

## Naître immédiatement dans la terre de Bouddha



**Sesshin d'hiver**

Du 28 déc. 2017 au 1er Jan. 2018

Dirigée par Maître Keisen Vuillemin

*Tenant une bougie, nuit de neige dans la montagne  
dans le calme nocturne les flocons de neige volent  
libre, à ma guise  
le vrai, le faux, quelle importance ?*

Ryokan

[www.zen-deshimaru.ch](http://www.zen-deshimaru.ch)

*ryu kai*

### Vincent Keisen Vuillemin, moine zen



**Action de grâce de l'ordination de moine :**

« Veuillez considérer que maintenant vous pouvez immédiatement changer votre corps et votre esprit qui est en mutation, et naître immédiatement dans la terre de Bouddha qui est éternelle, ne disparaît jamais et est au-delà de la naissance et de la mort. »

**La terre**

En Europe, dans les pays développés, le sens de la terre s'est peu à peu perdu. La majorité des gens vivent dans des villes, alors on parle de nature, de forêts, de montagnes, de plaines, mais plus personne à part les paysans qui restent ne parle encore de la terre. Bien sûr on parle de la Terre, notre planète, mais plus du contact intime de l'homme avec la terre qui le nourrit dès sa naissance et sur laquelle il pose les pieds.

Beaucoup de gens vivent hors sol, ne voient plus la correspondance si intime entre les fruits, les légumes et la terre. Tout vient du supermarché ou d'une terre si lointaine que les produits mûrissent dans l'avion. Le lien ancien tend à se rompre, ainsi que le respect de celle qui est notre vie.

Notre contact direct avec la terre a grandement disparu au cours des âges. Et pourtant combien de révolutions sur le partage des terres, combien de luttes sur l'héritage de la terre ont ensanglanté les familles paysannes. Au delà de la possession, de l'attachement propriétaire, existe aussi la source de toutes choses et de chacun, notre âme. Dépouillés de ce contact vivant avec leur être universel les gens se sont lancés dans d'autres conquêtes plus virtuelles, surtout à notre époque où le virtuel tend à prendre toute la place. Les gens alors ne savent plus d'où ils viennent, croient être quasiment nés d'eux-mêmes et se retrouvent face à leur propre mort, se battant contre le fait de ne pas être éternels.

Dans ces conditions tout risque de finir par paraître irréel, absurde, sans contenir un sens, sans satisfaction réelle car ni les paradis terrestres, ni les honneurs, ni la reconnaissance, tous ces objets de la société, ne peuvent finalement satisfaire les besoins intérieurs profonds d'un être humain ou combler sa solitude existentielle, ce vide quelque part qu'il ne peut remplir.

## La terre de Bouddha

La tentation est de croire que la terre de Bouddha serait une dimension irréaliste, inatteignable, purement mystique, seulement une terre de l'esprit inspiré et non celle de tous les jours. Dans le bouddhisme mahayana, Bouddha veut dire l'esprit de Bouddha, clair, imprégné de la réalité simple et de la vie. Celui-ci n'est pas une croyance séparée de ce que nous vivons. Nous risquerions alors d'être hors sol dans notre pratique alors que la terre de Bouddha est le lieu de notre vie spirituelle, dans laquelle pousse les racines de l'éveil pour tous.

Il s'agit de se détacher de son point de vue purement personnel, de changer de perspective et de voir les choses différemment. Lors de notre naissance nous sommes projetés dans le monde, naître dans la terre de Bouddha est également une nouvelle naissance, nous changeons notre point d'observation et passons d'un point de vue essentiellement égoïste à une vision plus ouverte, plus universelle où nous sommes connectés directement à la vie elle-même. Se connecter constamment à un téléphone portable ne peut servir de substitut pour notre désir de bonheur et de satisfaction entière.

Regarder tout avec l'œil de la vraie loi, avec les yeux d'un Bouddha et non d'un être frustré, envieux, désireux de plus ou d'une autre vie et somme toute perdu dans un monde ressenti comme séparé de lui-même.

« L'univers est une perle brillante », disait Gensha. Envahis d'informations immédiates sur toutes les catastrophes, les guerres, nous n'arrivons plus à voir les arbres, les saisons, l'odeur de la terre mouillée. Le monde extérieur prend tellement d'influence sur nous que nous ne connaissons plus le silence intérieur, ni les champs, ni les mottes de terre mais seulement les buildings en béton, les quartiers sans âme.

Existe aussi la terre de Bouddha, de compassion, d'ouverture, de vérité et de liberté pour chacun. Naître à nouveau à ce monde-là pour le transformer, même si cela prend des kalpas. C'est une œuvre universelle, pas seulement pour nous-mêmes. *Bodaishin*, appelé l'esprit de la Voie, est l'esprit qui désire profondément sauver tous les êtres.

C'est en nous-mêmes d'abord qu'il faut inverser cette spirale et renaître dans le monde des Bouddhas et non seulement des guerriers, des êtres avides, des animaux, les six mondes destructeurs.

La terre de Bouddha n'est pas séparée de notre terre, il n'y a pas deux terres, la terre de Bouddha et la terre réelle abritant notre existence, c'est la même terre. Ce qui revient à dire qu'il faut aborder cette vie avec un regard de Bouddha et non d'ego personnel. Toutes choses peuvent être vues comme une perle brillante ou comme du fumier, alors il vaut mieux pour tout le monde de voir les choses à partir de notre voie spirituelle, à partir de notre foi dans notre pratique, à partir de notre responsabilité et non en la reportant sur les autres, à partir de prendre en mains sa vie comme la Voie du Bouddha.

Il ne s'agit pas de dire : ma vie à moi est la Voie du Bouddha, mais l'inverse la Voie du Bouddha est ma vie, la terre du Bouddha est ma terre et tous les êtres certifient mon existence plutôt que de penser que mon existence pourrait certifier le cosmos.

J'ai vu sur Facebook cette phrase : « Lorsque vous êtes alignés avec qui vous êtes, vous êtes alignés avec les lois cosmiques. » Attention avec ce genre de phrases qui ont l'air bien senties et intelligentes. C'est plutôt : « Lorsque vous êtes alignés avec les lois cosmiques, avec la terre de Bouddha, alors vous êtes alignés avec qui vous êtes. » C'est le changement de point de vue, d'abord le Dharma et non se prendre comme seul détenteur de l'alignement cosmique.

A ce moment tout prend une substance différente, tout devient réel et vécu, le flottement d'une vie sans ancrage disparaît. Chaque poussière devient la terre de Bouddha, chaque acte une action de bodhisattva. Alors la satisfaction, la vraie, celle qui peut remplir notre espace vide, apparaît d'elle-même. C'est naître immédiatement dans la terre de Bouddha.

Tout le monde désire cela alors pourquoi est-ce si difficile ? Comment transformer sa vision de la vie ? Comment aborder toutes choses d'un point de vue compassionné, plus universel et non égotique ? C'est en fait simple, il suffit de le vouloir vraiment et surtout de le pratiquer.

## **Changer son corps et son esprit**

Changer son corps et son esprit qui est en mutation. Par la posture désintéressée et en silence, agissant sur le corps et l'esprit. Les deux sont inséparables.

Souvent notre esprit déraile, nous partons dans des histoires irréelles, des automatismes, un peu de paranoïa mélangée à une petite angoisse et cela risque de partir dans des zones dites schizoïdes où nous sommes purement pensées, hors sol, hors réalité, au milieu de projections imaginaires. Le corps dans ces cas n'existe plus. Comment se rattraper ? Courir après l'esprit avec son propre esprit peut aider mais généralement il vaut mieux se poser quelque part et arrêter de creuser. Là le corps prend toute son importance.

La réalité est notre corps, nous pouvons revenir à la densité de notre corps vivant, sa respiration, son actualité et sa présence au lieu de gamberger. L'observer, observer que nous sommes réellement vivants. Pour cela le mieux est d'adopter une posture noble, de confiance, où les organes sont libres et l'énergie du dos soutenue. Là tout le corps est en place, rien ne s'échappe et nos pensées sont prises dans cette montagne et sont tranquilles. Elles reviennent naturellement à la réalité ; nous nous pénétrons de la densité de notre être. Le corps est changé car à la place de se tenir sans message, n'importe comment, là un message apparaît, celui de notre existence réelle.

Il ne s'agit pas de le solidifier mais de l'installer dans une posture dynamique alliant à la fois le tonus et le laisser faire. Le corps est alors à chaque instant nouveau dans cette belle posture de Bouddha. Pour cela, pour que tout soit bien en place, pour que rien ne soit laissé pour compte, inconnu, absent de la perspicacité de notre esprit, il faut également en prendre soin dans la vie de tous les jours. Pas trop manger, seulement ce dont nous avons besoin pour nourrir notre corps vivant, pas trop boire et faire pour le mieux, sans excès. Faire attention de ne pas remplacer la densité de l'être par son poids, il ne faut pas se tromper soi-même là-dessus, et être attentif immédiatement.

Le corps alors influence grandement l'esprit et l'esprit s'occupe de la présence du corps, ils sont intégralement liés.

Changer son esprit. Que faut-il changer ? L'attention. Le contact avec la réalité, vivre à chaque instant. S'éveiller et ne pas dormir ou aller et venir comme un zombie mécanique qui bouge sans âme, mû par la force des habitudes et le train-train quotidien. Réagir donc à la routine et faire preuve de perspicacité au lieu de s'échapper dans le flou. En zazen bien sûr mais aussi dans la vie quotidienne. Le mieux est alors que zazen fasse partie intégralement de la vie quotidienne. Ne pas rester assis tout le temps évidemment mais faire preuve de la même attention qu'en zazen dans tout ce que nous faisons, sans nous échapper dans l'illusoire. C'est une vraie discipline, une discipline continue qui demande des efforts au début, et en fait toujours des efforts, mais qui peut devenir avec la pratique continue notre normalité. Vivre dans la terre de Bouddha.

Changer donc son corps et son esprit immédiatement. Immédiatement veut dire à chaque instant, immédiatement à chaque instant. Pas seulement de temps en temps, c'est cela qui est difficile jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Mais même si cela ne le devient pas il s'agit de persévérer tout au long de sa vie. Personne ne peut s'installer dans la terre de Bouddha statiquement et y rester comme une statue. Il faut à chaque instant, immédiatement donc, créer notre terre de Bouddha avec notre corps et notre esprit. Et là nous sommes normaux, libres de mouvements et d'esprit, dans une terre connue, la terre de rétribution, la terre de tous, la terre du véritable esprit qui apparaît au lieu de celle de nos pensées restrictives. Qui ne désirerait pas cela ? Etre libre de corps et d'esprit, disponible, au milieu, comme dit Wanshi, de la place agitée du marché, avec tous et non perdu tout seul et isolé.

Soyons honnêtes, pour tout cela nous serons encore et toujours face à de grandes difficultés.

**La terre de Bouddha est éternelle et ne disparaît jamais.**

Notre forme humaine apparue à notre naissance ou lors de notre conception est limitée dans le temps et disparaîtra. C'est le domaine du né, de la vie et de la mort dans lequel comme individus nous sommes soumis à l'impermanence de toute forme. Que veut dire alors au-delà de la naissance et de la mort, ce cycle auquel notre forme humaine est soumise ? Cela n'apparaît-il pas juste comme des mots ? Au-delà n'est-il qu'une illusion de plus ? Poser les questions n'implique pas forcément y répondre.

Par exemple les vagues ou la houle sont des formes de l'eau de l'océan. Les vagues disparaissent, l'océan est toujours là. Les formes naissent de la vacuité et y retournent. L'immense vacuité, éternelle car hors du temps, sous-tend les apparitions et disparitions alors qu'elle-même n'est pas quelque chose qui apparaît dans notre monde réel.

D'abord cette phrase n'est pas un débat philosophique. Il s'agit de regarder profondément en soi-même, la partie en nous-mêmes qui vient d'avant notre naissance et non toujours notre moi. Notre éternité dans l'instant, notre pratique qui ne disparaît jamais.

Sekito demanda à son maître Seigen :

- Quel est le secret du bouddhisme ?

Le maître répondit : « Il est impossible à obtenir et à comprendre. »

- Pouvez-vous me l'expliquer en d'autres termes ? Reprit Sekito. Et Seigen répondit :
- Le vaste ciel n'est pas dérangé par le vol de nuages blancs.

Notre esprit n'est alors pas dérangé par les phénomènes. Lorsque je me dis : « La terre de Bouddha est éternelle », je ressens un immense sentiment de paix, mais je ne pense pas que moi je suis éternel. « Elle ne disparaît jamais », un sentiment de confiance m'envahit alors même que je sais que mon corps et mon esprit, cette forme humaine que le monde a pris pour un temps limité, disparaîtra de toutes façons. Sur le moment tout cela est éternel comme mon esprit en paix. Lorsque les phénomènes abandonnent notre esprit, l'esprit ne bouge plus et le temps disparaît, la terre de Bouddha est éternelle, quelques instants plus tard elle n'a pas disparu. C'est comme cela à chaque instant de notre vie.

Maître Dogen l'écrit : « Etre en cet instant au-delà de toutes les existences du cosmos et naître dans son environnement comme Bouddha, ainsi est zazen. » Le Bouddha est la voie la plus haute, la plus noble et la plus importante. Comprendre cela est la réalisation d'un être éveillé. Rester sur des considérations colorées par son ego n'aura pour résultat que de ne pas trouver une vie authentique, attaché au samsara, le nez dans le guidon, à foncer nulle part. Certains ne voient la Voie des Bouddhas qu'à travers leur ego, d'autres ne voient que la route et les signalisations, d'autres encore cherchent la Voie chez les autres comme un wagon cherche une locomotive mais d'une marque particulière car les autres locomotives ne leur plaisent pas. Ils donc restent sur les rails de la gare de triage à rouiller jusqu'à la mort.

Tout autour le paysage est là, la terre de Bouddha est éternelle.  
« Maintenant » inclut l'univers entier.

Maître Keisan a écrit ce poème :

*Ne parlez pas du temps de la conscience du pin.*

*La couleur des pins, toujours verte.*

*La neige.*

*La lumière.*

*Les fleurs ouvertes au printemps.*

*Les feuilles rousses à l'automne.*

*Même si la nature change,*

*Eternellement, chaque année,*

*Le cycle recommence.*

*Les fleurs éclosent et se fanent,*

*Les feuilles des arbres tombent*

*Eternellement.*

*Mais la couleur de la conscience du pin est toujours verte.*

*Et la neige ne peut atteindre la lumière du printemps.*

**Au-delà de la naissance et de la mort.**

Daishi répondit au cours de la seule nuit qu'il passa dans le temple : « Le problème de la vie et de la mort est le plus important. »

La pratique de zazen nous met en face de notre vie et celle-ci n'est pas séparée de la mort. La pratique du Bouddha-Dharma elle est au-delà de la naissance et de la mort. Dans un cas nous partons de nous-mêmes, pratiquant zazen, dans l'autre nous partons du Bouddha-Dharma que nous pratiquons. C'est toute la différence entre le matérialisme spirituelle et la Voie religieuse. Dans la Voie religieuse, nous profitons de notre corps et de notre esprit pour pratiquer au-delà de nous-mêmes, pas que pour nous-mêmes, pratiquer l'éveil universel à travers notre propre éveil. Dans le matérialisme spirituel il ne s'agit pas tellement d'éveil mais surtout de bien-être et d'ego. Là encore il s'agit d'expérience intime du divin, au-delà de notre vie et de notre mort.

L'esprit religieux était dans l'air bien avant notre naissance et continuera à travers les êtres bien au-delà de notre mort. Nous pratiquons cet esprit-là, l'esprit religieux, l'esprit du soi.

Kodo Sawaki dit : « *Une des choses qui me plaisent chez Dogen Zenji, c'est qu'il voit le Bouddha-Dharma comme une façon de vivre le soi. Il ne considère pas le bouddhisme comme un conte de fées pour aider les gens à se sentir mieux dans la vie.* »

Au-delà de la naissance et de la mort ne veut pas dire que la naissance n'existe pas et que la mort non plus, mais ne pas voir seulement la naissance ou voir seulement la mort. Naissance et mort ne sont pas séparées, tout ce qui naît doit mourir et tout ce qui meurt est né un jour. Le Dharma est au-delà de cette période limitée. Ce que nous voyons généralement n'est que cette période limitée, nous ne pouvons pas voir l'infini, mais dans la pratique du Bouddha-Dharma les limites de notre esprit borné s'évanouissent et nous pouvons ressentir que nous sommes universels, comme une partie non séparée du tout. C'est déjà au-delà de nous-mêmes vivre le soi.

L'essence de toutes choses est au-delà : par exemple l'argile vient de beaucoup plus loin qu'un pot fait de cette matière, et la poussière des morceaux du pot finalement cassé survivra bien plus longtemps que le pot, aussi longtemps que l'univers. Et nous nous sommes comme le

pot, une forme d'argile, une forme du Dharma, avec une naissance, à la fois notre véritable naissance en chair et en os et à la fois l'apparition de notre forme humaine. C'est au-delà de la naissance et de la non-naissance, les deux cohabitent totalement et sont en unité et non en contradiction. Puis notre mort, réelle, la fin de notre vie, mais aussi tout à la fois la disparition de notre forme humaine, ou que la vie, le vivant, nous quitte, il est épuisé. C'est aussi au-delà de la mort et de la non-mort.

Donc chacun doit s'extirper de ses vues limitées uniquement, de sa naissance à lui comme l'évènement principal, de sa mort à lui comme la seule catastrophe et voir au-delà.

Une fois quelqu'un voulu connaître la dimension de la lune. Il prit son mètre, mit sa règle à bout de bras dans la direction de la lune. Satisfait il dit : c'est bon la lune mesure 12.5 centimètres. La vie elle-même ne dure pas 60, 70 ou 80 ans, elle est la vie et la mort n'existe pas. La mort est la mort et la vie n'existe pas. Alors ? La vie est au-delà de notre naissance et la vacuité de toutes choses est au-delà de notre mort.

Donc pénétrer dans une dimension où notre vie de 4 secondes et demie ne représente pas une limitation à s'ouvrir à l'esprit religieux. Mais les gens sont comme l'enfant qui demanda une fois à un pasteur :

- Ça met combien de temps pour monter au ciel quand on est mort ?
- Cinq minutes répondit le pasteur.

L'enfant était content il savait que monter au ciel ça met cinq minutes. Et voilà.

## **Immédiatement**

Changer son karma immédiatement. C'est le même principe : on a notre karma qui nous colle plus ou moins à la peau et qui définit certains de nos comportements mais à la fois, à chaque instant, immédiatement, nous pouvons décider librement de le couper, de choisir notre vie.

Là aussi immédiatement « changer votre corps et votre esprit qui est en mutation », et immédiatement « naître dans la terre de Bouddha qui est éternelle, ne disparaît jamais et est au-delà de la naissance et de la mort ». Arrêter de voir tout avec son ego, à travers le petit bout de la lorgnette, arrêter de se cocoler avec sa propre pratique mais voir le Bouddha-Dharma, aller au-delà à la fois de la lourdeur et de la transparence de notre existence et s'ouvrir à la véritable religion, celle de la vie qui ne disparaît jamais, au-delà de la naissance et de la disparition.

A partir de là les graves tempêtes dans les verres d'eau prennent quand même moins d'importance, il est possible de voir grand et d'être libre et ouvert. Tout cela ne s'apprend pas de quelqu'un d'autre, c'est le moment du haut du mât, un pas de plus, abandonner, s'abandonner au Bouddha-Dharma, prendre refuge dans les trois trésors. Et là il n'y a aucun endroit ni moment de notre vie qui ne soit pas habité par le Bouddha-Dharma, la terre de Bouddha.

Ryokan :

*Ce que le vénérable Bouddha  
Enseigna  
Dans les temps anciens  
Transmis jusqu'à aujourd'hui  
M'emplit de gratitude*

*Je n'ai rien de spécial  
A vous offrir  
Juste une fleur de lotus  
Dans un petit vase  
A contempler longuement*