

**Compte Rendu**  
**23<sup>e</sup> réunion francophone avec le Révérend Ryuei McCormick – 1<sup>er</sup> janvier 2023**

**Pratique<sup>1</sup> modifiée de la cérémonie du Nouvel An, conduite par le Révérend**

- Rituel d'ouverture (Hiki Daimoku)
- Versets sur le lieu de l'Eveil (Dojo-ge), en shindoku
- Eloge des Trois trésors (Sanborai), en japonais
- Cérémonie d'offrande des fleurs (Kiri-sange), en japonais
- Invocation (Kanjo), en japonais
- Lecture des chapitres II et XVI (Hoben-Pon et Jiga-ge), en shindoku
- Lecture du Goshô du *Nouvel An*<sup>2</sup>, en anglais
- Daimoku (Shodai)
- Lecture des Versets sur la Tour aux Trésors du chapitre X (Hotoge), en shindoku
- Offrande des mérites aux Bouddhas ayant participé à notre pratique (Eko), version modifiée en anglais
- Les Quatre Grands vœux originels des bodhisattvas (Shigu-seigan), en japonais
- Triple refuge (Sanki), en japonais
- Cérémonie d'adieu (Buso), en japonais

Suite et fin de l'étude de la 2<sup>nd</sup>e partie du chapitre 1, *Mise en pratique*, de la nouvelle version de *Fleur du Dharma*. Après lecture du texte reproduit plus bas, s'ensuivent des questions-réponses.

**Question :** La dernière partie du texte dit : « Au cours des années, quand je ne disposais pas encore d'une pièce individuelle pour pratiquer, je me sentais souvent gêné d'adopter la posture immobile pour méditer sachant qu'on pouvait me voir [...] et/ou m'entendre. » Ne faut-il pas en pratiquant être discret et plus prudent en présence de personnes qui ne pratiquent pas ? Ne serait-ce pas sinon leur manquer de respect ?

**Réponse**

Je décris la situation dans laquelle je me trouvais à cette époque, à savoir que j'étais parmi des personnes qui ne pratiquaient pas, pratiquaient irrégulièrement ou ne se considéraient pas bouddhistes. Le sentiment que j'éprouvais était principalement de l'embarras : j'avais honte de pratiquer devant ces personnes. Il s'agissait vraiment d'un sentiment personnel qui n'a rien à voir avec la notion de manque de respect.

**Remarques**

1. Pratiquer ne signifie pas « crier ». Il est possible en tout lieu de réciter le mantra à voix basse, doucement. Il importe aussi que les autres respectent notre attitude
2. Même si notre pratique n'a pas pour objectif de déranger, elle peut toutefois choquer. Pour prendre un exemple : à l'appel de la prière du vendredi, il fut un temps où de nombreux musulmans vivant en France s'asseyaient dans la rue, ce qui avait pour effet que plus personne ne pouvait bouger et que tous devaient s'arrêter et obtempérer.
3. Il s'agit d'un problème concernant la laïcité, une valeur faisant partie de la culture française : ne pas manifester ni exprimer sa croyance. Dans ce cas, qui doit le respect à qui ? Le Français envers le musulman, le musulman envers le Français ? En ce qui me concerne, la toute première fois où j'ai récité daimoku correspondait à une période difficile m'ayant conduite au musée Guimet, le musée parisien des Arts asiatiques. Là, j'ai pu m'asseoir devant un grand mandala et réciter daimoku devant les visiteurs sans que cela ne gêne les personnes qui passaient à côté de moi ni ne me gêne le moins du monde.

---

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

<sup>2</sup> <http://www.nichiren-etudes.net/goshô/analyse/mushimoshi.htm>

## Réponse

Vos remarques sont bien loin de ce que je pensais en décrivant cette situation : j'étais à cette époque dans un espace privé et non dans un espace public que régissent d'autres lois, d'autres règles.

Votre remarque pose aussi le problème des limites à ne pas transgresser : celle d'imposer sa volonté à son environnement, que ce soit pour des raisons religieuses ou autres. Aux Etats-Unis, par exemple, certains aiment écouter à tue-tête leur musique préférée – représentons-nous des jeunes gens désinvoltes se baladant dans la rue, un gros appareil sur l'épaule qu'ils mettent à fond pour impressionner leur entourage, ou ces mêmes personnes circulant en voiture, fenêtre grande ouverte, si bien que tous ceux qui les côtoient entendent leur musique sans le vouloir ! Or, toute liberté a ses limites. Je ne pense bien sûr pas qu'il faille imposer à quiconque quoi que ce soit.

## Remarques

1. De fait, ces remarques mettent en évidence des différences culturelles entre les USA et la France.
2. Parmi les adeptes de Nichiren, cela peut même poser un véritable problème de respect social : certaines écoles préconisent par exemple de déambuler dans la rue au son de tambours en scandant leur daimoku.

## Réponse

Oui, voilà un bon exemple à considérer et qui donne à réfléchir car certaines écoles nichiréniennes, ainsi que d'autres écoles confessionnelles, expriment des principes religieux en réponse à des aspects politiques de société, tels que s'opposer à la guerre ou à l'emploi d'armes nucléaires, etc. Et là, nous pouvons nous interroger sur ce qu'est la liberté d'expression, la liberté de religion, et nous poser la question de savoir quelles sont les limites de telles libertés.

## Remarque

Pour revenir au début du texte, il me semble que la description de la méditation silencieuse - les postures assises qu'il suggère, la position des mains qu'il en donne, l'attitude d'esprit à avoir, etc. - s'apparente fortement à la démarche que suit le yoga, une voie que Shakyamuni pratiqua assidûment avant de devenir Bouddha.

À ce propos, méditer en marchant et prononcer « Namu » en posant le pied gauche, puis le pied droit en prononçant le premier caractère du Titre sacré « Myo », et ainsi de suite jusqu'au dernier caractère « Kyo », lequel coïncide avec le pied droit, est saisissant : de fait, chaque posture yogique commence du côté droit, côté qui respecte les mouvements péristaltiques de notre système digestif. La même posture se fera ensuite du côté gauche.

## Réponse

Tout ce que décrit cette 2<sup>nd</sup>e partie est d'ordre pratique. C'est d'ailleurs l'objectif de cette nouvelle version de *Fleur du Dharma* : mettre en pratique les concepts exposés dans la 1<sup>ère</sup> partie. Mon souhait profond est que ces conseils puissent réellement aider chacun dans son approche et son vécu du daimoku. Pour ce faire, j'ai recueilli les informations qui me paraissent les plus pertinentes et appropriées. Par exemple, au sujet des Dharanis, ces formules détentrices dont parle le chapitre XXVI : bien que j'aie étudié la façon dont le bouddhisme Zen en parle, je ne mentionne dans le chapitre qui leur est consacré que les informations qu'en donnent le *Sutra du Lotus* et telles que les enseigne la Nichiren Shu.

Il m'importe réellement que chacun puisse réciter daimoku avec confiance et joie, méditer et le contempler en son for intérieur en parvenant à éviter toute diversion et retrouver l'état-samadhi du Bouddha.

## Remarques

1. J'ai eu dernièrement un contact avec l'une des anciennes personnes avec laquelle j'habitais lorsque je vivais à San Francisco, il y a une trentaine d'années. « Ah, tu es la bouddhiste qui faisais du bruit ? », m'a-t-elle dit. « Oui ! », ai-je répondu et à ma grande surprise, elle m'a dit : « Namu Myoho Renge Kyo ». J'en fus bouche bée. Pratiquer avec des personnes qui ne pratiquent pas, disions-nous au début de cet échange, leur donne aussi l'occasion de s'en imprégner. Notre pratique peut également être bénéfique pour notre environnement selon la façon dont nous pratiquons. D'ailleurs, même nos animaux domestiques le sentent et peuvent s'en imprégner : j'ai eu par exemple un chat qui préférait boire l'eau que j'offrais au Gohonzon plutôt que celle de son écuelle !
2. En fin de compte, les personnes qui m'ont entendue pour la première fois réciter daimoku au musée Guimet pratiquent peut-être aujourd'hui !

### Question : Quelle version du *Sutra du Lotus* utilise la nouvelle version de *Fleur du Dharma* ?

#### Réponse

J'ai retraduit tous les passages cités du *Sutra du Lotus* en m'appuyant sur le *SAT Daizokyo*, un ouvrage traduit du chinois. C'est ce que mentionne la note de bas de page : la lettre « T » renvoie à cet ouvrage ; elle est suivie de la page, du volume et du numéro de page dudit volume. Les lettres « a », « b » ou « c » qui suivent le numéro de page renvoient à l'endroit où se trouve le texte cité. J'utilise également un dictionnaire des termes chinois traduits en anglais pour retraduire les passages du *Sutra* inclus au début de chaque chapitre de la nouvelle version de *Fleur du Dharma*. Après avoir comparé ces passages avec les diverses interprétations que leur ont donné les nombreux traducteurs du *Sutra*, cette réécriture traduit le mieux possible, à mon avis, le sens du texte.

#### Remarque

La première partie du chapitre 2 est en bonne voie : une fois relue et corrigée, nous pourrions la faire circuler entre les participants pour qu'ils en prennent connaissance et en discussions avant notre prochaine rencontre.

### Prochaine rencontre prévue le 5 février 2023 au cours de laquelle nous étudierons la première partie du chapitre 2.

#### Annexe

*Fleur du Dharma*, chapitre 1 – Mise en pratique, suite et fin  
Rév. Ryuei McCormick

#### Assis en silence

En 1995, lors de ma première visite au temple bouddhiste Nichiren de San José, le vénérable Ryusho Matsuda dirigeait la session mensuelle de méditation assise. Cela me surprit car je pensais à cette époque que les bouddhistes Nichiren ne faisaient que lire le *Sutra du Lotus* et réciter daimoku. Alors que je m'en exprimais ouvertement, surpris de trouver les bouddhistes assis silencieusement au lieu de scander le mantra, le vénérable Ryusho Matsuda répondit, décontenancé : « Bien sûr que nous méditons. Tous les bouddhistes méditent. »

C'est ainsi que j'appris que dans la Nichiren Shu, le daimoku est considéré comme une méditation en soi, ce qui ne veut pas dire que la méditation assise n'ait pas sa place en tant que support de pratique. Comme pratique première et essentielle, le daimoku est comme une gemme. Si le daimoku est une gemme, les autres pratiques telles que la récitation du *Sutra*, les invocations, l'offrande des mérites, des vœux ou, dans le cas présent, la méditation assise silencieuse peuvent être considérées comme de possibles sertissages de la gemme. Il s'agit là de pratiques auxiliaires qui nous aident à nous focaliser sur les nombreuses facettes du daimoku et à les apprécier plus profondément.

Je parlerai ici de la méditation assise silencieuse qui se concentre sur la respiration telle que je l'ai apprise. Cette méthode est simple et universelle, basée sur une activité humaine qui n'est pas

intrinsèquement rattachée à une religion, une appellation ou une secte. Pour cela, trouvez un lieu où vous asseoir confortablement et loin de toute distraction. Choisissez une posture confortable et stable.

Il existe une grande variété de postures qui conviennent à condition d'avoir le dos droit, une position confortable et stable. Si vous prenez une chaise, asseyez-vous sur le bord de façon à avoir les cuisses horizontales et les genoux pliés à 90°. Ne vous appuyez pas au dos de la chaise, gardez le dos droit. Vous pouvez également adopter la posture assise *seiza* (正座) : agenouillé, les jambes repliées sous soi, les talons sur son séant, les gros orteils se touchant. Pour cette posture, on peut utiliser un coussin ou un tabouret *seiza* de façon à soutenir son poids, soulageant ainsi les genoux et les jambes.

Si vous adoptez une posture qui croise les jambes à même le sol, utilisez un coussin pour relever vos cuisses, ne pas vous pencher vers l'avant, conserver votre équilibre et garder le dos droit. Adopter la posture birmane est la plus aisée : repliez simplement vos jambes en tailleur, mollets et chevilles appuyés sur le sol. Vous pouvez aussi poser un pied sur le mollet de l'autre jambe pour être en quart de lotus, ou poser un pied sur la cuisse opposée en demi-lotus, ou encore croiser les jambes avec les pieds sur chaque cuisse opposée, en lotus complet.

Si le lotus ou le demi-lotus sont les postures les plus stables, elles sont aussi les plus difficiles pour la plupart des gens. Il convient de bien s'assurer que les genoux sont plus bas que l'abdomen. En lotus complet, les deux genoux doivent toucher le sol alors que dans les autres postures, les genoux doivent être simplement plus bas que l'abdomen. Quand les genoux sont plus bas, cela assure une plus grande stabilité et ouvre l'abdomen afin de faciliter la respiration diaphragmatique.

Votre dos doit être droit sans se balancer d'avant en arrière ou de gauche à droite. Si vous vous affaissez, rectifiez la posture. Habituellement, c'est le signe que vous êtes distrait ou somnolent et, en général, le fait de rectifier la posture aide à récupérer l'attention. Pour ce faire, tout en prenant votre respiration, imaginez que le sommet de votre tête est doucement tiré par une ficelle. Votre menton doit être suffisamment rentré de façon que vos yeux, ouverts ou presque clos, puissent regarder vers le bas selon un angle d'à peu près 45°.

Si vous somnolez et que vos yeux se ferment, si vous vous mettez à regarder autour de vous, c'est signe qu'il faut vous recentrer et diriger de nouveau les yeux vers un point devant vous. Afin de se préserver de toute distraction, il est préférable d'avoir un sol et des murs sans motif. Ne laissez pas votre tête basculer vers l'avant, maintenez-la dans le prolongement de la nuque, les oreilles surplombant les épaules ou alignées dans leur prolongement. La bouche doit rester fermée et la langue collée au palais.

Votre main gauche ouverte doit reposer légèrement dans la paume de la main droite, les pouces en contact l'un avec l'autre formant un triangle. Le triangle représente les Trois Joyaux : le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Cette position des mains s'appelle « mudra de la concentration du monde du dharma » (S. *dharmadhātu samādhi mudrā*, J. *hokkai jōin*; 法界定印). Tenez ce mudra contre l'abdomen, juste sous le nombril. Si les pouces se séparent, les mains tombent entre les cuisses ; si vous les pressez trop fort l'un contre l'autre, c'est signe qu'il faut vous recentrer sur la méditation ou bien qu'il faut corriger la position des mains ou, selon la situation, les détendre.

Une fois installé dans la posture assise, suivez simplement votre respiration. Respirez selon votre rythme naturel à partir de l'abdomen et essayez de concentrer votre attention sur le *tanden*. S'il peut être difficile de rester ainsi à seulement respirer, il peut être utile de compter vos inspirations et expirations jusqu'à dix. Inspirez et expirez par le nez, et prononcez mentalement le nombre « un », puis inspirez-expirez et dites « deux », et ainsi de suite jusqu'à dix. N'essayez pas de forcer votre respiration à accélérer ou décélérer, respirez naturellement et continuez de compter après chaque cycle d'inspire-expire.

Des pensées et des sentiments viendront et disparaîtront. Laissez-les faire. Si vous vous laissez piéger et perdez le compte, ne vous en faites pas. Prenez conscience que vous êtes déconcentré, revenez au *tanden* et reprenez le compte de vos cycles respiratoires à partir de « un ». Il vous arrivera sans doute de devoir y revenir plusieurs fois de suite ; d'autres fois, vous ne dépasserez pas « deux » ou « trois » ou « quatre ». C'est très bien. Revenez simplement au nombre « un », et soyez-en

conscient car tant que vous êtes assis là, que vous êtes présent à ce qui arrive, vous êtes en train d'effectuer une bonne séance de méditation.

Si vous pouvez rester concentré sur le *tanden* et respirer sans compter, c'est tout aussi bien. Contentez-vous de respirer et d'être conscient des caractéristiques de votre respiration : longue ou courte, régulière ou non, etc. De temps en temps, vous pourrez avoir envie de réciter daimoku en silence. Quant à moi, je dis dans ma tête « Namu » en inspirant et « Myoho Renge Kyo » en expirant. On peut aussi faire autrement ; trouvez votre propre façon de faire.

Ne tentez pas de chasser les pensées ou les sentiments qui adviennent, et ne tentez pas de les juger ou de les analyser. Si vous vous trouvez embarqué dans une suite de pensées, laissez-vous embarquer et, si possible, recentrez-vous comme indiqué plus haut. Procédez de même en cas de bruits, de sensations physiques ou de tout autre phénomène qui peut vous distraire. Soyez-en conscient et laissez-les partir sans vous laisser emporter.

Ces méthodes de comptage ou de récitation silencieuse d'un mantra, ou même de focalisation sur le *tanden*, ne sont que des roues servant à vous stabiliser pour que vous gardiez le dos droit et restiez conscient.

Avec le temps, vous serez capable de conserver cette position droite en pleine conscience sans vous arrêter sur une chose en particulier. Le but est de cultiver une conscience claire et ouverte sur ce qui va et vient sans porter de jugement ni produire d'interférence. Vous pouvez avoir des pensées et des sentiments mais ne les laissez pas vous entraîner, observez-les aller et venir comme des nuages qui passent ou des feuilles qu'un courant entraîne. C'est ce que signifie « sans pensée » en termes de méditation. Cela ne signifie pas avoir la tête vide sans pensée ni sentiment. Cela signifie ne pas s'accrocher aux pensées ou aux émotions, ne pas se laisser embarquer par eux ni les prolonger, ou lutter pour s'en délivrer ; il s'agit de simplement les laisser aller et venir en pleine conscience.

Si vous pouvez garder ce genre de conscience ouverte sans vous fixer sur quelque chose de spécifique comme l'est le *tanden*, la respiration ou une pratique active comme la récitation du mantra ; si vous pouvez rester simplement assis tranquillement à observer, ouvert à toute pensée adventice ou non, c'est ce qu'il y a de mieux. Cette sorte de méditation sans objet et sans cible mais ayant simplement une « claire conscience dans la tranquillité du sans-penser » est<sup>29</sup> très difficile à réaliser. La plupart d'entre nous, y compris ceux qui ont déjà pratiqué nombre de méditations assises silencieuses, finissent par somnoler et dodeliner ou bien se laissent entraîner dans des schémas, des rêves éveillés, bons ou mauvais.

C'est à ce moment-là qu'il faut revenir aux techniques précédentes pour se recentrer. Il n'existe cependant pas de mauvaise séquence de méditation. Vous vous asseyez juste pour être avec ce qui est - même si c'est pour s'endormir ou passer son temps à s'inquiéter, à faire des plans ou inventer des trucs - soyez présent à ce qui est et soyez-en conscient.

Comme toute pratique, il est préférable de s'entraîner régulièrement, au moins une fois par jour, et d'en faire une composante de votre emploi du temps quotidien. Une méditation assise le matin est bonne pour commencer la journée car elle donne de l'énergie, vous aide à garder votre calme et à rester concentré. La méditation silencieuse en fin de journée est bonne aussi car elle permet de se recentrer et de lâcher prise, ou du moins de considérer plus calmement tout ce qui est arrivé dans la journée, ce qui facilite également le repos. Avant et après la récitation du daimoku, la méditation silencieuse est également favorable et, bien sûr, c'est une partie importante de la pratique du *shōdaigyō* que je donnerai en appendice.

### **Méditer en marchant**

Je ne recommande pas de rester assis plus de 40 minutes sans interruption mais si vous voulez en faire plus, il est bon de rompre les séances de pratique assise avec des épisodes de méditation en déambulant pour détendre ses muscles et se revigorer. Il s'agit simplement de marcher lentement dans la pleine conscience de chaque mouvement. C'est souvent effectué en silence mais, dans la Nichiren Shū, nous marchons en récitant le daimoku. Namu - on pose le pied gauche ; Myo - le droit ; Ho - le gauche ; Ren - le droit ; Ge - le gauche ; Kyo - le droit, et on revient à Namu du pied gauche.

Quand dans la Nichiren Shu on pratique la méditation en marchant, nous plaçons nos mains devant notre plexus solaire, la main gauche sur la droite et le pouce droit couvrant le gauche dans une posture appelée *shashu* (叉手).

### **Tenir un journal est aussi une pratique**

Tenir un journal n'est pas une pratique traditionnelle du bouddhisme. Je le recommanderais en tant que prolongement pour entretenir la pleine conscience et l'introspection. Prenez soin de noter la durée de chaque pratique de votre récitation du daimoku ou de chaque méditation ainsi que la durée de toute autre pratique que vous effectuez.

Notez les circonstances. Votre pratique était-elle paisible ou distraite ? Pleuvait-il ou le temps était-il clair et ensoleillé ? Comment vous sentiez-vous et quelles étaient vos pensées avant de commencer votre pratique ? Et après ? De cette façon, vous gardez une trace de vous-même et des progrès effectués. Tenir un journal au quotidien est destiné à vous aider à mettre en lumière et mieux comprendre les causes et les conditions qui agissent dans votre vie et la nature des effets produits. En observant le schéma des causes et des effets dans le temps, vous êtes en même temps capable de discriminer les causes qui ne sont d'aucun bienfait pour vous-même et les autres, de celles qui sont bénéfiques. Que recommencez-vous régulièrement ? Quels aspects renforcez-vous ou encouragez-vous ? Que semez-vous et que cultivez-vous dans votre vie ? En consignait ce genre de réflexions, vous pouvez vous mettre à collaborer au lieu de vous opposer à la loi de cause et effet.

### **Un dernier mot sur la pratique**

Au cours des années, quand je ne disposais pas encore d'une pièce individuelle pour pratiquer, je me sentais souvent gêné d'adopter la posture immobile pour méditer sachant qu'on pouvait me voir ; et si l'on pouvait me voir et/ou m'entendre, je l'étais encore plus en joignant les mains en *gasshō* et en récitant daimoku, et plus particulièrement encore en présence des membres de ma famille qui ne pratiquaient pas.

Un jour, je demandai à ce sujet conseil à Taigen Dan Leighton, un maître de la tradition Soto du bouddhisme Zen. Il me recommanda de ne pas en faire « tout un plat » : se dire que la pratique est trop exotique ou spéciale ou bien se croire prétentieux, voire hypocrite parce que l'on pratique [devant les autres] ne mène à rien. Il précisa qu'il ne faut pas non plus s'attendre à ce que la pratique nous procure quelque chose d'extraordinaire. Notre pratique est parfaitement ordinaire, et il importe d'apprendre à se comporter dans l'ordinaire, et que c'est cela qui est vraiment extraordinaire : apprécier profondément ce qui advient et ce qui s'en va et être simplement en soi avec soi-même, avec les gens autour de nous et le monde dans lequel nous sommes, simplement comme il est. En agissant ainsi, nous manifestons inconsciemment, discrètement et tout à fait naturellement notre état de bouddha pour le salut de tous les êtres.