

Living the Lotus 9

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 252



Le 25 août, le Centre Dharma de Taipei a solennellement célébré la cérémonie « Obon – Cérémonie de libération des esprits des défunts »

Living the Lotus N° 252 (septembre 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 chacun allume une lumière

Rev. Nichikô NIWANO

Président de la Risshô Kôsei-kai



Le président Niwano ajoute du sable dans le pot d'un pin bonsaï à l'issue de la cérémonie marquant l'achèvement du nouveau bâtiment et l'installation du Gohonzon au Centre du Dharma de Kajikazawa, dans la préfecture de Yamanashi, en juin. Ce bonsaï a été cultivé à partir d'une bouture prélevée sur un pin que le président Niwano avait planté dans l'enceinte du Centre du Dharma.

Plutôt que de déplorer les ténèbres

Aujourd'hui encore, un peu partout dans le monde, beaucoup de personnes souffrent de la guerre et de l'oppression. Depuis le printemps dernier, Sa Sainteté le pape Léon XIV, souverain pontife de l'Église catholique romaine, appelle tous les dirigeants du monde à « faire des efforts pour mettre fin aux guerres et favoriser la paix et la réconciliation », et souligne avec insistance : « Cessez le culte de soi et le culte de l'argent. Cessez de faire étalage de votre puissance. La véritable force se manifeste au service de la vie. »

Pourtant, et c'est un fait sans précédent, le dirigeant d'un pays va jusqu'à adresser des paroles de condamnation à de tels messages du Saint-Père. Il est vraiment regrettable que la capacité à se servir du cœur et de la parole, qui a été si généreusement donnée aux êtres humains, soit ainsi utilisée pour provoquer les conflits et la discorde. Nous déplorons tous cette situation, en ayant le sentiment de ne pouvoir en être que les spectateurs impuissants.

Cependant, même dans un monde qui semble plongé dans des ténèbres dont on ne voit pas l'issue, il existe une déclaration qui soutient avec force que chacun peut agir à son échelle. Il s'agit d'une citation du célèbre philosophe oriental Masahiro Yasuoka intitulée « Éclairer un coin avec une seule lumière — illuminer partout avec mille lumières » :

« Plutôt que de déplorer les ténèbres, allumons une lumière. Commençons par devenir une lumière qui éclaire les ténèbres autour de nous.

Éclairons, aussi faiblement que ce soit, un coin de notre monde. Alignons des lumières partout où nous le pouvons. Si chacun allume une lumière, alors des millions de lumières s'allumeront. Le Japon sera aussitôt illuminé. Telle est notre pratique : éclairer un coin avec une seule lumière, et par là même illuminer partout avec mille lumières. Consacrons-nous donc ensemble, avec sérieux, à cette pratique visant à transformer le monde. »



Dans cette déclaration, la partie qui dit « le Japon » serait aujourd'hui plus justement formulée par « le monde ». De même, lorsque le texte parle de « pratique visant à transformer le monde », je ne l'interprète pas comme le fait, pour une personne seule, d'apporter une grande transformation, mais plutôt comme un appel à des pratiques concrètes et à notre portée, qui s'inscrivent dans le prolongement de ce dont je vous ai parlé le mois dernier : « Allumer une lumière pour autrui ».

Le pape, Sa Sainteté le souverain pontife de Rome, a déclaré : « Avec ne serait-ce qu'un peu de foi, nous pouvons, en tant qu'humanité, avec l'humanité, affronter ensemble cette période tumultueuse de l'histoire. » Lorsque les pratiques quotidiennes de chacun deviennent autant de petites lumières éclairant un coin du monde, et qu'elles se multiplient par centaines de millions, voire par milliards, alors nous pouvons espérer un avenir radieux pour la Terre, digne de cette planète qui, dans l'immensité noire de l'espace, brille d'un bleu éclatant.

Aussi loin que porte notre main

Le passage de cette déclaration qui dit : « Alignons des lumières partout où nous le pouvons » peut lui aussi être compris comme signifiant « dans la mesure de nos possibilités ». Il nous enseigne alors que les pratiques de don et de générosité qui sont à notre portée, aussi simples soient-elles, peuvent devenir une lumière qui éclaire le monde plongé dans les ténèbres. En y réfléchissant ainsi, je me dis que ce n'est peut-être pas un hasard si, le dix de ce mois, nous célébrons le Hōon-e, la cérémonie commémorative de la mort de la cofondatrice de la Risshō Kōsei-kai, Naganuma Myōkō. Elle était connue pour considérer toutes les personnes qu'elle rencontrait comme ses propres enfants, qu'elle aurait portés dans son sein, et pour leur prodiguer un enseignement parfois sévère, mais toujours chaleureux. Elle s'est entièrement consacrée à une pratique de compassion, véritablement comme si elle « alignait des lumières partout où elle le pouvait ». Lorsqu'elle rencontrait une personne dans le besoin, dit-on, elle lui donnait sans la moindre hésitation de la nourriture, des couvertures, de l'argent, et même les vêtements qu'elle portait à ce moment-là. Elle considérait toute chose comme « un bien qui lui avait été confié par le Bouddha » et continuait inlassablement à allumer une lumière après l'autre.

Si, tournant notre regard vers notre quotidien, nous considérons ce qui se trouve « à notre portée », nous constatons que cela comprend, non seulement, notre famille, mais aussi nos voisins, les personnes assises à côté de nous dans le train ou le bus, ou encore celles qui font la queue devant ou derrière nous à la caisse d'une supérette... Un sourire ou un geste de gratitude envers ces personnes, et le fait de tendre la main à ceux qui sont dans le besoin, deviennent des lumières qui éclairent notre entourage. Les marques d'attention et les paroles de gratitude adressées aux membres de notre famille deviennent des lumières qui éclairent et réchauffent le foyer ; les prières pour les personnes qui, dans des pays lointains, traversent des épreuves sont également une lumière précieuse. Et aujourd'hui, par-delà les différences de pays, de peuples et de religions, les êtres humains du monde entier partagent sans aucun doute le même espoir : que la lumière de la paix se répande partout.

À travers ces paroles de notre fondateur : « La lumière allumée pour éclairer un coin du monde pour le bien d'autrui ne s'éteindra jamais », continuons inlassablement à mettre en pratique ces gestes qui sont à notre portée.



Un nouveau départ — Ma pratique n'a pas de fin

Mme Naomi Masuno, Rissho Kosei-kai de Los Angeles

Quand et comment avez-vous découvert la foi de la Rissho Kosei-kai ?

Je suis née et j'ai grandi à Osaka. Je me suis mariée en 1980, et comme la famille dans laquelle je suis entrée appartenait au Centre du Dharma de la Rissho Kosei-kai à Osaka, c'est ainsi que j'ai découvert cette foi. Mon mari et ses parents étaient tous des membres dévoués, si bien que notre maison était constamment animée, jour et nuit, par le va-et-vient des membres locaux et des animateurs de jeunesse.

L'année suivant notre mariage, en 1981, nous avons eu la chance d'avoir notre fils aîné. Cependant, pendant le boom économique de la fin des années 1980, mon mari s'est laissé emporter par ce mode de vie extravagant. Il passait souvent la nuit dehors et ne rentrait que le matin, et notre relation s'est progressivement détériorée. Comme il ne se souciait guère de notre famille, j'ai commencé à me dire : « Je ne peux pas continuer à vivre ainsi. Si possible, je veux divorcer. » Finalement, j'ai pris notre fils et j'ai vécu séparée de mon mari pendant un certain temps.

Inquiets de ma situation, les responsables locaux et régionaux venaient souvent me rendre visite pour m'apporter leur soutien. Au début, je faisais semblant de ne pas être chez moi. Mais les membres de la sangha — mes compagnons de pratique — continuaient à venir à mon appartement, et j'étais profondément touchée par leur gentillesse et leur compassion. Petit à petit, j'ai commencé à me rendre au Centre du Dharma d'Osaka avec mon jeune fils. Au Centre du Dharma, les responsables m'interrogeaient chaleureusement : « Comment vas-tu ces derniers temps ? Y a-t-il quelque chose qui te préoccupe ? » et « Si quelque chose arrive, n'hésite pas à nous en parler. » Ils prenaient soin de moi et m'aidaient également à m'occuper de mon jeune fils. Grâce à leur soutien, j'ai progressivement commencé à assister aux cérémonies du Jour du Souvenir et à participer aux tâches du Centre du Dharma.

Les membres de la sangha vous ont véritablement soutenu pendant la période la plus difficile de votre vie.

J'ai continué à essayer de parler avec mon mari et je lui ai présenté à plusieurs reprises les papiers du divorce, mais à chaque fois, il les déchirait. Submergée par l'angoisse et ne sachant pas quoi faire, je me suis confiée à ma responsable de groupe au sujet des difficultés que nous rencontrions dans notre mariage.

Elle m'a dit, d'un ton ferme mais plein de compassion : « Les difficultés que tu rencontres avec ton mari constituent une forme de pratique dont tu as besoin



Mme Naomi Masuno

à ce stade de ta vie. Divorcer est peut-être facile, mais à moins que tu ne changes ton propre cœur, tu connaîtras à nouveau le même genre de souffrance. Confie au Bouddha la décision finale de divorcer ou non, et pour l'instant, consacre-toi de tout ton cœur à la pratique bouddhiste. » Faisant confiance à ses paroles, je me suis engagée avec ferveur dans les visites aux membres et la pratique du cercle du Dharma, en examinant mon propre cœur avec profondeur et honnêteté. Puis, peu de temps après, quelque chose d'inattendu s'est produit. Mon mari, qui avait obstinément refusé de divorcer pendant si longtemps, a signé les papiers sans hésiter. Nous avons convenu que j'aurais la garde exclusive de notre fils et qu'il n'y aurait ni pension alimentaire ni règlement financier. Notre divorce a été prononcé en 1991, et chacun de nous a entamé un nouveau chapitre de sa vie.

Par la suite, élever mon fils seule m'a confrontée à des difficultés financières et à de nombreux autres défis douloureux. Même si j'avais la détermination et la force nécessaires pour protéger mon enfant, il m'arrivait parfois de sentir que j'allais m'effondrer. Chaque fois que cela se produisait, les membres de la sangha étaient toujours là pour m'encourager et se tenir à mes côtés.

C'est uniquement grâce au soutien de tant de

personnes que j'ai pu travailler pour une compagnie d'assurance-vie pendant la journée et occuper le poste de responsable du groupe des jeunes femmes de ma section le soir, en rendant visite aux membres et en les soutenant, tout en élevant mon fils. J'ai également participé à des retraites de formation à Ôme et à des pèlerinages au mont Shichimen, me consacrant corps et âme aux activités pour les jeunes.

Avec le recul, je suis profondément reconnaissante que mon fils ait grandi près du Bouddha dès son plus jeune âge et soit devenu une personne sincère et bienveillante.

Racontez-nous comment vous en êtes venue à déménager aux États-Unis.

En février 1992, l'année suivant mon divorce, je me suis rendue à Las Vegas avec une amie d'école. Là-bas, lors d'une rencontre qui semblait guidée par le destin, j'ai rencontré celui qui est aujourd'hui mon mari.

À l'époque, il travaillait pour une agence de voyage à Los Angeles et guidait des touristes à Las Vegas. Lorsque nous lui avons dit que nous étions venues du Japon en vacances, il nous a emmenées dans l'un de ses restaurants préférés. Bien que nous venions à peine de nous rencontrer, le courant est tout de suite passé entre nous et nous avons partagé un merveilleux repas avant de nous dire au revoir.

Puis, trois jours plus tard, mon amie et moi l'avons revu par hasard. On aurait dit une scène tirée d'un film ou d'un roman. La coïncidence était si extraordinaire que j'ai senti un lien très fort entre nous. Après avoir partagé un autre repas, je lui ai donné mon numéro de

Vous avez ensuite occupé le poste de responsable du



Mme Masuno avec son mari (en haut à gauche), son fils (en bas à gauche)



Mme Masuno (au premier rang, à droite) avec des membres du Centre du Dharma de Los Angeles le jour de l'installation du Gohonzon à la branche de l'Arizona en 1996.

groupe de langue japonaise au Centre du Dharma de Los Angeles, n'est-ce pas ?

À partir de 2003, j'ai occupé simultanément les fonctions de responsable de secteur et de responsable du groupe des femmes. Puis, en 2007, j'ai été nommée responsable du groupe de langue japonaise, poste que j'ai occupé pendant près de vingt ans.

Lorsque je me suis installée aux États-Unis, j'étais souvent déconcertée par les différences de culture et de coutumes. J'ai également remarqué des différences entre le Japon et les États-Unis dans la manière dont les membres abordaient leur pratique.

La culture japonaise a tendance à valoriser la coopération et l'harmonie. Par exemple, lorsqu'on reçoit des conseils d'un responsable, beaucoup de Japonais répondent généralement par « Oui, je comprends » ou « C'est vrai » pour marquer leur accord. Aux États-Unis, en revanche, on encourage généralement les gens à exprimer clairement leur propre point de vue, en disant « Voilà ce que je pense » ou « C'est ainsi que je vois les choses ».

Cela ne signifie pas pour autant qu'une approche soit meilleure que l'autre. En côtoyant les membres aux États-Unis, j'ai appris à quel point il est important de reconnaître, de respecter et de comprendre les différences entre les cultures, les valeurs et les modes de pensée de chaque pays.

Ma maison à Palm Springs se trouve à environ deux cents kilomètres du Centre du Dharma de Los Angeles, et le trajet en voiture dure environ deux heures. Quand j'étais plus jeune, je faisais des allers-retours dans la journée au Centre du Dharma. Aujourd'hui, lorsque je participe aux tâches mensuelles du Centre du Dharma et à d'autres activités, j'y passe généralement la nuit.

Sur le chemin du Centre du Dharma, je me suis également efforcée d'inviter et de conduire des membres qui habitent loin et qui ont des bébés ou de jeunes enfants, afin qu'eux aussi puissent participer aux tâches du Centre du Dharma et aux cérémonies du Memorial Day.

Interview

Grâce aux responsabilités qui m'ont été confiées, j'ai approfondi ma propre foi. En même temps, me souvenant du soutien que la sangha m'a apporté autrefois, j'ai toujours essayé d'être aux côtés des personnes dans leur douleur et leur chagrin. C'est dans cet esprit que j'ai noué des relations enrichissantes avec de nombreux membres au fil des ans.

Y a-t-il un enseignement particulier de la Rissho Kosei-kai que vous gardez toujours à cœur ?

Je chéris profondément cet enseignement : « Si l'on change, les autres changeront en conséquence. » Lorsque je me suis mariée avec mon mari actuel, il m'arrivait parfois de lui parler inconsciemment d'un ton condescendant, comme pour dire : « Laisse-moi t'apprendre comment ça marche ! » Il m'a répondu : « Je ne te demande pas de m'apprendre quoi que ce soit. » Ses paroles m'ont fait prendre conscience à quel point j'avais été prétentieuse. Cela m'a rappelé une fois de plus à quel point je pouvais être attachée à ma propre façon de penser.

En même temps, cette expérience m'a appris l'importance de tirer des leçons de chaque rencontre et de chaque relation. J'ai compris qu'en apprenant de

toutes les personnes et de toutes les situations qui m'entourent, je peux changer et continuer à grandir.

Tu as quitté tes fonctions de responsable du groupe de langue japonaise en juin dernier. Comment comptes-tu aborder ta pratique à partir de maintenant ?

Le président Nichiko Niwano nous enseigne souvent : « Faites des efforts, faites des efforts, je continuerai à faire des efforts jusqu'à ma mort, et si je renaiss, je ferai à nouveau des efforts. »

Bien que j'aie quitté mes fonctions de direction, ma pratique de la Voie du Bouddha se poursuit. J'ai donc l'intention de continuer à faire chaque jour des efforts assidus en vue d'atteindre la perfection du caractère décrite dans le Serment des membres.

Une personne que je respecte énormément est feu Kinuyo Grimmitt, ancienne responsable de la section du Centre du Dharma de Los Angeles. Même après avoir quitté ses fonctions de responsable en raison de son âge avancé, elle a continué à conduire les membres de sa génération au Centre du Dharma et n'a jamais manqué d'assister aux cérémonies mensuelles du Memorial Day.

Je considère Mme Grimmitt comme un véritable modèle de personne de foi. Avec la conviction profondément ancrée dans mon cœur qu'« il n'y a pas de limite à la pratique assidue », j'espère entamer ce nouveau chapitre de ma vie avec un esprit renouvelé et continuer à pratiquer en tant que disciple dévouée de la Voie du Bouddha.



Les membres du Centre du Dharma de Los Angeles en compagnie du révérend Maeda, directeur de Rissho Kosei-kai International (au centre, au premier rang), qui a prononcé un discours sur le Dharma lors du service dominical du centre le 29 mars 2026. Mme Masuno est la quatrième à partir de la gauche au premier rang.

Pratiquer le Dharma ici et maintenant

Le Sûtra du Lotus et les Quatre Nobles Vérités



Dr, Dominick Scarangelo
Conseiller international de la Rissho Kosei-kai



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 Sûtra 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.

Pratiquer la vérité de la cause

Le Sûtra du Lotus et les Quatre Nobles Vérités Pratiquer la vérité de la cause

La dernière fois, nous avons examiné comment, grâce à la pleine conscience et à la « pleine conscience du corps », nous pouvons pratiquer la Noble Vérité de la souffrance en prenant conscience des moments où nous sommes en détresse face au décalage entre nos souhaits et la réalité. Si nous parvenons à reconnaître honnêtement notre souffrance et à admettre que nous avons un problème, nous aurons déjà surmonté un obstacle majeur. Mais nous ne pouvons pas en rester là. Le Bouddha enseigne que si nous souhaitons remédier à notre souffrance, la prochaine étape consiste à en examiner les causes.

Certaines explications bouddhistes affirment que la cause fondamentale de la souffrance est le désir, tandis que d'autres soutiennent que la souffrance provient d'une ignorance de la nature réelle des choses. Ces deux points de vue ne s'excluent toutefois pas mutuellement. L'ignorance est notre conception erronée du « moi », un égoïsme profondément enraciné. L'ignorance n'est pas seulement une façon de penser ; c'est quelque chose qui s'inscrit profondément dans notre manière de percevoir le monde. Cet égoïsme engendre à son tour un désir intense — une exigence — que la réalité corresponde à nos souhaits. De plus, nous agissons de manière égoïste dans le monde pour forcer les choses à être comme nous le voulons, ce qui nous cause de la détresse, à nous-mêmes comme à ceux qui nous entourent.

Prenons un exemple simple tiré d'une expérience que j'ai vécue dans ma vingtaine. Je suis en route pour un rendez-vous important lorsque je me retrouve coincé dans un bouchon. À mesure que la frustration monte, chaque conducteur autour de moi commence à m'apparaître comme un obstacle se dressant entre moi et l'endroit où je dois me rendre. Lorsqu'une autre voiture me coupe la route, je

klaxonne, fais des gestes de colère et crie après l'autre conducteur. Celui-ci me répond sur le même ton, et ce qui n'était au départ qu'un simple contretemps de circulation se transforme rapidement en une confrontation houleuse. Dans de tels moments, on a l'impression de vivre en enfer.

Quelle était la cause de cet épisode de souffrance ? On peut certainement affirmer sans risque de se tromper que si je n'avais pas crié avec colère à l'autre conducteur et fait des gestes agressifs, l'altercation n'aurait pas eu lieu. On pourrait donc conclure que mes actions ont été la cause immédiate du conflit.

Mais allons plus loin. Pourquoi ai-je agi ainsi ? Si je ne comprends pas vraiment le pourquoi, je risque d'être condamné à répéter de tels accès de colère et à subir d'autres conséquences douloureuses.

Lorsque cet incident s'est produit, j'étais tendu comme un ressort, et c'est cette énergie négative refoulée qui cherchait à s'échapper. Et pourquoi avais-je un tel potentiel négatif ? Était-ce à cause des circonstances — le fait d'être en retard à mon rendez-vous ? Beaucoup de gens le penseraient.



Pratiquer le Dharma Ici et maintenant



Mais il y avait sans aucun doute d'autres conducteurs dans ce trafic dense qui se rendaient eux aussi à des réunions importantes et qui sont restés calmes et sereins. La situation, ou les circonstances, en elles-mêmes, ne pouvaient pas être la cause principale ; je dois donc creuser davantage.

Comme nous l'avons appris en étudiant les Dix Telles-Quelles, notre potentiel ou notre propension à accomplir des actions particulières dépend de la nature de notre esprit. Dans quel état se trouvait mon esprit à ce moment-là ? Il brûlait de rage, une fureur née de mon incapacité à accepter d'être en retard à mon rendez-vous. C'était une situation que je ne pouvais guère changer, ce qui me confrontait à mon manque d'autonomie.

On peut donc raisonnablement affirmer que la nature colérique de mon esprit en était la cause.

Cependant, il nous faut peut-être aller encore plus loin, car mon état d'esprit était façonné par des expériences antérieures. La « telle nature » de l'esprit reflète l'influence durable de nos actions passées, la « telle récompense » des expériences antérieures. Cette « telle récompense » conditionne la nature de notre esprit. Je dois donc me demander si je suis enclin à adopter un état d'esprit colérique. Et si tel est le cas, pourquoi ?

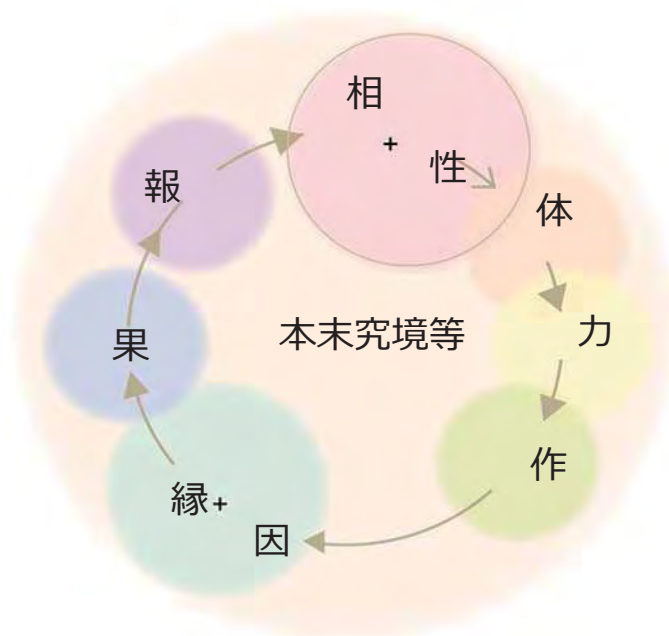
Dans mon cas, quand j'étais enfant, j'étais chroniquement en retard et je manquais souvent les délais, ce qui m'exposait à de sévères réprimandes et à une exigence de ponctualité, tant à la maison qu'à l'école, qui est presque devenue traumatisante pour moi. Une partie de ma réaction émotionnelle face à l'embouteillage a peut-être trouvé son

origine dans le souhait d'éviter de revivre ces conséquences douloureuses liées au fait de ne pas être à l'heure.

Il n'y a rien de mal à un tel souhait. Le mien est né d'une compassion naturelle envers moi-même. Mais mon souhait s'est transformé en sentiments malhabiles de peur et de colère, qui se sont ensuite traduits en actions alors que je tentais de forcer la réalité à correspondre à ce que je souhaitais.

Pratiquer la Vérité de la Cause n'est pas toujours facile ; cela peut demander du temps, une introspection honnête, ainsi que l'ouverture de notre cœur pour prendre du recul par rapport à nos sentiments et à nos pensées en les partageant avec les membres de la sangha. Si nous voulons tracer un chemin de pratique susceptible de nous mener à transcender notre souffrance, nous devons aller au cœur du problème.

La prochaine fois, restons sur cet exemple et voyons comment nous pourrions pratiquer la « Vérité de la Voie » menant à l'extinction de la souffrance.





Compte rendu de terrain de la Sangha

Révérende Hiromi Maria Sasaki, Centre du Dharma du Brésil

J'ai un fils qui entre dans l'adolescence. Un jour, comme j'étais pressée, je lui ai demandé de m'aider à faire quelques tâches ménagères. Je lui ai dit : « J'ai vraiment besoin que tu fasses ça tout de suite, s'il te plaît », mais il était complètement absorbé par un jeu vidéo à ce moment-là.

Il m'a répondu d'un ton agacé : « Mais je ne peux pas m'arrêter tout de suite ! » J'ai immédiatement ressenti de la frustration et je lui ai rétorqué : « Tu ne fais que jouer aux jeux vidéo ! » En un rien de temps, nous nous sommes retrouvés à nous disputer.

En réfléchissant à ce qui s'était passé, j'ai compris que la cause de ma souffrance n'était pas l'attitude de mon fils en soi. C'était plutôt mon attachement à vouloir que les choses se passent comme je l'entendais — vouloir qu'il m'aide immédiatement et qu'il fasse ce que moi, en tant que mère, je lui demandais de faire. C'est cet attachement qui a fait naître ma frustration et ma colère.

En réalité, peu de temps auparavant, j'avais oublié que mon fils m'avait demandé de raccommoder son pantalon préféré. Quelques jours plus tard, lorsqu'il m'a demandé : « Maman, tu as fini le pantalon ? », je lui ai répondu : « Oh, j'ai oublié. Je suis désolée. »

En repensant à ce moment, je me suis rendu compte que, alors que je ne voulais pas que mes propres demandes soient repoussées, j'avais moi-même repoussé la seule chose que mon fils m'avait demandée. J'ai compris que son attitude, le fait de ne pas m'aider tout de suite, qui m'avait agacée, était en réalité le reflet de mon propre comportement.

J'ai également compris que, bien que mon fils m'aide régulièrement dans les tâches ménagères et me soutienne de bien des façons, j'avais commencé à considérer son aide comme acquise et ne lui avais pas exprimé suffisamment de gratitude.

Fort de cette nouvelle prise de conscience, j'ai changé

ma façon de lui demander de l'aide. Au lieu d'attendre de lui qu'il réponde immédiatement, j'ai tenu compte de son emploi du temps et j'ai commencé à lui dire : « J'aimerais que tu m'aides pour quelque chose. À quelle heure cela t'arrangerait-il ? » Alors, il répondait sans s'énervier. Moi aussi, je ne passais plus le reste de la journée à nourrir des sentiments de frustration et de ressentiment.

Grâce à cette expérience, j'ai appris l'importance de faire la réflexion sur mon cœur plutôt que de chercher à l'extérieur de moi-même la cause de ma souffrance. J'ai compris, à travers ma relation avec mon fils, que la cause de ma souffrance réside dans mes propres attachements (la Vérité de la Cause).

Grâce à cette prise de conscience, nos journées sont devenues plus calmes et plus paisibles. Avant d'essayer de changer les autres, j'espère toujours me souvenir de l'importance d'aligner d'abord mon cœur sur le Dharma.

Dans mes efforts pour pratiquer le Dharma ici et maintenant, j'accepterai tout ce qui m'arrive comme une occasion d'apprentissage offerte par le Bouddha, et j'affinerai ma nature de bouddha en affrontant sincèrement chaque événement et chaque rencontre. Merci beaucoup.





La sévérité née de la compassion

Savoir accueillir en toute honnêteté même les paroles sévères

Rev. Nikkyo NIWANO
Fondateur de la Risshô Kôsei-kai



1993年9月、千代田教会（当時）ご巡教

Il va sans dire que cette sévère admonestation procédait d'une immense compassion, mais ce qui suscite en moi une admiration particulière, c'est la profonde sagesse qui se manifeste dans le fait d'avoir recours à l'« eau » pour donner cet avertissement. L'eau est, par nature, quelque chose de pur. En comparant à cette eau la « nature de Bouddha » dont est originellement doté tout être humain, Śākyamuṇi voulait sans doute lui faire comprendre : « Toi aussi, tu possèdes à l'origine une essence pure, semblable à cette eau. »

Rāhula était d'un naturel sincère et réceptif. Il put donc accueillir tout naturellement cette intention bienveillante et retrouver le droit chemin.

Je crois que c'est là que réside le secret de la force d'enseignement de Śākyamuṇi. À ma connaissance, quel que soit le sūtra qu'on lise, jamais le Bouddha ne dit à quelqu'un : « Tu es une mauvaise personne », ni quoi que ce soit d'autre qui revienne à nier la nature profonde de son interlocuteur. Et lorsqu'il réprimande quelqu'un, il désigne seulement les erreurs de son état d'esprit ou la faute de ses actes. Comme la personne concernée sait elle-même que c'est la vérité, elle peut écouter ces paroles avec sincérité. Et lorsqu'on les écoute avec sincérité, la sévérité cesse d'être ressentie comme une simple sévérité. Telle est la sévérité du Bouddha.

Dans le monde du travail comme dans les assemblées religieuses, les personnes qui tiennent des propos un peu sévères ont souvent tendance à être évitées. Pourtant, lorsqu'une telle sévérité s'appuie sur la reconnaissance de la valeur profonde de l'autre, ainsi que de ses qualités et de ses points forts, elle finit nécessairement par être comprise.

Naganuma Myōkō, qui fut notre vice-présidente (et cofondatrice), avait pour habitude,



lorsqu'elle estimait qu'une personne devait devenir authentique et accomplie, de corriger jusqu'à sa manière de tenir ou de poser ses baguettes. Bien entendu, elle enseignait la manière de pratiquer le Dharma, mais elle observait également les moindres gestes du quotidien et prodiguait des conseils extrêmement détaillés.

Grâce à cela, les responsables purent acquérir une tenue et une attitude parfaites, mais ce qui était admirable chez Myōkō, c'est que l'on percevait intensément que chacune de ses paroles sévères procédait d'une profonde compassion. Elle se préoccupait sincèrement de chacun et faisait preuve d'une attention délicate envers chaque personne. Lorsque l'on sent que quelqu'un se soucie réellement de nous, il devient possible d'accueillir positivement ses reproches et ses conseils.

Un de mes amis m'a raconté cette histoire : dans sa jeunesse, après avoir commis une mauvaise action, il avait été sévèrement réprimandé par son oncle. Celui-ci lui avait dit : « Toi qui es intelligent, pourquoi as-tu fait une chose pareille ? » Ce simple « toi qui es intelligent » l'avait profondément touché. Loin d'éprouver du ressentiment parce qu'il avait été grondé, il en était venu à aimer profondément son oncle. Aujourd'hui encore, alors qu'il a dépassé les quatre-vingts ans, ces paroles demeurent pour lui un soutien intérieur.

Néanmoins, le monde réel dans lequel nous vivons est un univers dur et rempli d'épreuves, ainsi que l'a enseigné Śākyamuṇi : « tout est souffrance ». Pour pouvoir traverser les épreuves de ce monde si dur, il est important d'être formé et aguerri dès l'enfance.

En ce sens également, éduquer une personne exige avant tout un amour inconditionnel, mais il est parfois nécessaire de l'exprimer en y joignant des paroles sévères.

Inversement, lorsque nous rencontrons dans notre vie diverses difficultés et épreuves, nous ne devons pas oublier qu'au plus profond d'elles, c'est la grande compassion du Bouddha qui est à l'œuvre. Si nous sommes capables d'accueillir cette rigueur avec sincérité, nous pouvons alors découvrir qu'elle ouvre en réalité un chemin vers le bonheur.



Allumer une lampe, ici et maintenant

Révérend Takashi Maeda,
directeur de Rissho Kosei-kai International

Bonjour à tous. Nous sommes certainement nombreux à souhaiter la paix dans le monde. Pourtant, les événements qui se déroulent aux quatre coins du globe peuvent sembler si accablants qu'il est facile de croire que nous ne pouvons rien faire, en tant qu'individus, pour changer les choses.

Je me rends généralement au travail en petite moto. Un jour, alors que j'étais arrêté à un feu rouge, j'ai remarqué un homme en fauteuil roulant qui peinait à franchir le trottoir. À ce moment-là, un étudiant s'est approché et s'est mis tout naturellement à pousser le fauteuil roulant.

Sous le regard des passants, l'homme a rejoint le trottoir en toute sécurité et une atmosphère de chaleur s'est installée.

Cette étudiante n'a probablement pas agi dans l'intention d'instaurer la paix dans le monde ; elle a simplement tendu la main pour aider quelqu'un qui était en difficulté juste devant elle. Pourtant, ce petit geste a aidé non seulement cette personne, mais aussi tous ceux qui en ont été témoins, en apportant de la lumière dans leur cœur. Je crois que c'est exactement ce vers quoi nous orientent les paroles de Masahiro Yasuoka dans le message du président de ce mois-ci : « Plutôt que de se plaindre de l'obscurité, allumez une lampe. »

À la suite du séisme majeur qui a frappé la préfecture de Kumamoto en juillet, de nombreuses personnes se sont demandé : « Que puis-je faire ? » et continuent d'apporter leur soutien de toutes les manières possibles. Si nous observons attentivement notre entourage, nous trouvons également des personnes qui ont besoin de soutien et de compassion.

Un simple « merci » à la maison, un chaleureux « merci pour votre travail » au bureau, un sourire adressé à un inconnu ou le fait d'écouter attentivement jusqu'à ce que quelqu'un ait fini de parler ne sont peut-être que de petites lumières. Pourtant, ces petites lumières se transmettent de personne à personne, pour finir par former une lumière qui illumine nos familles, nos communautés et même le monde entier.

Peut-être que le premier pas vers la paix mondiale ne commence pas quelque part au loin, mais ici et maintenant, lorsque chacun d'entre nous allume la lampe qu'il peut offrir.



À la suite du séisme de magnitude 7,1 qui a frappé Kumamoto le 28 juillet, les membres du Centre du Dharma de Yatsushiro et une équipe du siège de la Rissho Kosei-kai ont mené des opérations de secours, distribuant de l'eau et déblayant les décombres.

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