

Table des matières

I- Introduction : l'invitation au paradoxe.....	3
II- Détricoter les illusions: du bon usage du paradoxe dans le Zen	3
III- La rupture créatrice: Le paradoxe comme crise et événement.....	4
IV- Maldiney et l'événement :	6
L'évènement comme rupture et ouverture: avènement	6
L'évènement comme existence	7
L'évènement comme appel:	7
L'évènement comme liberté:.....	7
V- Affronter la crise paradoxale : trois issues possibles.....	7
VI. La question des limites : s'enfermer ou s'ouvrir?.....	8
VII. Conclusion : Le paradoxe, chemin d'éveil	9
ANNEXE	9

Le paradoxe - une ouverture à l'impossible

En guise de préambule

Cela fait une dizaine d'années que je suis membre du comité d'éthique de l'hôpital psychiatrique de Montfavet.

Ce qui caractérise le champ de l'éthique, c'est que les questions dont nous sommes saisis ne sont jamais des problèmes dont il serait possible de trouver une solution mais des dilemmes.

Autrement dit, il n'y a pas de « bonne » décision mais des choix à éclairer et à faire vivre.

Nos fondements mêmes, qui se cherchent entre l'**éthique principielle** s'appuyant sur des principes identifiés et formalisés et l'**éthique relationnelle** qui consiste à éclairer les choix afin que le patient puisse décider en connaissance de cause et en toute responsabilité, sont aussi en tension et conduisent à des débats féconds.

De fait l'indétermination est créatrice pour peu qu'on accepte de maintenir la tension existentielle comme moteur de dépassement.

Le texte ci-dessous cherche à explorer à partir de mon expérience du zen l'importance des paradoxes dans l'élaboration des situations.

C'est que le paradoxe confronte à l'impossible et impose de changer de paradigme pour faire surgir de nouvelles significations.

« ce que l'on ne peut dire, il faut le montrer » nous dit Wittgenstein.

Le paradoxe est une manière puissante de dire l'impossibilité du langage et la nécessité de le dépasser.

Toutes les aveuglements haineux, des « moi je », des rageux, des accusateurs, des imprécateurs vient de l'impossibilité, pour des raisons diverses, de tenir une tension créatrice entre des positions contradictoires qui se légitiment dans leur propre contexte à explorer.

I- Introduction : l'invitation au paradoxe

"TOUT CE QUI EST VRAI EST PARADOXALE
" écrit Suzuki.

Qu'est-ce qu'un paradoxe ?

Un paradoxe est une tension entre deux affirmations ou situations qui semblent incompatibles, mais qui peuvent coexister ou révéler une compréhension plus nuancée de la réalité. Ils sont des outils puissants pour explorer les limites de notre pensée et ouvrir de nouvelles perspectives.

Un paradoxe est ce qui nous met en déséquilibre et nous oblige à sortir du cadre pour faire surgir un nouveau monde. Ce déséquilibre n'est pas une simple perturbation, mais une invitation à une subversion existentielle, à une remise en question profonde de nos habitudes et de nos certitudes.

En effet, un paradoxe n'est pas seulement une contradiction apparente, mais un vecteur puissant de transformation, un appel à sortir des schémas mentaux rigides pour découvrir un monde qui échappe à nos anticipations.

C'est dire s'il faut les prendre non pas comme des mantras artificiels mais comme une dimension essentielle de l'expérience humaine un appel à subvertir notre existence.

C'est donc le pouvoir de subversion du paradoxe que nous essaierons de dessiner dans ce document.

Et cela ne concerne pas seulement le zen mais ce qui nous fait ex-sister

« Ce dont nous ne pouvons parler, il nous faut le montrer » (L. Wittgenstein)

II- Détricoter les illusions : du bon usage du paradoxe dans le Zen

Le zen utilise le paradoxe pour faire surgir une vérité qui échappe à la logique ordinaire. Le paradoxe zen ne vise pas à résoudre un problème, mais à ouvrir la porte d'une réalité au-delà de la raison et du discours.

La forme la plus connue est le koan mais le zen lui-même est paradoxale. : «le bouddha l'enseignement qui n'enseigne rien...c'est à ce désir de recevoir un enseignement qu'il faut renoncer...c'est la voie de la vie, c'est la vie Le zen ce n'est pas quelque chose de spécial, c'est la vie dans la réalité...dans la nudité »

Nagarjuna et la vacuité : Nagarjuna utilise la logique, le tetralemne pour mettre en abyme la logique. Il nous montre l'aspect paradoxal de la vacuité (réalité illusoire/réalité ultime comme deux faces d'une même monnaie et désamorce toute tentative de réifier une position, y compris la vacuité.

- **Les koans :**

Les koans ne sont pas des énigmes mystérieuses, mais des outils d'éveil, des invitations à dépasser la pensée dualiste.:

- ✓ ****Koan 1 : "Si vous rencontrez le Bouddha, tuez-le"**

C'est tout l'enjeu du paradoxe que de l'arracher à son interprétation réaliste pour faire jouer sa dimension métaphorique d'avoir à dépasser l'attachement aux *représentations* du Bouddha, et non à la personne historique. Il met en garde contre l'attachement aux figures d'autorité, même spirituelles. Il encourage à trouver la vérité en soi-même, plutôt que de la chercher à l'extérieur. "Tuer le Bouddha" symbolise le dépassement des concepts et des représentations mentales de Bouddha, pour atteindre une expérience directe de l'éveil.

- ✓ ****Koan 2 : "Où va l'esprit quand on ne pense à rien ?"**

Ce koan invite à explorer la nature de l'esprit au-delà de la pensée conceptuelle. Il ne s'agit pas de trouver un lieu physique où l'esprit irait, mais de réaliser que l'esprit n'est pas une entité localisable. Il pointe vers un état de conscience pure, libre des constructions mentales.

III- La rupture créatrice : Le paradoxe comme crise et événement

On ne le répétera jamais assez tant la tentation est grande de le réifier en une doctrine : le zen, à travers ses koans et ses enseignements, utilise le paradoxe pour faire surgir une vérité qui échappe à la logique ordinaire. Le paradoxe zen ne vise pas à résoudre un problème, mais à ouvrir la porte d'une réalité au-delà de la raison et du discours.

Cette dynamique paradoxale n'est pas exclusive du zen : elle est au cœur de notre existence et surgit dans toutes les occasions où le langage montre ses limites.

On se retrouve confronter à des enjeux paradoxaux dans tous les domaines de l'expérience humaine, où elle agit comme un catalyseur de transformation.

Voici deux exemples de situations paradoxales qui nous invite à dépasser une situation bloquée :

L'Équitation (effet d'ensemble) :

- L'équitation est éducation des princes disait le roi Louis Ferdinand d'Aragon et les proverbes équestres constituent une mine de sagesse pour l'éducation des jeunes cavaliers
- « **Calme, en avant, droit** », d'abord la perfection des choses simples
- "**main sans jambes, jambes sans mains**", pas de frein et accélérateur en même temps.
- Mais il est des situations inextricables, où le cheval peine à se mobiliser au service d'un mouvement efficace. C'est là que **l'effet d'ensemble** trouve son usage et déploie toute son efficacité.
- L'action nécessite du tact et de la précision.... Il s'agit pour l'écuyer de "surprendre" le cheval : pendant un court instant, blocage du mouvement en avant par fermeture de la main et demande de mouvement en avant vif par un coup éperon bref et précis.
- L'effet est immédiat, le cheval se bande comme un ressort. On dit qu'il se rassemble, il suffit alors d'ouvrir les mains pour qu'il se projette en avant rassemblée, c'est-à-dire centré, dans les règles de l'art.
- La réussite de l'effet d'ensemble repose sur un *kairos* précis, une application au moment juste où la tension du cheval est à son paroxysme.
- L'effet paradoxal a permis au cheval de sortir de son enfermement, de trouver une issue au désordre dans lequel cavalier et montures se sont enfermés

Coaching (méchante connotation positive que l'on pourrait appeler aussi 'recadrage paradoxal') :

- Dans la pratique de l'accompagnement, il arrive qu'une situation s'enlise et que le client tourne en boucle sur ce qu'il connaît la plupart du temps déjà.
Il peut alors être utile de le mobiliser dans un effet de surprise. L'une des formes possible s'appelle dans le jargon la mauvaise connotation positive.

L'intervention doit être précise et au moment opportun (Kairos): " Ton bavardage me fatigue; je m'endors à t'entendre ressasser les mêmes choses mais en même temps c'est le signe que tu ne renonces pas à trouver une ouverture".

L'effet paradoxal, combinant le positif et le négatif, crée une rupture, un arrachement à la situation problématique. Cette rupture ouvre alors de nouvelles perspectives et opportunités. Dans les deux exemples ci-dessus, la mise en situation paradoxale a permis d'ouvrir une crise, c'est à dire de faire **événement**

IV- Maldiney et l'événement :

Le titre de l'un des livres du philosophe Henri Maldiney est "Existence, crise et création" : tout y est de l'enjeu ultime du paradoxe : "**être fidèle à la vérité de l'évènement**" (A.Badiou)

Car celui-ci marque le surgissement de ce que l'on n'attendait pas, le **surgissement de l'impossible**.

I. L'évènement comme rupture et ouverture/avènement

Pour Maldiney, l'évènement n'est pas un simple fait constatable objectivement, **mais une expérience vécue**, pathique, qui s'inscrit dans l'instant et bouleverse notre rapport au monde.

"L'instant est un « commencement qui ne présuppose aucun commencement" (Maitre Eckhart)

Accueillir sans aucun préalable l'évènement, c'est ce que Maldiney appelle "**être trans-passible**". La trans-passibilité, selon Maldiney, est cette capacité à être affecté, traversé par l'évènement, sans chercher à le contrôler ou à le réduire à nos catégories préexistantes.

Il s'agit d'une *rupture* avec le cours habituel des choses, une *effraction* dans notre expérience qui nous confronte à l'inattendu, à l'imprévisible, voire à l'impossible (qu'il nomme parfois "**Trans possible**").

"L'évènement ne se produit pas dans le monde, mais à partir de l'évènement, le monde s'ouvre." (H.Maldiney)

- **L'évènement est une irruption**, un 'jet du monde', qui propulse l'existant dans une nouvelle configuration, ouvrant des possibles insoupçonnés
- **L'évènement excède les possibles**. Il ne s'inscrit pas dans un champ de possibilités préexistantes, mais il les crée. Il est ce qui advient au-delà de toute anticipation, de toute prévision.

-
C'est en cela qu'il est "Trans possible". On ne peut pas le penser avant qu'il n'arrive, car il définit lui-même le champ des possibles.

II. L'évènement comme existence

L'évènement est intimement lié à l'existence humaine. Il est ce qui nous met à l'épreuve, ce qui nous confronte à notre propre finitude et à l'incertitude du monde.

III. L'évènement comme appel :

En nous confrontant à un paradoxe, nous ne pouvons plus nous maintenir dans le confort de nos croyances anciennes. Nous devons faire face à un vide, à une incertitude, et cette crise peut provoquer des réactions différentes chez chacun de nous.

IV. L'évènement comme liberté :

Face à l'évènement, nous avons la possibilité de nous replier sur nos habitudes et nos certitudes, ou de nous ouvrir à l'inconnu. C'est dans cette réponse à l'évènement que se manifeste notre liberté.

**"Se transformer à la mesure de l'évènement, c'est faire de l'évènement sa possibilité :
là est la liberté."**

V- Affronter la crise paradoxale : trois issues possibles

En nous confrontant à un paradoxe, nous ne pouvons plus nous maintenir dans le confort de nos croyances anciennes. Nous devons faire face à un vide, à une incertitude, et cette crise peut provoquer des réactions différentes chez chacun de nous.

Expérience personnelle (consultante en finance) :

A est une femme de 35 ans mariée. Consultante. Son couple s'épuise sans que cela ne dégénère en guérilla juste un glissement progressif vers l'ennui. Elle voit sa vie qui s'étiole et vient travailler avec moi la question de le quitter (une question d'ailleurs qu'elle amène aussi à partir de sa position professionnelle).

A ce moment précis son mari à qui elle conserve une affection, déclenche une maladie neuro dégénérative.

La voilà devant un dilemme :

- Le quitter brutalement, partir sans se retourner en l'abandonnant à son sort
- Rester pour l'aider en sacrifiant sa vie personnelle

c'est ce dilemme que nous avons choisi d'explorer pendant plusieurs séances. Cela a provoqué chez elle des crises d'angoisses au point où elle a mis en question le travail que nous faisons ensemble : depuis que je travaille avec vous, j'ai des bouffées d'angoisse et je me demande si je ne devrais pas arrêter nos séances.

Une crise résolutoire a permis de réemménager la situation permettant de dépasser l'enfermement aveugle pour ouvrir une solution nouvelle.

Ainsi face au paradoxe nous avons le choix :

- **Refuser l'ouverture et se renfermer sur son monde actuel** : Cette réponse consiste à ignorer le paradoxe, à refuser l'appel à l'ouverture et à maintenir nos croyances et nos limites dans un cadre fermé et confortable. Cette réponse est celle de ceux que la peur du vide amènent à se réfugier dans le dogme et la doctrine, fermant ainsi la porte à toute transformation profonde.
- **Imploser dans la psychose** : Lorsque la crise induite par la situation apparemment dans l'issue est trop grande, elle peut mener à une perte de repères, à une fragmentation de l'esprit. Cette réponse mène à l'aliénation, à la confusion totale, là où les frontières entre le réel et l'irréel s'effondrent.
- **S'ouvrir au monde neuf, irréductible à toute anticipation** : La troisième réponse consiste à accepter la crise du paradoxe comme une ouverture vers un monde neuf, un monde qui ne peut être anticipé ni réduit à nos anciennes conceptions. Cette ouverture implique de laisser tomber les certitudes et d'accepter l'inconnu, de se rendre disponible à une transformation radicale de notre perception du monde, à réaménager nos réseaux de sens.

VI. La question des limites : s'enfermer ou s'ouvrir?

Le choix de notre réponse face au paradoxe dépend de la manière dont nous comprenons et plaçons nos limites, dont notre histoire nous a conduit à emménager nos défenses.

Le psychiatre François Grisoni qui fut mon thérapeute m'a dit un jour lors d'un échange : la névrose, c'est de bâtir des murs là où il n'y en a pas, la psychose (et la perversion) c'est de penser qu'il n'y pas de mur.

- **Les frontières du dogme** : Si nous plaçons des limites trop rigides, nous risquons de tomber dans une vision dogmatique, où le paradoxe est rejeté au nom de la stabilité. Ce choix est celui de la fermeture, de la résistance au changement : nous construisons des remparts là où ils sont inutiles. C'est le schéma névrotique

- **L'absence de frontières** : Si nous pensons qu'il n'y a pas de frontières, nous risquons de nous perdre, car l'absence de limites nous laisse sans repères, dans une adhérence sans distance au monde. C'est le schéma psychotique
- **Le questionnement et le réaménagement des limites** par un travail d'élaboration permanent des situations : La véritable voie consiste à prendre conscience de nos limites, à les remettre en question et à les transformer lorsque cela est nécessaire. La crise paradoxale devient alors une opportunité de changement, un passage vers un monde plus ouvert et plus fluide.

VII. Conclusion : Le paradoxe, chemin d'éveil

"Malheur au sentier qui se retourne pour dévisager le passant " nous avertit Maurice Blanchot"

La citation de Blanchot nous invite à ne pas réifier la voie, à en faire un chemin balisé par les dogmes, les mantras non travaillés, non questionnés ou alors gare au retour de bâton lorsque l'on ouvre les yeux

En conclusion, le paradoxe, loin d'être un simple tour de force intellectuel est un appel existentiel à dépasser nos limitations et à ouvrir notre conscience à un monde plus vaste, plus complexe, et irréductible à nos attentes.

À travers cette crise, la véritable liberté naît de l'acceptation de l'incertitude et de l'inconnu, nous invitant à un renouveau perpétuel de notre vision du monde.

ANNEXE

Daisetz Teitaro Suzuki (鈴木 大拙 貞太郎, Suzuki Daisetsu Teitarō, 18 octobre 1870 – 12 juillet 1966), souvent abrégé en D.T. Suzuki, est une figure majeure de la diffusion du bouddhisme zen en Occident. Il était un essayiste, philosophe, érudit religieux, traducteur et écrivain japonais.

Voici les points importants à retenir sur D.T. Suzuki :

- **Pionnier de la diffusion du zen en Occident** : Suzuki est surtout connu pour ses nombreux ouvrages et articles en anglais sur le bouddhisme zen. Son travail a joué un rôle crucial dans l'introduction et la popularisation du zen en Occident, notamment aux États-Unis et en Europe, au début du XXe siècle.
- **Érudit et penseur** : Il était un érudit profond, maîtrisant plusieurs langues (japonais, anglais, chinois, sanskrit) et possédant une connaissance approfondie des textes

bouddhistes. Il a interprété et expliqué les concepts complexes du zen d'une manière accessible aux Occidentaux.

- **Influence sur la culture occidentale :** L'influence de Suzuki s'étend bien au-delà des cercles bouddhistes. Ses écrits ont influencé des personnalités dans divers domaines tels que la psychologie (Carl Jung), la philosophie, l'art et la littérature (la Beat Generation). On trouve même une allusion à un personnage inspiré de lui dans un roman de J.D. Salinger.
- **Principales œuvres :** Parmi ses œuvres les plus importantes, on peut citer les *Essais sur le bouddhisme zen (Essays in Zen Buddhism)*, une série de trois volumes qui ont largement contribué à faire connaître le zen. Il a également écrit sur d'autres aspects du bouddhisme et de la culture japonaise.
- **Formation :** Suzuki a étudié à l'Université de Tokyo et à l'Université Waseda.
- **Lien avec Eugen Herrigel :** Il a écrit la préface de la traduction anglaise du célèbre livre d'Eugen Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc (Zen in the Art of Archery)*, ce qui a contribué à la diffusion de cet ouvrage.
- **Musée D.T. Suzuki :** Un musée dédié à sa vie et à son œuvre existe à Kanazawa, sa ville natale au Japon. Ce musée propose une approche immersive de sa pensée, invitant les visiteurs à la méditation.

En résumé, D.T. Suzuki est une figure emblématique qui a joué un rôle essentiel dans la transmission du bouddhisme zen en Occident. Son travail a permis à de nombreuses personnes de découvrir et de s'intéresser à cette tradition spirituelle.