

Introduction — au début

— 12 août 2026 —

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

Au début, la *méditation* est une pratique qui mène vers une concentration, une clarté mentale et une sérénité émotionnelle toujours plus profondes. C'est un chemin sur lequel je deviens, pas à pas, plus fin et en même temps plus fort, et donc plus serein et plus ouvert, percevant et comprenant toujours 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. Mais ce dont je fais l'*expérience*, en méditant comme en marchant, je ne peux ni le lire quelque part ni l'acheter : je ne peux le découvrir que par *mon acte*. La méditation est une pratique, pas une théorie, et pas seulement au début.

au début

Je vis dans un monde bruyant – bruyant au dehors, avec toutes ces rencontres, ces nouvelles, ces perceptions, et bruyant au dedans, avec mes tâches, mes espoirs, mes soucis, et de nouveau des perceptions. Pour méditer, je me retire de ce bruit, je cesse de me laisser accaparer par lui. Je peux alors regarder sans idée préconçue ce qui *est*, et finalement *être*. C'est un chemin, pas à pas, et non quelque chose que tu atteins vite fait.

technique et outils

Ici, au début, il s'agit surtout d'apprendre et d'exercer des techniques et des outils. Car si je m'assieds simplement et que j'essaie de me calmer, d'ordinaire une avalanche de pensées et d'émotions me submerge – d'abord celles des sujets encore actifs il y a un instant, liste de courses comprise, plus tard celles qui montent de plus profond, ce qui pèse aussi bien que ce qui libère. Tout calme est aussitôt rempli. C'est normal.

attention focalisée Je commence par me concentrer sur quelque chose de tangible : mon corps, ou un objet posé devant moi. Plus je m'y concentre, plus mon monde ordinaire de pensées et d'émotions passe à l'arrière-plan. Puis, je porte la concentration sur quelque chose de plus subtil – le souffle, au plus simple –, jusqu'à sentir qu'un calme plus profond s'installe ; alors je relâche lentement la focalisation et j'élargis ainsi cet "espace de calme".

Pour un moment, cet "espace" peut sembler calme et vide. Au début, c'est rare et bref, et souvent on ne le remarque qu'après coup. Quoi qu'il en soit, il se referme vite, et un flux incessant de pensées et d'émotions se met à dominer. Ce flux est la réponse normale de notre cerveau au vide. Il "propose différents sujets dont je pourrais m'occuper maintenant". Essayer de lutter contre lui est la mauvaise voie.

perception ouverte Voici donc le deuxième grand chantier sur le chemin de la méditation : ce flux incessant de pensées et d'émotions. En réalité, je ne voudrais pas l'arrêter, même si je le pouvais. Pourquoi ? À côté de la perturbation et de la tentation, il ouvre aussi des fenêtres sur mon intérieur plus profond. Il s'agit donc d'apprendre à ne pas me laisser emporter par ce flux, et à regarder malgré tout ce qu'il montre.

Une fois dans un calme un peu plus profond, je commence à percevoir que ce flux est fait de petits fragments – des éclats de pensée, des lambeaux d'émotion – qui surgissent brusquement, en succession rapide et assez décousue, et disparaissent tout aussi vite. Mais je remarque aussi que certains de ces fragments deviennent des lignes de pensée et des mondes d'émotion, que je suis malgré moi, que je développe toujours plus loin. C'est cela, “se laisser emporter”. Il peut me falloir plusieurs minutes avant de m'en apercevoir, et il faut, au début, un effort conscient pour l'interrompre.

La fréquence et la durée de ces échappées, au cours d'un exercice, me renseignent sur mon état du moment et sur ce qui change, ou non. Les sujets qui m'emportent, eux, éclairent la “surface réactive” de mon être. Important : il ne s'agit pas de juger ces sujets, encore moins de les réprimer ou de les encourager. Il s'agit de me libérer de leurs automatismes.

Même dans les phases où je ne suis pas emporté, le flux de fragments de pensées et d'émotions demeure. Ils font résonner en moi, encore et encore, des aspects de moi-même, et me montrent ainsi mon “paysage intérieur”, dont je ne connais peut-être pas encore certaines parties. Ici, il est plus important encore de ne pas juger, de ne pas vouloir “donner forme”. Cela ne fait que fixer l'existant, toujours plus étroitement. Il s'agit de regarder, de supporter, et d'accueillir. Chaque fois à neuf, et de plus en plus finement.

pas à pas Focaliser l'attention, et rendre ainsi possible la perception ouverte : ce sont les deux “jambes” avec lesquelles je “marche” sur ce chemin. Elles se rendent possibles – et se limitent ! – mutuellement. Dans un calme plus profond s'ouvrent des couches plus fines de mon être, avec ses egos, ses représentations, ses décors. Par la perception ouverte, leur emprise automatique se défait, je deviens plus libre, je trouve un calme encore plus profond.

C'est une lente transformation, qui s'étend sur des années, sur toute une vie. Le chemin est sans fin, et je n'en vois jamais que le tronçon suivant. Ici, au début, il s'agit seulement d'apprendre et d'exercer cette “marche”, pour que le chemin – *ton chemin* – puisse commencer à se déployer. Mon expérience à ce sujet : *je ne peux rien forcer, seulement rendre possible.*

esprit – corps Dès le premier exercice, l’“esprit” guide l'attention à travers le “corps” : il perçoit, mais il peut aussi déclencher des réactions corporelles (fourmillements, chaleur,...), dont la perception déclenche à son tour des pensées et des émotions, qui changent quelque chose dans le corps. Le lien étroit entre les deux se montre ici tout naturellement. Des exercices ultérieurs s'en serviront – et le développeront –, pour produire des résonances qui portent encore là où il n'y a plus de mots.

exercices (audios)

Les exercices proposés ici ont la forme extérieure d'une méditation, mais tu y es guidé d'assez près. Tu y découvres des techniques et des outils que tu pourras – et devras – ensuite adapter et affiner pour toi, et finalement aussi sans les audios.

Ils sont conçus pour être faits dans l'ordre indiqué. Mon conseil : ne passe à l'exercice suivant que lorsque tu te sens à l'aise avec celui du moment.

Ils commencent par l'*attention focalisée* : sur le corps, sur un objet, sur le souffle. C'est le premier segment de toute méditation, plus tard aussi. Il mène du bruit ordinaire jusqu'au calme. Entre celui qui débute et celle qui maîtrise, la seule différence est l'effort et le temps que ce passage exige à chaque fois. Les exercices ultérieurs visent tous la *perception ouverte* : la perception du flux de pensées et d'émotions, la tentation de "se laisser emporter", et l'art de percevoir en passant.

Chacun de ces exercices *peut* enclencher un processus, et déployer alors une profondeur et une complexité plus grandes qu'il n'y paraît d'abord. Laisse-toi inspirer, adapte ce qui ne te convient pas, explore. Explore les résistances tout comme la joie que tu rencontreras peut-être en chemin. Les unes comme l'autre pointent souvent vers quelque chose d'(encore) caché. Et pour cela :

Ne lutte pas, ne te laisse pas séduire non plus, danse.

remarques sur les mots Dans les audios, j'emploie la forme "je". Je décris ainsi mes actions ("je me concentre sur mon souffle",...) et mes perceptions pendant l'exercice. Tu peux suivre les actions et confronter tes perceptions aux miennes. Les tiennes comptent. La comparaison peut tout au plus inspirer, en aucun cas induire. Induire quelque chose qui n'est pas ainsi en toi : c'est le plus grand danger de tout guidage.

Plus important, et plus profond : des expressions comme "mon corps" ou "j'observe mes egos". Qui est ce "je" ? Ici, au début, nous sommes très loin de pouvoir approcher cette question. J'utilise ces expressions comme des descriptions provisoires, pour rendre les perceptions saisissables. Plus loin sur le chemin, tous ces concepts se dissoudront. Ne t'accroche donc pas trop au sens de tel ou tel mot, sers-t'en comme d'outils temporaires. Le seul appui solide, ce sont *tes* perceptions, que tu affines toujours davantage par-delà ces béquilles – les miennes comme les tiennes.

narrations

De courts récits éclairent aussi bien le chemin dans son ensemble que quelques-unes de ses facettes, et ils montrent bien plus loin que ne le peuvent de longues explications. Ces récits peuvent être assez plats, parfois franchement impossibles. Car il ne s'agit pas des récits eux-mêmes, mais des analogies, des résonances qu'ils éveillent dans ton imagination. Des fenêtres inattendues peuvent alors s'ouvrir sur les exercices, voire sur ta vie.

Pour ces récits, il n'y a pas d'interprétation "juste", pas de compréhension "correcte". Il n'y a que *ton* expérience, qui changera d'ailleurs au fil de ton chemin.

pratique

La méditation est une pratique, et il est normal que des questions pratiques surgissent, surtout au début. Les remarques qui suivent en éclairent quelques-uns, suivies d'un guide pour « entrer dans ta pratique ». Important : ce ne sont que des *propositions*. Sur ce chemin, il ne s'agit pas de suivre des formes prescrites. Il s'agit de trouver *tes* formes, de commencer peu à peu à les comprendre, et, bien plus tard, de t'en libérer à nouveau.

environnement

Comme *lieu* d'exercice, je choisis un environnement calme et un peu assombri, sans perturbations extérieures auxquelles je devrais réagir. Tout ce que je dois absolument faire, je l'ai soit réglé avant de commencer, soit je me suis assuré de pouvoir le différer le temps de l'exercice.

L'*espace d'exercice* peut être une pièce réservée à cela, ou tout simplement une couverture (70 cm × 70 cm suffisent) dans le bureau, le salon ou la chambre. Il est plus facile de pratiquer dans une pièce fermée, il y a moins de perturbations. Avec plus d'expérience, cela devient possible en pleine nature, et même dans une gare à l'heure de pointe.

préparation

Sur le seuil de l'espace d'exercice, je m'arrête un instant pour laisser *consciemment* derrière moi les pensées, émotions, soucis, besoins... qui me dominent en ce moment. Est-ce que je le veux seulement ? Si non, à quoi bon l'exercice ? Je me rends donc conscient de *cela* : que je veux lâcher, que pour la durée de l'exercice il n'y a rien de plus important.

Je fais un pas dans l'espace d'exercice, je m'arrête encore un instant, et je me rappelle que je veux laisser derrière moi toute intention et toute attente, que je veux être ouvert. Puis je gagne ma place, concentré et calme, et je m'assieds – peut-être après une petite inclinaison ou une révérence.

pendant l'exercice

posture Dans l'*assise* – c'est aussi le nom qu'on donne à ces exercices – le corps est stable et détendu. Cela peut être "classique" : sur un petit coussin, jambes croisées bien posées au sol (lotus) ; ou à genoux, avec un petit banc ; ou simplement assis bien droit sur une chaise. L'essentiel est que le bassin repose solidement et porte l'essentiel du poids du corps.

Le buste est droit, ne s'appuie nulle part, et la tête est libre elle aussi, à la verticale du bassin ; les mains reposent détendues sur les cuisses. On se sent alors comme une pyramide : base large, solidement posée au sol, et le sommet libre, vers le ciel.

Les yeux sont soit fermés, soit légèrement ouverts, le regard dirigé vers le bas, sans se fixer sur quoi que ce soit. Essaie ce qui te convient le mieux.

C'est la posture "normale" en méditation. Certains exercices s'en écartent, par exemple avec les yeux ouverts et le regard focalisé. Laisse-toi guider et regarde ce que cela donne pour toi.

Les détails de ta posture ne sont pas décisifs. Ce qui compte : une base stable, le dos droit, la tête à la verticale du bassin, le tout aussi immobile que possible mais détendu. La douleur ne fait pas partie de ce chemin. Si elle apparaît, c'est que ta posture ne te convient pas. Expérimente un peu, jusqu'à pouvoir rester assis un certain temps, à la fois à l'aise et concentré.

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

trouver le calme Au début, le plus grand défi est simplement de trouver le calme, et de faire ainsi de la place pour autre chose. Le calme veut dire : limiter au nécessaire les activités de mon être. Il faut que je respire, il faut que le cœur batte, et bien d'autres choses encore doivent continuer. Mais penser à ma liste de courses, non.

“Il faut trouver le calme” est vite dit, mais cela demande un peu de savoir et ensuite beaucoup d'exercice. M'asseoir, c'est vite fait, et je peux attendre un moment que le souffle et le cœur trouvent leur rythme tranquille et régulier. Mais les pensées et les émotions montent sans cesse, et elles ne se laissent pas réprimer – même avec beaucoup d'exercice. En essayant, on ne fait au contraire que les renforcer. Essaie ! C'est l'expérience que j'ai nommée plus haut : en méditation, je ne peux rien forcer, seulement rendre possible.

Ce que je *peux* apprendre, en revanche : laisser passer les pensées et les émotions qui montent spontanément, les percevoir – et reconnaître au passage beaucoup de “moi” –, mais sans les retenir. Cela demande de la concentration et beaucoup d'exercice, car l'envie de filer plus loin ces pensées et ces mondes d'émotion est écrasante au début.

Au début, il te faudra un moment pour venir à un calme plus profond, et tu en seras arraché peu après par une pensée ou une émotion. C'est une phase difficile. Ne te crispe pas sur l'idée qu'il te *faut* devenir calme, laisse plutôt cela advenir. Quoi qui te dérange – une démangeaison, une envie de tousser, des mondes de pensées et d'émotions, une idée formidable, ... –, ne le réprime pas : contente-toi d'abord de le percevoir avec équanimité, supporte-le, et regarde quelles portes s'ouvrent. Mais si cela commence à bloquer toute ton attention, eh bien tu te grattes, tu t'éclaircis la gorge, tu tousses. Si ce sont plutôt des pensées qui t'accaparent, tu peux te concentrer sur la posture ou sur certains endroits du corps – le point le plus haut de la tête, le bout du nez, le ventre, le bassin, ... –, ou bien suivre le souffle, les battements du cœur. Ne force rien, laisse advenir. Reste attentif et ouvert, sans analyser ni juger. Tu apprendras beaucoup sur toi et sur ton fonctionnement, et l'exercice mené sereinement te fera avancer vite. Parfois, pourtant, rien n'y fait. Alors tu interromps l'exercice, sans te faire le moindre reproche, et tu reviens plus tard.

la sortie

Vers la fin d'un exercice, je suis (le plus souvent) dans un état de détente et de concentration profondes. Je ne saute pas de là, sans transition, dans mon être ordinaire : je me donne un peu de temps. Ensuite je me lève, je m'incline peut-être brièvement, et je quitte l'espace d'exercice calme et concentré.

durée

Pour une pratique (si possible) quotidienne, prévois 20... 30 minutes. Au début, tu ne pourras rester vraiment calme que quelques minutes. Les audios en tiennent compte : leurs phases de silence sont courtes au commencement. Tu remarqueras qu'avec le temps l'assise te devient plus facile. Cela se fait tout seul, dès que tu lâches et que le corps met en œuvre harmonieusement ce que tu as d'abord fait consciemment pour la posture, le calme, l'attention.

Des méditations plus longues, et à plus forte raison des retraites de plusieurs heures de méditation par jour, ne sont à envisager que lorsque ton expérience est assez profonde et que tu sens clairement pourquoi cela t'est maintenant nécessaire.

entrer dans ta pratique

commence par l'exercice 1 Assieds-toi comme décrit ci-dessus et laisse-toi guider à travers tout l'exercice. Si quelque chose fait mal dans le corps, change de posture et laisse l'audio continuer. Ne t'en fais pas si tu manques l'une ou l'autre indication en cours de route. Ce qui compte, c'est ta marche et ta perception, pas la guidance.

exerce-toi sans la guidance Même si tu n'as jamais médité auparavant, exerce-toi la fois suivante – le lendemain, dans quelques jours – sans la guidance de l'audio. N'essaie pas de te rappeler la ligne *exacte* et de la suivre ; perçois simplement ce qui se passe en toi dès que tu t'assieds, et laisse-le advenir. Si tu remarques alors que tu te laisses emporter, reviens, concentre-toi de nouveau consciemment sur ton corps, guide l'attention encore une fois lentement de la tête jusqu'aux pieds. Encore et encore. Au début, ce n'est rien de plus que cela.

Si cela devient trop, ne te force pas à davantage : termine ton exercice sans mauvaise conscience, même s'il n'a duré que quelques minutes. Refais cela une ou deux fois les jours suivants, puis laisse-toi de nouveau guider par l'audio à travers tout l'exercice. Tu fais ainsi quelques allers-retours, et tu explores au passage le terrain où l'exercice te mène. Étale tout ce processus sur des jours, même sur quelques semaines, et ne le tasse pas dans un week-end. Le développement a besoin de temps.

la suite Si tu te sens à l'aise avec l'exercice 1, passe à l'exercice 2. Tu connais alors déjà le rythme du début et tu l'adaptes pour toi. Ce faisant, ton propre exercice devrait prendre de plus en plus de poids. Il s'agit bien de cela : que *tu* développes *ta* pratique de la méditation.

défis

La méditation n'est pas "simplement bénéfique" : elle comporte aussi des défis. Ici, au début, les principaux sont (i) des attentes trop grandes, (ii) un exercice qui touche ou déclenche à l'improviste quelque chose de (trop) profond, et (iii) l'impression qu'il ne se passe absolument rien. Face à ceux-là comme à d'autres, il est souvent utile de t'asseoir régulièrement avec quelqu'un, peut-être aussi dans un petit groupe. Deux randonneurs traversent plus facilement un terrain difficile, même si chacun, bien sûr, marche pour soi.

grandes attentes

Dans toutes les traditions circulent de belles représentations : expériences merveilleuses, illumination, ... et bien d'autres encore. Ici, au début du chemin, rien de tout cela n'a d'importance ; cela ne fait qu'embrumer le paysage, et je perds mes repères. Ces termes et ces concepts ne sont que des tentatives pour désigner quelque chose qui ne prendra sens que bien plus loin sur le chemin, et qui est très différent de ce que tous ces mots et ces images peuvent signifier ici, au début. Se faire des espoirs et des idées là-dessus, se fixer même des buts : cela ne fait qu'allonger et compliquer le chemin, parfois à l'infini.

Plutôt que de me perdre à déchiffrer de telles histoires, je cherche l'expérience elle-même, l'expérience que, de toute façon, je dois faire moi-même. Je m'exerce donc à me

concentrer toujours plus profondément et à devenir plus calme, à voir et à comprendre plus finement... et ces mots-là non plus n'indiquent que la direction de l'expérience dont il s'agit, car ici je ne vois pas avec les yeux, je ne comprends pas avec l'intellect.

Ce n'est que rarement, et en passant, que je jette un regard sur les grandes histoires, comme sur une montagne lointaine, en me demandant ce qu'elles peuvent bien vouloir dire.

plus profond que prévu

Au début, il s'agit surtout de technique et d'outils : focaliser, percevoir ouvertement. Les exercices restent donc à la surface de ton être. Malgré cela, quelque chose *peut* s'y déclencher qui va plus profond que prévu. C'est peu probable, surtout ici au début, mais cela arrive.

Des fondements de tes représentations peuvent être touchés, des souvenirs que tu croyais oubliés peuvent remonter, et d'autres choses encore. Une peur sourde peut alors se dresser devant toi à l'improviste – parfois aussi comme un vertige, comme si un gouffre s'ouvrait d'un coup –, mais aussi une joie insaisissable. Devant l'une tu recules ; dans l'autre, tu voudrais te perdre.

À côté des pensées et des émotions, des réactions corporelles inattendues peuvent aussi apparaître : une respiration soudain rapide ou un cœur qui s'emballe, un tremblement, une sensation de vertige, et d'autres encore. Et cela peut à son tour déclencher des émotions et des pensées.

D'abord : tout cela est normal ! Cela fait partie de toi, que tu le reconnais ou non, que tu veuilles l'admettre ou non. Les réactions corporelles sont le plus souvent des suites normales de la détente et de la concentration. Peut-être appartiennent-elles aussi à des émotions remontées. Il en va de même des peurs et des joies que la perception plus profonde, dans le calme, peut déclencher.

Tant que cela ne te submerge pas, tout cela n'est pas si important ici, en méditation. Ici, la seule chose qui compte est que tu laisses tout advenir, autant que tu le peux, sans l'influencer. Apparemment terrible ou apparemment merveilleux : ici, il n'y a pas de différence. Essaie simplement de percevoir, sans interpréter ni surtout juger. Qu'est-ce que cela déclenche en toi ? Seulement le “quoi”, pas le “pourquoi”. Où, dans le corps, en sens-tu quelque chose ? Quelle sensation cela fait-il, là ? Quand tu en as assez vu, tu le relâches.

Mais si c'est *lui* qui ne te lâche pas, reviens à la perception du corps, du souffle, reviens au calme. Si cela ne marche pas, interromps l'exercice : ouvre les yeux, regarde autour de toi, tape-toi *légèrement* avec les paumes sur la poitrine, le ventre, les fesses, les jambes et les bras... et reviens plus tard.

Mais si quelque chose te remue trop profondément, trop fort, trop longtemps, laisse-le en suspens, dans l'incertain. Des réponses forcées, des explications, des excuses même, ne produisent que des histoires construites qu'il te faudra plus tard démonter péniblement. Si tu n'arrives pas à le “laisser en suspens” et que cela pèse aussi sur ton quotidien, alors parles-en à quelqu'un. Tu n'es pas seul sur le chemin, il y a d'autres randonneurs, comme moi¹.

Au fond, la plupart de tout cela est inoffensif, même si c'est un défi pour un temps. Mais il y a aussi des choses, physiques comme psychiques, qui ne sont pas inoffensives

1. courriel : kurt.rothfauchere@bluewin.ch

et qui demandent une aide professionnelle. Une douleur soudaine dans la poitrine en fait partie, tout comme un traumatisme qui se rouvre. Là, ne bricole pas : va chercher l'aide qu'il faut.

L'impression que rien ne se passe

Le défi de loin le plus fréquent, cependant, est celui-ci : depuis des semaines déjà tu t'échines honnêtement, chaque jour, en méditation, et que se passe-t-il ? Rien. Les pensées dominantes restent, elles se renforcent même, tu les files souvent plus loin, de l'agitation au lieu du calme, peut-être aussi des douleurs, ... et le temps dont tu aurais besoin pour des choses plus importantes s'écoule. Au début, la plupart font cette expérience frustrante.

La première cause est souvent que les exercices deviennent ennuyeux. Pour la énième fois "guider l'attention à travers le corps" et "percevoir le souffle". Tu le fais de plus en plus machinalement, et plus superficiellement. La concentration faiblit, le flux de pensées recommence à te submerger, et tu te mets à lutter contre lui. Un cercle vicieux. Approfondis plutôt l'exercice de concentration, porte-la sur des aspects plus fins.

Une autre cause, ce sont les attentes – non pas les grandes, vues plus haut, mais les petites, les évidentes : "trouver le calme", "voir plus profond". Or la méditation est une pratique singulière. Il ne s'agit pas d'y *faire* quelque chose, mais de *laisser*. Plus tu identifies quelque chose comme un but, plus tu essaies de le saisir, voire de le forcer, plus tu *fais* – et plus l'essentiel se dérobe. Si tu lâches, et finalement si tu lâches aussi le *lâcher*, cela commence à se montrer. La méditation est une pratique singulière.

Et puis il se peut aussi que ton "rien" ne soit qu'un "rien" ressenti, et que sous la surface de ta perception quelque chose change bel et bien. Pour le vérifier, regarde de plus près, ouvertement et sans complaisance, sans attendre, sans espérer, sans craindre. Regarde le flux de tes pensées, les sujets qui apparaissent, ceux qui t'emportent. Observe aussi combien de temps un sujet reste, combien de temps il te faut pour t'apercevoir que tu es emporté, puis pour être de nouveau "là". Et ensuite : qu'en est-il en dehors de la méditation, quelque chose change-t-il dans ta perception intérieure ?

Mais si rien ne change dans tes expériences, si tu te crispes plutôt que de te dénouer, et cela non pas sur des semaines mais sur des mois, alors la méditation n'est peut-être pas ton chemin, pas maintenant. Peut-être que d'autres choses t'attirent, qui t'ouvrent elles aussi une perception immédiate de ton être dans le monde. Marcher en forêt, randonner en montagne ou dans le désert, travailler au jardin, siroter un thé avec des amis à la terrasse d'un café, le yoga, et bien d'autres encore. Chaque fois qu'il ne s'agit plus de marcher, de randonner, de travailler, de parler, de postures, ... tu es tout près de la méditation.

et ensuite ?

Tu as appris quelques techniques. Bien. Te voilà parti pour donner forme à ta pratique de la méditation – peut-être avec l'appui du [point de départ](https://arolla.net/fr/werk-statt/meditation/point-de-depart/)² – et tu commences à méditer chaque jour. Bien.

Et ensuite ? Continuer à boire, manger, travailler, danser, méditer, dormir, . . . contre vents et marées.

La vie, quoi.

Il n'y a rien à atteindre ici.

échange

Si tu as des questions ou des remarques sur cette introduction ou sur les exercices, ou si tu veux partager tes expériences, envoie-moi un mot (kurt.rothfauchere@bluewin.ch).

Le texte, les exercices et la pratique qui les porte proviennent de ma propre expérience, longue de nombreuses années. Pour les élaborer, j'ai travaillé avec le système d'IA "Claude Opus 5 (Anthropic)" comme interlocuteur critique – pour éprouver les concepts, mettre au jour les lacunes et aiguiser la langue. Je n'ai gardé et écrit ici que ce qui a résisté à cet examen et qui correspond à mon expérience. La responsabilité de tout ce qui est écrit ici m'incombe. (KRF)

Traduit de l'allemand avec l'aide du même système ; la version originale est l'allemande.

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