# Lecture : Clés pour le zen

## La réalité elle-même

[…]

*Le fondement et la cause du Nirvana, c’est la nature de l’Eveil – le Bouddhata. Le Bouddhata ne produit pas le Nirvana ; c’est pourquoi je dis le Nirvana – sans – cause (c’est-à-dire non créé)….La nature de l’Eveil, chez les êtres vivants, est de même : bien que les êtres vivants se manifestent et se métamorphosent, ils se fondent toujours sur la nature de l’Eveil…(Mahaparinirvana sutra)*

Le pratiquant, par conséquent, ne doit pas attendre un Eveil qui vienne du dehors, une transmission ou un don de la Sagesse. La Sagesse ne peut s’obtenir, l’Esprit ne peut se transmettre. Le *Sutra du Cœur* assure : « Il n’y a pas d’obtention, car il n’y pas d’Objet à obtenir ». Le Maître Nguyên Hoc, moine vietnamien du XIIe siècle, dit aussi à ses disciples : « N’attendez pas d’une autre personne la transmission de l’Eveil. »

Tout ce qui est créé et détruit, tout ce qui peut être obtenu et perdu, est conditionné : une chose se produit quand les conditions nécessaires à sa production sont rassemblées ; une chose se perd quand ces mêmes conditions se dispersent. La réalité-en-soi est la base de toute chose ; n’étant pas éphémère elle n’est pas conditionnée par la production et la destruction, l’obtention et la perte. Le Maître Nguyên Hoc dit : « La nature vraie est la non-nature ; elle n’a rien à faire avec la production et la destruction. » Cependant, dire qu’il existe un monde-en-soi indépendant du monde des phénomènes serait commettre la plus grave des erreurs quant au problème de l’Esprit Vrai. Dire, par exemple : « Il *existe* un monde de la réalité-en-soi », c’est déjà classer ce monde dans la catégorie de l’*être*, par opposition avec la catégorie du *non-être*. Or, être ou non-être sont du monde des concepts, comme nous le savons. Si le monde de l’Esprit Vrai transcende le monde des concepts, pourquoi le ramener dans le monde des concepts ? Il cesse alors d’être le monde de l’Esprit Vrai ; il devient un concept, -plus vague et plus pauvre, peut-être, que tout autre concept. Par conséquent, les mots ne peuvent pas décrire l’Esprit Vrai, les concepts ne peuvent pas exprimer l’Esprit Vrai. Et, si l’on parle d’Esprit Vrai, on le fait seulement par 2moyen habile », comme l’a dit Vinitaruci. Dire une chose est facile ; se laisser prendre par la chose dite est le cas de la plupart des gens. Il vaut mieux ne rien dire ; il vaut mieux comprendre « sans parole ».

Quant au monde des phénomènes, nous inclinons à croire qu’il est illusoire, détaché de la réalité. Et nous pensons que c’est seulement en nous débarrassant de lui que nous pourrons atteindre l’Esprit Vrai. Cela aussi est une erreur. Ce monde de la naissance et de la mort, ce monde des citronniers et des platanes, c’est le monde de la réalité-en-soi. Il n’existe pas de réalité en dehors des citronniers et des platanes.

Ce monde de la naissance et de la mort, ce monde des citronniers et des platanes, c’est le monde de la réalité-en-soi .



La mer est ou bien calme ou bien houleuse. Si l’on désire une mer calme, on ne peut pour autant supprimer la mer houleuse. Il faut attendre que cette même mer devienne calme. Le monde de la réalité est celui des citronniers, des platanes, de la rivière, de la montagne…..Si on le *voit*, il est là dans sa réalité tout entière. Si on ne sait pas le voir, il n’est que monde de fantômes, monde des concepts de la naissance et de la mort.

## La lampe et l’écran

L’école de Caodong (曹洞), durant la méditation, applique les cinq principes suivants :

1. Il suffit de s’asseoir en méditation, sans avoir besoin de sujet de méditation.
2. S’asseoir en méditation et Eveil ne sont pas deux choses différentes.
3. Il ne faut pas attendre l’Eveil.
4. Il n’y a pas d’Eveil à obtenir.
5. L’Esprit et le Corps doivent être un.

Ces principes en réalité ne contredisent nullement la méthode basée sur l’emploi du kong-an dans l’école Linji (臨済). Bien mieux, les principes de Caodong peuvent aider les pratiquants de l’école Linji à ne pas faire de discrimination entre la fin et les moyens. En effet, bien des pratiquants sont enclins à penser que s’asseoir en méditation est un moyen pour obtenir l’Eveil, qui serait ainsi une fin. Or, on ne peut vraiment établir une ligne de démarcation entre la fin et le moyen. Quand on quitte l’oubli pour retourner à la conscience de l’être, cet état est déjà l’Eveil véritable. C’est pourquoi l’école Caodong a dit : « s’asseoir en méditation, c’est être Bouddha. ». Quand on s’assoit bien en méditation, on se retrouve dans l’Eveil ; et l’Eveil, c’est le Bouddha même.

Dans l’état de dispersion et d’oubli, nous nous perdons nous-même, nous perdons la vie. S’asseoir en méditation, c’est se restaurer et se récupérer. Imaginons les parties de notre corps physique dispersées cà et là dans l’espace : eh bien ! s’asseoir en méditation, c’est les rassembler d’un seul coup, c’est regagner la totalité de son être, se rendre vivant, devenir Bouddha.

Selon ce principe, le fait de s’asseoir en méditation est une grande joie. Mais pourquoi doit-on se mettre dans cette position assise ? C’est que cette position (lotus ou demi-lotus) rend facile le contrôle de la respiration, la concentration et le retour à l’état de conscience de l’être. Toutefois, le Zen ne s’applique pas seulement à la position assise. Le Zen s’applique à toutes les positions : marche, repas, conversation, travail…Qu’est-ce qu’un Bouddha ? Un Bouddha est un être qui demeure vingt-quatre heures par jour dans le Zen, tout en vivant sa vie quotidienne.

[…]

## Une expérience non-conceptuelle

S’asseoir en méditation n’a pas our objet de penser, réfléchir ou se perdre dans le domaine des concepts et des discriminations ; mais ce n’est pas non plus rester immobile comme une pierre ou un tronc d’arbre. Comment éviter également ces deux extrêmes que sont la conceptualisation et l’inertie ?... La solution est de demeurer dans le sein de l’expérience de la réalité, sous la lumière de la Pleine Conscience. Expérience directe et conscience de cette expérience directe constituent le problème tout entier. Les mots semblent être compliqués, mais la chose est si simple !

Quand vous prenez du thé, vous avez l’expérience directe du thé. Cette expérience peut se produire avec la participation entière et illuminée de votre conscience, ou sans cette participation. Mais l’expérience que vous avez ainsi du thé est une expérience directe et vivante de la réalité. Elle n’est pas un concept. C’est seulement quand vous pensez à elle, quand vous vous souvenez d’elle, ou bien quand vous faites une distinction entre elle et d’autres expériences antérieures, que cette expérience devient un concept. Pour être plus précis : le concept de cette expérience n’est pas cette expérience elle-même ; par conséquent, nous ne pouvons pas dire de celle-ci qu’elle est *devenue* un concept.

Au moment de l’expérience, vous-même et le goût du thé ne faites qu’un. Vous n’êtes pas différent du thé. Le thé est vous, vous êtes le thé. Il n’y a pas de buveur de thé, il n’y a pas de thé qui est bu. Car il n’existe pas de distinction entre le sujet et l’objet dans une expérience véritable. Quand on commence à distinguer sujet et objet, l’expérience disparaît. Il ne reste que des concepts. *Le monde du Zen est le mode de l’expérience pure, sans concepts*. Y introduire un kong-an comme sujet de méditation n’est certainement pas pratiquer le Zen. C’est la raison pour laquelle l’école Caodong dit : « Il suffit de s’asseoir en méditation sans avoir besoin de sujet de méditation. »

Le mode de l’expérience du Zen est donc celui de la vie et de la conscience, et non celui de la matière inerte. Sur le plan conceptuel, si nous pouvons faire la distinction entre le goûteur de thé et le thé qui est goûté, qui sont deux éléments de base de l’expérience du thé (une expérience *une*, sans sujet ni objet), nous pouvons aussi faire la distinction entre le pratiquant du Zen et la réalité vécue par lui dans son expérience. Cette expérience spirituelle se produit lorsque le pratiquant et sa réalité (la partie la plus proche de cette réalité étant le courant psycho-physiologique de sa propre existence) entrent en communion directe. La nature de cette expérience est aussi une et indivisible, comme celle du thé. Cependant, il faut se rendre compte que la notion d’ « unité » n’est qu’u autre concept. Tous les concepts, y compris ceux d’ « unité » et de « dualité », sont étrangers à l’expérience qui peut être décrite comme « non-conceptuelle ». C’est la vie, et non une représentation ou une description de la vie ; c’est la réalité en soi, qui transcende toute description, toute idée. C’est du *tathata*. Le monde du Zen est le monde du *tathata* lui-même.

**Référence** :

Thich Nhat Hanh : Clés pour le Zen. Un guide pour la pratique du Zen, Pages 82-89

Editions Jean-Claude Lattès, 1999

Collection : Voyages Immobiles.

Quelques mots que l’on rencontre dans des transcriptions variées…pour les curieux !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Chinois transcription actuelle** | **Chinois transcription ancienne** | **Japonais transcription actuelle** | **remarque** |
| chan | tch’an | zen | Courant du bouddhisme mahayana ; particulièrement développé en Chine dès le VI ème siècle, puis transmis dans toute la sphère d’influence culturelle chinoise (Vietnam IXème siècle, Corée IXème siècle, Japon du VII au XIIIè siècle et tout particulièrement au XII) |
| Linji | Lin Tsi | Rinzaï | Moine chinois, mort en 886 fondateur de l’école chan du même nom; la lignée de l’école du Village des Pruniers y est rattachée |
| Caodong | Ts’ao Tong | Soto | Ecole chan fondée par deux moines chinois : Dongshan Liangjie (807-869) et Caoshan Benji (840-901) |
| gong’an | kong-an | koan | Développés par les maîtres chan chinois (puis dans les autres pays où parvint le chan), tout particulièrement de la lignée de Linji. Il s’agit de brèves anecdotes ou échanges entre maître et disciple, souvent semblant absurdes ou paradoxaux. Ne faisant pas appel à la logique ordinaire, ils sont utilisés dans la pratique pour permettre au pratiquant d’atteindre une expérience de compréhension profonde. |