

Compte Rendu

22^e réunion francophone avec le Révérend Ryuei McCormick – 4 décembre 2022

Pratique conduite par le Révérend

- Rituel d'ouverture (Hiki Daimoku)
- Versets sur le lieu de l'Eveil (Dojo-ge), en japonais
- Invocation (Kanjo), en japonais
- Stances d'ouverture du Sutra (Kaikyo-ge), en anglais
- Chapitres II et XVI (Hoben-Pon et Jiga-ge), en shindoku
- Diriger son intention (Unzo), en anglais
- Daimoku (Shodai)
- Offrande des mérites aux Bouddhas ayant participé à notre pratique (Eko), en anglais
- Les Quatre grands vœux originels des bodhisattvas (Hotsugan), en japonais
- Cérémonie d'adieu (Buso), en japonais

Pour préparer l'intervention du Révérend fut lue la semaine précédente la première partie du chapitre I de la nouvelle version de *Fleur du Dharma*, raison pour laquelle il est proposé au Révérend d'étudier avec lui la seconde partie, *Mise en pratique*. S'ensuit la lecture du 1^e § (reproduit plus bas), *Récitation du daimoku*, suivie de questions-réponses.

Question

Le texte dit : « Qu'est-ce que la nature de bouddha ? C'est une qualité que nous avons tous - être désintéressé et capable d'être centré sur la réalité au lieu d'être centré sur soi-même et de vivre dans l'illusion. » Contrairement à ce qui est écrit, il me semble qu'être centré sur soi-même est une attitude on ne peut plus normale qui relève d'un principe de survie. Sans être centré sur soi-même, sans être quelque peu égoïste, il paraît difficile de devoir faire face aux obstacles qui ne manqueront pas de se produire, etc.

Remarque

Cette citation exprime l'attitude à adopter, c'est-à-dire la façon dont nous comporter pendant notre pratique.

Réponse

Le fait d'être centré sur soi traduit effectivement un comportement on ne peut plus normal qui relève des six premiers mondes-états selon la théorie des Dix mondes-états. Ces six premiers mondes sont notre lot à tous en tant qu'être humain. Cette théorie parle néanmoins de quatre mondes-états « supérieurs » emplis de compassion pour autrui, et explique que tous ces mondes sont inclus les uns dans les autres. Ces dix mondes révèlent donc que la nature de bouddha est présente en chacun des neuf autres, une nature dénuée de tout égoïsme. En y réfléchissant plus profondément, comment pourrions-nous vivre les uns sans les autres ? Par exemple, un enfant naît au monde en raison de l'union d'un homme et d'une femme, il grandit ensuite grâce aux personnes qui s'occuperont de lui. De fait, nous sommes tous intrinsèquement interdépendants.

Prendre soin de soi ne veut pas dire nécessairement être égoïste ou excessivement autocentré. Si nous ne prenons pas soin de nous, si notre vie quotidienne n'est pas équilibrée, manque de bon sens et ne tient pas compte de la nécessité de bouger, de se nourrir correctement, de veiller à se reposer, etc., nous risquerons fort de tomber malade et d'être redevable des soins de nos proches.

Christianisme et bouddhisme en cela se rejoignent : le Christ a dit combien il est important d'« aimer chacun comme soi-même ». En enseignant la façon dont développer l'amour-empathie, l'une des vertus bouddhiques, la méditation bouddhique propose au disciple de s'adresser à lui-même des vœux de bien-être, de joie, d'amour de soi, de bonne santé, de confiance pour ensuite étendre ses vœux à un proche, à une personne moins proche, à une personne conflictuelle puis à toute créature

vivante. Il n'y a là rien d'égoïste puisqu'il s'agit de s'entraîner progressivement à s'ouvrir à l'autre. Nous sommes tous complémentaires.

Remarque

Si l'on ne s'apprécie pas, il est en effet difficile d'apprécier l'autre... C'est la Voie du milieu en tout !

Question de traduction par rapport au terme « Odaimoku » : « Daimoku » ou « Daïmoku », cette seconde graphie respectant mieux la prononciation à la française.

Remarque

En raison du « o » initial, le mot « Odaimoku » nécessite la présence de l'article élide « l' », ce qui en rend la lecture peu agréable ; il ne se rencontre en français par ailleurs pratiquement pas dans les textes sur le bouddhisme nichirenien.

Réponse

Si « Odaimoku » est le mot que la Nichiren Shu utilise le plus souvent, combien de fois Nichiren l'utilise-t-il dans ses écrits ? Ce serait à vérifier mais, il me semble en effet, très rarement. Je conseillerais plutôt de s'appuyer sur les traductions des textes bouddhistes publiés en français pour savoir quelle traduction employée. En ce qui me concerne, je m'appuie systématiquement sur les termes bouddhiques chinois et japonais originaux pour les traduire en anglais.

« O » est un préfixe honorifique, tout comme celui de « Go » précédant le mot « Gohonzon ». Nichiren utilise d'ailleurs bien plus souvent le mot « honzon » que « Gohonzon ».

Remarque

Pourriez-vous à ce propos expliquer ce que signifie « Hiki Daimoku », une expression souvent utilisée dans la Soka Gakkai ?

Réponse

A mon avis, cela veut dire réciter lentement Daimoku, une expression qui équivaut à « Daimoku Sancho » : réciter trois fois de suite un Daimoku lent.

Question : « Namu » ou « Nam » ?

Réponse

Quand les disciples de la Nichiren Shu récitent rapidement daimoku, la voyelle « u » de Namu est comme avalée : elle n'est plus prononcée. A la différence sans doute des disciples des autres écoles, les membres de la Shu savent qu'il s'agit du mot « Namu », un mot qui s'écrit à l'aide de deux caractères. Aucun de ces caractères ne peut donc être escamoté car selon l'enseignement même du *Sutra du Lotus*, chaque caractère de ce Sutra est un « bouddha en or ».

Remarques

- 1- C'est le seul moment où les disciples de la Nichiren Shoshu disent « Namu » et non « Nam ». Hiki veut dire « étiré », raison pour laquelle chaque caractère du daimoku est prononcé plus longuement et lentement.
- 2- C'est important de le savoir parce que cela modifie le rythme de la scansion : Namu Myo Ho Ren Ge Kyo représente 7 temps, alors qu'en disant « Nam » = 6 temps. Les rythmes ont en effet une influence sur l'état psychologique d'une personne.

Réponse

Nous ne savons pas comment Nichiren lui-même le scandait. Il n'en parle pas dans ses écrits ni n'a laissé d'enregistrement de sa voix. La langue évolue, la prononciation évolue, tout change avec le temps. De plus, selon la nationalité, un Coréen, un Japonais, un Chinois, un Anglais, etc., le prononcent

différemment. Ce n'est de toute façon pas ce qui est le plus important. Si Nichiren n'explique d'ailleurs pas la façon dont le prononcer, il insiste en revanche sur le sens de chacun de ses caractères.

Remarques

- 1- Le texte que nous venons de lire dit que nous devrions nous sentir bien lorsque nous récitons daimoku.
- 2- Cette discussion me rappelle une phrase de Goshō où il est dit que le maître montrant un jour la lune du doigt, ses disciples regardèrent son doigt au lieu de la lune. L'être humain a ainsi tendance à ne pas voir l'essentiel.
- 3- Quelle que soit la nationalité, la tonalité du daimoku reflète des sentiments, des émotions de joie, de tristesse, de désespoir, de mal-être, etc. Namu Myōhō Renge Kyō étant une vibration, peut-on considérer ces sentiments comme ceux que peut éprouver le Bouddha ?

Réponse

Il est bien sûr possible de réciter daimoku en étant aux prises avec toute sorte de sentiments, d'émotions. Daimoku est une expression de nous-même. Il n'y a donc pas à fuir ou se prémunir de ce que nous ressentons à un moment donné. Néanmoins, comme le texte le précise, « le *Raiju-giki* s'oppose au fait de « réciter le daïmokou en étant morose, paresseux ou distrait. Ne récitez pas le daïmokou de façon distraite ou désinvolte. Le réciter comme si c'était une épreuve est stupide, alors que le réciter avec joie est sage. » Autrement dit, efforçons-nous de respecter daimoku en le récitant et à faire en sorte de l'utiliser comme « hoben », moyen opportun, pour dépasser et transformer nos états d'âme.

Remarques

- 1- La prise de médicaments, d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs par exemple, influence souvent l'humeur et l'état d'esprit du patient. Réciter daimoku dans ces cas-là serait-il stupide ?
- 2- Il convient de discerner les raisons pour lesquelles on prend un médicament : en prendre pour se soigner ou pour oublier, s'étourdir ?

Réponse

C'est bien sûr l'intention qui compte : tout est dans l'intention.

Prochaine rencontre

Prévue le 1^{er} janvier 2023 au cours de laquelle nous poursuivrons l'étude de ce chapitre.

Annexe

Fleur du Dharma, chapitre 1 – Mise en pratique
Rév. Ryuei McCormick

Ici, et à la fin de chaque chapitre, je montrerai de quelle façon les enseignements exposés dans les chapitres du *Sutra du Lotus* font déjà partie des pratiques traditionnelles de la Nichiren Shū. Je suggérerai aussi d'autres moyens de mettre en pratique ce qui fut dit. J'espère que vous, lecteur de ce livre, n'obtiendrez pas seulement des informations sur le bouddhisme mais en profiterez réellement en prenant ses enseignements à cœur et en les intégrant dans votre vie quotidienne.

La récitation de « daimoku »¹

¹ N.d.T : « Daimoku » est la façon dont est le plus souvent retranscrit le mantra que récitent les adeptes du bouddhisme Nichiren. Savoir néanmoins que cette graphie ne reflète pas la façon dont le prononcer, prononciation qui en français serait : Daïmokou.

La pratique essentielle du bouddhisme de Nichiren est de réciter simplement « Namu Myoho Renge Kyo » comme indiqué plus haut.²⁴ On peut le réciter n'importe où et n'importe quand sans avoir besoin d'accessoires religieux. D'après Nichiren, on n'a même pas besoin de savoir ou de penser à ce que cela veut dire. Je ne peux cependant pas m'empêcher de penser qu'il a pu en parler de cette façon parce qu'il savait que ses contemporains avaient une notion assez vague du bouddhisme et qu'ils étaient accoutumés aux attitudes, aux pensées et aux aspirations associées au *Sutra du Lotus* et à la récitation de son titre.

Une telle attitude correspond à celle qu'adoptent beaucoup d'habitants des pays de tradition chrétienne, parce qu'ils n'ont plus aujourd'hui la compréhension générale des récits bibliques et de leurs enseignements, même s'ils n'ont pas lu le livre de *La Bible* en question.

Espérons que les explications données précédemment donneront un sens à la véritable signification du daimoku. A la limite, le réciter exprimera notre confiance dans le Dharma merveilleux et l'enseignement de la Fleur du Lotus. C'est affirmer que l'on croit fermement que tous les êtres ont la nature de bouddha. Qu'est-ce que la nature de bouddha ? C'est une qualité que nous avons tous : celle d'être désintéressé et capable d'être centré sur la réalité au lieu de l'être sur soi-même et de vivre dans l'illusion. C'est dans notre cœur une maison pleine de trésors : amour-empathie, compassion, joie partagée, équanimité, vertu, patience, enthousiasme, concentration et sagesse transcendante – tous étant les fruits de la pratique bouddhique. Réciter daimoku est une pratique dans laquelle nous nous « installons fermement avec un état de lucidité, de tranquillité et de liberté en ayant la conviction absolue que nous sommes bouddhas ».²⁵ Pratiquer daimoku [permet de fusionner] notre foi dans le *Sutra du Lotus* et l'état paisible de la bouddhité.

Je souhaiterais ici partager un passage concernant la récitation du daimoku tiré du *Shutei Nichiren Shu Hōyō Shiki (Standards des cérémonies et du protocole de la Nichiren Shu)* dans lequel est cité un extrait d'un écrit antérieur concernant les règles et les procédures appelées *Jūgōen Raiju-giki*. Ce sont des directives pour le clergé de la Nichiren Shu, mais je suis certain que tous les pratiquants du bouddhisme Nichiren devraient les garder en mémoire.

Le Raiju-giki s'oppose au fait de « réciter daimoku en étant morose, paresseux ou distrait. Ne le récitez pas de façon distraite ou désinvolte. Le réciter comme si c'était une épreuve est stupide, alors que le réciter avec joie est sage. » [Il conseille aussi :] « Au cours de notre pratique quotidienne, nous devrions le prononcer trois cents fois de façon concentrée et à un rythme modéré, sans être distrait ou somnolé, mais en insistant avec courage. Enfin, le réciter encore dix fois à un rythme plus lent, très sincèrement et clairement de façon à bien se concentrer et conscientiser [le daimoku] ». En résumé, comme le fait de réciter daimoku est la pratique principale, nous devons nous y employer souvent, sincèrement et en pleine conscience.²⁶

Le *Shutei Nichiren Shu Hōyō Shiki* dit plus loin : « *Namu* » et « *Ge* » se prononcent tels qu'ils sont écrits [*N.d.T. : en français, les prononcer Namou et Gué*] »²⁷ Ne pas les prononcer « Nanmyo » et « Geï ». ²⁷ Il est également indiqué que si Daimoku est prononcé quelque dizaines de fois au lieu de quelque centaines, les trois dernières fois doivent être prononcées très lentement »²⁸. Le daimoku est scandé en hexamètres : *Namu* se vocalise en un phonème, les cinq syllabes suivantes aussi.

Certes, j'ai dit que le daimoku peut être récité n'importe où et n'importe quand mais je dois dire qu'une récitation quotidienne sérieuse est préférable et plus efficace. Choisissez un laps de temps chaque jour pour pratiquer uniquement Daimoku. Il est recommandé de le réciter de préférence le matin (ou juste après votre lever), une fois habillé et prêt, et encore une fois le soir (ou quand vous finissez votre journée) avant d'aller vous coucher. J'estime que réciter 300 daimoku à un rythme modéré, suivis de dix récitation plus lentes, comme le recommande le *Hōyō Shiki*, prend environ une

vingtaine de minutes. Mais vous pouvez le réciter aussi longtemps que vous le jugerez utile ou souhaitable.

Ménagez-vous un endroit où vous vous sentez bien, à l'abri de toute distraction, et en vous assurant de ne pas être interrompu. Asseyez-vous confortablement en adoptant une position stable, le dos droit ; joignez vos mains en mudra *añjali*, une posture de gratitude et de révérence qui se dit en japonais *gasshō* (合掌) : joindre les paumes comme en prière, au niveau du cœur, les doigts vers le haut. Si vous récitez les yeux ouverts, je vous recommande de diriger votre regard tranquillement sur quelque chose qui ne pourra pas vous distraire, comme un mur ou un sol unis ou un jardin. Dans les appendices, j'expliquerai l'usage du chapelet bouddhique et l'installation d'un autel domestique. L'essentiel, c'est la récitation du daimoku et la confiance et la joie que vous y mettez.

Si possible, récitez-le à voix haute mais inutile de hurler : que la voix parte du diaphragme et non par bouffées des poumons ; elle ne doit être ni voilée ni nasale.

Ne dépensez pas votre énergie en balançant le corps ou en frottant nerveusement le chapelet. Entretenez une force tranquille centrée et enracinée dans la partie basse de l'abdomen, qu'on appelle en Asie du sud-est « le champ de l'élixir » (C. *dantian*; J. *tanden*; 丹), un point qui se trouve à trois doigts sous, et deux doigts derrière le nombril. Ce point se situe sous la partie qui se tend et se détend au cours de la respiration diaphragmatique. C'est le point immobile au plan physique et mental qui se trouve au centre de tout changement. C'est notre centre de gravité dont il est dit que c'est le réservoir de ce que les Chinois appellent le *qi* (J. *ki*; 氣), c'est-à-dire la force de vie, l'énergie vitale. Lorsqu'on lit les chapitres du *Sutra du Lotus*, la voix doit également venir du diaphragme.

Une fois, alors que je pratiquais avec mon maître le Révérend Ryusho Matsuda, le rythme de la récitation secouait tout mon corps, épaules comprises, de haut en bas. Tout en continuant de la main droite à marquer le rythme sur le *mokushō* (木杵), un instrument de percussion, mon maître posa sa main gauche sur mon épaule pour me faire comprendre que mon corps devait rester tranquille et mon énergie s'ancrer sur le *tanden*, même si que je continuais à donner énergiquement de la voix en récitant le *Sutra*. Ma récitation devint plus concentrée et mon énergie se calma au lieu d'être frénétique.

Quand vous pratiquez, n'essayez pas d'ignorer, de combattre ou de supprimer vos sentiments, vos pensées ou vos sensations. Concentrez-vous simplement sur le daimoku et laissez venir ce qui vient, laissez aller ce qui part et revenez au daimoku si, ou quand, vous cédez à la distraction. Que votre pratique ne devienne pas un automatisme. Si quelque chose vous préoccupe, revenez à votre récitation et permettez à ce qui se passe, que ce soit extérieur ou intérieur, d'être dans la lumière du daimoku.

Une fois, le vénérable Ryusho Matsuda conduisait une pratique quand une araignée se dirigea vers lui. Il la vit du coin de l'œil mais ne pouvait rien faire car tenant le petit tambour d'une main et le bâtonnet marquant le rythme de l'autre, il ne pouvait interrompre le rythme du daimoku. Il ne fit donc rien, et se reconcentra sur sa récitation. Par chance, l'araignée ne grimpa pas sur sa robe et prit une autre direction. C'est ce qu'il nous raconta plus tard. Les distractions sont semblables à cette araignée. Elles peuvent déranger mais la plupart sont inoffensives et s'en vont habituellement toutes seules. Ne les laissez pas vous perturber : continuez à pratiquer.