

25 Sep



# Méditation en pleine nature

• 25 septembre 2013



## La trace bleue

Des randonneurs à la découverte d'itinéraires sacrés et culturels. La nature inspire le trait de l'homme. -

Deux jours de marche dans la campagne de Crêt-Bérard ponctués d'arrêts méditatifs et d'exercices de respiration. Une randonnée pour renouer avec la nature et se recentrer sur soi-même

Neuf heures du matin, le ciel gris et l'air frais annoncent déjà l'automne. Sur la place du village de Puidoux, un jeune homme souriant nous attend. Ce matin, Bastian Keckeis nous offre un avant-goût des marches méditatives qu'il propose depuis sept ans. Equipés, c'est d'un pas décidé que nous nous lançons dans une marche de deux heures autour de Crêt-Bérard. Sur un chemin de terre,



**Bastian Keckeis** nous confie l'origine de son projet. «Je suis allé à Saint-Jacques-de-Compostelle il y a quatorze ans. Un pèlerinage rempli de lieux et de rencontres qui m'ont transformés.» Désireux de partager ces moments intenses de lâcher prise, il devient accompagnateur en montagne et met sur pied des marches méditatives axées sur la reconnexion entre l'homme et la nature. Nous pénétrons dans un bois où notre guide nous propose une première halte. «Piochez un rameau dans mon chapeau, ne regardez pas, mais fiez-vous à votre toucher, puis trouvez l'arbre auquel il appartient.» Nos yeux s'attachent alors aux détails dont regorgent les fourrés. Un frêne ou un chêne une fois identifié, nous sommes invités à découvrir la «fiche technique» de notre arbre de la journée. Entre symboles et caractéristiques, nos forêts débordent de sens qui souvent nous font écho. Après avoir partagé ensemble cette rencontre plus que végétale, nous poursuivons notre marche. Cet architecte paysagiste de formation avoue toujours garder

son carnet de croquis près de lui. Aquarelles ou carnets de voyage, «le dessin est une passion qui permet de faire le vide pour ne garder qu'un unique point de concentration et s'exprimer à sa manière sur le monde qui nous entoure.» Mais déjà nous sortons de la forêt et entamons notre prochain exercice. «Je calque mon pas sur ma respiration et je tente de trouver un rythme qui me convient». Bastian Keckeis nous invite à garder ici le silence. Centrés sur notre souffle, progressivement nous faisons le vide. Devant nous, la route monte. Le travail de respiration s'intensifie. «Pensez à un mot, une phrase qui vous décrit ou à un souhait. Calez ensuite une syllabe sur chaque pas.» Rapidement, le souffle se régule et, notre mantra en tête, l'effort disparaît pour laisser place à l'énergie. Arrivé en haut, notre guide s'arrête et nous questionne sur notre ressenti. Il tente une dernière expérience. «Profitons de la rosée du matin pour marcher pieds nus.» Nous traversons les derniers champs dans la légèreté. Libérés de toute emprise, nous retombons un instant dans l'enfance. Nous ne comptons ni les pas, ni la respiration, et ne faisons plus qu'un avec la nature. Devant nous, déjà les toits de Crêt-Bérard, il est temps de nous quitter. Balade brève, méditation éphémère, moins pressés et plus attentifs, nous retournons dans notre quotidien, un peu différents.

- **Un stage** du vendredi 18 octobre à 17 h au dimanche 20 octobre à 15 h, possibilité de rejoindre le samedi 19 octobre à 9 h 30. Inscriptions jusqu'au 9 octobre, 021 946 03 60.
- **Animation** Bastian Keckeis, auteur du guide «Itinéraire sacré au pied du Jura». Titulaire d'un brevet fédéral d'accompagnateur en moyenne montagne, organisateur de marches méditatives et cours de dessins.  
[www.latracebleue.ch](http://www.latracebleue.ch)
- **Prix** de 150 fr. sans logement à 310 fr. en chambre individuelle.