

## VIENNE

VIENNE/SAINTE-COLOMBE Un dhagpo, centre d'étude et de méditation du bouddhisme tibétain, existe depuis plus de vingt ans

## Méditer pour mieux vivre

Entre recherche de spiritualité et de bien-être, la méditation bouddhiste a ses adeptes. Rencontre.

Il faut quitter les chaussures avant de pénétrer le dhagpo, le lieu consacré aux pratiques de shiné. Il s'agit de la première étape du chemin de la méditation. Le shiné fait partie du dharma, une pierre de l'enseignement bouddhiste... Et si vous êtes déjà perdu dans le vocabulaire consacré au bouddhisme tibétain, sachez que là n'est pas l'essentiel, si on en croit Christiane Nivert, la présidente du centre d'étude et de méditation du bouddhisme tibétain de Vienne/Sainte-Colombe. Car « le bouddhisme, c'est une religion mais c'est aussi une philosophie » qui n'a pas besoin d'un glossaire exhaustif mais de méditation, résume-t-elle. Trois fois par semaine, dans une petite salle, derrière la place Aristide-Briand à Sainte-Colombe, entre sept et dix personnes se retrouvent pour méditer.

« Petit à petit, cela donne de la clarté et on arrive à se connaître »

Proche de la méditation de pleine conscience en vogue depuis quelques années, la méditation bouddhiste a pour objectif de « comprendre notre être intérieur », selon Christiane Nivert. Qui poursuit : « Il s'agit d'arriver à comprendre ce qui se passe au niveau de nos émotions, des choses qui se passent dans notre vie et du pourquoi elles se répètent. Petit à petit, cela donne de la clarté et on arrive à se connaître. »

Elle-même pratique depuis plus de vingt ans, après « une passe très difficile au niveau familial ; je ne trouvais pas de réponses ». Christiane Nivert guide la méditation puisqu'elle a pris « refuge » [elle suit l'enseignement de Bouddha et est entrée dans la communauté des disciples, NDLR] il y a quelques années. Mais elle prévient : la méditation est ouverte à tous, pas besoin d'entrer dans la religion bouddhiste.

Autour d'elle, les participants commencent à s'installer peu à peu. On s'étire, on se met à l'aise, on s'assied sur une chaise ou sur



C'est une force de méditer à plusieurs, selon les participants, afin de partager et de s'ouvrir aux autres. Photos Le DL/E.R.

un coussin, certains se couvrent. Parmi eux, Joëlle, qui vient depuis dix-huit mois. Mains sur les cuisses, elle explique venir pour « calmer son mental » : « Depuis que je médite, je suis plus posée, moins irritable. » Eric, lui, dit « voir les choses différemment » depuis qu'il pratique : « Cela permet de prendre du recul. » Laëtitia raconte qu'elle était « en souffrance permanente ». Elle a ressenti « une révélation » lors de sa première méditation et depuis, elle se sent à sa place. Myriam dit, elle, ressentir « plus de bonheur » car elle a « plus conscience des choses au quotidien ». De quoi méditer...

Édith RIVOIRE



Les photos de lamas (maître spirituel) ornent la pièce.

## En pratique...

Entre le flux incessant de la pensée et les flots incertains de la vie, mettre son cerveau sur pause semble être un luxe.

Première étape, se concentrer sur la respiration. Ça calme le mental. « Ce n'est pas ne plus penser, c'est impossible. Il s'agit de voir arriver les pensées et de les canaliser », selon Christiane Nivert.

Qui dit méditation dit silence. La séance est découpée en trois temps de méditation de quinze minutes chacun. La position du corps est importante car il faut se sentir à l'aise, en situation de détente, mais pas trop non plus pour ne pas s'endormir. « On fait une pause pour défaire les tensions du corps. » Christia-



Photo Le DL/E.R.

ne Nivert parle, donne des outils pour avoir une bonne posture. Les yeux sont fermés ou mi-clos. Quand on est distrait, on revient à sa respiration. Et on continue.

## REPÈRES

## ■ Dhagpo Sainte-Colombe/Vienne

Il fait partie d'un réseau de centres rattachés à Dhagpo Kagyu Ling, le siège européen du dix-septième Karmapa, Trinley Thayé Dorjé. Depuis 1977, un nombre croissant de personnes venues de toutes les régions de France se réunit en Dordogne pour écouter les enseignements du Bouddha. Très vite, certaines d'entre elles émettent le souhait de pouvoir se retrouver pour pratiquer ensemble, dans leur région, près de leur domicile. C'est ainsi que le réseau des centres urbains de Dhagpo a été créé.

## ■ Pratique

> 18, passage d'Armes à Sainte-Colombe.

> Méditation les lundis et jeudis de 18 h 45 à 19 h 45, les mardis de 19 h 30 à 20 h 30.

> Étude de textes le deuxième dimanche du mois de 10 h à 12 h.

> Renseignements au 06 21 61 46 85 et sur le site internet [stecolombevienne.dhagpo.org](http://stecolombevienne.dhagpo.org).