



# SIÈGE DE LA SAGESSE

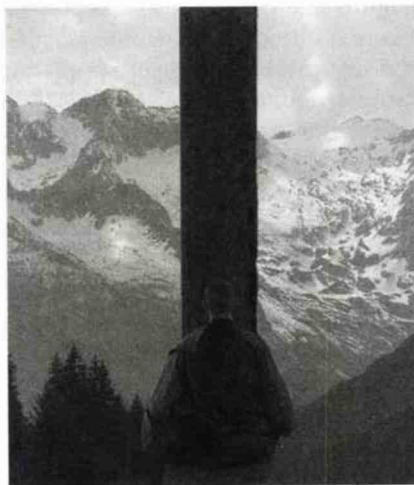
Pierre Crépon enseigne dans son petit traité du zazen que s'asseoir selon le bouddhisme est la clé de la Voie.

SPIRITUALITÉ/FRANCE • 29 MAI

**Pierre Crépon**

Le terme, quoique passé dans la langue courante, mérite une explication liminaire. « Zen » est le japonais pour *chan* en chinois, qui lui-même vient du sanskrit *dhyāna*, « méditation », la concentration permettant d'atteindre l'Éveil, la Voie. Le suprême être en éveil, le Bouddha, plus précisément le bouddha Shakyamuni, a enseigné cette voie. Pierre Crépon, spécialiste du bouddhisme et du zen, admis comme moine en 1975 par le maître Deshimaru « qui transmet l'art du zazen en Europe », transmet à son tour par cet *Art du zazen* les préceptes qui fondent la « méditation assise », traduction littérale de *zazen - za* (assis), *zen* (méditation).

Le bouddhisme, s'il est une religion, à savoir un ensemble de pratiques rituelles avec un corpus canonique, n'en est pas moins une religion *athée*. Dans le bouddhisme, pas de Dieu. Le salut passe par une prise de conscience, une réalisation spirituelle qui défait les chaînes de la condition humaine. Le monde est souffrance, puisqu'il est désir et que tout désir est amené à être frustré. Pourquoi désirer puisque rien n'est pérenne ? Tout est impermanence. Même cette vallée de larmes est illusion. Alors quiconque entend parvenir au nirvāna, la cessation de l'inferral cycle des naissances et des renaissances, but ultime de tout pratiquant bouddhiste, doit se détacher. Seul le détachement permet d'être libre. L'une des méthodes conduisant à la Voie selon Bouddha est le zazen. Il s'agit juste de s'asseoir. S'asseoir et méditer, c'est être à la bonne place. Là gît le secret de la sagesse. Shakyamuni préconise une assise calme et sereine plutôt que toutes ces postures bizarres qui requièrent force contorsions, telles qu'on peut encore les observer en Inde aujourd'hui chez les sadhus - maintien



CC BY-NC-ND 3.0

sur une jambe et bras en l'air, ou avec l'autre jambe derrière la tête.

« Aussi [le Bouddha] a-t-il enseigné, rappelle Pierre Crépon, de s'asseoir dans la posture droite, les jambes croisées. » Et de l'expliquer dans l'un des sutras : « C'est parce que, dit-il, quand vous maintenez votre corps droit, votre cœur, votre esprit s'ajustent aisément. Si votre corps se maintient tout droit dans la posture assise, aussitôt votre cœur n'est-il plus indolent. » L'excellent passeur se réfère aux auteurs d'Occident, Maître Eckhart ou Proust, mais contrairement à l'Occident, ici point de dichotomie, « le corps droit, l'esprit en paix », on est immobile mais on ne stagne pas, on est sorti de soi. Sean J. Rose

**PIERRE CRÉPON**

**L'art du zazen**



ALBIN MICHEL

TIRAGE : 5 000 EX.  
PRIX : 6,90 EUROS ; 210 P.  
EAN : 9782226442758  
SORTIE : 29 MAI



9 782226 442758