voulait savoir pourquoi il traversait ces épreuves.

Au cours de notre discussion, je lui ai demandé de se remémorer ce qu'il avait ressenti juste après son rétablissement. Cela lui a rappelé la profonde gratitude qu'il avait éprouvée simplement d'être en vie, ici et maintenant. La réalité, comme son médecin le lui a dit, est que seuls 10 % des patients qui subissent ce qu'il a subi survivent. De plus, de nombreux patients dont les cas sont moins graves, bien qu'ils survivent, peinent à se rétablir en raison de sentiments de colère ou de ressentiment.

Grâce à cette expérience difficile, il a pris conscience qu'il pouvait aider et inspirer de nombreuses autres personnes vivant dans de telles conditions. Ainsi, son expérience, d'abord malheureuse, s'est transformée en une expérience inestimable. Certes, il a enduré de grandes épreuves, mais grâce à sa foi inébranlable dans la protection et les conseils du Bouddha, il a transformé sa souffrance en une occasion de réfléchir à ce que signifie le fait que le Bouddha lui ait accordé cette vie irremplaçable. C'est là la véritable libération !

Grâce à ces réflexions, il a retrouvé la conscience que toutes les expériences, heureuses ou non, ont pour but l'éveil et constituent donc de précieux cadeaux du Bouddha.



Revêtir la robe du Bouddha

L'endurance » c'est pardonner

Rev. Nikkyo NIWANO
Fondateur de la Risshô Kôsei-kai



Avec Mme Naoko à l'île de Kume, dans le préfecture d'Okinawa

Finalement, je pense que le mot « endurance » désigne le fait de « pardonner aux autres ». Je ne sais plus qui a dit : « Aimer, c'est pardonner », mais cette phrase est restée profondément gravée dans mon cœur. Bien entendu, l'affection spontanée qui existe entre parents et enfants ou entre amoureux est d'un autre ordre. Mais l'« amour » qui naît dans les relations humaines ordinaires est effectivement quelque chose qui se nourrit du pardon.

J'aimerais y ajouter ceci : « Pardonner, c'est comprendre. »

Si j'ai déclaré aux nouvelles recrues que je ne les frapperais pas, c'est parce que j'étais convaincu qu'« aucun d'eux ne devait avoir besoin d'être frappé pour comprendre ». C'était alors l'ère du désarmement, et dans ces conditions, réussir l'examen de conscription pour être admis dans la marine relevait d'une épreuve extrêmement difficile. Je pensais donc qu'il était bien irrespectueux de gifler de tels hommes déjà pleinement accomplis. A partir du moment où je les considérais ainsi, j'avais naturellement le sentiment que c'étaient tous des personnes précieuses, et c'est ce qui m'a fait prendre cette résolution de ne pas les frapper.

Ce n'est nullement une histoire destinée à me mettre en valeur. Je souhaitais simplement partager ma propre expérience concernant les liens subtils entre l'endurance, la non-violence, la compréhension et l'amour.

Après que le Bouddha Śākyamuṇi eut quitté la vie mondaine, sa mère adoptive, Mahāprajāpatī, souhaita qu'un jour il porte une robe confectionnée de ses mains. Elle fila elle-même le fil, tissa l'étoffe et réalisa un splendide habit brodé de fils d'or. Lorsque le Bouddha, après avoir réalisé la Voie (atteint l'Éveil), revint pour la première fois dans sa ville natale de Kapilavastu, elle le lui



offrit, mais Śākyamuṇi en fit don à la communauté monastique. Cependant, ce vêtement était si somptueux que personne n'osait le porter.

Śākyamuṇi ordonna alors au bodhisattva Maitreya de revêtir cet habit. On dit que lorsqu'il le revêtit, les trente-deux marques physiques du Bouddha apparurent sur son corps et, quand Maitreya partit en quête d'aumônes, les habitants de la ville furent si fascinés qu'ils en oublièrent même de lui offrir de quoi manger.

Nous aussi, qui vivons aujourd'hui, deux mille cinq cents ans plus tard, si nous revêtons dans notre cœur le vêtement de la « douceur et de l'endurance », alors les traits du Bouddha apparaîtront certainement en nous. Bien plus que de porter des habits coûteux et somptueux, voilà la meilleure des parures pour l'être humain.

En outre, cette « vertu », se diffusant autour de chacun d'entre vous comme les ondes qui se propagent à la surface de l'eau, transformera la société, le Japon et la planète toute entière en un monde d'harmonie. J'espère sincèrement qu'avec cette grandeur d'âme, vous revêtirez tous la robe du Bouddha.



Notre état d'esprit façonne notre avenir

Révérénd Takashi Maeda,
directeur de Rishso Kosei-kai International

Si l'on se penche sur l'histoire, chaque fois que la société a connu des changements majeurs, un sentiment similaire d'incertitude a toujours régné. Pourtant, de ces périodes sont nés de nouveaux modes de vie et de nouvelles formes de société. En y réfléchissant, nous prenons conscience que nous vivons nous aussi au cœur d'un tel mouvement de grands changements.

Le président Niwano nous enseigne dans son message de ce mois-ci que le fait d'accepter les choses et les événements avec mécontentement et déplaisir, ou bien avec joie et gratitude, dépend entièrement de notre propre état d'esprit. Ce n'est pas l'événement en soi, mais la façon dont nous le percevons qui détermine si notre souffrance s'aggrave ou s'atténue. Même face à un même événement, notre état d'esprit change considérablement selon que nous nous lamentons en nous demandant « Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ? » ou que nous nous demandons plutôt « Que puis-je apprendre de cela ? »

C'est pourquoi, plutôt que de réagir immédiatement à l'événement, il est important pour nous de marquer une pause et de réfléchir à sa signification. Le bouddhisme enseigne que toutes les choses naissent de causes et de conditions et sont en constante évolution. Les expériences douloureuses comme les expériences joyeuses font partie de la vie, et chacune d'entre elles constitue une force importante qui nous aide à grandir.

Avec le recul, nous réalisons souvent que nous sommes ce que nous sommes aujourd'hui précisément grâce à ces expériences passées. Plutôt que de chercher des réponses en dehors de nous-mêmes, en particulier dans les moments d'anxiété et d'incertitude, nous devrions tourner notre attention vers l'intérieur. Ensuite, avançons pas à pas, en faisant un pas que nous pouvons franchir dès maintenant. Aussi petit que ce pas puisse paraître, il ne sera jamais vain. Chaque pas assuré trace un chemin vers l'avant, et le long de ce chemin, un nouvel avenir s'ouvre devant nous.



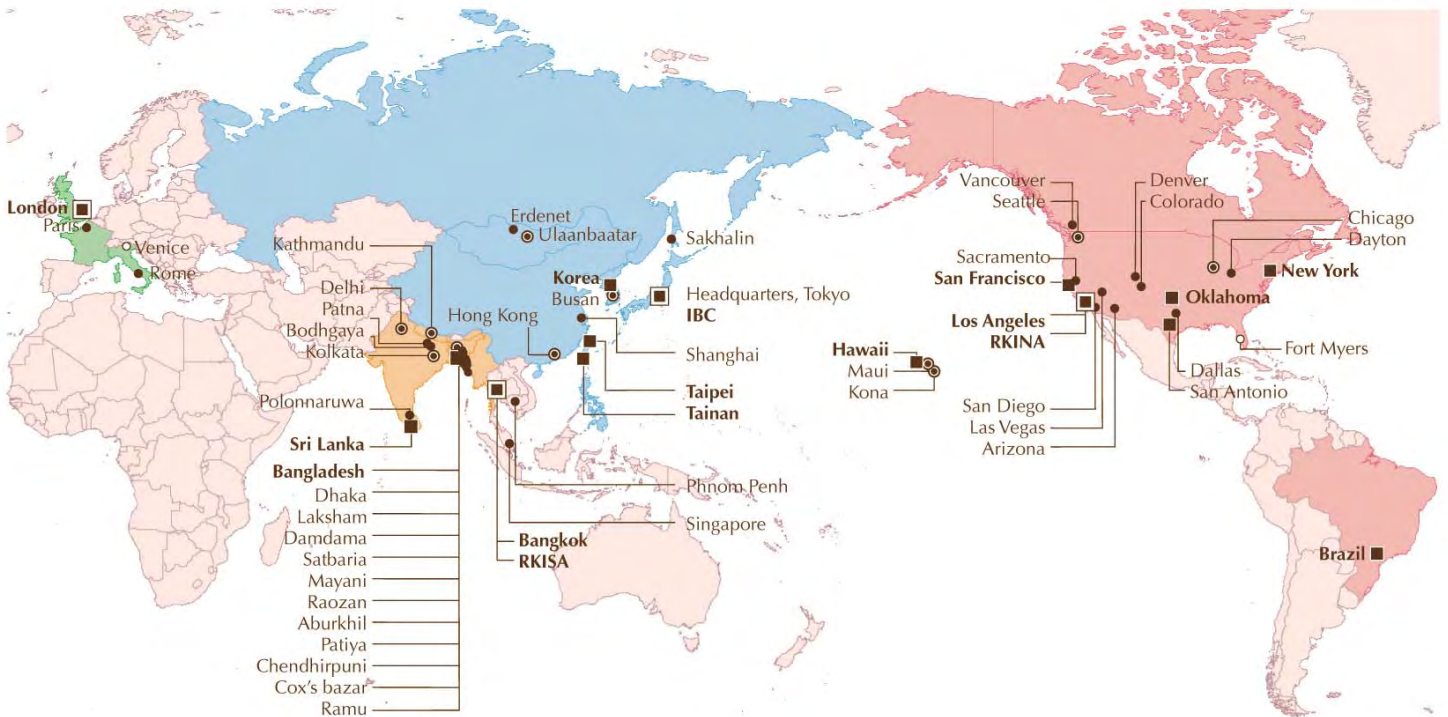
Les membres de la section d'Oulan-Bator se sont rendus au siège en avril pour assister à la cérémonie célébrant la naissance de Shakyamuni. Le révérend Maeda (au premier rang, au centre) et les membres de Rishso Kosei-kai International les ont accueillis dans leurs locaux le 6 avril.

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