



Vivre le Zen

La Méditation en marchant

3 MAITRISER LA MÉDITATION – La Méditation En Marchant

<u>Sommaire.....</u>	<u>3</u>
<u>Introduction.....</u>	<u>4</u>
<u>Chapitre 1:.....</u>	<u>5</u>
<u>Qu'est-ce que la Méditation en Marchant ?.....</u>	<u>5</u>
<u>Chapitre 2:.....</u>	<u>8</u>
<u>Préparation à la Méditation en Marchant.....</u>	<u>8</u>
<u>Chapitre 3:.....</u>	<u>11</u>
<u>Bénéfices Et Avantages de la Méditation en Marchant.....</u>	<u>11</u>
<u>Chapitre 4:.....</u>	<u>15</u>
<u>La Méditation en Marchant Pas à Pas.....</u>	<u>15</u>
<u>Chapitre 5 :.....</u>	<u>20</u>
<u>Les Outils de Méditation Utilisés Pour la Méditation en Marchant.....</u>	<u>20</u>

Introduction

Dans cette méthode, vous pourrez acquérir non seulement les connaissances de base concernant la Méditation en Marchant, mais également le pouvoir extrême de vous élever, ainsi que de nourrir votre expérience intérieure et votre sensation au-delà de la tradition et de la définition.

Chapitre 1:

Qu'est-ce que la Méditation en Marchant ?

La Méditation en Marchant est à l'origine perçue comme une méthode permettant de soulager le stress dans les jambes. Cette sensation est effectivement ressentie, mais ce n'est pas là la seule signification du kinhin.

En position assise, les jambes peuvent s'engourdir, ou « s'endormir ». Ceci ne signifie pas que la circulation est mauvaise, mais plutôt le contraire. Il y a un vieux dicton Zen qui évoque : « un feu qui commence dans les orteils et qui consume tout le corps »- voilà la signification de cet engourdissement. Dans notre entraînement Zen, la chose la plus insignifiante - comme “les jambes qui s'endorment”- est sujette à interrogation.

Quand vos jambes et vos pieds sont engourdis, vous remarquerez qu'en général vos chevilles demeurent flexibles. Lors d'un cours de Dokusan avec mon Maître Zen, le regretté Révérend Soyu Matsuoka-roshi, enseignant à Soto Zen North America, cours qui se composait de deux phases d'une heure en position assise avec du Kinhin et sans parler, mes deux jambes s'étaient totalement endormies avant le son du gong final. Quand je me suis relevé, j'avais une sensation de bourdonnement dans les deux pieds. Tandis que je me dirigeais vers l'autel, les orteils de mon pied droit tirèrent le tapis, et se replièrent en-dessous, ce qui me mit littéralement sur la pointe de mon pied. Je suis presque tombé. Sensei m'a rattrapé, ce qui a réveillé mon pied, mais sans douleur.

Le Kinhin est le prolongement du calme du zazen, vers l'action de marcher. Dans votre esprit, vous vous efforcerez d'éliminer toute distinction entre les deux – elles sont plus semblables que différentes.

Il y a un célèbre dicton Zen qui dit : « Le Calme dans l'Action – l'Action dans le Calme ». Nous connaissons la calligraphie de cette expression grâce au Révérend Zen Soyu Matsuoka-roshi. Elle évoque aussi « le Silence est le Tonnerre » de Mokurai. C'est la signification la plus essentielle de la méditation en marchant, elle apporte la force de la méditation dans chaque acte de la marche.

7 MAITRISER LA MÉDITATION – La Méditation En Marchant

Elle est également symbolique de la démarche concentrique de Bouddha autour de l'arbre Bodhi en suivant son illumination. Elle représente également votre « errance dans le monde de l'illumination », selon Dogen Zenji, le fondateur du bouddisme Soto Zen.

Chapitre 2:

Préparation à la Méditation en Marchant

Trouver l'endroit adéquat

L'endroit où le Seigneur Bouddha pratiquait la méditation en marchant à Bodhgaya, après son illumination, existe encore à ce jour. Sa marche comptait sept pas. Aujourd'hui, les Moines de la Forêt ont tendance à allonger leur chemin de méditation, jusqu'à trente pas. Un débutant peut trouver qu'effectuer trente pas est trop long, car son attention n'est pas encore développée. Le temps que vous arriviez au terme de votre chemin, votre esprit peut avoir "erré autour du monde". Rappelez-vous que la marche vous donne une attitude stimulante, et l'esprit a tendance à beaucoup vagabonder. Il est en général préférable pour les débutants de commencer par effectuer un court chemin, quinze pas étant une bonne distance.

Si vous pratiquez la méditation en marchant à l'extérieur, trouvez-vous un endroit isolé, dans lequel vous ne serez ni distrait ni dérangé. Il est bon de trouver un chemin légèrement protégé. Cela peut être distrayant de marcher à découvert dans un endroit avec une vue, car vous constaterez que l'esprit est attiré par le paysage. Si le chemin est plus protégé, il ramènera l'esprit à l'intérieur de soi, vers la paix. Un endroit protégé convient plus particulièrement aux personnalités imaginatives, qui se plaisent à penser, cela les aide à calmer leur esprit.

Préparer le Corps et l'Esprit

Une fois que vous avez choisi un endroit qui vous convient, tenez-vous à un bout. Tenez-vous bien droit. Mettez votre main droite au-dessus de la gauche, devant vous. Ne marchez pas avec vos mains dans le dos. Un maître de méditation qui rendait visite au monastère où je séjournais, a fait un jour le commentaire suivant, en remarquant que l'un des hôtes marchait de long en large avec ses mains dans le dos : "Il ne pratique pas la méditation en marchant, il flâne". En mettant vos mains devant vous, cela prouve votre détermination, ce qui concentre votre esprit vers la méditation en marchant, et qui la différencie d'une "simple flânerie".

La pratique est d'abord de développer le Samadhi, un mot Pali qui signifie concentrer l'esprit, de le développer jusqu'à un pointillisme formé de degrés graduels d'attention et de concentration. Pour concentrer l'esprit il faut être diligent et déterminé. Cela requiert un degré de calme tant physique que mental. On commence par se calmer en fermant les mains devant soi. Calmer le corps aide à calmer l'esprit. Une fois le corps calmé, on doit rester tranquille et reporter son attention sur son corps. Lever ensuite les mains en “anjali”, un geste de respect, et les yeux fermés, méditer quelques minutes sur les qualités de Bouddha, le Dhamma et le Sangha.

Considérez avoir trouvé refuge auprès de Bouddha, le Sage, Celui qui sait et qui voit, l'Eveillé, le totalement Illuminé. Méditez dans votre cœur sur les qualités de Bouddha, durant quelques minutes. Puis souvenez-vous du Dhamma - la vérité que vous vous efforcez d'accomplir sur le chemin de la méditation en marchant. Enfin, rappelez-vous le Sangha, spécialement vous les Illuminés qui avez trouvé la Vérité en pratiquant la méditation.

Puis baissez vos mains devant vous et réfléchissez mentalement sur le temps que vous allez consacrer à la “méditation en marchant”, que ce soit une demi-heure, une heure ou plus. Quelle que soit la durée que vous déterminerez pour cette marche, tenez-vous-y. De cette façon, vous nourrirez votre esprit à ce stade initial de la méditation avec enthousiasme, inspiration et confiance.

Chapitre 3:

Bénéfices Et Avantages de la Méditation en Marchant

Bouddha parlait de cinq avantages à pratiquer la méditation en marchant. L'ordre dans lequel il les énumérait dans cette Sutta est le suivant : la méditation en marchant développe l'endurance pour parcourir de longues distances, elle aide à résister, elle maintient en bonne santé, elle est efficace pour bien digérer après un repas, et la concentration résultant de cette méditation dure longtemps.

Le développement de l'endurance pour parcourir des distances

Le premier bénéfice qu'apporte la méditation en marchant est l'endurance à parcourir certaines distances. Ceci était particulièrement important à l'époque de Bouddha, quand la plupart des gens voyageaient à pied. Bouddha lui-même se déplaçait à pied d'un endroit à l'autre, allant jusqu'à franchir seize kilomètres par jour. Il préconisa alors que la méditation en marchant soit utilisée comme un moyen de développer des aptitudes physiques ainsi qu'une endurance à marcher sur de longues distances. De nos jours, les Moines de la Forêt continuent d'errer, ce qu'on appelle le “tudong” en Thai. Ils emportent leur bol et leurs vêtements et marchent, à la recherche d'un endroit retiré pour méditer. Pour préparer leurs “errances” ils augmentent progressivement la fréquence de leurs méditations en marchant, dans le but de développer leurs aptitudes physiques et leur endurance. Ils augmentent ainsi leur nombre d'heures quotidiennes de méditation en marchant, jusqu'à atteindre cinq ou six heures.

Bonne pour résister

Le second bénéfice est la résistance, principalement face à la somnolence. Lors d'une méditation assise, le méditant peut glisser vers un état de calme, mais s'il est trop calmes, il risque de sombrer dans le sommeil. Sans attention ni conscience, même si on se sent en paix, cela peut conduire à une apathie car la paresse et la torpeur prennent le dessus. Pratiquer la méditation en marchant contrecarre cette tendance.

Ajahn Chah nous recommandait de veiller toute la nuit, une fois par semaine, en faisant de la méditation à la fois assise et en marchant. Nous étions très somnolents aux alentours d'une ou deux heures du matin, c'est pourquoi Ajahn Chah nous conseilla de faire notre méditation en marchant à l'envers pour combattre cette somnolence. On ne s'endort pas quand on marche à reculons ! Une fois au Monastère de Bodhinyana en Australie Occidentale, je suis sorti tôt le matin, vers cinq heures, pour faire de la méditation en marchant et j'ai rencontré un profane, qui était au monastère pour faire la Retraite de la Pluie. Cette personne faisait de la méditation en marchant en avant et en arrière au sommet d'un mur de deux mètres de haut devant le monastère. Le fait d'être très concentré à chaque pas, lui permettait de combattre la somnolence en développant un fort sens de vigilance, d'effort et de zèle.

Bonne pour la santé

Bouddha disait que la méditation en marchant donnait une bonne santé. C'est le troisième bénéfice. Nous sommes tous conscients que la marche est considérée comme un très bon exercice. De nos jours, nous entendons même parler de la "puissance de la marche". Or nous parlons bien ici de la "puissance de la marche", en développant la méditation en marchant comme un exercice à la fois physique et mental. Mais pour obtenir ces deux bénéfices, nous devons prendre conscience du processus de la marche, au lieu de simplement marcher et laisser son esprit vagabonder vers d'autres pensées.

Bonne pour la digestion

Le quatrième bénéfice de la méditation en marchant est qu'elle est bonne pour la digestion. C'est particulièrement important pour les moines qui ne mangent qu'un repas par jour. Après un repas, le sang descend vers l'estomac et il s'éloigne du cerveau. Ainsi, on peut se sentir somnolent. Les Moines de la Forêt insistent sur le fait qu'il faudrait faire quelques heures de méditation en marchant après un

repas, car marcher aide à digérer. Ceci vaut aussi pour les profanes : après un repas lourd, au lieu d'aller au lit, il faut sortir et faire une heure de méditation en marchant. Cela procure un bien-être physique et offre une chance de cultiver son esprit.

Bonne pour maintenir la concentration

Le cinquième bénéfice important de la méditation en marchant est que la concentration engendrée se maintient longtemps. La position debout est relativement frustrante par rapport à la position assise. Quand on est assis, il est facile de garder sa position. Nos yeux sont fermés, de façon à ce que nous n'ayons aucun stimulus visuel, et nous ne sommes soumis à aucun mouvement corporel.

Donc la position assise, en comparaison à la position debout, est plus simple en termes d'activité. La même chose se retrouve entre les positions debout et allongée, car aucun mouvement n'est effectué. Si on ne développe sa concentration qu'en position assise, quand on se relève et qu'on commence à effectuer des mouvements corporels comme le fait de marcher, il est difficile de conserver cet état de concentration. Ceci s'explique par le fait que l'on passe d'un état "raffiné" à un état "frustrant". Quand nous marchons, il y a beaucoup plus de stimulation sensorielle.

Nous regardons où nous allons, il y a là une implication visuelle, ainsi qu'une stimulation sensorielle de la part du mouvement du corps. Donc, si nous pouvons concentrer notre esprit tandis que nous marchons et que nous recevons tous ces stimuli sensoriels, alors quand nous changeons de position pour une plus simple, la concentration devient plus facile à conserver. De ce fait, quand nous nous asseyons, la force de notre esprit et la puissance de cette concentration se rapporte facilement à cette position. Donc, la méditation en marchant peut aider à développer une force et une clarté de l'esprit, ainsi qu'une concentration qui peut se retrouver dans des positions de méditation moins actives.

Chapitre 4:

La Méditation en Marchant Pas à Pas

La plupart des gens en Occident associent la méditation à une position assise sereine. Mais les enseignements bouddhistes traditionnels ont identifié quatre positions de méditation : assise, en marchant, debout ou allongée. Toutes les quatre représentent des moyens efficaces pour cultiver le calme au moment présent. La position de méditation la plus commune après la position assise est la méditation en marchant. Dans les centres de méditation et dans les monastères, les halls intérieurs et les passages extérieurs sont souvent conçus pour pratiquer la méditation en marchant. Dans les lieux de retraite, la méditation en marchant régulièrement fait partie intégrante du programme. Dans la pratique à l'extérieur des lieux de retraite, certaines personnes incluent la marche comme faisant partie de leur méditation quotidienne - par exemple, ils font dix à vingt minutes de marche avant de s'asseoir, voire carrément de la méditation en marchant au lieu de la méditation assise.

La méditation en marchant offre un certain nombre d'avantages en plus de la méditation tout court. Elle peut être une façon utile d'instaurer une concentration, en complément de la méditation assise. Quand nous nous sentons fatigués ou léthargiques, marcher peut être revigorant. Les sensations de la marche peuvent sembler plus contraignantes que des sensations plus subtiles telles que la respiration lors d'une méditation assise. Le fait de marcher peut être bénéfique après un repas, au réveil, ou après une longue période de méditation assise. Lors d'émotions fortes ou de situations stressantes, la méditation en marchant peut s'avérer plus relaxante que la méditation assise.

Un autre avantage est que, quand elle est pratiquée de façon prolongée, la méditation en marchant peut apporter force et endurance. Les gens ont des avis très variés sur la méditation en marchant. Certains y viennent facilement et s'en délectent. Pour beaucoup d'autres, l'appréciation de cette forme de méditation prend plus de temps. Cependant, d'autres encore y voient des avantages et la pratiquent sans forcément éprouver du plaisir à le faire.

Pour pratiquer la méditation en marchant officielle, trouvez un passage de 30 à 40 pieds de long, et marchez simplement d'avant en arrière. Quand vous arrivez au bout du chemin, marquez un temps d'arrêt complet, retournez-vous, arrêtez-vous de nouveau, et repartez. Gardez les yeux baissés sans rien regarder en particulier. Certains estiment utile de garder les paupières à moitié closes. Nous insistons bien sur la nécessité d'aller devant soi d'un seul tenant au lieu d'errer au hasard, car sinon une partie de votre esprit devra anticiper les obstacles. Un certain effort mental est requis, pour disons, éviter une chaise ou marcher sur un caillou. Quand on marche d'avant en arrière, on connaît assez vite le trajet et l'esprit peut se mettre au repos.

On utilise parfois la technique de marcher en cercle, mais l'inconvénient est que la continuité d'un cercle peut perturber un esprit qui vagabonde. Quand vous marchez d'avant en arrière, le petit temps d'arrêt en fin de parcours peut vous aider à rattraper votre concentration si celle-ci vous a échappé. Quand on marche d'avant en arrière, il faut ajuster son pas afin de se sentir à l'aise, en général je préconise de marcher un peu plus lentement que d'habitude, mais le rythme peut varier. Une démarche rapide peut vous apaiser davantage si vous êtes agité. De même, une démarche rapide peut s'avérer efficace si vous avez envie de dormir. Quand l'esprit est calme et alerte, une démarche lente peut s'avérer plus naturelle. Votre vitesse peut varier durant une séance de méditation en marchant.

Voyez si vous pouvez ressentir l'allure à laquelle vous vous sentez le plus à l'aise et attentif avec l'expérience physique de la marche. Quand vous avez trouvé votre rythme de confort, concentrez-vous sur votre corps. Je me sens parfois paisible en pensant juste que c'est mon corps qui m'amène en balade. Une fois que vous vous sentez en harmonie avec votre corps, reportez votre attention sur vos pieds et le bas de vos jambes. Dans la méditation assise, il est courant d'utiliser les sensations alternatives de la respiration (inspiration-expiration) comme une "ancrage" nous reliant au présent. Dans la méditation en marchant, l'accent est mis sur la démarche alternative des pieds.

En vous concentrant sur vos jambes et vos pieds, ressentez les sensations de chaque pas. Ressentez la tension dans vos jambes et de

vos pieds quand vous levez la jambe. Ressentez le mouvement de la jambe lorsqu'elle se soulève en l'air. Ressentez le contact du pied avec le sol. Il n'y a pas de "bonne" expérience. Ressentez juste la vôtre. Dès que vous sentez que votre esprit vous échappe, ramenez-le vers les sensations ressenties lors de la marche. Trouver un rythme dans ses pas peut aider à maintenir une continuité dans sa concentration.

Pour vous aider à rester présent, vous pouvez utiliser un message mental pour les pas que vous faites. Celui-ci peut être "pas, pas" ou "gauche, droite". Les messages occupent l'esprit en utilisant une forme de pensée rudimentaire, ainsi l'esprit est moins enclin à se s'égarer. Ces messages guident également l'esprit vers ce que vous voulez observer. Se concentrer sur le mot "pas" vous aide à faire attention à vos pieds.

Si au bout d'un moment, vous répétez le mot "droit" pour le pied gauche et "gauche" pour le pied droit, vous savez que votre attention s'échappe. Si vous marchez plus lentement, vous pouvez décomposer chaque pas et utiliser les mots traditionnels "soulever, reposer". Pour une marche très lente, on peut utiliser les mots "soulever, déplacer, reposer".

Essayez de porter votre attention aux sensations de la marche et laissez aller tout le reste. Si de puissantes émotions ou pensées surgissent et éloignent votre attention des sensations de la marche, il est souvent utile de s'arrêter et de vous en préoccuper. Quand elles ne vous perturbent plus, vous pouvez reprendre votre méditation en marchant. Votre œil peut également être attiré par quelque chose de beau ou de notable pendant que vous marchez. Si vous ne pouvez vous en détacher, arrêtez-vous et faites une méditation de "contemplation". Reprenez votre marche quand vous aurez terminé.

Essayez de vous consacrer aux sensations de la marche et oubliez tout le reste. Si des émotions ou des pensées fortes viennent à vous et vous détournent des sensations de la marche, il est souvent nécessaire de s'arrêter et de leur prêter attention. Quand elles ne sont plus dérangeantes, vous pouvez alors reprendre votre activité de méditation en marchant. Vous pouvez aussi être attiré par la vision de quelque chose de beau ou d'intéressant pendant votre marche. Si vous ne

pouvez pas vous en empêcher, arrêtez-vous et pratiquez la méditation du “regard”. Puis reprenez votre marche.

Certains pensent que leur esprit est plus actif et distrait pendant la méditation en marchant que pendant la méditation assise. Ce doit être parce que la marche est plus active et que leurs yeux sont ouverts. Si c'est le cas, ne vous découragez pas et n'allez pas penser que par conséquent la marche est inutile. En fait, il peut s'avérer plus utile d'apprendre à pratiquer en utilisant son esprit de tous les jours. Vous pouvez entraîner votre esprit à être présent chaque fois que vous marcherez. Certains choisissent des activités spécifiques dans leur routine quotidienne pour pratiquer la méditation en marchant, telles que traverser un hall chez eux ou au travail, ou marcher de leur voiture à leur bureau.

Dans notre vie de tous les jours, nous passons plus de temps debout qu'assis tranquillement les yeux fermés. La méditation en marchant peut s'utiliser comme un pont puissant la reliant à la vie de tous les jours, nous aidant à être plus présent, conscient et concentré sur nos activités régulières. Elle peut nous reconnecter à la simplicité de notre être et à l'éveil qui en découle.

Chapitre 5 :

Les Outils de Méditation Utilisés Pour la Méditation en Marchant

Bouddha a recommandé quarante différents outils de méditation, la plupart pouvant être utilisés en marchant. Cependant, certains sont plus appropriés que d'autres. Je vais évoquer un certain nombre de ces outils, en commençant par ceux utilisés le plus couramment.

La conscience de la position de la marche

La première méthode est d'être conscient de sa position. Quand vous marchez, concentrez-vous bien sur la plante de vos pieds, sur les sensations qui vont et viennent. Pendant que vous marchez, la sensation change. Tandis que le pied se soulève puis reprend contact avec le sol, une autre sensation s'éveille. Prenez conscience de cette sensation sous la plante du pied. De nouveau, le pied se soulève, notez alors mentalement la nouvelle sensation que cela provoque. Quand vous levez et reposez chaque pied, étudiez les sensations ressenties. A chaque nouveau pas, vous en expérimenterez de nouvelles et les anciennes disparaîtront. Vous devez en être pleinement conscient. A chaque pas, on expérimente une nouvelle sensation - la sensation monte puis s'évanouit, monte, puis s'évanouit.

Avec cette méthode, nous prenons conscience de la sensation de la marche elle-même, à chaque pas, sur le vedana (sensations agréables, désagréables ou neutres). Nous sommes conscients du type de vedana qui monte sous la plante des pieds. Debout, il y a une sensation, un sentiment de contact avec la terre. Ce contact peut induire de la douleur, de la chaleur ou autre. Nous concentrons toute notre attention sur ces sensations que nous connaissons bien. Quand nous levons notre pied pour faire un pas, la sensation change dès que le pied perd le contact avec le sol. Quand nous reposons notre pied, nous ressentons une nouvelle sensation dès que notre pied reprend contact avec le sol. Quand nous marchons, nos sensations changent constamment et de nouvelles apparaissent. Nous prenons conscience de ce va-et-vient de nos sensations, tandis que la plante de nos pieds quitte ou retrouve le sol. De cette façon, nous nous concentrons pleinement sur les sensations qui nous viennent en marchant.

N'aviez-vous encore jamais remarqué les sensations qu'éprouvent nos pieds quand nous marchons ? Elles se manifestent à chaque fois que nous marchons, mais nous ne semblons pas faire cas de ces choses subtiles de la vie. Quand nous marchons, notre esprit a tendance à s'évader. La méditation en marchant est une façon de simplifier ce que nous faisons quand nous le faisons. Nous guidons notre esprit vers le "ici et maintenant", qui devient "marcher en marchant". Nous simplifions tout, apaisons notre esprit en reconnaissant simplement la sensation quand elle arrive et quand elle s'en va.

Lorsque vous marchez, il est important de garder à l'esprit qu'il faut le faire les yeux baissés, dirigés vers un point à une distance d'un mètre cinquante devant vous. Ne regardez pas autour de vous, ne soyez pas distrait par ceci ou cela. Gardez conscience de la sensation de la plante de vos pieds, et ainsi, vous développerez une attention aiguisée, et une reconnaissance de "marcher en marchant". A quelle vitesse devriez-vous marcher ? Ajahn Chah recommandait de marcher de façon naturelle, ni trop lentement ni trop vite. Si vous marchez vite, vous risquez de trouver difficile de vous concentrer sur la sensation du va-et-vient. Vous devrez sans doute ralentir. D'un autre côté, certains peuvent avoir besoin d'accélérer. Trouvez votre propre rythme, celui qui vous convient. Vous pouvez commencer lentement puis arriver graduellement à atteindre votre rythme normal.

Si votre concentration est faible (ce qui signifie que votre esprit vagabonde beaucoup), alors marchez très lentement, jusqu'à ce que vous puissiez demeurer dans l'instant présent de chaque pas. Commencez en vous concentrant dès le début du chemin. Quand vous arrivez à mi-parcours, demandez-vous mentalement : "où est mon esprit ? Est-il dans la sensation ressentie dans la plante de mes pieds ? Est-ce que je ressens le contact de va-et-vient à ce moment précis ?" Si votre esprit s'est échappé, ramenez-le aux sensations de vos pieds et continuez à marcher. Quand vous arrivez au bout de votre parcours, retournez-vous lentement et retrouvez votre concentration. Où est l'esprit ? S'est-il échappé ? Reconnaît-il les sensations de la plante des pieds ? L'esprit a tendance à vagabonder ailleurs, à chasser des pensées telles que : l'anxiété, la peur, le bonheur, le chagrin, les soucis, les doutes, les plaisirs, les frustrations et toute une myriade d'autres

pensées qui peuvent émerger. Si la conscience de l'objet de la méditation n'est pas présente, reconnectez votre esprit sur la simple action de marcher, et revenez sur vos pas.

Quand vous êtes à mi-parcours, faites-en la constatation : “je suis maintenant à mi-parcours” et vérifiez que votre esprit est concentré sur l'objet. Puis, une fois arrivé au bout du chemin, pensez intérieurement : “où est mon esprit ?” De cette façon, vous allez dans un sens puis dans l'autre, concentré sur vos sensations qui vont et viennent. Pendant que vous marchez, rééquilibrez constamment votre concentration en écartant votre esprit, en ayant conscience de vos sensations à chaque fois qu'elles apparaissent et disparaissent.

Tout en restant concentré sur les sensations que vous ressentez sous la plante de vos pieds, vous remarquerez que l'esprit est moins distrait. Il est moins enclin à s'occuper de choses qui se passent autour de vous. Vous devenez plus calme. Votre esprit devient plus serein au fur et à mesure qu'il s'apaise. Une fois que votre esprit est calme et apaisé, vous trouverez que la marche devient une activité trop grossière pour cette qualité d'esprit. Tout ce que vous voudrez c'est rester tranquille. Alors arrêtez-vous et figez-vous pour permettre à votre esprit d'expérimenter ce calme et cette tranquillité.

La marche force la volonté mentale à bouger, et votre esprit peut être trop tourné vers l'objet de la méditation pour pouvoir bouger. Continuez de pratiquer en position debout. La méditation concerne le travail de l'esprit et non pas une position particulière. La position physique n'est qu'un moyen convenable d'accroître le travail de l'esprit. Ce calme et cette tranquillité sont connus sous le terme de “passaddhi”, qui est un des facteurs de l'Illumination. La concentration et la tranquillité travaillent de concert avec la conscience ; tout ceci, combiné avec les facteurs de l'énergie, la surveillance du Dhamma, la joie et la sérénité, représente les “Sept Facteurs de l'Illumination”. En cours de méditation, l'esprit est tranquille, puis grâce à cette tranquillité, apparaîtra une sensation de joie, de ravissement et de félicité. Bouddha disait que la félicité de la paix est le plus grand des bonheurs. Un esprit concentré fait l'expérience de cette paix, et cette paix peut être ressentie dans notre

vie. Nous avons pratiqué la méditation par la marche d'une façon formelle, à présent quand nous nous déplaçons à pied dans notre vie de tous les jours, en allant faire nos courses par exemple, quand nous nous déplaçons d'une pièce à l'autre, nous pouvons pratiquer la méditation en marchant, juste en suivant cette procédure. Notre esprit peut être calme et paisible. C'est une façon de développer notre concentration et notre tranquillité dans notre vie quotidienne.

De la Méditation Assise à la Méditation en Marchant

Pendant une séance de méditation assise, si l'esprit s'apaise avec un certain outil de méditation, alors vous pouvez utiliser le même outil dans la méditation en marchant. Cependant, avec certains outils subtils de méditation, tels que la respiration, l'esprit doit d'abord avoir atteint un certain degré de stabilité dans cet état de calme. Si l'esprit n'est pas encore calme, et que vous commencez la méditation en marchant en vous concentrant sur votre respiration, cela s'avèrera difficile, car la respiration est un outil très subtil. Il vaut généralement mieux commencer avec un outil de méditation plus "grossier", tel que les sensations ressenties par les pieds. Il y a de nombreux outils de méditation qui se transmettent aisément de la méditation assise à la méditation en marchant : par exemple, les Quatre Constantes Divines, la Gentillesse Aimante, la Compassion, la Joie Reconnaissante et la Sérénité.

Le fait de marcher de long en large développe les pensées basées sur la gentillesse aimante, telles que : "que tous les humains soient heureux, en paix et libérés de toutes souffrances". Vous pouvez utiliser la position de marche en complément de la position assise, et développer votre méditation autour du même outil, mais dans une position différente.

Choisir un Mantra

Si pendant que vous effectuez vos allers et retours, vous vous sentez somnolent, plutôt que le calmer, activez votre esprit, à l'aide d'un

mantra, afin qu'il soit plus concentré et éveillé. Utilisez un mantra tel que Buddhò, en vous répétant le mot doucement et continuellement. Si votre esprit continue de vagabonder, essayez alors de dire Buddhò très vite, et accélérez votre pas. Pendant que vous marchez, répétez : Buddhò, Buddhò. De cette façon votre esprit se concentrera plus rapidement. Je vais vous raconter une histoire qui illustre bien l'efficacité d'un mantra. Quand Tan Ajahn Mun, le célèbre professeur de méditation de la forêt, habitait dans le nord de la Thaïlande, les tribus de la colline environnante ne connaissaient rien de la méditation ni des moines méditants. Cependant ces gens-là sont très curieux. Alors, quand ils l'ont vu marcher de long en large sur son chemin, ils l'ont suivi à la queue-leu-leu. Quand il s'est retourné à la fin de son parcours, tout le village était derrière lui.

Ils avaient remarqué qu'il allait d'avant en arrière les yeux baissés et ils supposaient qu'il cherchait quelque chose. Ils demandèrent : “que cherchez-vous là, Vénérable Monsieur ? Peut-on vous aider à le trouver ?” Il répondit habilement : “Je suis à la recherche de Buddhò, le Bouddha du cœur. Vous pouvez m'aider à le trouver en marchant de long en large sur votre propre chemin vers Bouddha”. Avec ce conseil simple et beau, nombre de ces villageois se mirent à la méditation, et Tan Ajahn Mun apprit qu'ils obtinrent de merveilleux résultats.

La contemplation de “l'état des choses”

La recherche du Dhamma est l'un des facteurs de l'Illumination. On peut contempler les enseignements et les lois de la nature pendant que l'on marche d'avant en arrière le long du chemin de méditation. Ceci ne signifie pas que l'on pense ou que l'on médite au hasard. Mais plutôt que c'est une réflexion et une contemplation constantes de la Vérité, le Dhamma.

Examiner l'impermanence

On peut par exemple contempler l'Impermanence en observant le processus du changement, et en regardant la façon dont les choses sont

sujettes au changement. On développe une perception claire de la naissance et de la mort de chaque expérience. “La Vie” est un processus de naissance et de mort, et chaque expérience est sujette à cette loi de la nature. En contemplant cette Vérité, on peut voir les spécificités de l'existence. On peut voir que chaque chose est sujette au changement. Tout n'est pas satisfaisant. Toute chose n'est pas “soi-même”. On peut examiner ces caractéristiques fondamentales de la nature en parcourant son chemin de méditation.

Se souvenir de la Générosité et de la Vertu

Bouddha a toujours insisté sur l'importance de la générosité et de la vertu. Quand on est sur son chemin de marche, cela peut nous renvoyer à notre vertu ou à nos actes de générosité. Marchez dans un sens puis dans l'autre et posez-vous la question : “Aujourd'hui, quel acte de bonté ai-je accompli ?”

Un professeur de méditation que je connaissais disait souvent qu'une des raisons pour lesquelles on ne peut pas trouver la paix, est qu'on n'a pas dispensé assez de bonté pendant la journée. La Bonté est une garantie de tranquillité, une base pour la paix. Si nous avons fait preuve de gentillesse pendant la journée - comme le fait de prononcer une parole gentille, de faire une bonne action, d'être généreux et plein de compassion - alors l'esprit éprouve un sentiment de joie et de ravissement. Ces actes de bonté et le bonheur qui en découle, deviennent des facteurs essentiels pour la concentration et la paix. Les pouvoirs de la bonté et de la générosité mènent au bonheur, et c'est ce bonheur sain qui est la base de la concentration et de la sagesse.

Le souvenir de ses actes de bonté est une base très appropriée comme sujet de méditation quand l'esprit est sans repos, agité, en colère ou frustré. Si votre esprit est en manque de paix, alors souvenez-vous de vos bonnes actions du passé. Ceci n'est pas dans le but de construire votre égo, mais plutôt pour reconnaître le pouvoir de la bonté et de la salubrité. Des actes de gentillesse, de vertu et de générosité apportent de la joie à l'esprit, et la joie est un Facteur d'Illumination.

Se souvenir des actes de générosité, des bénéfices du don, se souvenir de sa propre vertu, de la contemplation de l'honnêteté, de la pureté du respect dans les relations sexuelles, de la pureté de la vérité, de la pureté de la non-confusion de l'esprit en évitant les substances toxiques - tous ces rappels peuvent servir d'outils sur le chemin de la méditation.