



ASSOCIATION ZEN
INTERNATIONALE
FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

Hishiryo : principe actif de zazen

*Une des principales originalités de zazen réside dans l'attitude de la conscience. Cette pensée *hishiryo*, pensée avant les pensées, est le principe actif de la méditation zen. Elle est au fond une pure présence et une totale disponibilité à la vie.*

Alors qu'aujourd'hui de plus en plus d'Occidentaux ressentent un besoin naturel de se tourner vers des pratiques de méditation, les traditions bouddhistes ont de véritables trésors à leurs offrir. Depuis près de 2 600 ans, ces enseignements se sont transmis de personne à personne, de maître à disciple. Dans le zen nous appelons cela la transmission *i shin den shin*, d'esprit à esprit ou de cœur à cœur. En effet, ces pratiques de méditation ne sont pas des techniques ni des méthodes, elles ne sont pas des outils avec « mode d'emploi joint » ou des moyens thérapeutiques censés soigner telle ou telle pathologie ou prévenir certains excès. Bien plus que tout cela réuni, elles offrent à l'être humain la possibilité de s'éveiller à la source de son esprit, au sens profond de son existence et aux valeurs universelles de la vie.

Ces pratiques de méditation, étudiées et expérimentées pendant des millénaires par des millions de sages et de maîtres de toutes les traditions bouddhistes à travers toute l'Asie, ont été réinventées et régénérées au fil des siècles afin d'éviter et d'empêcher toute inertie et immobilisme. Ces pratiques font véritablement partie du patrimoine de l'humanité et sont aujourd'hui enseignées dans des centaines de centres bouddhistes en France.

La méditation zen, le zazen, est une des principales d'entre elles. Ce qui fait son originalité et sa spécificité est à la fois l'importance et la précision des instructions pour la posture du corps et les enseignements donnés pour l'attitude du mental et de la conscience, appelée *hishiryo*.

Nous allons voir comment cette expression est apparue au fil des siècles et surtout en quoi pouvoir redécouvrir cette « pensée avant les pensées » est un trésor pour l'être humain d'aujourd'hui.

Lorsque maître Dôgen revint de son voyage en Chine en 1227, il fut assailli de questions au sujet de la pratique de *shikantaza*, zazen en japonais, la méditation assise qui était au cœur de ses enseignements. Il écrivit alors son premier texte, le *Fukanzazengi*: *Les recommandations universelles pour la pratique de zazen*, afin de transmettre de façon juste les enseignements reçus en Chine. Pour l'écriture de ces instructions, maître Dôgen s'inspira très largement d'un texte chinois, le *Tso-chan-i*, dont l'origine et la datation ne sont pas définies avec précision. Toujours est-il que ce *Tso-chan-i*, instructions pour le *tso-chan* (zazen en chinois), constituait un des chapitres importants des règles monastiques établies par maître Hyakujo au VIII^e siècle, règles qui étaient en vigueur dans les monastères chinois du XIII^e siècle.

La première version du *Fukanzazengi* de 1227 ayant été perdue, nous n'avons comme référence qu'une autre version écrite en 1233 et la version définitive réécrite en 1243 qui est celle chantée chaque soir dans certains monastères zen au Japon. Dans la version de 1233, appelée *Tempukubon*, maître Dôgen reprend de très larges passages du *Tso-chan-i*. Dans la partie concernant l'état d'esprit pendant zazen, il répète mot pour mot l'enseignement chinois :

« Lorsque vous avez pris la posture correcte, prenez soin de réguler votre respiration. Lorsqu'une pensée apparaît, soyez-en conscient ; **aussitôt que vous en êtes conscient, cette pensée s'évanouit**. Si vous pratiquez cela longtemps, l'unité se manifestera et les séparations s'effaceront d'elles-mêmes. Cela est l'art essentiel du zazen. »

Dans la version ultérieure écrite en 1243, la *Rufubon*, l'ensemble du texte reste assez similaire à celui de 1233 mais le passage ci-dessus évolue de façon très significative. La phrase chinoise d'origine est transformée en :

« Lorsque vous avez pris la posture correcte, inspirez et expirez profondément. Assis immobile, pensez le non-pensé. **Comment penser le non-pensé ? Hishiryô**. Cela est l'art essentiel du zazen. »

Cette phrase fait référence à une histoire zen très fameuse se déroulant en Chine au VIII^e siècle. Alors que maître Yakusan Igen fait zazen, un moine lui demande : « Que faites vous alors que vous êtes assis comme une montagne ? » Yakusan répond : « Je pense, *shiryō*, le non-pensé, *fushiryō*. » « Comment pense-t-on le non-pensé ? » interroge le moine, « *Fu shi ryō tei i kan ga shiryō sen ?* » « *Hishiryō !* » répond le maître.

Cette formule est depuis l'un des principaux koans de tout pratiquant du zen Sôtô et est au cœur de la pratique de zazen.

Bien que l'expression dans sa forme soit différente de la première version, il ne me semble pas qu'elle exprime quelque chose de fondamentalement divergent dans le fond. Si la première expression ressemble plus aux instructions conventionnelles s'inspirant des textes au sujet de la pratique de *dhyâna*, l'histoire de Yakusan nous entraîne immédiatement sur un tout autre terrain : celui de l'expérience directe ! Vous voulez savoir comment penser pendant zazen ? Hé bien allez-y voir par vous-même car personne ne pourra vous expliquer réellement quoi ni comment faire... Cette pensée *hishiryō* ne peut pas être expliquée à partir des mots et du langage mais uniquement par l'expérience directe et au travers d'un tout autre type de connaissance : celle de l'éveil, celle de la pratique et non de la théorie. En cela la formulation de maître Dôgen dans cette dernière version du *Fukanzazengi* est vraiment révolutionnaire : *hishiryō* est défini comme un « art essentiel » ou si on préfère comme le véritable « principe actif » de la méditation zen. Partir à la découverte de ce « penser sans pensées », c'est comme partir en terre inconnue, mais sans espoir de « ramener » quelque souvenir que ce soit ! Si ce n'est l'expérience elle-même, sans trace ni vestige, car *hishiryō* ne peut être vécu que dans l'instant présent.

Comment traduire *hishiryō* ?

La traduction même de ce mot est une énigme et ne peut être que maladroite ou, au mieux, partielle. *Hishiryō* est composé de trois kanji : *shi*, *ryō* et *hi*. *Shi*, ou *cetana* en sanskrit, correspond à la pensée qui est à l'origine de la volonté, l'intention nécessaire à l'apparition de tout karma. C'est une des cinq fonctions de l'esprit qui permet la perception des objets dans ce mouvement continu de la saisie mentale. *Ryō* est une unité de mesure utilisée au quotidien en Chine, l'équivalent du « kilo » en Occident. L'association de ces deux kanjis peut donc se traduire par « pensée mesurable » ou « pensée concevable »,

« conceptualisable ». C'est l'équivalent de ce qu'on appelle de façon habituelle « la pensée », formulée à partir et avec des mots et qui exprime des concepts ou des objets. Enfin le kanji *hi* est une forme de négation subtile qui pourrait correspondre au préfixe privatif « in », « im » ou « il » comme par exemple : « inhumain, imparfait ou illogique ». Ainsi, bien qu'exprimant tous deux une forme de négation, « non humain » est différent de « inhumain ». Nous sommes donc en présence de trois propositions : *shiryō*, le pensé, *fushiryō* ou le non-pensé et *hishiryō*, l'impensé... Comment sortir de cette contradiction entre pensé et non pensé, entre l'affirmation et la négation ? Comment dépasser le dualisme des mots et des concepts et y a-t-il une pensée qui transcende les oppositions ?

Maître Deshimaru traduisait en général *hishiryō* par « *beyond thinking* », au-delà de la pensée ou de la non-pensée. Il disait : « Nous devons penser à partir du tréfond de la non-pensée ! » Ainsi, lorsque le non-pensé est pensé nous sommes dans cette conscience *hishiryō* où nous nous laissons « être pensé » par les choses plus que nous ne les pensons. En réalité c'est ce qui se passe, sans que nous le sachions, à de multiples moments d'une seule journée : la vie « nous pense » ou plutôt nous nous laissons « être pensé » par les conditions du moment tout en étant persuadé que c'est nous qui les pensons... Mais ce « au-delà » peut prêter à confusion et nous faire croire que nous devons atteindre une conscience qui n'est pas encore là, qui n'est pas présente. C'est pourquoi je préfère traduire par « pensée AVANT les pensées ».

Notre rapport à nos propres pensées étant confus, il convient ici de rappeler les instructions de base qui sont données à un pratiquant de la méditation zen, le zazen. Dans ce même texte du *Fukanzazengi*, ces enseignements sont très clairs ; maître Dôgen dit, en s'inspirant fortement du *Tso-chan-i* chinois :

« Arrêtez de penser à partir des mots et du langage ; arrêtez d'entretenir et de ruminer les préoccupations du moment. Arrêtez de penser à partir du dualisme, du bien ou du mal, du juste ou du faux. Arrêtez de suivre les fonctions ordinaires du mental comme les jugements et les comparaisons, les calculs et les projections. Arrêtez d'interférer dans l'activité naturelle de l'esprit en faisant vos commentaires, en saisissant ou en rejetant ce qui se présente. Arrêtez même tout désir de sainteté... » En bref : arrêtez de faire tout ce que vous faites habituellement !

Lorsque j'ai commencé à pratiquer zazen, j'avais dix-sept ans et je me souviens avoir été très choqué par la formulation négative de ces instructions. Jusque-là tout ce qu'on m'avait appris depuis que j'étais petit l'avait été par « Fais ceci, fais cela, fais comme ça, fais comme ci... » Mais ici maître Dôgen nous dit : « Arrêtez de penser à partir de la pensée dualiste et rationnelle, à partir des mots et du langage, à partir des jugements, des comparaisons, des suppositions, des projections et des calculs... Cessez de vouloir tout commenter et de vous approprier ces pensées qui apparaissent, de vouloir comprendre les choses... Arrêtez de vouloir devenir quelque chose ou quelqu'un, un saint ou un bouddha ! » Cela revient à dire : laissez les choses telles qu'elles sont, soyez simplement conscient des pensées qui apparaissent et ouvrez cette main du mental. Laissez-vous être UN avec les choses, plus de sujet, plus d'objet...

Depuis toujours, les personnes qui souhaitent pratiquer la méditation sont confrontées à deux difficultés principales : la première qui consiste à continuer à penser de façon ordinaire, d'entretenir et de commenter les préoccupations du moment et d'essayer de résoudre ces problèmes d'une façon logique et rationnelle ; cela mène inévitablement à l'agitation de l'esprit et à des états de surexcitation mentale, ce qu'on appelle *sanran*. La seconde qui consiste à croire qu'il faut arrêter de penser, faire le vide des pensées et des émotions parce que ces pensées et ces émotions seraient un obstacle à la paix de l'esprit ; cela conduit inévitablement à un état de somnolence ou de torpeur appelé *kontin*.

Il y a 2 600 ans, Vimalakirti, un disciple laïc du Bouddha, était tombé gravement malade.

« De quel mal souffrez-vous ? » lui demanda le bodhisattva Manjusri, dépêché par le Bouddha à son chevet pour s'enquérir de son état.

« Je suis malade parce que les êtres humains sont malades », répondit Vimalakirti.

« De quel mal souffrent-ils ? » insista Manjusri.

« De la maladie de la saisie mentale et du dualisme entre intérieur et extérieur. »

Cette histoire fameuse est racontée en détail dans le *Sutra de la liberté inconcevable*, le *Vimalakirti Nirveda Sutra*.

Ainsi, c'est l'attachement aux pensées, la saisie mentale, l'identification et l'appropriation qui est la source de toutes les confusions et c'est cette confusion qu'il s'agit de clarifier : je ne suis pas mes pensées, ces pensées ne sont pas moi. Si j'en étais propriétaire je pourrais en faire ce que je veux, les contrôler, les maîtriser... On voit bien, pendant zazen, que c'est loin d'être le cas....

Qu'est-ce que cette conscience qui crée le « moi » ?

Dans *le Lankavatara Sutra*, un des grands sutras du bouddhisme Mahayana, ce qu'on appelle la conscience est comparée à l'eau de l'océan. Entre l'écume, les vagues, les eaux intermédiaires et celles des profondeurs, il existe des différences sur bien des plans, pourtant tous ces aspects composent l'océan et aucun d'entre eux ne peut en être séparé. Le sutra utilise cette métaphore pour définir la conscience : il distingue ainsi huit consciences. Les six premières qui sont directement en relation avec les objets et les organes des sens correspondants, les sons, les oreilles et la conscience auditive ; les formes, les yeux et la conscience visuelle, etc. Et enfin les objets mentaux, le mental et la conscience de ces objets mentaux, pensées, émotions, images...

La huitième conscience, appelée *alaya vijnana*, est la conscience « réservoir » qui accueille de façon neutre toutes les imprégnations karmiques accumulées depuis des temps sans commencement. Au-delà de notre histoire personnelle, *alaya* contient notre patrimoine génétique, les karmas hérités de nos parents et d'une façon encore plus vaste toute l'histoire de l'humanité et de l'évolution.

La septième conscience, *klistamanas*, qu'on peut traduire par « conscience souillée », est la fonction mentale qui saisit les objets, s'identifie et s'attache en créant ce sentiment confus d'un « moi » indépendant, autonome et existant par lui-même. Cette appropriation, à la fois des objets « extérieurs » et des phénomènes « intérieurs », est à la source de l'illusion de l'égo ou de l'existence d'une personnalité séparée du monde. Cette conscience *klistamanas* est nourrie en permanence par *alaya*. Ces processus de saisies sont tellement rapides et habituels qu'ils nous semblent être la « normalité » et que nous ne remettons plus en question cette façon de penser le monde à partir du « moi ».

Ces huit consciences ne s'additionnent pas et ne fonctionnent pas séparément les unes des autres mais ne sont que des aspects et des fonctions particulières de ce qu'on appelle *citta*,

le cœur-esprit ou la conscience, qui a un sens beaucoup plus vaste de celui qu'on donne en Occident où la conscience se résume trop souvent à « avoir conscience de... ».

Toutes les recommandations et instructions données par les maîtres, en particulier maître Dôgen, concernent cette fonction de *klistamanas* et donc notre propre relation avec la conscience *alaya*, les organes des sens et les objets mentaux. Laisser ce mouvement habituel de saisie et d'appropriation, de jugements et de comparaisons, de commentaires, d'analyses et d'associations d'idées, ce courant continu de pensées, d'images mentales et d'émotions... Le laisser à lui-même, sans intervenir et sans interférer dans cette activité naturelle du corps-esprit.

Un des très grands maîtres de la tradition zen Sôtô, Wanshi Zenji, dit : « Connaître sans distinguer, savoir sans toucher... »

Pensée avant les pensées ?

Hishiryô n'est pas une conscience supplémentaire qui s'ajouterait ou se substituerait aux huit consciences évoquées précédemment. *Hishiryô* est dynamique, active et ne ressemble en rien à une forme d'absence de soi ou d'une partie de soi. Ce n'est ni un arrêt, ni un « non-fonctionnement », encore moins un dysfonctionnement. Au contraire, c'est une totale présence, c'est la vie libérée de la saisie et donc une parfaite disponibilité. C'est l'énergie qui éveille la conscience, de la même façon que les courants marins animent et donnent vie à l'océan.

Une des grandes questions posées par le zen est : quelle est la pensée avant les pensées ? Avant les mots, la logique, le rationnel, le bien et le mal, le juste et le faux, quelle est la pensée ?

Une réponse un peu rapide serait de dire qu'il n'y a rien, ou alors une pensée à l'état brut, une pensée « mal dégrossie », imparfaite et maladroite. Mais l'expérience du zazen nous montre que non seulement ce n'est pas le cas mais que cette pensée « avant les mots et le langage » est une pensée étonnamment fine et délicate, incroyablement intuitive car en totale harmonie avec les conditions présentes. C'est une pensée surgie de l'instant et non pas de notre analyse de l'instant. On peut dire qu'on est pensé plus qu'on ne pense ou plutôt qu'on « se laisse être pensé »...

Les fonctions mentales sont un outil extraordinaire et évidemment utiles et précieuses pour l'être humain. Il n'est évidemment pas question ici de vouloir les opposer à *hishiryō* ou de prétendre qu'une est meilleure que l'autre. Mais comme tout outil elles sont utiles lorsqu'on en a besoin : s'il faut réfléchir, analyser, projeter, raisonner, juger ou spéculer, nous savons le faire et nous avons appris à utiliser cet outil depuis que nous sommes tout petits ! Mais pour autant, devons-nous lui faire à ce point confiance qu'on lui abandonne ce que nous avons de plus précieux : notre propre vie ? Car c'est bien cette vie que nous confions presque aveuglément à notre intellect, à nos analyses, à notre « mental éduqué » et à notre perception du monde. Nous ressemblons ainsi à un charpentier qui après avoir utilisé son marteau pour clouer ses planches continuerait à taper sur tout ce qu'il a autour de lui !

A ce moment de l'histoire de l'humanité, la « pensée maîtrisée », dualiste, intellectuelle et rationnelle, philosophique, scientifique et technologique, semble avoir pris un « ascendant évident » sur la conscience humaine, tant au niveau individuel que collectif. Mais les impasses et les défis où nous mènent l'attachement à cette pensée dualiste, que nous commençons seulement à entrevoir, semblent insurmontables et infranchissables à court terme. Nous ne savons plus penser autrement, nous sommes devenus profondément dépendants de la pensée conceptuelle et idéelle qui fait maintenant référence et que nous ne remettons plus en question.

Redécouvrir et retrouver le contact avec cette « pensée des origines » est une bénédiction et une source d'espérance, car ces deux pensées ne s'opposent pas mais montrent l'infinie richesse de l'esprit humain.

Le zazen nous apprend à nous confier à une autre pensée que le mental. Cette confiance devient de plus en plus présente et naturelle, et les expériences de la vie quotidienne nous montrent que c'est une façon d'être extraordinairement vivante et présente, profondément créatrice et intuitive, une pensée libérée.

Maître Dōgen disait qu'*hishiryō* était l'art essentiel de zazen. Comme tout art, c'est quelque chose qui s'apprend avec un enseignant, qui demande un entraînement quotidien, une attention de chaque instant et un abandon constant à plus vaste que nous-mêmes. Mais à cette traduction d'« art essentiel », je préfère celle de « principe actif ». Tout

remède, tout médicament est composé d'une multitude d'éléments dont un qui en constitue le principe actif, censé soigner le mal dont on souffre. En tant que pratiquant de la tradition du zen Sôtô, le remède pour soigner la maladie diagnostiquée par Vimalakirti il y a déjà 2 600 ans est zazen et son principe actif est *hishiryô*.

Olivier Reigen Wang-Genh