

La méditation marchée



Centre de méditation de l'Estrie

La méditation marchée

La méditation marchée se pratique n'importe où. Il suffit de prendre conscience que nous sommes en train de marcher. Nous pouvons marcher juste pour le plaisir de marcher, avec liberté et solidité, sans nous dépêcher. Nous sommes présents à chacun de nos pas. Quand nous souhaitons parler, nous nous arrêtons et nous prêtons toute notre attention à la personne en face de nous, à nos paroles et à notre écoute.

Arrêtez-vous, regardez autour de vous et voyez comme la vie est merveilleuse : les arbres, les nuages blancs, le ciel infini. Écoutez les oiseaux, savourez la brise légère. La vie est tout autour de vous. Vous êtes vivants, en bonne santé, capables de marcher en paix. Marchez comme une personne libre et sentez vos pas devenir plus légers au fur et à mesure que vous marchez. Exprimez votre gratitude et votre amour à la terre. Appréciez tous les pas que vous faites, chaque pas vous nourrit et vous guérit. Vous pouvez, si vous le souhaitez, utiliser un gatha. Faites deux ou trois pas pour chaque inspiration et pour chaque expiration.

À l'inspiration- je suis arrivé-, à l'expiration – je suis chez moi-

À l'inspiration- je suis ici-, à l'expiration – maintenant-

À l'inspiration – je suis solide-, à l'expiration – je suis libre-

À l'inspiration – dans la réalité ultime-, à l'expiration – je m'établis –

Quand on commence la méditation marchée, on peut dire ce gatha :

Mes pensées se dispersaient dans mille et une directions

Mais mon esprit se calme

Sur le chemin de la méditation

Chacun de mes pas fait se lever un vent frais

Qui soulage la souffrance de la terre

Sous chacun d'eux s'ouvre un lotus

Marcher, méditer

Dans le processus de la marche se découvre le processus même de toute méditation. Le fait de se retrouver en contact avec l'herbe, les arbres, le ciel, la terre nous plonge dans un état d'ouverture, nous reprenons conscience de notre respiration qui va et vient, de notre souffle qui se libère. Nous redevons conscients de tout notre être.

Avec ce premier moment de contact avec cet exercice de conscience, notre corps va retrouver son rythme dans la marche. Sommes-nous stressés ? Nous commencerons par marcher vite pour épuiser le trop-plein d'énergies négatives et ce mouvement se ralentira insensiblement au fil des pas. Sommes-nous fatigués ? La marche sera d'abord lente pour s'accélérer ensuite et s'établir dans le juste rythme de notre corps empli peu à peu d'une vitalité nouvelle et équilibrante. Au début, nos pensées s'agitent, elles vont et viennent et parfois elles occultent toute la réalité qui nous environne. Perdus, noyés dans ces images et réflexions

bourdonnantes, nous ne voyons alors rien de ce qui nous entoure et n'entendons pas le souffle du vent et le chant des oiseaux. Et puis la marche doucement décante ce trop-plein cérébral : une expression populaire ne dit-elle pas que l'on va se promener pour s'aérer ? Le mot s'avère bien choisi, car c'est seulement lorsque le vide prend la place du plein que toute notre conscience peut se déployer dans la beauté de l'ici et maintenant de la marche.

Alors vraiment, notre regard ne fait qu'un avec ce qu'il regarde et, dans le déploiement du pas-à-pas, notre être ne fait plus qu'un avec la nature retrouvée. Et ça, c'est un vaste bonheur qui nous donne un goût de l'infini.

Source : Marcher, méditer de Marc de Smedt

Je suis chez moi, je suis arrivé

Il n'y a qu'ici et maintenant

Bien solide, vraiment libre

Je prends refuge en moi-même

Dans la réalité ultime, je m'établis

La marche méditative

Nous marchons constamment, mais habituellement en étant pressés. Ainsi la terre est marquée de notre anxiété et de notre douleur. Il nous faut marcher de façon à seulement la marquer de paix et de sérénité. En étant aptes à faire un pas paisible et

heureux, nous travaillons pour la paix et le bonheur de l'humanité tout entière. La marche méditative est un exercice merveilleux.

En nous exerçant à la marche méditative, nous ralentissons un peu notre allure habituelle et coordonnons pas et respiration. Nous pourrions faire trois pas sur l'inspiration et trois sur l'expiration, dire par exemple : dedans, dedans, dedans, dehors, dehors, dehors, pour nous aider à identifier l'inspiration et l'expiration. Le fait de nommer une chose la rend plus réelle, c'est comme de prononcer le nom d'un ami.

Si vos poumons ont besoin de quatre pas au lieu de trois, s'il vous plaît écoutez-les. S'ils ne demandent que deux, ne leur en donner que deux. Vos inspirations peuvent également ne pas avoir la même durée que vos expirations. Vous pouvez faire trois pas à l'inspiration et quatre à l'expiration. Si vous êtes content ainsi, y trouver paix et joie, c'est que vous y avez trouvé le rythme qui vous convient.

Soyez conscient du contact de vos pieds avec la Terre. Apportez-lui votre paix et votre calme et partagez votre amour. C'est dans cet esprit qu'il nous faut marcher. Voyant ici et là, quelque chose de beau, nous nous arrêtons pour regarder; l'arbre, la fleur, les enfants qui jouent. Pendant ce temps, nous continuons d'être attentifs à notre respiration, sous peine de perdre notre présence et de nous égarer dans nos pensées. Désirant ensuite marcher de nouveau, nous repartons tout simplement. Chacun de nos pas fait se lever une brise fraîche, rafraîchissante pour le corps et l'esprit. Chaque pas épanouit une fleur sous nos pieds. Ce qui n'est possible qu'en ne pensant ni à l'avenir ni au passé, nous rappelant que la vie peut seule être découverte dans l'instant présent.

Source : Thich Nhat Hanh, La sérénité de l'instant

Les trois éléments fondamentaux de la méditation en marchant

Comme l'être humain a tendance à oublier les choses, il a besoin de consignes pour rester pleinement conscient. En général, nous faisons un pas paisible et heureux, un deuxième et un troisième, puis nous oublions. Nous nous perdons et nos pas se sont plus paisibles. C'est pourquoi nous avons besoin de nous concentrer sur la respiration et de compter lorsque nous méditons en marchant. Commencez à marcher naturellement, en vous concentrant sur votre respiration et en faisant attention au lien entre la respiration et le nombre de pas effectués. Selon la nature du chemin emprunté, la respiration peut être plus longue ou plus courte. Prêtez attention au nombre de pas effectués en inspirant et en expirant. Lorsque vous marchez, concentrez-vous sur le contact entre votre pied et le sol. Respirez avec vos pieds. Votre attention se fixe sur le point de contact entre la Terre et vous. Respirez comme si vous respiriez avec vos pieds. Comptez : "Un, deux, trois, un deux trois." Il y a trois éléments : vos pas, votre respiration et le décompte. Trois choses qui ne font pourtant qu'un. Essayez et vous comprendrez. En comptant, on mesure le lien qui existe entre la respiration et les pas. C'est ainsi que les trois ne font plus qu'un. C'est une question de concentration. Comme vous suivez votre respiration, vous comptez, ce qui permet de ne pas perdre votre conscience. Vous continuez à marcher paisiblement, pendant dix minutes, quinze minutes, vingt minutes, trente minutes. La respiration est fondamentale, elle est un élément essentiel de notre pratique.

Source : Méditer en marchant, Anh-Huong Nguyen et Thich Nhat Hanh

La marche méditative remède contre la colère

Lorsque la colère surgit, nous pouvons sortir et faire une marche méditative. L'air frais, le vert des arbres et des plantes nous seront d'un grand secours. Nous pouvons pratiquer de la manière suivante :

Inspirant, je sais que la colère existe

Expirant, je sais que la colère est en moi

Inspirant, je sais que ma colère est désagréable

Expirant, je sais que ce sentiment va disparaître

Inspirant, je suis calme

Expirant, je me sens assez fort

Pour prendre soin de cette colère

Pour atténuer le sentiment désagréable né avec la colère, nous devons mettre tout notre cœur et tout notre esprit dans cette marche méditative, ajuster le rythme de notre respiration à celui de notre marche, concentrer notre attention sur le contact réciproque de la plante des pieds et de la terre. Marchant, nous récitons ce poème et attendons d'être suffisamment apaisés pour regarder en face la colère. Jusque-là, nous pouvons goûter notre respiration, notre marche et la beauté ambiante. Notre colère tombera et nous nous sentirons plus forts. À ce moment-là, nous pourrons commencer à l'observer directement pour essayer de la comprendre.

Source : Thich Nhat Hanh, La sérénité de l'instant

Marchez tranquillement, paisiblement.

**Le chemin est un ami cher. Il vous transmettra sa solidité et sa
paix.**

Texte préparé par *Marc Marier, Dolorès Plourde et Pierre Bellavance*