



## Morceaux choisis

Cette rubrique est comme un premier coup d'œil sur une publication présente dans le catalogue ACEP. Choisir les « morceaux » est une œuvre délicate mais nous avons à cœur de repérer les idées les plus significatives de l'ouvrage pour vous donner envie de poursuivre votre découverte.



Participants à ces dialogues :

Daisaku Ikeda, Osamu Matsuoka, Katsusuke Sasaki du journal *Seikyo*  
et  
Kaneko Ikeda

### *Préface à l'édition japonaise*

*Les jeunes sont beaux  
Mais les vieillards le sont encore plus.*  
Walt Whitman

Chaque jour, depuis l'époque des pionniers de la Soka Gakkai, je prie pour la sécurité et la longévité de mes chers compagnons dans la foi, pour ces femmes et ces hommes qui se sont dévoués pour *kosen rufu*, sans se soucier de leur propre notoriété ou profit. Comment pourrais-je un jour les oublier ? Je les garde toujours dans mon cœur, et c'est avant tout en pensant à eux que j'ai entrepris d'engager les conversations qui figurent dans ce livre.

*À l'occasion du trente-huitième anniversaire  
de mon premier voyage outre-mer pour le kosen rufu mondial*  
Daisaku Ikeda  
Le 2 octobre 1998

### ***Il n'y a pas d'âge de la retraite dans la vie***

**IKEDA** • Mon précieux maître, le deuxième président de la Soka Gakkai, Josei Toda, disait souvent que nos dernières années sont les plus cruciales. Si elles sont heureuses, nous pouvons dire que nous avons eu une vie heureuse. Les victoires et réalisations obtenues jusque-là sont toutes illusoires ; la personne qui remporte la victoire à la fin est un vainqueur, au vrai sens du terme.

**MATSUOKA** • À la fin du XIX<sup>e</sup> et au début du XX<sup>e</sup> siècle, la durée de vie moyenne pour les hommes comme pour les femmes était de quarante ans. Elle s'est élevée jusqu'à cinquante ans peu après la Seconde Guerre mondiale. Aujourd'hui, elle dépasse les quatre-vingts ans<sup>1</sup>

### ***Garder un esprit jeune et rayonnant quel que soit notre âge***

**IKEDA** • Les pratiquants aînés qui composent le groupe Maints-Trésors au sein de la Soka Gakkai ont consacré leur vie à *kosen rufu* en œuvrant au bonheur des autres et à la cause du bouddhisme et de la paix. Cela leur vaut aujourd'hui de goûter une incommensurable bonne fortune, qui se traduit par leur longévité et par la protection dont ils bénéficient de la part de tous les bouddhas de l'univers ; ils sont toujours jeunes et pleins d'énergie. Même si notre corps vieillit, grâce à notre participation aux activités de la SGI, notre cœur et notre esprit demeurent aussi clairs et brillants que le soleil. Nous demeurons jeunes tout au long de notre vie. Ceux qui œuvrent pour le bonheur des autres et pour le bouddhisme demeurent toujours pleins de vigueur et d'énergie.

Je prie sans cesse pour les hommes et femmes qui ont œuvré avec tant de noblesse et d'ardeur pendant de si longues années afin de bâtir la Soka Gakkai et la SGI. Je prie pour leur santé, leur longévité et pour qu'ils vivent leurs dernières années avec un profond sentiment de satisfaction et d'accomplissement. C'est à ces pratiquants courageux, qui cheminent avec moi depuis les temps pionniers et se consacrent constamment à notre cause sans jamais rechercher leur profit personnel, que j'aimerais dédier cette série de discussions. Il est important d'avoir toujours le regard tourné vers l'avenir, de former des plans et de nourrir des aspirations, et il est fondamental que nos dernières années soient gratifiantes et épanouies.

### ***La beauté d'une vie consacrée à une mission***

**MATSUOKA** • Vous avez visité un jour le château dans lequel Léonard de Vinci a vécu ses dernières années.

**IKEDA** • En effet. Cela fait plus de vingt ans maintenant. Après mon dialogue avec le Dr Toynbee à Londres, j'ai pris un avion pour Paris et, profitant d'un court moment de répit

---

<sup>1</sup> En 2015, l'espérance de vie au Japon a atteint quatre-vingt-quatre ans, selon l'Organisation mondiale de la santé.

avant mon retour au Japon, j'ai visité la vallée de la Loire, une région qui occupa une place primordiale durant la Renaissance en France.

**SASAKI** • Le château du roi François I<sup>er</sup>, qui invita Léonard de Vinci en France, se trouve à Amboise. Le grand artiste et inventeur italien s'installa à proximité, au château du Clos Lucé ; c'est là qu'il vécut ses dernières années et poussa son dernier soupir.

**MATSUOKA** • Dans la chambre du peintre, on peut lire l'une de ses citations, gravée sur une plaque de cuivre. Je vous revois encore, président Ikeda, fixer longuement cette plaque, avant de vous exclamer : « Quelles paroles magnifiques ! Pourriez-vous les retranscrire pour moi ? »

**IKEDA** • Ces paroles m'ont en effet profondément impressionné parce qu'elles semblaient symboliser la vie même de Léonard de Vinci, l'âme de son génie, qui représentait ce qu'il y a de plus élevé dans l'esprit de la Renaissance. Il avait dit : « Comme une journée bien remplie nous donne un bon sommeil, une vie bien vécue nous mène à une mort paisible. » Les personnes comme le Dr Toynbee et Léonard de Vinci nous enseignent qu'il n'y a pas de retraite lorsqu'il s'agit de se lancer des défis face aux problèmes auxquels nous sommes confrontés ou dans la quête du savoir et la recherche d'une vie épanouie.

### ***Un désir inébranlable d'étudier et de se développer***

**SASAKI** • Quand vous avez retrouvé le Dr Toynbee pour la seconde série de dialogues, un des premiers points que vous avez l'un et l'autre abordé concernait le besoin pressant de répondre à la question du soutien aux personnes âgées, dans notre société industrielle.

**IKEDA** • C'est vrai. En réponse à l'une de mes questions sur le Royaume-Uni, le Dr Toynbee m'a expliqué que les personnes âgées comme lui touchaient une pension de l'État, et que beaucoup habitaient dans des résidences pour personnes âgées. C'était notamment, m'a-t-il dit, le cas de sa belle-sœur, qui logeait dans une résidence gérée par l'État. Le Dr Toynbee était un grand défenseur de la famille élargie, dans laquelle grands-parents, parents et enfants habitent sous le même toit. Selon lui, il fallait aussi repenser l'architecture urbaine pour faire en sorte que cette cohabitation soit possible, même dans les grandes villes. Les personnes comme le Dr Toynbee et Léonard de Vinci nous enseignent qu'il n'y a pas de retraite lorsqu'il s'agit de se lancer des défis face aux problèmes auxquels nous sommes confrontés ou dans la quête du savoir et la recherche d'une vie épanouie.

### ***Votre véritable caractère transparaît en définitive sur votre visage***

**IKEDA** • Durant les dernières années de votre vie, votre visage révèle votre véritable caractère. Les ans y ont laissé leurs marques, et vous ne pouvez les dissimuler. Les yeux, en particulier, disent avec éloquence quel type de personne vous êtes. Nichiren écrit : « Dans

notre corps, qui mesure approximativement cinq ou six pieds de haut, l'esprit n'apparaît peut-être que sur notre seul visage, il n'est peut-être présent que dans nos seuls yeux, qui font à peine un pouce. » (*La phrase unique et essentielle*, Écrits, 933)

**MATSUOKA** • Vous avez déclaré que le visage que vous admirez le plus est celui de l'écrivain russe Tolstoï, dans ses dernières années.

**IKEDA** • Le visage de Tolstoï à la fin de sa vie était en effet magnifique. Il avait cette noblesse profonde qui caractérise les grandes vies. Ses yeux clairs brillaient d'une lumière venue du plus profond de lui, son regard était fixé sur l'éternité et pénétrait la réalité de tous les phénomènes. Au sommet de la maturité, une longue barbe grise ornait son visage majestueux, imprégné de l'amour de l'humanité. Un visage comme celui de Tolstoï ne peut être que le résultat d'une vie qui a résisté aux assauts des éléments les plus rudes, une vie de lutte pour la vérité et la justice.

**SASAKI** • L'écrivain Mikhaïl A. Choukhov (1905-1984), prix Nobel de littérature, que vous avez rencontré, était apparemment d'origine cosaque. Il était doté d'une force intérieure et d'une vitalité hors du commun.

**IKEDA** • Il a fait cette remarque fort judicieuse : « Vous ne pourrez rien accomplir de précieux si vous n'avez pas un but bien établi. Nous sommes tous des "forgerons" qui devons marteler et forger notre propre bonheur. Des personnes de conviction, dotées de force spirituelle, peuvent avoir une grande influence sur la direction de leur vie, même quand le destin prend un tour inattendu. » En bref, il était convaincu que chacun d'entre nous peut bâtir son propre bonheur.

### ***Lutter pour la cause de la liberté et de l'égalité***

**IKEDA** • Nelson Mandela a vécu plus de dix mille jours derrière les barreaux. Quand il fut finalement relâché, il avait plus de soixante-dix ans, mais il poursuivit son combat pour transformer son pays et prit la lourde responsabilité de diriger une Afrique du Sud nouvelle.

**MATSUOKA** • Dans le cours de notre vie, nous rencontrerons beaucoup d'épreuves et de défis, et nous nous retrouverons souvent à des carrefours. Notre réaction et nos décisions dans ces moments-là révéleront véritablement notre force de caractère.

**IKEDA** • Nichiren écrit : « Le caractère *myo* [dans *Nam-myoho-renge-kyo*] signifie donc ouvrir. » (*Le Daimoku du Sûtra du Lotus*, Écrits, 146) Chaque fois que nous sommes confrontés à une épreuve, nous devons lutter pour « ouvrir » davantage et développer notre état de vie. En répétant ce processus, année après année, nous pourrions faire l'expérience d'un bonheur absolu et indestructible.

### ***Le savoir est lumière et l'ignorance obscurité***

**IKEDA** • J'ai offert un jour au département d'études par correspondance une calligraphie sur laquelle était écrit « la lumière du savoir ».

**SASAKI** • Le plus âgé des étudiants par correspondance inscrit à ce cours d'été annuel était Masanori Kitazume, un homme de soixante-dix-huit ans, originaire de la préfecture de Gumma. Quand on lui a demandé pourquoi il s'était inscrit, il a répondu sans hésitation : « Pour moi, demain n'existe pas. Seul compte aujourd'hui. Je dois donc faire cela maintenant. Toutes les actions du président Ikeda se fondent elles aussi sur cet esprit de ne pas reporter au lendemain. »

### ***Goûter la douceur d'une vie bien vécue***

**MATSUOKA** • Nos lecteurs s'interrogent à ce sujet. « Je trouve bien difficile d'occuper mes journées », écrit Nagamasa Ogasawara, quatre-vingt-trois ans, originaire d'Hiroshima. « Pourquoi est-ce que, à mesure que les années passent, j'ai de plus en plus de mal à trouver des objectifs pour lesquels j'ai envie de lutter ? »

**IKEDA** • Tout dépend de votre attitude, de votre approche de la vie. Considérez-vous la vieillesse comme une période de déclin qui s'achève par la mort ou comme une l'opportunité d'atteindre nos objectifs et de mener notre vie jusqu'à une fin gratifiante et satisfaisante ? La vieillesse est-elle une voie descendante qui nous conduit au néant ou une voie ascendante qui nous conduit vers de nouveaux sommets ? Pour ce qui est de l'enrichissement et de l'épanouissement auxquels vous parviendrez, ces mêmes années seront radicalement différentes en fonction de votre approche.

### ***Le dévouement est la marque d'un véritable altruisme***

**IKEDA** • En bouddhisme, la véritable grandeur d'une personne réside dans son comportement, dans la façon dont elle mène sa vie. Il est important de porter sur le monde et sur les êtres humains un regard clair et sans distorsions, transcendant les questions de doctrines et d'orthodoxie. La foi se mesure en définitive à notre capacité à consacrer notre vie à une cause, qui surpasse de loin toute quête de profit personnel. Ce dévouement est la marque d'un véritable altruisme. Cela revient à rejeter les désirs égoïstes. C'est se consacrer totalement à la Loi et à l'humanité.

### ***Le secret de la longévité***

**IKEDA** • Le Bouddha indique que, enivrés par la fierté d'être jeune, les êtres humains éprouvent de l'aversion pour ceux qui sont âgés ; enivrés par la fierté d'être en bonne santé, ils éprouvent de l'aversion pour ceux qui souffrent de maladies ou de maux divers ; et, enivrés par la fierté d'être en vie, ils éprouvent de l'aversion pour les défunts.

**MATSUOKA** • C'est tout à fait vrai.

**IKEDA** • Bien souvent, les êtres humains ont tendance à mépriser et à détester ce qui est différent. C'est ce que Shakyamuni appelait « la flèche unique et invisible qui transperce le cœur humain ». En privilégiant exagérément ce qui nous différencie, nous établissons des limites dans notre propre vie et nous nous interdisons l'accès à un potentiel plus large.

### ***Vivre heureux, c'est vivre en bonne santé***

**IKEDA** • L'un des points essentiels est d'éviter le surmenage. L'épuisement est la cause de très nombreuses maladies. Si vous voulez vivre longtemps, il est important de prendre suffisamment de repos. Il faut aussi s'appuyer sur la diététique, en veillant à ce que vos repas soient bien équilibrés d'un point de vue nutritif et en évitant de manger tard le soir. Il existe un proverbe qui dit : « Le rire vous rajeunit ; la colère vous vieillit. » Rire et avoir le sens de l'humour sont essentiels en matière de santé. Si vous regardez le côté lumineux des choses et avez une attitude positive, vous connaîtrez une vie enthousiasmante et heureuse. Et, vivre heureux, c'est vivre en bonne santé.

**SASAKI** • Dans la série de dialogues « Un nouveau siècle de la santé : le bouddhisme et l'art de la médecine », parue dans le journal *Seikyo*<sup>2</sup>, vous vous entretenez avec divers experts – des représentants du département des médecins et du groupe des infirmières du mouvement Soka – sur les moyens de prévenir la sénilité. Pourriez-vous résumer à nouveau les points clés pour nos lecteurs ?

**IKEDA** • Certainement. Le meilleur moyen de stimuler notre cerveau et d'empêcher l'apparition de la sénilité est, semble-t-il, de nous servir de nos mains et de nos pieds et d'interagir avec les autres. Certains appellent même nos mains « le deuxième cerveau ». La rédaction de lettres ou d'autres activités qui requièrent de la dextérité stimulent les cellules de notre cerveau.

Quand nous récitons *Gongyo* matin et soir, nous joignons les mains durant notre prière. Cette seule action crée une légère tension dans les muscles de nos mains et de nos doigts, ce qui, semble-t-il, constitue une excellente stimulation pour notre cerveau.

### ***Je concentre tout mon être dans chaque rencontre, à chaque instant***

**IKEDA** • C'est une chose de savoir, d'un point de vue intellectuel, que chaque instant de votre vie peut être le dernier. Mais il est bien plus difficile de vivre et d'agir concrètement en nous appuyant sur cette conviction. J'ai vécu mes cinquante dernières années avec la détermination absolue de remporter une victoire éclatante dans la vie. Je concentre tout mon être, une éternité de pensées et d'émotions, dans chaque rencontre, à chaque instant. J'espère que tout le monde connaîtra une troisième étape de la vie, pareille à une « troisième jeunesse ». La jeunesse ne disparaît pas avec l'âge. Notre attitude envers la vie est ce qui nous rend jeune. Tant que nous conserverons une attitude positive, tournée vers

---

<sup>2</sup> Daisaku Ikeda, *Humanism and the Art of Medicine* (L'humanisme et l'art de la médecine), (Kuala Lumpur, Malaisie : SGI-Malaisie, 1999).

l'avant, et l'esprit de défi, nous acquerrons de la profondeur en tant qu'êtres humains, et nos vies brilleront d'un éclat qui nous est propre.

### ***Maîtriser son esprit et transformer le désespoir en espoir***

**IKEDA •** Le Dr Seligman a noté que les gens qui ne pensent qu'à eux-mêmes et à leurs soucis personnels cèdent facilement au pessimisme. De ce fait, il est crucial d'observer rigoureusement notre propre cœur et de devenir en quelque sorte un artiste, un peintre qui ne cesse de peindre son esprit avec les couleurs de l'espoir. Par conséquent, nous devons devenir maîtres de notre esprit, et ne pas le laisser devenir notre maître, pour rediriger consciemment nos pensées dans une direction positive et agréable. Ainsi, nous pourrions également aider toutes les personnes qui nous entourent.

L'important est de vivre chaque journée sans regret, en allant de l'avant dans nos actions pour *kosen rufu* ; de continuer à chérir dans notre cœur un objectif et une raison de vivre éclatants, quel que soit notre âge. Vivre chaque journée de cette façon est la clé pour mener une vie qui procure un profond sentiment de satisfaction et d'accomplissement.

**MATSUOKA •** En réponse à notre demande, Mme Ikeda s'est jointe à nous. Merci à tous les deux d'avoir rendu possible cette occasion de dialoguer ensemble. J'ai entendu dire aussi qu'un jour, quand vous avez vu le président Ikeda se surmener malgré sa fatigue, vous avez prié pour tomber malade à sa place.

**Mme IKEDA •** À cette époque, la Soka Gakkai traversait une période difficile. J'étais en bonne santé et je souhaitais faire absolument tout ce qui était de mon ressort pour soulager les souffrances de mon mari. J'ai alors en effet prié dans ce sens.

**IKEDA •** Après quoi, elle est tombée effectivement malade et c'est moi qui ai dû insister pour qu'elle se repose !

**Mme IKEDA •** Je n'avais jamais été malade auparavant. Mais, lorsque c'est arrivé, je me suis rendu compte que je n'avais jamais vraiment réalisé à quel point il devait se sentir mal en permanence, à cause de sa santé extrêmement fragile et de ses accès de fièvre qui, à l'époque, étaient fréquents. Ce fut une bonne leçon pour moi. Depuis, j'ai toujours prié pour que nous soyons *tous les deux* en bonne santé. J'ai également appris autre chose au fil des ans : il n'y a rien de plus merveilleux que de s'asseoir devant le *Gohonzon* et de prier ensemble, en tant que mari et femme.

Dans sa jeunesse, les gens avaient surnommé mon mari « le rayon X ». Ils disaient qu'il devinait vos pensées et percevait la vraie nature des personnes en un regard, mais cela était dû, j'en suis convaincue, au fait qu'il se souciait énormément des autres. C'est dire à quel point il donnait tout pour *kosen rufu*.

**Mme IKEDA •** L'année 1974 fut difficile, compte tenu de notre programme de voyages extrêmement chargé et des changements d'itinéraires. Mais je sais que les combats des

pratiquants de chaque pays dépassaient de loin tous ceux que nous avons nous-mêmes menés. Mon mari m'a offert un poème pendant ce voyage.

**SASAKI** • Pourriez-vous le partager avec nous ?

**Mme IKEDA** • Bien volontiers.

*Ouvrir la voie  
Et avancer avec toi,  
Mon irremplaçable soutien.*