

Vers un siècle de la santé : la sagesse qui procure longue vie, bonne fortune et bienfaits — Deuxième partie [de quatre]

Changer le poison en remède — Mener une vie riche de brillantes réalisations grâce à « la foi qui transforme le karma »

Exposé présenté par Kate Greco
Département d'étude de la SGI du Canada

Bonjour à tous! En ce mois de mai, nous n'allons pas tenir de réunions d'étude de district afin de consacrer tout notre soutien aux réunions générales du Groupe des femmes. En revanche, nous espérons que vous ne raterez pas l'opportunité d'étudier l'encouragement rempli d'espoir que Sensei nous a transmis pour ce mois-ci.

Comme le titre l'indique, l'étude de ce mois-ci porte sur la foi qui transforme en mission même le karma le plus difficile, le karma de la maladie. Ceci est une autre façon de décrire le principe de « changer le poison en remède ». Dans cet exposé, Sensei aborde aussi le dialogue auquel il a participé avec deux médecins canadiens de l'Université de Montréal : le docteur René Simard et le docteur Guy Bourgeault. Le contenu de cet échange a été publié dans le livre intitulé : *Pour un nouvel art de vivre; entretiens sur la vie, la santé, l'éthique biomédicale et l'éducation*.

Dans l'étude du mois dernier, nous avons appris à faire la distinction entre « la maladie » et « le démon de la maladie ». Comme nous le savons, nul ne peut éviter la maladie inhérente à la vie. Lorsque nous tombons malades, nous ne devons pas nous laisser vaincre par « le démon de la maladie ». Ce sentiment de désespoir peut nous affliger encore plus que la maladie elle-même et cela peut nous mener à laisser tomber et à perdre la force de vivre. Dans l'étude du mois passé, Sensei dit :

Nous devons percevoir cet aspect démoniaque de la maladie pour ce qu'il est et nous y attaquer courageusement, armés du pouvoir de notre foi et de notre pratique bouddhique. Nous devons décider de ne pas être vaincus, refuser de l'être. En luttant et en remportant la victoire sur le démon de la maladie, nous pouvons révéler notre bouddhité.

Sensei assure que notre bonheur est garanti et, au tout début de l'étude de ce mois-ci, il dit :

La maladie n'est pas une entrave à l'accomplissement de notre mission. Pour nous qui récitons *Nam-myoho-renge-kyo* et nous consacrons à la réalisation de *kosen rufu*, la maladie peut même devenir une occasion précieuse de briller de tous nos feux.

Je vais partager avec vous un peu plus loin au cours de la baladodiffusion un exemple magnifique en lien avec ce passage à propos d'une membre! Nichiren Daishonin a vécu en exil sur l'île de Sado pendant trois ans, ayant accès à très peu de nourriture et souffrant de maladie. Il a cependant triomphé, sachant qu'il remplissait là sa grande mission. Le président Makiguchi, quant à lui, a passé plus de 500 jours dans une toute petite cellule de prison, refusant d'accepter les persécutions injustes.

De sa petite cellule, le président Makiguchi écrit à sa famille :

Ce qui importe le plus, c'est notre foi. Les difficultés auxquelles nous nous heurtons à l'heure actuelle sont petites et sans grandes conséquences comparées à celles qu'a connues Nichiren. Nous devrions donc simplement les accepter et renforcer plus que jamais notre foi. Puisque nous goûtons des bienfaits immenses et incommensurables, nous ne devons éprouver aucune amertume des épreuves que nous traversons actuellement. Vous réaliserez plus tard, comme je m'en suis rendu compte moi-même à partir de mes expériences passées, que nous parviendrons à coup sûr à changer le poison en remède. C'est ce qu'enseignent le *Sûtra [du Lotus]* et le *Gosho*.

Imaginez-vous avoir ce genre de courage et de confiance, même emprisonné dans sa cellule! Le premier passage du *Gosho* provient de l'écrit « Sur la guérison des maladies karmiques », une lettre envoyée à Ota Jomyo. Sensei commence par citer les six causes de la maladie, telles que décrites par le grand maître Tiantai. Un peu plus loin, il explique les causes en termes actuels. Par souci de temps, je vous laisse étudier cette section par vous-même. Sensei met l'accent sur une phrase de ce même *Gosho*, comme suit :

En un sens, cela me fait de la peine de vous savoir souffrant, mais, d'un autre côté, je m'en réjouis aussi. « Sur la guérison des maladies karmiques » (Écrits, p. 635).

Dans cette phrase, Nichiren fait part de sa profonde sympathie et de son inquiétude pour Ota Jomyo, tout en lui expliquant que sa maladie représente une occasion de transformer

son karma.

La maladie est un défi qui peut nous conduire à renforcer notre foi, à approfondir notre pratique bouddhique et à polir notre vie. Sensei dit :

Quand nous fondons nos efforts pour surmonter la maladie sur la récitation de *Nam-myoho-renge-kyo*, nous établissons fermement l'état de bouddha, indestructible et éternel, dans les profondeurs de notre vie et nous changeons à coup sûr le poison en remède. C'est en cela que nous pouvons nous « en réjouir ».

Sensei nous dit que tout en respectant les connaissances médicales, le bouddhisme cherche une compréhension juste de la maladie afin de permettre aux êtres humains d'y faire face de la meilleure façon possible et de mener ainsi une vie meilleure. Il nous rappelle les quatre orientations sur la santé :

1. Faire un *Gongyo* vivifiant.
2. Mener une vie équilibrée et productive.
3. Contribuer au bien-être des autres.
4. S'alimenter sainement.

Sensei ajoute que dormir suffisamment et réduire au minimum notre niveau de stress sont également des aspects importants à surveiller pour rester en santé. Plus facile à dire qu'à faire, pas vrai? En nous appuyant sur notre pratique bouddhique et notre foi, nous pouvons reconnaître le « démon de la maladie » et faire apparaître la sagesse, se rappelant que « la foi équivaut à la vie quotidienne ».

Pour que nous changions le « poison » de toutes les souffrances et les épreuves en « remède » qui approfondit et enrichit nos vies, Sensei insiste sur l'importance de maintenir une foi forte. Que signifie maintenir une foi forte? Nous devons réciter *Nam-myoho-renge-kyo* avec sincérité, encourager les autres et vivre nos vies avec un sens noble de notre mission. Nous ne pouvons pas simplement pratiquer par habitude. Nous devons pratiquer « avec la puissance d'un avion à réaction qui décolle, [...] [afin de] percer ces nuages et atteindre, plus haut, l'immense ciel bleu où brille le soleil de notre nature de bouddha. »

Quand nous tombons malades, nous pensons parfois : « Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela? » ou encore : « Pourquoi cela m'arrive-t-il? ». C'est lorsque nous changeons notre façon de penser en nous disant : « C'est mon opportunité de changer mon karma! », « C'est ma noble mission! » que nous pouvons changer le poison en remède.

La lettre dont provient l'extrait suivant a été écrite pour l'épouse d'Ota Jomyo. Elle s'intitule : « Sur l'atteinte de la bouddhité sans changer d'apparence ». Nous allons en discuter une seule section dans cette baladodiffusion, mais vous pouvez bien-entendu lire l'intégralité du passage dans Ère nouvelle :

Le « poison » dont il est question dans le passage ci-dessus désigne les deux premières des quatre nobles vérités, c'est-à-dire la vérité selon laquelle toute existence est souffrance et la vérité selon laquelle la souffrance est causée par les désirs égoïstes. Ce « poison » désigne aussi les causes et les effets du karma qui maintiennent les êtres vivants dans les souffrances de la naissance et de la mort. Ces souffrances sont le poison qui dépasse tous les autres. Mais grâce au pouvoir extraordinaire du caractère *myo*, ou « merveilleux », ce poison permet de comprendre que les souffrances des naissances et des morts sont le nirvana, et que les désirs terrestres sont l'illumination. C'est là le bon médicament qui peut changer le poison en remède et c'est pour cela que l'on parle de bon remède.¹

Sensei explique que c'est *Myoho-renge-kyo*, la Loi merveilleuse, qui permet de révéler notre nature de bouddha, même à travers la souffrance. Il explique aussi que le caractère *myo*, de *Myoho-renge-kyo*, représente l'essence suprême, le pouvoir de changer le poison en remède. Nous sommes encouragés à reconnaître nos souffrances et nos désirs terrestres pour ce qu'ils sont et à les affrontant sans détour.

Je suis certaine que plusieurs connaissent l'encouragement du Daishonin offert à Shijo Kingo dans lequel il dit : « *Prenez les souffrances et les joies comme elles se présentent. Considérez la souffrance et la joie comme des réalités de la vie et continuez à réciter Nam-myoho-renge-kyo, quoi qu'il arrive.* »². Voilà la clé pour transformer nos désirs terrestres et nos souffrances afin d'établir en nous un état de bonheur véritable.

Sensei dit qu'être malade n'altère en rien la grandeur, la noblesse et la majesté inhérentes à notre vie.

¹ Traduction provisoire. « Sur l'atteinte de la bouddhité sans changer d'apparence », *Writings of Nichiren Daishonin* (Les écrits de Nichiren Daishonin), vol. 2 (WND-2) (non disponible en français), p. 585-586.

² « Le bonheur en ce monde », *Écrits*, p. 685.

J'aimerais vous parler de mon amie Valerie McCall. Val pratique ce bouddhisme à Edmonton depuis qu'elle est adolescente. Val a reçu un diagnostic de sclérose en plaques (SEP) alors qu'elle était dans la vingtaine. Il y a 8 ans, quand elle avait 50 ans, ses besoins sont devenus tels qu'elle a dû quitter son condo et emménager dans un établissement de soins de longue durée. Comme vous pouvez l'imaginer, elle était la plus jeune personne là-bas et trouvait assez difficile d'avoir une telle différence d'âge avec les autres résidents. Elle s'est alors mise à pratiquer pour qu'un.e ami.e de son âge apparaisse. Il y a maintenant deux autres femmes dans sa tranche d'âge à la résidence avec qui elle est devenue amie.

Il n'y a pas si longtemps, Val a fait une demande pour recevoir la Cadillac de tous les fauteuils roulants qui a été approuvée. Peut-être que vous en avez déjà vu un? Ces fauteuils peuvent monter et descendre et ils peuvent pivoter afin que l'utilisateur ou l'utilisatrice puisse parler avec les gens à la hauteur des yeux. L'amie de Val avait fait une demande pour un fauteuil roulant similaire qui lui fut refusée. Val l'a alors encouragée à faire appel de la décision et à pratiquer. Son amie a par la suite réussi à recevoir son nouveau fauteuil roulant en un mois seulement! Maintenant, Val et deux autres femmes de la résidence pratiquent régulièrement. Val pratique pour le bonheur de tous ceux qui y vivent.

En raison de la COVID, tous les résidents sont assis seuls à leur table dans la salle à manger et ils ne peuvent pas visiter les autres dans leur chambre. Val a donc trouvé une alternative : quand l'une des femmes lui demande si elles peuvent pratiquer, elles pratiquent dans la salle à manger! Et tout le monde dans la salle à manger entend alors *Nam-myoho-renge-kyo!*

Val est décrite comme quelqu'un qui ne se plaint jamais! Malgré ou grâce à sa SEP, Val est capable de créer une telle valeur dans sa vie, en pratiquant et en encourageant les gens qui l'entourent chaque jour. Val est un excellent exemple de quelqu'un qui n'est pas vaincu par « le démon de la maladie » et j'espère que nous serons tous encouragés par son exemple!

Comme Sensei l'explique : « certaines personnes qui luttent contre des maladies pourtant difficiles à guérir s'efforcent de profiter du temps dont elles disposent pour réciter *Daimoku*, insuffler du courage aux autres et vivre jusqu'au dernier instant avec un sens noble de leur mission. Cet état d'esprit leur permet de donner une autre dimension à leur maladie. ».

Merci beaucoup d'avoir écouté la baladodiffusion de ce mois-ci. J'espère que ce sera un bon complément à l'exposé d'étude.

Suivons les conseils de Sensei qui nous dit : « Menons une existence optimiste et débordante de courage. Voyons les défis comme autant d'opportunités de faire un pas de plus dans l'accomplissement de notre mission. »

Le 2 mai, nous organiserons le Jour de la SGI et nos réunions commémoratives pour la fête des mères de la SGI. J'espère que vous pourrez assister à la réunion de votre centre. Au cas où vous ne le sauriez pas, nous avons maintenant un portail en ligne sur sgicanada.org. Une fois inscrits, vous pourrez avoir accès à vos abonnements en ligne, de même que faire des dons à tout moment, mais en particulier pour notre Fond spécial de la SGI du Canada. J'espère que vous vous joindrez à moi afin de pratiquer pour soutenir les réunions générales du Groupe des femmes et que vous inviterez vos amis à y participer!

Merci beaucoup!