

Introduction — point de départ

— 14 juillet 2026 —

*Tout ce que tu as dit et tout ce que tu as entendu,
et tout ce que tu as su et vu –
tout cela n'est que le commencement du conte.
Efface-toi, car cette ruine n'est pas ta demeure.*

Farid ud-Din Attar, ~1200

Dans la première partie du chemin – *au début*¹ – il s'agit surtout d'apprendre des techniques pour entrer dans un calme intérieur et pour y demeurer concentré malgré le flot incessant des pensées. Ce faisant, au fil du temps, des couches toujours plus profondes de ta personnalité commencent à s'ouvrir et à te confronter à ce qui *est là*. Ce n'est pas ce que « tu penses de toi ». C'est ce qui *est*, au-delà de ton attente, au-delà de ton jugement.

Ainsi commence la deuxième partie : la perception toujours plus fine, plus profonde et plus objective de son propre être, qui, ce faisant, se transforme en même temps. Cette partie est incomparablement plus difficile, plus lourde et plus dangereuse que la première. Pourquoi ? Il s'agit en fin de compte de *dénouer* des représentations et des structures qui constituent, pour une part importante, l'être d'aujourd'hui, et en même temps de *laisser advenir* une transformation qui échappe finalement, pour l'essentiel, à son propre contrôle, et assurément à ses représentations et attentes actuelles.

Pour ne laisser surgir aucune idée fausse : il ne s'agit pas ici que quelque chose d'extérieur – une personne, une doctrine, une instance « supérieure » – ait le contrôle, ni même prescrive un « but ». Il s'agit de quelque chose qui vient de toi, d'un déploiement qui semble inscrit en chacun de nous. *Métamorphose* le dit assez bien.

notre être

Avant de nous tourner vers les exercices, un bref regard sur la nature de notre être en vaut la peine. Il sert de soubassement conceptuel à ce que tu éprouveras toi-même dans le silence, peut-être avec d'autres mots et d'autres images. Regarde-le, puis mets-le de côté.

Nous sommes des êtres insaisissablement compliqués, faits de multiples strates, et nous faisons partie d'un monde bien plus compliqué encore et en changement perpétuel. De tout cela nous ne pouvons percevoir que d'infimes fragments, et n'en comprendre que peu.

Le monde, nous le voyons comme notre environnement. De *mon* point de vue – et de façon analogue, pour *toi*, du *tien* – il englobe tout *mon* environnement matériel, social et culturel, l'« extérieur ». Mais il englobe tout autant mon corps, avec ses sphères matérielle, émotionnelle et mentale, l'« intérieur ». C'est peut-être surprenant d'abord, mais « je » – ce qui, ici, à l'instant, perçoit – n'est pas le ventre, n'est pas le cœur, n'est pas les pensées qu'il perçoit à l'instant. Ce « je » est un aspect de l'être tout entier, l'une de ses *personnalités*.

1. <https://arolla.net/fr/werk-statt/meditation/debut/>

Et, oui, il y en a plusieurs. Regarde donc un peu en toi, quand tu es assis tranquille. Tu rencontreras l'observateur, le sceptique, celui qui explique, et bien d'autres encore. Ils viennent tous avec leurs représentations, leurs exigences, leurs désirs, leurs peurs et leurs jugements. « Je », c'est d'abord un caméléon, qui peut prendre les facettes de ces personnalités (egos) et s'ajuster ainsi le plus lisement possible à son environnement actuel. « Je » est une construction dans *mon* monde.

Cet ajustement – le changement correspondant du « je » – se produit largement de façon automatique et se déclenche souvent par de petits événements de l'environnement. Ce peut être une rencontre, une nouvelle, une perception au-dehors ou au-dedans, ... et « je » est autre, je suis un autre.

Mais nous ne sommes pas simplement des automates qui réagissent toujours pareillement à la même sollicitation – même si parfois cela s'en approche assez –, nous sommes aussi des êtres profondément capables d'apprendre. Les expériences, les observations, les récits, tous influencent nos réactions. Mais pas seulement : ils modifient nos représentations, notre monde intérieur, *mon* monde et *le tien*. Plus nettement encore :

*Tout ce que je vois et entends,
tout ce que je pense et ressens,
transforme mon être.*

Le plus souvent ce sont d'infimes pas, mais parfois aussi des ruptures catastrophiques. ... notre vie tout à fait ordinaire.

Voilà de quoi il s'agit dans la deuxième partie du chemin : de cet « être », *ton* être. Non comme ces quelques lettres, non comme une théorie, non comme une belle histoire, mais comme ton déploiement transformateur, au-delà de tes automatismes trompeurs, l'œil et le cœur toujours plus ouverts vers le point de départ de *ton* chemin.

Trompeurs ? Dérobant *le* monde derrière des coulisses. Ouverts ? Envers *le* monde. Et ensuite ? [En route](#)².

Exercices et méditations

Le *début*, tu l'as déjà derrière toi et tu marches d'un pas assuré sur les deux jambes que sont le « calme » et le « voir et comprendre clairement ». Tu as aussi déjà éprouvé certains des défis qui naissent de tes attentes ou de la remise en question de ton être actuel. Pas sûr ? Commence alors par les exercices les plus simples proposés ici.

Les exercices et méditations d'ici – vers le [point de départ](#)³ – conduisent dans un calme toujours plus profond, et donc à une perception plus fine du corps (l'interoception) ainsi que de l'environnement plus large. Avec ces perceptions physiques plus fines, des représentations plus profondes s'éveillent aussi automatiquement, des aspects plus cachés de *mon* monde s'ouvrent. Tout cela est plus fin que ce que je peux « voir » de mes sens dans le monde extérieur. En réalité, une petite partie seulement se joue dans le domaine conscient ; le plus gros est inconscient, se pressent plutôt qu'il ne se saisit, et se tient donc le plus souvent au-delà des mots, des images et autres abstractions.

2. <https://arolla.net/fr/werk-statt/meditation/en-route/>

3. <https://arolla.net/fr/werk-statt/meditation/point-de-depart/>

un mot sur les mots

« Au-delà des mots, des images, des concepts et des représentations. »

Pour cela, il y en a pourtant beaucoup ici !

Oui. Ils tentent de désigner quelque chose qui est au-delà de leur sphère, quelque chose qui « d'ordinaire » ne nous est pas accessible. Les mots d'ici sont *mes* surfaces de projection, qui peut-être te parlent à toi aussi. Si tu en as d'autres, sers-t'en. Lesquels précisément, ce n'est pas si important. Nous finirons de toute façon par les lâcher (il le faudra). Ils ne font qu'ouvrir *mon* monde actuel, et *le tien*, pour pouvoir percevoir immédiatement *le* monde, la réalité, avant l'interprétation, avant la projection.

Étapes du chemin

Le chemin devient naturellement de plus en plus raide, ce qui se reflète aussi dans les guidances. Celles-ci sont d'abord assez serrées – avec de courtes pauses et des instructions précises – et visent des états prescrits de façon assez détaillée. Puis elles s'élargissent et te laissent plus d'espace pour explorer par toi-même. Il s'agit, dans ces étapes, surtout de reconnaître *tes coulisses superficielles* et de t'en libérer. « Se libérer » veut dire « devenir libre », n'être plus soumis aux mécanismes en jeu. Cela ne signifie pas nécessairement que quelque chose doive disparaître. Pour ce « reconnaître » et ce « libérer », je dois – et toi aussi, je pense – supporter ce que je perçois, et commencer à l'accueillir. Je dois *devenir honnête envers moi-même*, apprendre à distinguer toujours plus finement entre « ce qui est » et « ce qui n'est pas », devenir toujours plus libre de mes représentations actuelles, y compris de tous les concepts appris. C'est ardu, parce que « est » et « n'est pas » n'ont rien à voir avec l'agréable et le désagréable ; et c'est difficile, parce que mes représentations changent en chemin.

Finalement, la guidance devient toujours plus ouverte, les exercices passent en méditations, avec de longues pauses et des mots qui, tout au bord de leur sphère de sens, éveillent un pressentiment. Ainsi tu commences à ouvrir des voies pour quitter le monde des mots, des images et des concepts, pour lâcher, tout lâcher, lâcher *ton* monde. C'est difficile, bien plus difficile que de se libérer des coulisses superficielles.

Important à cet égard : *Ton* monde, ce sont tes représentations, tes concepts, tes images et tes mots. *Ton monde, ce sont tes pensées et tes sentiments. C'est là aussi que vit « je », c'est ta réalité.* Ton corps, ton existence matérielle, est dans *le* monde, est *la* réalité, tel qu'il est, non tel que tu te le représentes.

Dans ce dernier groupe, il s'agit de percevoir sans projeter, de pressentir sans saisir consciemment. Et pourtant ces pressentiments touchent la conscience, sont perçus par « moi » *incidemment*. Mais leur effet va plus profond, laisse ton être se réordonner.

Dangers et tentations

Déjà l'[introduction](https://arolla.net/wp-content/uploads/2026/04/introduction-debut.pdf)⁴ au *début* signalait certains défis du chemin ici. Mais les exercices qu'elle propose ne font qu'effleurer la surface. Ceux du *point de départ* vont plus profond, et deviennent par là plus dangereux.

Il peut alors arriver que des peurs des plus diverses surgissent soudain, que de vieilles expériences se dressent à l'improviste, que naissent d'inexplicables hypersensibilités, ou

4. <https://arolla.net/wp-content/uploads/2026/04/introduction-debut.pdf>

que s'installe le sentiment de perdre l'appui ferme d'auparavant. De tels effets sont connus et bien décrits. Important à cet égard :

1. Ce sont des manifestations normales ; elles ne signifient pas que tu fais quelque chose de travers, et ne sont pas motif d'inquiétude. Dans le milieu spirituel de toutes les cultures et de toutes les époques, il existe des descriptions parfois très détaillées de cette « maladie de la méditation », comme on la nomme aujourd'hui chez nous.
2. Elles viennent toutes de toi, de *ton* monde, de tes représentations – non de quelque instance supérieure. Elles montrent que ta pratique agit. Ne les comprends pourtant pas comme un progrès que tu poursuivrais, mais comme un signal, pour réguler ta pratique.

Donc tout cela est sans conséquence ? Pas tout à fait. De même que des douleurs musculaires ou des maux de tête indiquent quelque chose – trop, trop vite –, ces symptômes indiquent eux aussi quelque chose. Si tu reconnais ces symptômes et que tu les écoutes, ils t'aident à réguler ton effort. Si tu les ignores, cela *peut* devenir dangereux.

trop, trop vite C'est aussi, dans la méditation, la cause principale des symptômes de la « maladie de la méditation », surtout dans notre société mue par la performance.

Mais il existe des remèdes que tu peux employer sur-le-champ dans la méditation. Le plus simple : te concentrer sur le souffle, peut-être même commencer à compter les respirations. De même, tu peux te concentrer sur un aspect quelconque de ton corps : le cœur, le battement du cœur, le ventre, le bassin, le front, le point le plus haut de la tête. Un peu plus difficile, mais très efficace : laisser l'attention couler lentement depuis le point le plus haut de la tête, à travers et sur tout le corps (« l'œuf de Hakuyu »). Explore un peu ces remèdes pour toi-même.

Si tu ressens des symptômes et qu'ils deviennent trop forts, il importe que tu lâches. Es-tu dans une méditation guidée, laisse la guidance ne plus que clapoter au-dehors. Est-ce la tienne, retire-toi dans le calme, mets-y peut-être fin aussi, et fais quelques mouvements de gymnastique ou va te promener. Et peut-être te faut-il faire une pause dans ta pratique, plusieurs semaines peut-être. La méditation n'est pas un « sport de compétition ».

*Sur ce chemin,
tu ne peux rien forcer, seulement rendre possible.*

errer sans fin Tu peux entrer dans de longues phases où tes méditations se sentent polies et légères, où tu vois sans cesse de nouveaux aspects, et où en même temps tu commences à pressentir que plus rien ne se forme vraiment, aucun changement plus profond, aucune nouvelle étape du chemin. Tu as reconnu un arbre, puis un autre, puis le suivant. Mais ce sont toujours des arbres. Tu es dans une forêt, tu commences à le reconnaître et tu t'en désespères lentement. Se désespérer, se consumer, voilà le danger ici.

D'abord, errer est normal. L'être qui se déploie doit mûrir. Il y a beaucoup de forêts dans ce paysage, et des déserts, des marais, des montagnes et bien d'autres choses, mais de loin pas toutes pour toi. Mais si tu restes coincé trop longtemps – des années, non des mois –, alors tu devrais commencer à te demander : Qu'est-ce que je cherche, au juste, et pourquoi ? Se peut-il qu'il y ait en moi quelque chose que je ne veux pas voir, que je

ne dois pas voir ? Se peut-il que je poursuive un but ? Un but dont j'ai entendu parler ou que j'ai lu quelque part ? Quelque chose comme l'illumination, l'immortalité, . . . , qui pourtant, tel que je me le représente, n'existe pas ?

Ces questions ne sont pas des exercices intellectuels. Elles se dressent devant toi, brutes et grossières, dans la méditation, intactes de tes explications, excuses et justifications. Tu ne peux que rester assis, face à elles, jusqu'à ce qu'elles se dissolvent, avec tes coulisses, tes concepts, tes croyances, . . . L'étape suivante du chemin s'ouvre.

arrivé Parfois aller trop vite, parfois errer, aucune fin en vue . . . inévitablement montent des tentations de se sentir enfin arrivé et en sécurité. Ce peuvent être des expériences magiques dans la méditation aussi bien qu'un solide édifice de pensée. Seulement, est-ce que je cimente ainsi *mon* monde, ou est-ce que je me rapproche *du* monde ?

*S'asseoir tranquille et voir clair.
Plus loin, dans le pays poussiéreux et sans chemin.*

Tout cela, cela semble beaucoup. Mais souviens-toi : tout cela *peut* arriver, cela ne le *doit* pas – et le savoir, la connaissance des signes et des réactions qui aident, est déjà une bonne protection. Ne cours pas avant de savoir marcher. Tu as le droit d'interrompre chaque exercice, chaque méditation, chaque retraite, quand c'est trop ; tu n'as rien à prouver à personne, pas même à toi. Ainsi tu peux déjà te mettre en chemin assez sûrement.

*Si tu rencontres alors un dragon qui siffle,
regarde-le calmement – sans agressivité, sans combat –,
retire-toi peut-être, et reviens, et reviens encore . . .*

jusqu'à ce que tu sois prêt à danser avec lui (car il a quelque chose pour toi).

Les passages les plus rudes, tu n'as pas à les parcourir tout à fait seul, il y a beaucoup d'aides sur le chemin.⁵ Mais si une détresse psychique devient sérieuse ou persiste – par exemple des peurs qui ne cèdent plus, le sentiment de devenir étranger à toi-même, ou des pensées sombres et pressantes –, alors cherche une aide professionnelle, thérapeutique. Ce n'est pas un échec, mais une part d'une pratique avisée. Si tu portes déjà un antécédent psychique sérieux, prends s'il te plaît d'abord un avis professionnel, avant d'aborder les exercices plus profonds.

Classement des exercices

Le long du chemin, les exercices deviennent plus exigeants. Ils demandent une perception toujours plus fine, qui se détache aussi toujours davantage de l'interprétation immédiate. Ainsi s'ouvrent des couches plus profondes, plus proches des fondements – imaginés et réels – de mon existence, et ainsi les dangers se rapprochent, le risque augmente.

Pour ton orientation grossière, les exercices sont regroupés en trois ensembles, et chacun est classé selon deux axes : l'exigence (●) et le risque (▲). Ceux-ci caractérisent combien il est difficile de faire un exercice « bien » par rapport à « en sécurité ».

L'*exigence* tient compte de trois aspects, retenant à chaque fois le plus fort : (i) la présupposition conceptuelle : combien de notions et de concepts sont présumés ? (ii) la tolérance à l'incertitude : combien de non-savoir, de non-atteinte, de désorientation

5. Tu trouves une aide pour les exercices et pour le chemin via kurt.rothfauchere@bluewin.ch

dois-tu supporter ? (iii) la finesse de la perception : quelle finesse de perception (surtout l'interoception) est requise ?

Le *risque* ne tente de classer que le risque psychologique : quelle doit être la stabilité de la personnalité pour que l'exercice ne déstabilise pas ? Les autres dangers évoqués plus haut – errer sans fin et arrivé – concernent d'abord ton chemin ; mais s'ils persistent longtemps, ils peuvent aussi t'user, alors prends-les tout aussi au sérieux.

Manifestement, de tels classements sont subjectifs et en partie flous aussi. Plus important cependant : chaque méditation, même la « plus simple », *peut* développer une dynamique propre incontrôlable et mener dans des profondeurs ou des domaines auxquels tu n'es pas préparé. Le classement ne peut donc que tenter de caractériser l'entrée, non l'endroit où cela *te* conduira finalement. Important : c'est une carte grossière, non un jugement sur toi. Sers-t'en pour t'orienter, mais pose-la ensuite de côté.

Le texte, les exercices et la pratique qui les sous-tend proviennent de ma propre expérience, de longue date. Pour l'élaboration, j'ai travaillé avec un système d'IA (Claude Opus) comme interlocuteur critique – pour éprouver les concepts, vérifier les sources et affiner la langue. Je n'ai retenu et consigné ici que ce qui a résisté à cet examen et correspond à mon expérience. La responsabilité de tout ce qui est écrit ici m'incombe. (KRF)