

Exercices de méditation laïque

Extraits de la Préface par Louis Genet.

Quelques jours avant la parution de mon "Manuel de méditation laïque" chez Dervy, (2017) paraissait aux Éditions le Relié le livre de Jacques Vigne intitulé "*Pratique de la méditation laïque*". Il n'y a eu aucune concertation entre nous, ni sur le titre, ni sur le thème.

Je connais Jacques Vigne depuis une dizaine d'années: j'ai participé à plusieurs de ses séminaires et retraites, lu la plupart de ses livres et accompagné lors d'un voyage au Bhoutan.

J'ai une infinie gratitude à son endroit pour de nombreuses raisons: la principale est qu'il m'a permis de faire de la pratique de la méditation, une richesse quotidienne qui m'est aujourd'hui indispensable. Sa technique est celle qui me convient, faite de visualisations, de pratiques corporelles, de références à l'histoire et à de grands auteurs d'hier et d'aujourd'hui.

Son érudition est quasi sans limite: sa vie et sa vive intelligence ont été consacrées à la méditation et à la lecture et rares sont les hommes qui ont amassé une telle quantité de connaissances théoriques et pratiques: ayant pratiqué la méditation pendant plus de 30 années, il sait de quoi il parle.

Son habileté à marier l'Orient et l'Occident, la raison et le cœur, la science - parfois la plus avancée - et la mystique - parfois la plus irrationnelle - en font, à chaque méditation qu'il guide, un feu d'artifice de découvertes.

Last but not least, la raison de vivre de Jacques Vigne est basée sur l'altruisme: il a toujours fait preuve de générosité et son appétit dévorant de transmettre n'a pour limite que la durée du jour.

Les exercices proposés dans ce livre sont donc inspirés de son livre "*Pratique de la méditation laïque*" (1): il s'agit souvent d'une simple transcription des instructions, des conseils et des techniques qui sont évoqués dans son livre. Des réflexions personnelles – souvent tirées de ma pratique – viennent compléter ce travail ainsi que quelques transcriptions de méditations enregistrées lors de retraites ou de séminaires qu'il a animés.

Il y a de nombreuses manières de pratiquer la méditation : la technique proposée ici résulte de la constatation qu'il est souvent plus facile d'être guidé pour maîtriser le singe fou qu'est le mental, plutôt que d'espérer qu'il se calme de manière spontanée, de lui-même, comme par miracle.

Il s'agit de mettre son mental au travail, voire de focaliser son attention sur un geste ou une partie du corps, pour canaliser les errements du cerveau qui produit quotidiennement quelques 65.000 pensées par jour. La plupart de ces pensées sont générées de manière automatique, quasi 80 % n'arrivent pas à la conscience et une bonne part sont négatives.