

Kusen du 18 mai 2017 (Second cerveau et hishriyo)

Lorsque j'ai commencé la pratique du zen, les explications concernant hishiryo que Maître Deshimaru a utilisées, étaient de dire que hishiryo était « penser du tréfonds de la non-pensée. » Dans ma tête, peut-être comme vous maintenant, un gros point d'interrogation s'est installé : qu'est-ce que cela veut dire ?

Penser avec quelque chose qui ne serait pas la pensée me semblait un peu compliqué à comprendre.

Plus tard j'ai entendu quelqu'un d'autre dire que hishiryo était notre état d'esprit avant la pensée. C'était un peu moins compliqué à comprendre, mais pas vraiment très clair non plus ; bien sûr toujours en partant du fait qu'on essaie de comprendre les choses avec notre raison, avec notre mental.

Aujourd'hui, avec la science, les scientifiques de plus en plus s'accordent à dire qu'il y a une multitude de neurones dans notre ventre, notre « deuxième cerveau », c'est comme ça qu'ils l'appellent. C'est en fait assez intéressant surtout concernant notre définition de hishiryo car du coup, ça permet de mieux comprendre l'enseignement de Maître Deshimaru quand il dit : « du tréfonds de la non pensée » ou « l'état d'esprit d'avant la pensée. »

Ordinairement la pensée se trouve « dans » le cerveau. Chaque être humain lorsqu'il naît, est la nature de Bouddha dans sa totalité, corps esprit, non séparés. « Aucune » pensée n'existe. Le cerveau est un organe composé d'une multitude de neurones pour « construire » la vie de l'enfant qui vient de naître.

Petit à petit, l'enfant prend conscience de son existence trouve des repères avec le monde qui l'entoure et le monde qui l'entoure lui en donnera toujours d'autres, par exemple, l'éducation. Pendant toute cette « évolution », la majorité de l'énergie qui se trouve à l'origine sous le nombril est obligée de monter au cerveau pour faire face à l'exigence du processus d'éducation, bien sûr nécessaire à la vie. Mais se faisant il perd la connexion avec ce qu'on appelle aujourd'hui le deuxième cerveau. L'énergie se concentre plus en haut, d'ailleurs, la respiration devient principalement une « ventilation » au dessus du diaphragme, quasi principalement des poumons pour l'échange oxygène sang et bien sûr nourrir entre autre le cerveau.

Au fur et à mesure de ce processus, notre nature de bouddha se trouve « enfermée » aux profits d'un cerveau qui n'est plus que "pensée".

Nous perdons alors le contact avec notre nature de bouddha. Le second cerveau n'est qu'un vague souvenir mis au placard quasi complètement avec tout ce qu'il contient : notre origine, nos mémoires karmiques, notre existence fondamentale.

N'existe plus alors que le relatif, le conditionné, le politiquement correct, le social.

On est isolé, individualiste, égoïste, égocentrique, avec tout son lot d'attachements, de désirs, de frustrations et de souffrances.

Mais en réalité, elle n'est pas perdue vraiment, mais cachée, cachée par ce qui semble être la réalité de notre existence, c'est à dire tout ce qui est relatif au mental, à la pensée. On n'est plus que par la pensée : « je pense donc je suis. »

Paradoxalement, c'est ce que le Bouddha appelait dukkha.

Pratiquer zazen, c'est apprendre à se connaître, mais pas se connaître par ce que nous pensons de nous mais se connaître avec ce que qui se trouve plus bas. Cet endroit en profondeur dans lequel on ne « pense » pas à chercher, car complètement déconnecté de notre conscience.

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y a fort longtemps, tous les être étaient des dieux. Mais ils en abusèrent tellement que Brahma, (les Maître des dieux) leur enleva le pouvoir divin et dû donc le cacher. La question fut : où le cacher ?

Les dieux « mineurs » furent convoqués pour résoudre ce problème. Ils proposèrent ;

- *Enterrons la divinité de l'homme dans la terre.*

Mais Brahma répondit ;

- *Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera.*

Alors les dieux dirent ;

- Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans.

Mais à nouveau Brahma répondit;

- *Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera.*

Alors les dieux conclurent ;

- *Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur cette terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour.*

Alors le Brahma dit ;

- *Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher.*

Ceci est le comble et le paradoxe pour l'homme: il explore tout azimut pour chercher « quelque chose » qui se trouve en lui.

Avec zazen, petit à petit on ramène la respiration dans le bas-ventre, au fond de nous même, diminuant ainsi les données dominantes de l'ordinateur supérieur pour revenir à la réalité d'origine, ce deuxième cerveau qui est le siège de notre réalité, oubliée, et pour reprendre cette légende indienne, retrouver notre « divinité ».

Ceci nous permet de réaliser que ce qui nous entoure et nous même n'est pas séparé. C'est la même origine. Et en réalisant cela on peut accepter de lâcher prise, d'abandonner tout ce qui, un moment donné nous a été donné comme étant la seule réalité, la sécurité, à ne surtout pas perdre et ainsi, on vit dans la peur. La peur de ne plus avoir, de perdre, de ne plus être...

En pratiquant zazen, en définitive on constate que ce n'est pas tellement grave de perdre; et que ce n'est pas vraiment insécurisant, au contraire : plus on lâche, moins on a peur.

Revenir à ce tréfonds de la non pensée, c'est à dire sortir de ce qui pour nous est la pensée ultime mais qui en fait n'est qu'une pensée conditionnée.

Dans le zen on apprend à utiliser les deux : la relative, celle du haut, et aussi revenir à celle du bas le hara (ventre) le centre vital de l'homme. Au milieu il y a le cœur, le cœur avec sa chaleur, la compassion, la bienveillance, l'amour. Toutes ces réalités qui au fond sont des outils pour le "vivre ensemble".

Pratiquer zazen c'est réaliser cela, comme disait Maître Deshimaru ; naturellement, inconsciemment, automatiquement.

Juste s'asseoir, le corps droit, respirer et laisser tomber tout ce qui vient du haut, du mental, avec son lot de souffrances.