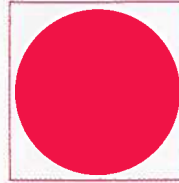


*« Ne rien faire, mais à fond ! » : c'est la meilleure définition du zazen pour le philosophe athée André Comte-Sponville, passionné par les sagesses orientales. Fusion du corps et de l'esprit dans des pratiques libératrices, profondeur de pensées souvent caricaturées : l'apport de l'Orient à l'Occident est le signe d'une mondialisation des échanges intellectuels qui enrichit les traditions*

### ENTRETIEN AVEC ANDRÉ COMTE-SPONVILLE

Propos recueillis par  
CAROLINE BRUN et CHARLES GIOL



#### Vous pratiquez la méditation. S'agit-il de pleine conscience ou de zazen ?

Je ne suis pas sûr que les deux soient si différents : il s'agit toujours de méditation assise, silencieuse et sans objet... Mais telle que j'ai apprise à la pratiquer, cela relève du zazen, autrement dit, littéralement, du « zen assis ». Non que je sois pour autant devenu bouddhiste (même si je m'intéresse depuis longtemps aux spiritualités orientales). L'exercice, en l'occurrence, m'importe plus que la doctrine.

#### Comment et pourquoi vous y êtes-vous mis ?

J'ai résisté longtemps ! Je me méfie de l'exotisme, ce qui explique que je ne sois venu à la méditation qu'assez tard. Mais il se trouve que Jacques Castermane (lire p. 84) m'a invité plusieurs fois à faire des conférences au Centre Dürckheim, qu'il dirige et qui est essentiellement consacré à la pratique du zazen. Au fil des années, nous sommes devenus amis. Et à force de l'entendre parler de méditation, j'ai eu envie d'essayer. J'ai donc participé, il y a quelques années, à une *sesshin* de plusieurs jours, autrement dit un stage très intensif de zazen. Cela ne m'a pas

**"COMME  
UNE EXPÉRIENCE  
D'ÉTERNITÉ"**

*Un prêtre  
bouddhiste zen  
en méditation  
dans le temple de  
Nazan-ji (Kyoto)*



bouleversé, mais m'a suffisamment intéressé pour que je n'aie pas cessé depuis de pratiquer, quoique irrégulièrement.

#### Qu'est-ce que cela vous apporte?

D'abord et surtout la méditation elle-même (tant qu'on en attend autre chose, on n'est pas dans la méditation). Dix ou quinze minutes de silence, d'immobilité, d'attention, de calme, de banalité souvent, de sérénité parfois... Simplement vivre. C'est plus difficile qu'il n'y paraît! Nous sommes ordinairement séparés de cette simplicité par le mental et l'ego : mille soucis, mille idées, mille préoccupations de travail, de famille ou d'amour-propre. L'esprit ne cesse de s'agiter (« *comme un singe qui saute de branche en branche* », disent les textes zen). Occupons-nous donc d'abord du corps (du corps que nous sommes, non de celui que nous avons), en commençant par le plus facile : rien. C'est la meilleure définition du zazen que je puisse proposer : ne rien faire, mais à fond! Assis en tailleur, sur un coussin. Le dos bien droit (c'est une position de confort, mais aussi de dignité : le contraire de l'avachissement comme de la prosternation). Immobilité stricte. Attention pure : sans but, sans doctrine, sans jugement. Attention à quoi? À tout, mais d'abord au corps lui-même, à sa posture, à sa respiration, à ses sensations, donc aussi au monde qui nous contient, au présent qui ne cesse de changer et de continuer. Impermanence. Immanence. Corporéité en acte et en repos. Parfois, rarement, cela fait comme une expérience d'éternité. Plus souvent, ce ne sont que quelques minutes de calme, de respiration, de paix au moins relative... « *Quand on pense, on ne perçoit pas; quand on perçoit, on ne pense pas* », disent les textes zen. C'est étonnamment vrai! Il s'agit donc de s'installer dans la perception, durant quelques minutes, plutôt que dans la pensée. C'est comme une douche de silence qu'on prendrait chaque matin. Essayez, vous verrez : cela fait du bien!

#### La méditation est un exercice corporel et spirituel. Comment votre athéisme cohabite-t-il avec ce type de spiritualité?

La spiritualité, c'est la vie de l'esprit (*spiritus* en latin), spécialement dans son rapport à l'infini, à l'éternité, à l'absolu. Eh bien, que je sache, les athées n'ont pas moins d'esprit que les autres! Pourquoi s'intéresseraient-ils moins à la vie spirituelle? Il s'agit d'habiter notre rapport fini à l'infini, notre rapport temporel à l'éternité, notre rapport relatif à l'absolu. C'est précisément parce que la méditation est à la fois corporelle et spirituelle qu'elle y parvient mieux que d'autres pratiques. Au reste, pour le matérialiste que je suis, l'esprit n'est pas autre chose que le corps lui-même, en tant qu'il est doué de conscience et de sensibilité...

#### Dans les pensées orientales traditionnelles, de l'Inde au Japon, la religion se mêle à la philosophie, l'individu à la nature qui l'entoure. Comment définir, et comment comprendre le contraste entre l'Orient et l'Occident dans la façon de penser le monde?

L'Occident, depuis les Grecs, tend à privilégier le *logos* (c'est-à-dire à la fois le discours et la raison), le sujet (l'âme, l'ego, le *cogito*) et l'immuable, donc aussi la transcendance (les Idées de Platon, le Moteur immobile d'Aristote, le Dieu des chrétiens). Au commencement était le Verbe (Logos), lequel est Dieu (Sujet suprême et éternel), qu'il s'agit de rejoindre. L'Orient privilégie plutôt le silence, l'immanence, l'impermanence, allant, dans le cas du bouddhisme, jusqu'à nier l'existence du Soi, aus-

si bien absolu (pas de Brahman) que relatif (pas d'atman). Cela explique que je me sente intellectuellement plus proche du bouddhisme, dans lequel j'ai retrouvé certaines des inspirations – minoritaires en Occident – d'Épicure, de Spinoza ou, au xx<sup>e</sup> siècle, du structuralisme...

#### Peut-on établir un lien direct entre une certaine crise contemporaine de la raison en Occident et le goût toujours plus marqué pour les « sagesses orientales »?

Il n'y a pas de crise de la raison (les sciences n'ont jamais autant progressé que ces dernières décennies), tout au plus une crise du rationalisme ou, pour mieux dire, une montée de l'irrationalisme, de l'obscurantisme, voire de la sottise. De là, chez certains, une espèce de régression vers des « sagesses », ou prétendues telles, plus immédiates, plus intuitives, plus faciles... C'est méconnaître la grandeur des penseurs orientaux, qui se font moins d'illusions que nous sur le *logos* mais ne sont pas pour cela moins intelligents, ni moins subtils, ni moins rigoureux, ni moins exigeants. Ajoutons que la mode s'en mêle, avec son lot habituel de raccourcis et de contresens. Un exemple drolatique : la réincarnation. Pour le Bouddha, elle nous enferme dans le cercle de la souffrance et de la mort, auquel il convient d'échapper; et voilà que plusieurs, chez nous, se mettent bizarrement à y croire, mais pour y voir une nouvelle espérance, une nouvelle consolation narcissique, sur le thème « un type comme moi ne devrait jamais mourir », ce qui est à peu près le contraire de l'enseignement du Bouddha...

Ce n'est pas une raison pour jeter le bébé avec l'eau du bain! L'intérêt pour les spiritualités orientales a aussi des bases plus solides. D'abord la mondialisation, dans ce qu'elle a de positif (les échanges intellectuels, entre les différentes civilisations, n'ont jamais été aussi faciles, ni sans doute aussi riches). Ensuite le besoin de spiritualité, qui fait partie de la condition humaine, mais que le déclin du christianisme, dans nos pays, laisse pour une bonne part insatisfait. Enfin, cela nous pousse à remettre en cause certaines de nos évidences ou habitudes : le primat de l'immuable (l'éternité opposée au temps), de la raison discursive (le *logos*), du sujet (le *cogito*), d'un Dieu personnel et transcendant... L'Orient nous aide à penser plutôt l'impermanence (l'identité du temps et de l'éternité), l'immanence (l'identité de l'absolu et du relatif), le silence, la vacuité... Leçons aussi précieuses, pour un Occidental, que peuvent l'être nos propres traditions pour un Asiatique! L'humanité est une et diverse. L'esprit aussi. □

#### **ANDRÉ COMTE-SPONVILLE**

est philosophe. Fin connaisseur des sagesses orientales, notamment de la pensée du maître indien Svâmi Prajnânpad, il pratique lui-même la méditation. Dernier ouvrage paru : *C'est chose tendre que la vie* (entretiens avec François Wvonnnet, Albin Michel, 2015).

