

Trouver la paix intérieure avec la méditation

Bien-être. Presque tous les jours de la semaine, tôt le matin, on peut pratiquer la méditation, pendant plus d'une heure au dojo Zen, accompagné de Bernard Anceau, moine zen.

Sur les hauteurs de Saint-Etienne, rue Montaigne, au 9, dans le quartier de Bel-Air, un immeuble de construction ancienne qui ne paie pas de mine. Dans quelques mois, cet immeuble voisinerait avec un autre, neuf, lui. Une fois la porte d'entrée poussée et le couloir de couleur rose traversé, une autre porte, et là, c'est un chien noir tout ébouriffé qui vous accueille. Accompagné, derrière, de Bernard Anceau, ordonné moine zen il y a quelques années.

Une odeur d'encens qui flotte

Le crâne rasé, l'homme en tenue décontractée semble s'être débarrassé depuis longtemps de tout stress. Bienvenue au dojo Zen, le seul à Saint-Etienne. « Une école de simplicité » qui a ouvert ses portes en 2008. Les visiteurs sont priés de retirer leurs chaussures. De débrancher aussi leur portable.

Au bout du couloir, la salle de méditation avec, au centre, un autel avec la statuette de bouddha. « On a gardé la tradition japonaise, mais on

n'est pas dans un temple pré-vient le président de l'association. Ce petit bouddha est là pour indiquer la posture à imiter. » Zazen, la posture principale de méditation assise dans le bouddhisme zen.

Sur des étagères, les coussins que les pratiquants prennent pour s'asseoir. Au sol, un long bout de bois qui matérialise l'espace zen dans lequel le pratiquant pénètre. Et retrouve la paix intérieure. Une heure au moins. Au plafond, on a fixé de la laine de verre, pour que l'endroit soit au calme. Dans l'air, une odeur d'encens qui flotte.

Tôt le matin, à 6 h 45, on peut, certains jours de la semaine, croiser des méditants, comme Sabine, qui se rend au dojo une fois par semaine. Une femme en pleine démarche de développement personnel.

3

C'est le nombre de moines zen sur Saint-Etienne dont une femme.

Voilà un an qu'elle pratique zazen. « J'avais déjà touché, du bout des doigts, la médita-



■ Lors des séances de Bernard Anceau, les méditants ont le sentiment d'être « plus sereins, plus joyeux, on élimine pas mal de choses superflues. ». Photo Muriel Catalano

tion par le biais du yoga. J'ai choisi la voie du zen car le bouddhisme me parle. Zazen est une pratique rigoureuse, qui m'apporte beaucoup de stabilité. Cela ne veut pas dire que le groupe est austère, bien au contraire. L'ambiance est très amicale. Nous rigolons bien. Je constate que depuis un an, je gère beaucoup mieux les moments de stress, je suis plus posée mais surtout plus réactive dans les situations critiques. Je me laisse beaucoup moins emporter par mes émotions. »

Gema, elle, s'est initiée au zen, il y a dix-huit ans, suite à la lecture d'un ouvrage prêté par un de ses collègues de travail. Quelque temps plus tard, elle tombe sur une affiche du dojo Zen dans la rue. Elle y va, pour voir. « Et je suis restée. C'est ce que je cherchais. » Elle commence par méditer, « doucement mais régulièrement. » Depuis, deux à trois fois par semaine, elle participe aux séances de Bernard Anceau avec le sentiment d'être « plus sereine, plus joyeuse. » « On élimine pas mal de choses superflues. »

« Ici, on est tous pareils... »

A l'origine, Bernard Anceau pratiquait l'aïkido. Des lectures l'ont mis sur le chemin du zen. Qu'il transmet aujourd'hui à une vingtaine de pra-

tiquants. Des gens comme vous et moi. « Ici, on est tous pareils, il n'y en a pas un qui est jeune cadre dynamique et l'autre chômeur. On n'est pas là pour se comparer. Ici, on est seul, son regard tourné vers l'intérieur. » Tout le monde peut s'y mettre. « Si vous êtes stressés, si vous avez des problèmes. Vous pouvez venir, vous pouvez aussi rejoindre le dojo, même si vous n'avez pas de difficultés. » ■

Muriel Catalano

Prochaine initiation, gratuite, le 11 octobre à 9 h 45. Accueil (café, thé) ; à 10 heures : initiation ; et à 10 h 30 : zazen.

■ Pratique

Horaires

- mardi : 6 h 45 ;
- mercredi : 6 h 45 ;
- jeudi : 6 h 45 et 19 heures ;
- vendredi : 6 h 45 ;
- samedi : 10 h 30.

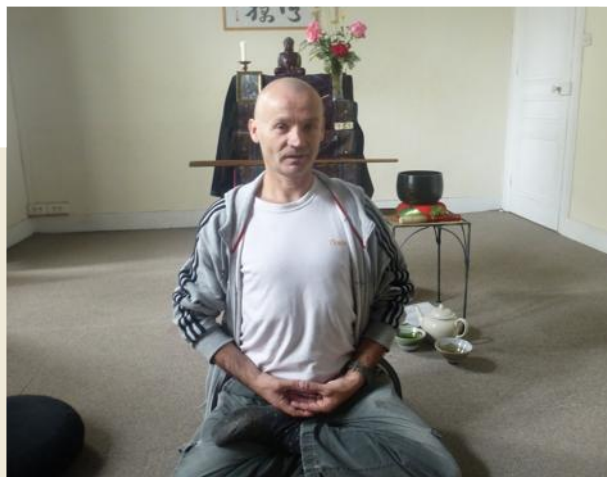
Arriver 15 minutes avant l'heure zazen.

Tarifs

5 € la séance ou 25 € le mois ; première séance gratuite.

Lieu

Dojo Zen : 9, rue Montaigne, 42000 Saint-Etienne, 04 77 38 52 08, 06 07 78 05 42 zen.sainte@gmail.com



Muriel Catalano

« La méditation, c'est tourner le regard vers l'intérieur, se regarder autrement, en laissant tomber ses caractéristiques »

Bernard Anceau, moine zen.



■ En position de lotus, lors de la méditation. Photo DR