

## Soyez votre propre lumière

Le Bouddha Shakyâmuni a donné un des ses enseignements le plus connu juste avant de mourir. S'adressant à son disciple Ananda qui était bouleversé à l'idée de perdre son maître, Bouddha dit :

*« Faites du Dharma votre lumière. Appuyez-vous sur Lui. Ne dépendez de rien d'autre. Soyez votre propre lumière. Appuyez-vous sur vous-même. Ne dépendez de personne d'autre ».*

Cet enseignement tiré du Mahaparinibbana Sutta du Canon Pali nous montre une caractéristique du Bouddhisme qui en fait une religion différente des autres. En général, les gens veulent croire qu'il y a quelque chose au-delà de la condition humaine ordinaire tel une divinité omnipotente. Mais Bouddha n'a jamais parlé d'une telle entité divine de laquelle nous serions censés dépendre.

Au contraire, il nous invite à ne nous fier qu'au Dharma et à nous-même.

Mais alors, qu'est-ce que « le Dharma » ? Qu'est-ce que « vous-même » ?

Dans le bouddhisme, le terme Bouddha signifie l'énergie originelle de la Vie. Le terme Dharma signifie la Vérité : le principe ultime de l'existence.

**Ce principe n'est pas une idée abstraite, c'est quelque chose de réel.**

Le Dharma en tant que Vérité vraie est le fonctionnement de la Voie du Bouddha c'est-à-dire de l'énergie originelle de la Vie qui coule et se déploie à chaque instant dans chacune des formes de notre vie de tous les jours. Cela veut dire que la forme que prend notre vie est identique à l'énergie originelle ( de la Vie ). La Vérité n'est pas en nous, elle n'est pas au-delà de nous, la Vérité n'est pas avec nous : nous sommes la Vérité et elle est notre véritable Soi. Le Dharma n'est pas un mythe ni une mystique encore moins une divinité : nous dépendons du Dharma parce que le Dharma n'est pas séparé ( ou différent ) de notre propre existence.

Nous pratiquons donc une manière de vivre qui se base sur le fait que la Vérité originelle est déjà vivante au sein même de notre propre vie et que nous en dépendons totalement. Cependant, dépendre de nous-même ne veut pas dire rejeter les autres êtres et n'en faire qu'à notre tête.

Nous touchons le cœur de notre existence et découvrons une vie qui vaut la peine d'être vécue.

Le Bouddha Shakyâmuni dit qu'un événement merveilleux se déploie dans chaque aspect de notre vie : l'énergie vivante et vivifiante fonctionne constamment, créant et supportant notre existence.

C'est exactement comme un feu éternel et illimité. Qui que nous soyons, notre vie est précieuse parce que l'énergie originelle de la Vie fonctionne au sein de cette vie à chaque instant.

*Dainin Katagiri Rôshi*