



L'ART DU ZAZEN

Pierre CRÉPON

Collection poche « *Espaces libres* »

En librairie le 6 juin 2019

LE LIVRE

Zazen est une discipline à la fois spirituelle et naturelle qui consiste à s'asseoir, le corps faisant de son mieux pour conserver une posture correcte. En cela, zazen est très simple mais il est également très profond. Cet « art merveilleux » qui a ses origines en Inde, et s'est transmis en Chine et au Japon, notamment dans la tradition du zen Sôtô, avant de se diffuser en Occident depuis le siècle dernier, est beaucoup plus qu'un simple exercice de méditation. Il est la mise en pratique de l'éveil du Bouddha.

Zazen s'adresse à tout le monde. C'est en expert et en pédagogue que Pierre Crépon partage la synthèse de quarante années d'expériences et d'enseignements oraux, fruit d'une sagesse ancestrale.

L'AUTEUR

Pierre Crépon, né en 1953, est l'un des principaux disciples de Taisen Deshimaru. Ancien président de l'Association zen internationale et rédacteur en chef de sa revue *Zen* pendant dix ans, il a également été président de l'Union bouddhiste de France. Il a ouvert à Vannes en 2003 le temple Kokaiji. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur le bouddhisme dont, chez Albin Michel, *Les grands textes du bouddhisme* (Spiritualités vivantes).

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr