

Compte Rendu
24^e réunion francophone avec le Révérend Ryuei McCormick – 5 février 2023

Pratique¹ conduite par le Révérend

- **Rituel d'ouverture (Hiki Daimoku)**, p.5
- **Versets sur le lieu de l'Eveil (Dojo-ge)**, en shindoku, p.5
- **Invocation (Kanjo)** en japonais, p.7
- **Lecture des chapitres II et XVI (Hoben-Pon et Jiga-ge)** en shindoku, p.9 et p.27
- **Diriger son intention (Honzo)** en anglais, p.36
- **Daimoku (Shodai)**, p.37
- **Lecture rythmée d'un passage du *Endon Sho***, en shindoku (ne figure pas dans le livret)
- **Offrande des mérites aux Bouddhas ayant participé à notre pratique (Eko)** en anglais, p.36
- **Les Quatre Grands vœux originels des bodhisattvas (Shigu-seigan)** en japonais, p.38
- **Cérémonie d'adieu (Buso)** en japonais, p.40

Question : Pourriez-vous préciser ce qu'est le *Endon Sho* ?²

Réponse et affichage à l'écran de la transcription du texte romanisé : Il s'agit d'un texte écrit par le disciple de Zhiyi, Guanding, extrait de sa Préface au célèbre ouvrage de Zhiyi, le *Maka Shikan*³. Dans certaines traditions du bouddhisme Nichiren Shu, cet extrait est parfois récité après la pratique du Daimoku.

Il est intéressant de comparer ce texte avec le *Sutra du Cœur*⁴ qui fait partie de la liturgie de nombreuses écoles mahayana à travers l'Asie du Sud-Est. (Afin d'illustrer la façon dont ce sutra est parfois perçu, le Révérend montre un extrait du film « Godzilla vs. Kong » dans lequel un chant scande le *Sutra du Cœur* sur arrière-fond d'effrayants dragons luttant les uns contre les autres. En Asie, ce sutra est en effet souvent associé à l'annihilation ou un aspect terrifiant de l'au-delà.)

Le *Sutra du Cœur* enseigne que tout est vacuité, ce qui à sa manière nie les Cinq agrégats, les Six consciences ou même les Quatre nobles vérités. Le *Endon Sho* met, lui, l'accent sur la voie du milieu (Chu), le 3^e aspect de la Triple vérité⁵ mis en lumière par l'école Tiantai : toute chose est l'expression de cette voie du milieu ; tout phénomène porte en lui cette véritable marque (« true mark ») ou caractéristique, en tout point d'ailleurs identique à la première des Dix ainsités, le caractère « so » - l'apparence, que nous lisons lors de Gongyo à la fin du deuxième chapitre du *Sutra du Lotus*.

Remarque : Pour résumer, on pourrait donc dire qu'il n'existe pas de nature fixe, que tout est provisoire et que prendre du recul aide à mieux saisir ces aspects.

¹ <http://www.nichiren-etudes.net/etats-unis/bay/bay-area.php>

² Voir la présentation du Rév. Mc Cormick le soir du même jour <https://www.youtube.com/watch?v=LuAbnjDLBM>

³ Cf. <http://www.nichiren-etudes.net/dico/m.htm> **Maka Shikan** 摩訶止觀 (*Grand arrêt et Examen (introspection) ou Grande concentration et intuition, Mohe zhiguan*). L'une des trois œuvres maîtresses de Zhiyi (515-597), compilées par son disciple Guanding (561-632). Texte relevant du courant Tiantai.

⁴ <http://nichiren-etudes.net/lotus/autres-sutras/sutra%20du%20coeur.htm>

⁵ Cf. <http://www.nichiren-etudes.net/dico/t.htm> **Triple vérité** ou triple explication ou trois vérités (*san-tai*, 三諦). L'une des doctrines fondamentales de l'enseignement de Huisi, reformulé par Zhiyi dans le *Hokke Genji* et le *Maka Shikan*. La vérité de la **non-substantialité** (*ku*, *sunyata*), la vérité de la **temporalité** ou du caractère provisoire (*ketai*) et la vérité de la **voie du milieu** (*chutai*). Parce qu'il ne s'agit pas de trois vérités distinctes mais de trois aspects d'une même vérité, on parle parfois de triple vérité ou de trois perceptions de la vérité. L'explication de **non-substantialité** établit que les phénomènes ne possèdent aucune existence absolue ou fixe en eux-mêmes ; leur vraie nature est *ku*, état qui ne peut être défini ni par existence ni par non-existence. L'explication de la **temporalité** (ou **conditionnalité**) consiste à dire que, bien que toutes choses soient *ku* ou non substantielles par nature, elles ont néanmoins une réalité provisoire ou temporaire dans un mouvement de flux constant. L'explication de la **voie du milieu** est que tous les phénomènes, bien que caractérisés par la non-substantialité et la temporalité, ne sont essentiellement ni non-substantiels ni d'une existence temporaire. La vraie nature de tous les phénomènes est au-delà des mots ou des conceptions.

Réponse : Que ce soit le *Sutra du Cœur* ou le *Endon Sho*, tous deux soulignent l'importance de la voie du milieu pour éviter de réduire quoi que ce soit à l'impermanence et la vacuité, et ne pas se perdre dans les notions de non-substantialité et de temporalité. Bien que la lecture du *Maka Shikan* ne fasse pas partie du bouddhisme Nichiren, c'est le même état d'esprit qui anime ce texte et qui peut nous inspirer lorsque nous récitons Daimoku.

Remarque : Le traité de Nichiren sur le *Véritable objet de vénération*, le *Kanjin no Honzon Sho*⁶, procède de la même énergie.

Réponse : Le caractère « kan » qui compose les titres du *Maka Shikan* et du *Kanjin no Honzon sho* est d'ailleurs le même. Des sutras écrits avant le *Sutra du Lotus* furent souvent mal compris et minimisés, alors qu'ils ont inspirés Nichiren. En omettant de les prendre en ligne de compte, certains traducteurs du *Sutra du Lotus* ont même mésinterprétés des concepts-clés du Lotus, comme ceux par exemple de « bonno soku bodai » ou de « shoji soku nehan ».

Questions sur le chapitre 2, *La roue du devenir*, de la nouvelle version de *Fleur du Dharma*

1. **Quelque peu annexe mais qui interroge : dans l'énumération des Trois Trésors, pourquoi le Bouddha précède-t-il le Dharma puisque le Bouddha n'est pas un Dieu et que son enseignement consiste à s'identifier non à lui mais au Dharma ?**

Réponse : (Rire !) Vous posez un peu la question de savoir qui de la poule ou de l'œuf... De mon point de vue, on rencontre d'abord le Bouddha avant le Dharma. Ce sont les qualités de cet homme qui font qu'on a envie de le suivre, de mettre en pratique son enseignement et ses conseils. Les personnes qui cherchent ainsi à intégrer et appliquer son enseignement se rassemblent et forment un Sangha. Un sangha est donc le rassemblement de personnes qui aspirent à l'éveil et veulent se retrouver après avoir livré ce premier travail intérieur sur elles-mêmes. Se joindre à un sangha n'est en tout cas et en aucun cas abandonner son individualité.

2. **Dans sa lettre à son disciple Nanjo Tokimitsu, Nichiren écrit : « Comme beaucoup de choses dans la vie, devenir bouddha n'a rien d'extraordinaire. Cela consiste, par exemple, à donner de l'eau en période de sécheresse à une personne qui a soif, ou à procurer du feu à une personne lorsqu'il fait froid. Ou encore, c'est faire ou donner quelque chose d'irremplaçable pour sauver une personne en danger de mort. » Si devenir bouddha est aussi simple, à quoi sert-il de pratiquer ?**

Réponse : Si nous agissions en tout temps comme Nichiren le décrit, nous serions bien sûr de grands bodhisattvas !

Remarque : Il existe des personnes bien connues des Français qui agissent comme l'écrit Nichiren, pour en citer deux : Mère Tereza et l'Abbé Pierre. Pourquoi donc alors pratiquer ?

Réponse : Ce point de vue, qui est non seulement celui de Nichiren mais aussi celui du Mahayana, concerne les Six paramitas. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, pratiquer ces Six perfections ne mène pas nécessairement à la bodhité. Devenir bouddha suppose ou exige de leur associer la sagesse, la pleine conscience et une capacité d'introspection (« insight »), une qualité de méditation permettant de voir plus profond, plus loin. Sans pratiquer ainsi, on ne parvient qu'au

⁶ <http://www.nichiren-etudes.net/gosho/analyse/kanjin.htm>

cinquième monde-état, sans pouvoir goûter l'illumination ni comprendre le fonctionnement du monde, ce qui est le propre de la bodhité.

Remarque : Cette lettre de Nichiren ferait peut-être allusion à l'existence de deux sortes de bouddha, le bouddha de la sagesse et celui de la méditation.

Réponse : Certainement pas. D'abord, il s'agit d'une lettre adressée à l'un de ses disciples. Nichiren lui parle sur un plan quotidien, pratique. Ensuite, il est important de pratiquer le don, d'être généreux. Pour être parfaite, la générosité, ou la compassion doit être liée à la sagesse.

Prochaine rencontre prévue le 5 mars 2023 au cours de laquelle nous étudierons la suite du chapitre 2.

Annexe

Fleur du Dharma, chapitre 2 – La roue du devenir, 1^e partie
Rév. Ryuei McCormick

« C'est bien, c'est fort bien ; il en est comme tu le dis, Shariputra », déclara le Bouddha, « l'Ainsi-Venu est lui aussi comme cela, car il est père de l'ensemble des mondes. »

« De longue date il s'est libéré de toute trace de peur ou d'anxiété, de détresse, d'ignorance et d'obscurité. Il a acquis un savoir et des pouvoirs sans limites ; il est intrépide et a atteint la pure conscience. Il a de grands pouvoirs surnaturels et de grandes capacités de sagesse, usant de moyens habiles et d'une sagesse parfaite ; il possède grande bonté et compassion constante, ne souffrant pas de doutes et perpétuant sans cesse des bienfaits bénéfiques à tous. »

« Il est né dans le triple monde, cette vieille demeure décrépite en proie aux flammes, dans le but de sauver les êtres vivants de la fournaise de la naissance, de la vieillesse, de la maladie, de la mort, du chagrin, des lamentations, des souffrances, de la détresse, de l'ignorance, de l'obscurité, des trois poisons, et de les enseigner, les transformer, leur donnant la capacité d'atteindre l'éveil complet, parfait et insurpassable. »

« Il voit tous les êtres vivants consumés par les flammes de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, brûlés par la peine, les lamentations, la souffrance et la détresse. Il les voit endurer toute sorte de supplices résultant des cinq désirs et poursuivre profits et intérêts. Il voit aussi que leur attachement leur attire beaucoup de souffrances dans le présent et l'avenir, sous l'emprise des voies de l'enfer, de l'animalité et de l'avidité. »

« Même s'ils renaissent dans le monde-état des devas ou en tant qu'êtres humains, ils seront affligés par la pauvreté, la séparation de ce qu'ils aiment, et confrontés à ce qu'ils détestent. Plongés au plus fort de ces différentes sortes de souffrance, les êtres vivants se satisfont de divertissements. Ils sont sans éveil, ignorants, sans vigilance ni crainte. Ils ne cherchent pas à se délivrer ni à s'émanciper. Au contraire ils vont et viennent dans la maison en feu du triple monde, et, bien qu'en proie à de grandes souffrances, ils ne saisissent pas leur nature toxique. »

Il pourrait-être plus juste de se référer aux enseignements du Bouddha en tant que Bouddha Dharma plutôt qu'en tant que « Bouddhisme ». Le Bouddhisme n'est pas un « -isme », il n'est ni idéologie ni ensemble d'exposés dogmatiques, chacun devant les accepter avec une foi aveugle. C'est plutôt un chemin de vie conçu pour aider les gens à voir la réalité telle qu'elle est, affranchis de toute illusion, projection, paranoïa, ou présomptions erronées. Ce mode de vie entend une doctrine et une discipline dotant les pratiquants d'une capacité de voir ce qui est vrai pour eux-mêmes.

À la différence d'un « -isme » exigeant une croyance aveugle en quelque chose d'invérifiable, pratiquer le Bouddha Dharma est davantage le fait d'expérimenter en nous-mêmes notre propre

vision de la réalité en utilisant les méthodes transmises jusqu'à nous depuis le Bouddha Shakyamuni. Ainsi que l'écrivit Nichiren dans sa lettre : San Sanzō Kiu no Koto (*Prière pour la pluie des trois maîtres*) du Tripitaka :

« À travers la pratique du Bouddha-Dharma, moi, Nichiren, ai compris que le raisonnement et l'évidence des sutras sont les meilleurs guides pour discerner la vérité. Plus décisive encore que les preuves littérale et théorique, est la preuve actuelle ».

Dans ce passage, Nichiren nous indique que l'enseignement et la pratique authentiques du bouddhisme doivent satisfaire à trois critères. Ils doivent correspondre aux transcriptions des enseignements du Bouddha, se conformer à la raison, sans entrer en conflit avec la logique ou la science et, point le plus important, ils doivent être en mesure de nous libérer des souffrances et nous permettre d'accéder à une vie plus heureuse.

Essentiellement, le Bouddha Dharma concerne le moyen d'atteindre le vrai bonheur en nous éveillant à la vérité en nous-mêmes. Se réveiller du cauchemar de la confusion et de la souffrance, et devenir pleinement conscient de la véritable nature de la vie, c'est devenir bouddha, un éveillé. Fort heureusement, le *Sutra du Lotus* nous dit que chacun de nous peut atteindre l'éveil et devenir Bouddha. Notre bodhité potentielle est enracinée dans notre nature de Bouddha. La nature de Bouddha est notre capacité inhérente à nous réveiller du rêve que nous sommes un soi statique, isolé, et à devenir pleinement conscient de la nature dynamique et interdépendante de la réalité qui opère en accord avec la loi de cause à effet. Partant de cette vision juste des choses telles qu'elles sont, nous sommes en mesure de mener une vie en bonne santé, créative, compatissante, emplie de paix et de clarté.

Si nous sommes donc capables d'atteindre la bodhité, qu'est-ce qui nous en empêche ? Pourquoi la vie semble-t-elle emplie de souffrances, de confusions, de déceptions et de frustrations ? Notre existence peut ressembler à un parcours sur des montagnes russes comme si après chaque montée abrupte venait nécessairement une descente vertigineuse. Le meilleur des métiers n'empêche pas de devoir côtoyer des responsables ou des collègues difficiles, de même que la plus réussie des relations humaines connaît ses moments de crise, voire de tragédie. Chaque gain engendre la crainte qu'il soit ravi. La vie peut aussi ressembler à une roue de la fortune qui, en s'arrêtant sur une case, pourrait nous faire gagner le gros lot ou faire de nous la cible d'un contrôle d'impôts si, d'aventure, la roue s'arrêtait sur une case adjacente.

J'aimerais traiter dans ce chapitre la façon dont le Bouddha concevait les éléments positifs et négatifs de la vie, en particulier comment ces éléments peuvent favoriser ou, au contraire, perturber la pratique spirituelle. J'ai emprunté beaucoup de ces éléments à la vie courante, à la perception d'un monde datant d'avant le bouddhisme, celle d'un monde que le Bouddha avait en commun avec ses contemporains. J'estime qu'il est bon et nécessaire d'examiner d'abord la façon dont le Bouddha évalua les diverses formes de souffrance en ce monde et en discerna les maintes causes, avant de poursuivre l'étude de ses enseignements qui parlent de la façon dont il convient d'appréhender le monde, de surmonter la souffrance pour que nous puissions finalement atteindre l'état de Bouddha.

Ce cycle fut illustré dans un mandala tibétain connu sous le nom de *bhavacakra* ou « roue du devenir » à laquelle je me référerai dans ce chapitre ainsi que dans le chapitre dédié à la production conditionnée. Cette roue représente toutes les vicissitudes de la vie, depuis les états les plus misérables de l'anéantissement et de la souffrance jusqu'aux états les plus exaltants du triomphe et de la joie ; elle illustre également le cycle des causes et effets qui nous maintient sur les montagnes russes du bonheur et de la souffrance. Une représentation graphique de cette roue est jointe à ce

livre afin de pouvoir s'y référer et la garder à l'esprit.



Les Trois poisons

Le plus simple est de commencer par le centre de la roue où se pourchassent le coq, le serpent et le porc. Ces trois symboles représentent l'avidité, la colère et l'ignorance. Ce sont les trois forces qui empoisonnent notre existence et nous maintiennent chevillés à la roue du devenir, rendant impossible une réalisation du soi durable. Ces « trois poisons » créent réellement notre manière erronée de percevoir la vie en nous aliénant, nous et les autres. Il semble évident que l'avidité, la colère et l'ignorance sont des défauts dont nous aimerions nous passer. Et pourtant, il est vraiment difficile de les éliminer.

On pourrait dire que nous sommes biologiquement programmés pour chercher à obtenir ce que nous voulons, à rejeter ce que nous ne voulons pas et à ignorer ce qui nous dérange ou nous indiffère. À un certain niveau, ces instincts sont même nécessaires à notre survie et notre bien-être, ou du moins l'étaient-ils à un certain point de notre évolution. Aussi est-il très difficile d'aller contre nos pulsions naturelles, même lorsque celles-ci se modifient ou deviennent malsaines. En outre, ces trois poisons ne nous laissant aucun répit, nous ne nous rendons jamais réellement compte de la véritable nature de l'existence et restons des acteurs passifs de la roue du devenir. Cependant, par la pratique et la récitation de Namu Myoho Renge Kyo, nous pouvons acquérir la distance nécessaire pour cesser de réagir et commencer à agir positivement en prenant le contrôle de notre vie et la direction que nous voulons lui donner afin qu'éventuellement nous-mêmes et nos congénères puissions quitter le cercle infernal que représente cette roue. Dans le même temps, et paradoxalement, nous découvrirons que ces trois poisons deviendront la source de notre motivation ainsi que la force motrice nécessaire pour approfondir notre pratique.

Pour mieux comprendre ces trois poisons, examinons-les séparément.

L'avidité est un poison car, sous son influence, nous réduisons toute chose et toute personne à un objet de consommation. Incapables d'apprécier quoi que ce soit dans sa réalité, nous ne le pouvons que de ce seul point de vue : satisfaire nos désirs ou gratifier nos besoins. Ainsi, nous passons à côté de la beauté de la vie et de la valeur réelle des choses. Cependant, même lorsque nous parvenons à satisfaire nos désirs, nous constatons quelque temps plus tard que nous sommes déçus ou que l'objet à l'origine de notre satisfaction nous a échappé, ce qui ne fait qu'augmenter notre inassouvissement. L'avidité empoisonne notre vie et fausse notre perception du monde en nous poussant constamment à rechercher le bonheur à l'extérieur de nous-même, pensant que nous pouvons être ainsi heureux alors que c'est peine perdue, puisque ce n'est pas ainsi que l'on y parvient.

La haine ou la colère est issue de l'avidité car tout ce qui fait obstacle à nos désirs réveille en nous un sentiment de frustration. Néanmoins, puisque tous les objets de nos désirs sont susceptibles de se perdre, nous sont ravis ou impossibles à obtenir, nous passons un temps fou à accumuler de la colère sous forme de ressentiment ou de frustration. Là encore, cela nous empêche d'apprécier la vraie valeur des personnes, des lieux et des objets qui font notre vie, et cela nous conduit à toute sorte de sentiments d'hostilité et de paranoïa. La colère peut également être un poison au sens littéral, provoquant souvent un stress qui nous rend plus vulnérable aux maladies. En conclusion, la colère est l'état d'esprit de celui qui n'a pas compris que la véritable protection ou sécurité ne peut venir que de l'intérieur, une sécurité qui parvient à transcender peurs ou angoisses provoquées par des forces extérieures.

L'ignorance nous empêche de voir ou de reconnaître la nature impermanente des choses. Cette incapacité à reconnaître l'impermanence est en soi la racine de l'avidité, et la haine et la colère naissent de l'avidité : l'ignorance est donc bien à la source de ces deux premiers états-mondes. L'ignorance nous pousse à croire que nous pouvons obtenir quelque chose sans autre contrepartie, que nous pouvons surmonter des obstacles en agissant immoralement alors que ces actions sont censées nous assurer une parfaite sécurité ; que nous pouvons atteindre la pleine réalisation de soi alors que nous sommes perdus dans un monde éphémère, et que nous croyons notre moi séparé du monde dans lequel nous vivons. L'ignorance nous empêche de voir que tout apparaît et disparaît en fonction de facteurs et de circonstances générés par la loi de causalité. En dernière analyse, l'ignorance est la peur devant la non-substantialité et l'insondabilité de la réalité.

L'avidité, la colère et l'ignorance détruisent non seulement notre vie intérieure mais peuvent aussi se manifester par des actes de violence, d'exploitation d'autrui et des actions malhonnêtes. Même s'il existe nombre de souffrances inévitables, nous nous créons beaucoup de souffrances inutiles ainsi que nous en causons à nous-même en violant des principes éthiques de base pour satisfaire nos désirs. Un coup d'œil sur n'importe quelle émission d'information, un magazine ou un journal, suffit à nous fournir d'infinis exemples sur le fonctionnement de ces trois poisons. Ils sont en effet présents dans notre vie quotidienne : chaque jour, nous entendons des ragots, sommes pris dans des stratégies professionnelles hostiles ainsi que dans des conflits entre usagers des transports.

Il existe pour cela un antidote à portée de main, lequel est aussi l'un des aspects bienfaisants de la récitation de Namu Myoho Renge Kyo. En récitant Daimoku, le processus invisible des trois poisons devient caduc et nos pensées se tournent vers le Dharma Merveilleux. Dans un moment de crise, la récitation mentale ou verbale de Namu Myoho Renge Kyo est une manière rapide et puissante de nous rappeler qu'il existe bien d'autres choses dans notre vie que les trois poisons. Quand nous ne voyons plus la vraie nature de notre vie, le fait de réciter Namu Myoho Renge Kyo nous permet de constater que l'égoïsme étroit et confus n'a plus de prise sur nous.

Il nous faut toutefois faire preuve de patience envers nous-même. Amoindrir puis surmonter l'emprise instinctive et quotidienne que les trois poisons ont sur nous demande du temps et des efforts. Il faut apprendre à se rattraper et détourner son esprit de la négativité que ces trois poisons engendrent afin de regagner un état d'esprit clair et positif. Il est dit qu'une personne sotte se rend compte qu'elle s'est fourvoyée lorsqu'elle a donné suite à des idées fausses. Un bodhisattva qui a commencé à pratiquer la voie du Dharma est capable de se rendre compte qu'il est sur une mauvaise voie au moment même où des idées erronées lui traversent l'esprit. Celui qui est éveillé s'en rendra compte avant même que des pensées erronées ne lui viennent à l'esprit. N'oublions également pas que pour développer notre conscience au point d'être capable de devancer l'avidité, la colère et l'ignorance demande non seulement du temps et des efforts, mais aussi de recourir constamment à la pratique du Daimoku – c'est d'ailleurs l'un des maints bienfaits que ce mantra nous procure. De plus, nous découvrirons que l'énergie des trois poisons est en elle-même l'énergie de l'éveil et un acte de compassion transmuté grâce à notre pratique, un sujet que je traiterai plus en détail dans un autre chapitre.

Les Quatre demeures divines

Examinons maintenant le cercle autour du moyeu. Nous voyons un groupe de personnes dont certaines montent vers des états de vie supérieurs alors que d'autres tombent dans le cercle central, selon qu'elles laissent ou non les trois poisons dominer leurs pensées, leurs émotions et leurs actions. En règle générale, nous aimerions tous progresser. Mais comment s'y prendre ? Il ne suffit pas de se libérer des trois poisons, même si c'est un bon début. Nous devons également tendre vers des émotions positives et des attitudes saines dans notre relation à nous-même et aux autres. Le bouddhisme enseigne qu'il existe quatre « vertus infinies » (les quatre pratiques des brahmavihara). Ce sont : l'amour-empathie (maitri, ji), la compassion (karuna, jihi), la joie altruiste (mudita) et l'équanimité (upeksha). Ces vertus sont aussi appelées « les esprits infinis » car le bouddhisme induit sans aucune limite et dans toutes les directions ces états d'esprit positifs à tout être sensible.

On les appelle « vertus infinies » parce qu'en les développant, nous prenons le chemin d'un bonheur infini. On les qualifie également de « demeures divines » parce que grâce à elles, chacun se rend digne de renaître dans un « royaume céleste ». En d'autres termes, les « vertus infinies » ou les « demeures divines » désignent des qualités que les hommes attribuent généralement à Dieu. Toutes correspondent aux voies par lesquelles les autres religions cherchent l'union avec Lui. Le Bouddha a employé les quatre vertus infinies comme un exercice de contemplation destiné à ceux qui avaient besoin de surmonter des sentiments d'aversion, de haine ou de mépris envers autrui. Il a également enseigné ces principes à ceux qui croyaient fermement que l'ultime but dans la vie était de chercher à faire un avec un dieu ou une quelconque déité, ou de s'unir à une force supérieure. Il procéda ainsi car beaucoup de ses disciples n'étaient pas à même d'intégrer l'idée que le bonheur provient de son propre éveil. Néanmoins, le Bouddha dit que grâce à la pratique, c'est en nous-même que nous pouvons semer, cultiver et nourrir ces qualités.

C'est l'un des aspects possibles de la pratique de Daimoku, un chemin qui nous ramène vers le Dharma Merveilleux, source de bonté, de compassion, de joie et d'équanimité. La pratique de Namu Myoho Renge Kyo nous permet d'enraciner le Dharma Merveilleux directement dans notre vie de telle sorte que nous devenons capables de nous ouvrir à autrui de manière chaleureuse et altruiste. Nous nous rendons alors compte que la plus grande des « bénédictions » est d'être emplie d'amour et de sérénité dans toutes nos pensées, paroles et actions. À ce sujet, Nichiren écrit à l'un de ses disciples :

« Le trésor du corps est plus précieux que le trésor du grenier, le trésor du cœur est plus précieux que le trésor du corps et c'est le plus précieux de tous. Après avoir lu cette lettre, efforcez-

vous d'accumuler les trésors du cœur ! »

L'amour-empathie (**maitri**) est la plus importante des quatre vertus infinies parce que les trois autres n'en sont que différents aspects. L'amour-empathie est une attitude d'ouverture et d'amitié sans égoïsme envers tous les êtres. Les miséricordieux ne souhaitent rien d'autre que le bonheur et l'absence de souffrance pour tous. Ils n'éprouvent ni colère ni ressentiment. Cependant, l'amour-empathie ne repose pas sur l'orgueil et ne doit pas devenir obsessionnel. Il serait plus juste de parler d'un amour inconditionnel qui s'étend à tous les êtres, nous conduit à les traiter en amis et à œuvrer à leur bonheur comme si c'était le nôtre.

La compassion (**karuna, jñi**) est une attitude d'ouverture et de sollicitude à l'égard de ceux qui souffrent. Elle nous éloigne de notre auto-complaisance et de notre indifférence mais elle n'est ni pitié ni condescendance. C'est l'un des aspects de l'amour-empathie, celui qui nous pousse à aider ceux qui souffrent et les encourager à s'aider eux-mêmes. La véritable compassion consiste à se percevoir dans les autres et œuvrer avec eux afin d'améliorer ce qui doit l'être pour chacun d'eux. Elle s'exprime à chaque fois que nous prêtons une oreille attentive ou que nous tendons une main secourable, ou encore que nous offrons du temps, de l'argent ou quelque autre bien pour aider ceux qui ont besoin d'aide.

La joie altruiste (**mudita**) est celle qui nous fait partager les bonheurs et les triomphes des autres personnes. C'est l'absence d'envie ou de jalousie. D'une façon générale, si l'amour-empathie est de souhaiter que chacun soit heureux et prospère, la joie-mudita est ce que nous ressentons quand chacun est heureux et libéré de la souffrance. La joie-mudita, c'est la reconnaissance que la vie en elle-même est une valeur et que le bonheur augmente réellement lorsqu'il est partagé.

L'équanimité (**upeksha**) est la capacité de garder équilibre et impartialité dans nos relations quotidiennes avec les autres. Elle ne doit pas être confondue avec indifférence ou froide réserve. C'est plutôt un profond sentiment d'engagement, sans parti pris, qui ne se laisse troubler ni par les triomphes ni par les tragédies de la vie. Celui qui a développé l'équanimité accepte les personnes et les situations pour ce qu'elles sont, puis agit de façon créative dans le but de susciter des résultats, les meilleurs possibles pour chacun. Afin d'être équanime, il suffit parfois de tout simplement faire preuve de tolérance, de compréhension et de patience. L'équanimité est également un sentiment profond de paix qui ne se laisse troubler ni par les hauts ni par les bas de la vie.

Ceux qui cultivent les quatre vertus infinies au lieu de faire circuler les trois poisons sont non seulement peu enclins à commettre des actes qui nuisent aux autres, mais deviennent aussi des personnes reconnues pour leur générosité, leur intégrité et leur sereine confiance en eux. Lorsque notre cœur est plein d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité, nous provoquons tout naturellement des changements positifs dans notre environnement et auprès de nos proches.

Pour commencer, nous pouvons exprimer cette perception nouvellement acquise par des gestes tout simples, comme céder sa place dans le bus, saluer ses collègues au travail ou accueillir des clients. En renforçant ces quatre vertus infinies, nous pouvons envisager de nous engager dans du bénévolat ou d'aider les autres par le biais de dons ou d'autres biens.

Au début d'une des nombreuses lettres adressées à Nanjō Tokimitsu pour le remercier de ses offrandes, Nichiren écrit :

« Comme beaucoup de choses dans la vie, devenir bouddha n'a rien d'extraordinaire. Cela

consiste, par exemple, à donner de l'eau en période de sécheresse à une personne qui a soif, ou à procurer du feu à une personne lorsqu'il fait froid. Ou encore, c'est faire ou donner quelque chose d'irremplaçable pour sauver une personne en danger de mort. »

Nul besoin de croire en un quelconque système métaphysique de récompenses-punitions pour se rendre compte qu'une personne qui est dominée par l'avidité, la colère et l'ignorance est une personne malheureuse. Ses actions, ses relations avec autrui et son environnement seront l'inévitable reflet de la frustration, de l'animosité et de la confusion que signent les trois poisons.

À l'inverse, ceux dont le cœur et l'esprit sont emplis d'amour-empathie, de compassion, de joie et d'équanimité seront des personnes dont le bonheur, la créativité et la sérénité auront un effet apaisant sur autrui et sur le monde environnant. Cela étant, le Bouddha enseigna que la vie s'étend au-delà d'une unique naissance et mort.

En s'appuyant sur son profond Éveil au processus de la vie/mort ainsi que sur la loi de causalité, le Bouddha comprit que ce que nous sommes et ce à quoi nous sommes confrontés dans cette existence, est lié aux actions commises dans nos vies précédentes, tout comme ce que nous deviendrons dans nos existences futures dépend de ce que nous faisons aujourd'hui. En d'autres termes, chacune de nos pensées, de nos paroles et de nos actions a le pouvoir de créer notre destinée dans cette existence-ci et celles à venir.