

Introduction

— 18 mars 2026 —

*Sur ce chemin, il n'y a pas de porteurs,
seulement d'autres randonneurs et des repères.*

La méditation est une pratique qui permet d'atteindre une concentration, une clarté mentale et une sérénité émotionnelle toujours plus profondes. C'est un chemin sur lequel je deviens, pas à pas, plus fort et plus fin, donc plus serein et plus ouvert, et où je perçois et comprends de plus en plus profondément mon être, avec ses multiples facettes et ses automatismes.

La méditation n'a rien d'*ésotérique*. Je peux l'apprendre – un peu comme la randonnée en montagne – et l'approfondir sans cesse. Ce que j'y *découvre*, cependant, je ne peux ni l'apprendre ni l'obtenir d'une autre manière, sauf par mes *actes*. La méditation est une pratique, pas une théorie!

Au Début

Je me trouve dans un monde bruyant, bruyant tant autour de moi qu'au plus profond de moi-même. "*Assieds-toi simplement en silence, laisse-toi de moins en moins toucher par les flux incessants de pensées et d'émotions, et contente-toi d'observer, l'esprit grand ouvert, attentif, équanime.*" C'est facile à dire, mais pas si simple à réaliser. Et puis, ce n'est qu'une partie de ce dont j'ai besoin sur le chemin. Outre le calme et l'ouverture d'esprit, il faut aussi comprendre, et c'est souvent encore plus difficile.

Je parcours ce chemin "sur deux jambes". Sur l'une, *je me concentre et je deviens plus calme*, sur l'autre, *je vois et je comprends*. Ces deux aspects se complètent et se limitent mutuellement, permettant finalement une "marche" harmonieuse. Ce faisant, je déplace mon poids d'un côté puis de l'autre, d'abord dans un effort conscient, avec une "démarche" assez cahoteuse, mais finalement dans un mouvement fluide qui me porte vers un "paysage" vaste et varié qui s'ouvre devant moi.

exercices

Les exercices présentés ici proposent des outils pour cette "marche sur deux jambes", les jambes "calme" et "comprendre"; concrètement, il s'agit toutefois de la "méditation assise".

calme Ici, je m'entraîne à me concentrer de plus en plus profondément, à trouver le calme, et à revenir sans cesse à cette concentration lorsque je suis distrait par un élément extérieur ou intérieur.

Je peux généralement éviter assez facilement les perturbations extérieures pendant la courte durée de l'exercice. Mais le bruit intérieur – ces flux de pensées et d'émotions qui me touchent et m'occupent l'esprit –, je ne peux pas l'atténuer aussi facilement, et encore moins le "couper". En réalité, je ne le souhaite pas non plus, car ces flux sont des "fenêtres sur mon être".

comprendre Ici, je m'entraîne à "voir" et à "comprendre" mon être, avec ses coulisses et ses automatismes, de manière toujours plus fine et plus profonde, puis à supporter cela. Il s'agit d'abord de percevoir ces flux de pensées et de sentiments, puis d'en saisir la structure : quels thèmes surgissent ? D'où viennent-ils ? Comment s'évanouissent-ils ? Ce faisant, je me contente de percevoir de manière de plus en plus fine, sans interpréter, et encore moins analyser. Je remarque rapidement à quel point ces flux réagissent avec sensibilité à l'"observation", et aussi comment, involontairement (automatiquement !), j'alimente certains thèmes tandis que j'en réprime d'autres. Finalement, j'apprends de plus en plus à simplement laisser ces flux s'exprimer, sans me laisser distraire, voire dominer par eux.

"marcher" Dans le *calme*, je peux percevoir mes flux intérieurs ainsi que les coulisses et les automatismes qui les sous-tendent. Je remarque alors que ceux-ci se défont grâce à "mon" *voir, comprendre et supporter*. Ils ne disparaissent pas, mais ils ne déterminent plus automatiquement mon être. Cela permet un calme plus profond, dans lequel s'ouvrent des aspects plus subtils de l'être. Pas à pas.

audios Les exercices introduisent progressivement différents outils, gagnant ainsi en ampleur et se rapprochant des méditations classiques. Les enregistrements audio te donnent à chaque fois une impulsion, puis te laissent dans le silence afin que tu puisses explorer cet espace qui s'ouvre à toi, aussi longtemps que tu le peux et le souhaites.

Chacun de ces exercices peut déclencher un processus et ainsi développer une profondeur et une complexité plus grandes qu'il n'y paraît au premier abord. Laisse-toi inspirer, adapte ce qui ne te convient pas, explore. Explore également les résistances que tu pourrais rencontrer. Ces "collisions avec les coulisses" révèlent souvent des choses très profondes.

rituels

Dans le cadre des exercices, et de la méditation elle-même, il existe des rituels utiles. Citons par exemple cette brève pause consciente avant d'entrer dans la pièce, ou le *Gassho* – joindre les paumes des mains tendues, les doigts pointés vers le haut, devant le visage ou le cœur –, accompagné d'une brève inclinaison avant de s'asseoir et à la fin. Cela est parfois interprété comme de la révérence envers quelque chose, comme de la vénération...

J'utilise ces rituels comme un langage corporel pour communiquer avec l'esprit. Explore cela pour toi-même. Ces mouvements déclenchent-ils quelque chose en toi ? Dans ton corps, dans tes sentiments, dans tes pensées ? Des associations surgissent-elles peut-être, à travers les deux mains, leur contact, la révérence ? Comment cela se passe-t-il pour toi, en ce moment ? Et ces associations déclenchent-elles peut-être des sensations physiques ? Une communication ? Les "peut-être" ici sont sincères : tout cela peut arriver, mais ce n'est pas une obligation. Explore.

Comme tout sur ce chemin – vraiment tout ! –, les rituels ne sont que des outils que tu finiras par laisser derrière toi.

narrations

Les petites narrations mettent en lumière tant le chemin dans son ensemble que certaines de ses facettes, et elles en montrent bien plus loin que ne le peuvent de longues

explications. Ces narrations peuvent être assez simplistes, voire parfois carrément invraisemblables. Il ne s'agit pas des narrations elles-mêmes, mais des analogies, des résonances qu'elles suscitent dans mon imagination. Cela peut ouvrir des perspectives inattendues sur les exercices, sur les rituels, voire sur ma propre nature.

Comme pour les rituels, il n'y a pas d'interprétation "correcte" ni de compréhension "juste" des narrations. Il n'y a que *ton* expérience, qui évoluera également au fil de ton chemin.

Aspects Pratiques

La méditation est une pratique et, bien sûr, diverses questions pratiques se posent, surtout au début. Les remarques suivantes mettent en lumière les aspects fondamentaux. Important : ce ne sont que des *suggestions* que tu pourrais essayer. Il ne s'agit pas ici de suivre des formes prédéfinies. Il s'agit pour toi de trouver *tes* propres formes, de commencer à les comprendre de mieux en mieux et, bien plus tard, de t'en libérer.

environnement

Comme *lieu* pour l'exercice, je choisis un environnement calme et légèrement tamisé, où il n'y a pas de perturbations extérieures auxquelles je devrais réagir. Tout ce que je dois absolument faire, je l'ai soit réglé avant le début de l'exercice, soit je me suis assuré de pouvoir le remettre à plus tard.

L'espace d'exercice peut être une pièce réservée pour cela, ou simplement une couverture (70 cm × 70 cm suffisent) dans le bureau, le salon ou la chambre. Il est plus facile de s'exercer dans une pièce fermée, car il y a moins de perturbations. Avec plus d'expérience, cela fonctionne aussi en pleine nature, voire dans une gare aux heures de pointe.

préparation

À l'entrée de ton espace de pratique, fais une pause pour laisser consciemment derrière toi tes pensées, sentiments, soucis et besoins dominants. *Veux-tu vraiment le faire ?* Sinon, à quoi bon la pratique ? Prends conscience que tu veux lâcher prise, qu'il n'y a rien de plus important pour ce moment.

Je fais un pas dans la salle de pratique, je m'arrête un instant, et je me rappelle que je veux laisser derrière moi toutes mes intentions et mes attentes, que je veux être ouvert. Puis, concentré et calme, je me dirige vers ma place et je m'assois, peut-être après un bref "gassho" et une petite révérence.

pendant l'exercice

posture En *l'assise* – comme on appelle également ces exercices –, le corps est stable et détendu. Cela peut être "classique", sur un petit coussin, les jambes croisées solidement ancrées au sol (position du lotus), ou à genoux à l'aide d'un petit banc, ou encore simplement assis bien droit sur une chaise. L'important est que le bassin repose solidement et supporte le poids principal du corps. Le haut du corps est droit, ne s'appuie nulle part, et la tête est également libre, à la verticale au-dessus du bassin.

Les mains reposent détendues sur les genoux, la droite sur la gauche. Les yeux sont fermés.

Le corps forme ainsi une pyramide, avec une large base fermement ancrée au sol et la pointe librement tournée vers le ciel. Il symbolise le lien entre la matière et la sphère mentale et spirituelle, entre la terre et le ciel, et met en évidence leur unité.

Les détails de ta posture ne sont pas déterminants. L'important est d'avoir une base stable, une posture droite, la tête à la verticale au-dessus du bassin, le tout aussi immobile que possible mais détendu. La douleur n'a pas sa place sur ce chemin. Si elle survient, c'est que ta posture n'est pas adaptée à ton corps. Expérimente différentes positions pour trouver celle qui te permet de rester assis confortablement, tout en restant concentré pendant un certain temps.

Si tu as des limitations physiques, explore les postures qui te sont possibles et qui se rapprochent de l'idée de "pyramide".

trouver le calme Au début, le plus grand défi est de *trouver le calme*, de créer un espace pour autre chose. Le calme signifie : limiter les activités de ton être à l'essentiel. Tu dois respirer, ton cœur doit battre, et bien d'autres fonctions doivent continuer. Mais tu n'as pas besoin de penser à ta liste de courses, ni au reste du fatras de ta vie. "*Trouver le calme*" se dit vite, mais cela demande de la connaissance et beaucoup de pratique. Tu peux t'asseoir rapidement et attendre que ta respiration et ton rythme cardiaque deviennent réguliers et calmes. Mais les pensées et les émotions surgissent sans cesse, et il est impossible de les supprimer, même avec beaucoup de pratique. En essayant, tu ne feras que les renforcer (essaie pour voir!).

Ce que tu peux apprendre, en revanche, c'est à *laisser passer* les pensées et les émotions qui surgissent spontanément, à les observer – et ainsi en apprendre beaucoup sur "*toi*" – sans t'y accrocher. Cela demande de la concentration et beaucoup de pratique, car l'envie de développer ces pensées et émotions est écrasante au début.

Au début, tu auras besoin d'un peu de temps pour entrer dans un calme plus profond, et tu seras rapidement ramené à la surface par des pensées ou des émotions. C'est une phase difficile. Ne te crispe pas sur l'idée de *devoir* te calmer, mais laisse les choses se faire. Tout ce qui te dérange – une démangeaison, une toux, des pensées, des émotions, une idée géniale – ne le réprime pas, mais "*libère-le*" en te grattant, en toussant, en t'étirant, puis détourne-t'en. Pour cela, tu peux te concentrer sur ta posture ou sur certaines parties de ton corps (le sommet de la tête, le bout du nez, le ventre, le bassin...), ou suivre ton souffle, les battements de ton cœur. Ne force rien, mais deviens *serein* et laisse les choses advenir. Reste *attentif* et *ouvert*, sans analyser ni juger. Tu apprendras beaucoup sur toi-même et sur ton fonctionnement, et cette pratique sereine te fera progresser rapidement.

conclusion À la fin d'un exercice, je suis (généralement) dans un état de profonde détente et de concentration. Je n'en sors pas brusquement pour retourner à mon état ordinaire, mais je prends le temps de faire la transition. Un petit rituel peut aider, comme le *gassho* : les deux paumes jointes devant le cœur, les doigts pointés vers le haut, les avant-bras horizontaux. Ensuite, je me lève et quitte l'espace de pratique calmement et avec concentration.

Durée

Pour une pratique (idéalement) quotidienne, prévois 20 à 30 minutes. Au début, ce ne sera pas possible, tu ne pourras rester calme que quelques minutes. Ne te force pas à faire plus.

Les méditations plus longues, voire les retraites avec plusieurs heures de méditation par jour, ne devraient être envisagées que lorsque ton expérience est suffisamment profonde et que tu sens clairement pourquoi cela est nécessaire pour toi.

Défis

La méditation n'est pas "simplement bénéfique", elle comporte aussi des défis. Ceux-ci découlent d'une part de mes attentes, et d'autre part du fait que ma personnalité (telle que je la connaissais jusqu'à présent) est profondément remise en question au fil de ce processus.

attentes

Dans toutes les traditions, on trouve de belles représentations d'expériences merveilleuses, d'illumination... et bien d'autres choses encore. Ici, au début du chemin, tout cela n'a aucune importance, cela ne fait qu'embrouiller le paysage et je perds mes repères. Ces termes et concepts ne sont que des tentatives pour désigner quelque chose qui ne prendra tout son sens que bien plus loin sur le chemin, et qui est très différent de ce que tous ces mots et ces idées peuvent signifier ici, au début du chemin. Se faire des espoirs et des idées à ce sujet allonge et complique le chemin, parfois à l'infini.

Au lieu d'essayer de déchiffrer de telles histoires, je recherche l'expérience elle-même, l'expérience que je dois en tout cas faire moi-même. Je m'entraîne donc à me concentrer de manière toujours plus fine et plus profonde, à devenir plus calme, à voir et à comprendre... et même ces mots ne font qu'évoquer la périphérie de l'expérience dont il est question.

remise en question

Sur ce chemin ici, mon être actuel, avec ses egos et ses automatismes, est mis en lumière et remis en question, tout comme mes idées et mes concepts du bien et du mal, du corps et de l'esprit, et d'autres distinctions similaires. Cela me déstabilise sans cesse, me désoriente, me plonge parfois dans la dépression, car je n'ai généralement pas de réponse immédiate aux questions soulevées, et je ne vois parfois plus d'issue. Même si c'est difficile à supporter sur le moment, c'est une situation tout à fait normale avant le passage à une compréhension plus globale, où l'ancien se dissout avant que le nouveau ne commence à se manifester. Important : je dois endurer cela sans me réfugier dans des explications ou des histoires.

Si toi aussi tu te retrouves dans cette incertitude et que l'inquiétude devient trop forte, trop lourde, alors laisse-la être – dans le "nuage de l'inconnaissance", comme on l'appelle parfois. N'essaie pas de forcer des réponses ou des solutions, cela ne fonctionnera pas. Cela ne fait que générer des histoires inventées ou du désespoir. Reviens plutôt au début des exercices, à la perception de ton être physique (souffle, battements du cœur, ...) – là-dessus, il n'y a aucun doute! –, vers un calme toujours plus profond. Commence ensuite

lentement à observer les représentations, les concepts et les automatismes qui sont à l'origine de cette insécurité. Contente-toi de les observer et laisse-les se dissoudre.

Sur ce chemin ici . . .

*. . . je cultive pas à pas
la force de mon être, en harmonie
avec la subtilité de ma perception.*

Austausch

Hast du irgendwelche Fragen oder Bemerkungen zu dieser Einleitung, auch zu den Übungen, oder möchtest du deine Erfahrungen teilen, schicke mir gerne eine Notiz (kurt.rothfauchere@bluewin.ch).