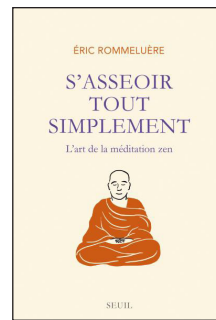


### Biographie

Éric Rommeluère est un enseignant bouddhiste de la tradition zen, issu de l'école japonaise Sōtō. Né à Paris en 1960, il commence pratiquer la méditation en 1978 sous la direction du Maître zen Taisen Deshimaru. Il hérite alors de son nom bouddhiste, Jiun (Nuage de compassion). Spécialiste du bouddhisme japonais, il est l'auteur de nombreux ouvrages, articles et essais où il explore le dharma, les enseignements de Bouddha. Son dernier ouvrage, *S'asseoir tout simplement*, est paru aux éditions du Seuil.

### Zoom

*S'asseoir tout simplement : L'Art de la méditation zen* (Seuil, 2015) (160 p.)



« S'asseoir, tout simplement » est une célèbre formule de la tradition zen pour décrire la méditation. Sa limpidité dit pourtant l'exigence d'une transformation de soi. Dans l'assise méditative en effet, le pratiquant est invité non seulement à se désencombrer, mais à se défaire inconditionnellement des peurs et des jugements qui colorent la réalité, pour vivre une expérience d'unité et de simplicité. Cet ouvrage passionnant est

le premier à décrire l'expérience subjective de la méditation. Répondant aux nombreuses questions que le néophyte comme le pratiquant avancé peuvent se poser sur la posture physique, l'attitude mentale, les différentes techniques, la relation avec le maître, il décrit minutieusement, comme cela n'avait jamais été fait, les mécanismes psychologiques qui empêchent ou permettent l'expérience méditative. Alors que la méditation bouddhiste suscite un réel engouement, notamment par le développement d'une forme simplifiée et laïcisée de celle-ci, la pleine conscience, l'auteur propose également une réflexion critique sur ce nouveau phénomène de société à partir de sa propre expérience de méditant.

### Bibliographie

- S'asseoir tout simplement : L'Art de la méditation zen* (Seuil, 2015) (160 p.)
- Le Kesa conforme au dharma* (Les Nuages blancs, 2014) (112 p.)
- Se soucier du monde* (Almora, 2014) (92 p.)
- Le Bouddhisme engagé* (Seuil, 2013) (180 p.)
- Le Bouddhisme n'existe pas* (Seuil, 2011) (200 p.)
- Les Bouddhas naissent dans le feu* (Seuil, 2007) (233 p.)
- Guide du Zen* (LGF - Livre de Poche, 1997) (315 p.)
- Les Fleurs du vide. Anthologie du bouddhisme sōtō zen* (Grasset, 1995) (227 p.)

### Ressources

Une série de podcasts sur *France Culture* : <http://www.franceculture.fr/personne/eric-rommeluere>

Le blog de l'auteur sur le site du *Huffingtonpost.fr* : <http://www.huffingtonpost.fr/eric-rommeluere/>

#### Mots-clés

- > Bouddhisme
- > Japon
- > Méditation
- > Zen