

❖❖❖❖ l'Esprit d'ouverture ❖❖❖❖

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

MARCHER



THICH NHAT HANH



La première chose à faire est de lever le pied. Inspirez, posez le pied devant vous : d'abord le talon, puis les orteils. Expirez. Sentez vos pieds solidement ancrés dans la terre. Vous êtes déjà arrivés.

Nous marchons souvent dans le seul but de nous rendre d'un endroit à un autre. Mais où sommes-nous entretemps ? A chaque pas, nous pouvons sentir le miracle de marcher sur la terre ferme. Nous pouvons arriver dans l'instant présent à chaque pas.

Quand nous apprenions à marcher, nous marchions simplement par plaisir. Nous marchions en découvrant chaque instant qui se présentait à nous. Nous pouvons réapprendre à marcher ainsi.

OBSERVATION DE LA MARCHE

1 VOUS ÊTES ARRIVÉ

Quand vous marchez, arrivez à chaque pas. C'est la méditation marchée. Elle ne consiste en rien d'autre que cela.

2 POURQUOI MARCHER ?

Les amis me demandent parfois « Pourquoi pratiquez-vous la méditation marchée ? » La meilleure réponse que je puisse leur donner est « Parce que j'aime ça ». Chaque pas me rend heureux. Rien ne sert de pratiquer la méditation marchée si ce n'est pour apprécier chacun de vos pas ; sans cela ce serait une perte de temps. Il en est de même avec la méditation assise. Si quelqu'un demandait : « A quoi ça sert de s'asseoir pendant des heures et des heures ? », la réponse la plus juste serait : « Parce que j'aime ça ». L'assise et la marche peuvent apporter la paix et la joie. Nous devons apprendre à nous asseoir et à marcher de telle sorte que nous puissions générer la paix et la joie pendant tout le temps de l'assise et de la marche. Nous devons apprendre à marcher de façon à apprécier chaque pas. La pleine conscience et la concentration peuvent améliorer la qualité de notre souffle, de notre assise et de nos pas.

3 ARRIVER

Un des enseignements les plus profonds est aussi le plus court : « Je suis arrivé ». Quand nous revenons à notre respiration, nous revenons à l'instant présent, à notre vraie demeure. Il n'est pas nécessaire de lutter pour nous rendre ailleurs. Nous savons que notre destination finale est le cimetière. Pourquoi sommes-nous pressés d'y aller ? Pourquoi ne pas avancer dans la direction de la vie, qui est dans l'instant présent ? Si nous pratiquons la méditation marchée ne serait-ce que quelques jours, nous connaissons une transformation profonde et nous apprendrons à apprécier la paix de chaque instant. Nous sourions, et à travers le cosmos tout entier, d'innombrables êtres nous sourient en retour, tant notre paix est profonde. Toutes nos pensées, tous nos sentiments et tous nos actes ont des répercussions sur nos ancêtres et sur les générations futures, et retentissent dans le cosmos tout entier.

4 PRATIQUER LA JOIE

Vous croyez peut-être que la joie est un sentiment spontané. Rares sont les personnes qui se rendent compte qu'elle a besoin d'être cultivée et pratiquée pour se développer. La pleine conscience est une pratique assidue qui consiste à entrer en contact profond avec chaque moment de la vie quotidienne. Être en pleine conscience, c'est être vraiment présent avec votre corps et votre esprit, pour rendre vos intentions et vos actions harmonieuses et pour être en harmonie avec votre entourage. Nous n'avons pas besoin d'y consacrer un moment particulier en dehors de nos activités quotidiennes. Nous pouvons pratiquer la pleine conscience à chaque moment de la journée, quand nous marchons d'un endroit à un autre. Quand nous passons une porte, nous sommes conscients que nous passons une porte. Notre esprit est avec nos actes.

5 MARCHER SUR LA PLANÈTE TERRE

C'est vraiment merveilleux de marcher sur cette planète. Quand les astronautes reviennent de l'espace, les promenades font partie de leurs activités préférées : en arrivant chez eux, ils apprécient de voir l'herbe, les plantes, les fleurs, les animaux et les oiseaux qui les entourent à chacun de leurs pas. Mais combien de temps croyez-vous qu'ils se réjouissent de marcher sur Terre après être revenus de l'espace ? Je suppose que les dix premiers jours sont merveilleux pour eux, mais ensuite, ils s'y habituent et peut-être qu'un an plus tard, ils ne sont pas aussi heureux que les premiers mois. Chaque fois que nous faisons un pas sur cette Terre, nous pouvons nous réjouir de la terre ferme qui est sous nos pieds.

6 JE MARCHE POUR TOI

La plupart de ma famille et de mes amis sont décédés. Un ami proche est en chaise roulante et il ne peut plus marcher. Un autre a tellement mal aux genoux qu'il ne peut plus monter et descendre les escaliers. Alors je marche pour eux. Quand j'inspire, je dis en moi-même : « C'est merveilleux d'être encore capable de marcher ainsi ». Grâce à cette prise de conscience, je peux apprécier chaque pas. Je pense : « Je suis en vie ! » La pleine conscience me rappelle que mon corps est en vie et suffisamment fort pour pouvoir marcher, m'aidant ainsi à l'apprécier.

7 MARCHER COMME UN SOMNAMBULE

Quand nous sommes dans la précipitation, courant d'un endroit à un autre, à l'affût du bonheur, nous marchons comme des somnambules sans apprécier aucunement ce que nous faisons. Nous marchons, mais dans notre esprit nous sommes déjà ailleurs : en train de planifier, d'organiser ou de nous faire du souci. A présent, nous n'avons plus

besoin de courir. Chaque fois que nous ramenons notre attention à notre souffle et à nos pas, c'est comme si nous nous réveillions. Chaque pas nous ramène ici et maintenant. Nous pouvons toucher la Terre, voir le ciel et prendre conscience de toutes les merveilles de la vie. A chaque pas, il existe une possibilité d'être dans la pleine conscience, la concentration et la vision profonde.

8 L'ÉVEIL

Ce n'est vraiment pas difficile d'apprécier la méditation marchée. Vous n'avez pas besoin de dix années de pratique pour être éveillé. Quelques secondes suffisent. Tout ce dont vous avez besoin, c'est de prendre conscience que vous êtes en train de marcher. La pleine conscience est déjà l'éveil. Chacun de nous est capable de prendre conscience de son inspiration et de son expiration. Quand vous inspirez, soyez conscient que vous inspirez. Soyez conscient que vous avez un corps, que vous inspirez et nourrissez ce corps. Soyez conscient que vos jambes sont assez fortes pour que vous puissiez assurer la marche. C'est aussi cela, l'éveil. Quand vous expirez, soyez conscient de l'air qui quitte votre corps. Soyez conscient que vous êtes en vie. Cette prise de conscience peut vous apporter tellement de bonheur.

9 MARCHER DANS LE HALL DE L'AÉROPORT

Quand je me rends à l'aéroport, j'aime arriver en avance pour pouvoir pratiquer la méditation marchée avant de monter dans l'avion. Il y a une trentaine d'années, j'étais en train de marcher dans le hall de l'aéroport d'Honolulu, quand quelqu'un est venu me demander : « Qui êtes-vous ? Quelle est votre tradition spirituelle ? » Quand j'ai répliqué : « Pourquoi posez-vous cette question ? », il m'a répondu : « Parce que je vois que votre démarche est si différente de celle des autres. Elle est tellement paisible et détendue » Il est venu à ma rencontre uniquement en me voyant marcher. Je n'avais donné ni enseignement ni conférence. À chaque pas que vous faites, vous pouvez générer la paix en vous-même et offrir la joie à ceux qui vous entourent.

10 GRAVIR LA MONTAGNE

Une fois, lors d'un voyage en Chine avec une délégation, j'ai gravi le mont Wutaï, une montagne très connue là-bas. Le sentier qui mène à son sommet est très abrupt et en général, les gens sont épuisés quand ils l'atteignent. Il y a 1.080 marches à gravir. Avant que nous nous mettions en chemin, j'ai suggéré à notre délégation de respirer, de faire un pas et de se détendre ; puis de respirer, de faire un autre pas et de se détendre à nouveau. Notre intention était de gravir la montagne de telle sorte que nous puissions apprécier chaque instant de notre ascension. Tous les dix pas environ, nous nous asseyions, nous regardions le paysage, nous respirions et nous sourions. Nous n'avions pas besoin d'arriver là-haut ; nous étions arrivés à chaque pas, dans la paix, le calme, la solidité et la liberté. Quand nous parvînmes au sommet, tout le monde était si heureux et plein d'énergie. Chaque pas, même dans une montée, peut engendrer pleine conscience, concentration, joie et vision profonde.

11 MARCHER AVEC DANIEL BERRIGAN

Un jour, à New-York, j'ai invité Daniel Berrigan, un prêtre catholique, poète et artisan de la paix, à venir se promener à Central Park. Je lui ai dit : « Ne parlons pas, marchons sans rien faire d'autre. » Père Berrigan est beaucoup plus grand que moi et il a de très grandes jambes ; lorsqu'il fait un pas, j'en fais deux. Nous avons commencé à nous promener ensemble, mais après quelques pas, il était loin devant moi. Quand il s'est retourné et s'est rendu compte que je n'étais pas à côté de lui, il s'est arrêté pour m'attendre. Je ne me dépêchais pas. J'étais résolu à marcher lentement en pleine conscience et à mon rythme. J'étais résolu à accorder une grande attention à mes pas et à mon souffle, car je savais que sinon, je me perdrais et me laisserais emporter par l'idée qu'il fallait se dépêcher. Chaque fois que je le rattrapais, nous marchions ensemble un petit peu, puis il se retrouvait de nouveau devant moi. Chaque fois, je maintenais mon rythme. Plus tard, il est venu me rendre visite en France et il a pu apprendre et pratiquer la méditation marchée. Il fut capable de marcher sans se dépêcher, même une fois rentré à New-York.

12 MARCHER DANS LA BEAUTÉ

Vous pouvez marcher en pleine conscience dans la rue la plus bondée qui soit. Cependant, il est utile de pratiquer dans un parc ou dans un autre lieu qui respire la beauté et la quiétude. Marchez lentement, mais pas au point d'attirer l'attention sur vous. C'est une sorte de pratique invisible. Appréciez la nature et votre sérénité sans rendre les personnes qui vous entourent mal à l'aise et sans vous donner en spectacle. Si vous quelque chose qui vous donne envie de vous arrêter pour l'apprécier plus encore – le ciel

bleu, les collines, un arbre ou un oiseau-, arrêtez-vous simplement et continuez à inspirer et à expirer en pleine conscience. Si nous ne maintenons pas notre pleine conscience de la respiration, tôt ou tard notre pensée se remettra en route, et l'oiseau, et l'arbre disparaîtront.

13 COURIR

En chacun de nous, il y a une tendance à courir. Nous croyons que le bonheur n'est pas possible ici et maintenant, et c'est pourquoi nous avons tendance à courir vers l'avenir à la recherche du bonheur. Cette énergie d'habitude peut nous avoir été transmise par notre père, notre mère ou nos ancêtres. Courir est devenu une habitude. Même dans nos rêves, nous continuons à courir à la recherche de quelque chose. La pratique de la pleine conscience nous aide à arrêter de courir pour voir que tout ce que nous recherchons est déjà là. Beaucoup d'entre nous ont passé leur vie à courir. Un pas en pleine conscience peut nous aider à arrêter cette course. Quand l'attention est focalisée sur la respiration et sur la marche, nous unifions le corps, la parole et l'esprit, et nous sommes déjà chez nous.

14 D'UN ENDROIT À UN AUTRE

Il est possible d'apprécier chaque pas que nous faisons, non seulement au cours de la méditation marchée, mais à n'importe quel moment, chaque fois que nous avons besoin d'aller d'un endroit à un autre, même si la distance est très courte. Si vous n'avez que cinq pas à faire, faites-les en pleine conscience, en sentant la stabilité à chaque pas. Quand vous montez les escaliers, montez chaque marche dans la joie. À chaque pas, vous pouvez générer la plus belle énergie qui est en vous et la propager dans le monde.

15 LE SILENCE

Au village des Pruniers, le monastère où je vis dans le sud-ouest de la France, nous ne parlons pas quand nous marchons. Cela nous aide à apprécier pleinement notre marche, à cent pour cent. Si vous parlez beaucoup il vous sera difficile de vivre vos pas en profondeur, et vous ne les apprécierez pas vraiment. Il en est de même quand vous buvez une tasse de thé : si vous êtes concentré et si vous focalisez votre attention sur la tasse de thé, alors cette tasse vous procurera beaucoup de joie. La pleine conscience et la concentration apportent plaisir et vision profonde.

16 MARCHER POUR NOS ANCÊTRES ET POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES

Tous nos ancêtres et toutes les générations futures sont toujours présents en nous. Le bonheur n'est pas une affaire individuelle. Tant que les ancêtres que nous portons en nous souffrent, nous ne pouvons être heureux et nous transmettons cette souffrance à nos enfants et à leurs enfants. Quand nous marchons, nous pouvons marcher pour nos ancêtres et pour les générations futures. Peut-être ont-ils marché dans la douleur ; peut-être ont-ils été obligés de marcher au pas ou de fuir leur pays à pied. Quand nous marchons librement, nous marchons pour eux. Si nous pouvons faire un pas dans la liberté et le bonheur, en étant consciemment en contact avec la Terre, alors nous pouvons faire cent pas de la sorte. Nous le faisons pour nous-mêmes et pour toutes les générations passées et à venir. Nous arrivons tous en même temps et nous trouvons ensemble la paix et le bonheur.

17 L'ADRESSE DE LA VIE

Quand vous marchez en pleine conscience, appréciez simplement de marcher. La technique à pratiquer est de marcher en étant exactement là où vous êtes, même si vous êtes en train de vous déplacer. Votre destination véritable est ici et maintenant, car la vie n'est possible qu'en cet instant et en ce lieu. L'adresse de tous les grands êtres est « ici et maintenant ». C'est aussi l'adresse de la paix et de la lumière. Vous savez où vous allez. Chaque inspiration, chaque expiration, chaque pas que vous faites devrait vous ramener à cette adresse.

18 INVESTISSEZ TOUT VOTRE CORPS

Investissez cent pour cent de votre être dans le pas que vous faites. En touchant le sol de votre pied, vous produisez le miracle de la vie. Vous vous rendez réel et vous rendez la Terre réelle à chaque pas. La pratique devrait être empreinte de force et de détermination. Vous vous protégez de l'énergie d'habitude qui vous pousse à toujours courir et

à vous perdre dans vos pensées. Ramenez toute votre attention à vos plantes de pieds et touchez la Terre comme si vous l'embrassiez de vos pieds. Chaque pas est comme le sceau de l'empereur sur un décret. Marchez comme si vous imprimiez votre solidité, votre liberté et votre paix sur la Terre.

19 S'ARRÊTER POUR TROUVER LE CALME

La marche est un moyen merveilleux de nous calmer quand nous sommes énervés. Quand nous marchons, si nous focalisons toute notre conscience sur la marche, nous mettons fin aux pensées, aux histoires, aux reproches et aux jugements qui tournent dans notre tête et nous éloignent de l'instant présent. Pour arrêter le flot continu des pensées, il est utile de se focaliser sur le corps. Quand rien ne va, mieux vaut arrêter de réfléchir afin de calmer les énergies désagréables et destructrices. « S'arrêter » ne signifie pas « réprimer » ; cela veut dire avant tout « calmer ». Si nous voulons que l'océan soit calme, nous ne le vidons pas de son eau. Sans l'eau, il ne restera plus rien. Quand nous constatons la présence de la colère, de la peur et de l'agitation en nous, nous n'avons pas besoin de les rejeter. Il nous suffit d'inspirer et d'expirer consciemment et de faire un pas en pleine conscience. Autorisez-vous à entrer profondément dans l'ici et maintenant, parce que la vie n'est disponible que dans l'instant présent. Cela suffira déjà à calmer la tempête.

20 RETROUVER NOTRE SOUVERAINETÉ

Quand nous sommes sollicités de toutes parts, nous perdons notre souveraineté. Nous ne sommes pas libres. Ne vous laissez plus être emporté à droite à gauche. Résistez. Chaque pas en pleine conscience est un pas vers la liberté. Cette forme de liberté n'est pas la liberté politique. C'est la liberté par rapport au passé, au futur, à nos soucis et à nos peurs.

21 NE FAITES QUE MARCHER

Quand vous marchez, ne faites que marche. Ne réfléchissez pas. Ne parlez pas. Si vous voulez discuter ou grignoter quelque chose, vous pouvez vous arrêter. Ainsi, vous serez pleinement présent également pour la personne à qui vous parlerez. Vous pouvez vous asseoir quelque part pour passer votre appel en paix, pour manger ou pour boire votre jus de fruits en pleine conscience.

22 MARCHER EST UN MIRACLE

Notre demeure véritable est l'instant présent. Vivre dans l'instant présent est un miracle. Quand j'inspire, devenant ainsi vraiment vivant, je me vois comme un miracle. Quand je regarde une orange en pleine conscience, je vois que l'orange est un miracle. Quand j'épluche une orange en pleine conscience, je vois que l'action de manger une orange est aussi un miracle. Le fait que vous soyez encore en vie est un miracle. Alors, les miracles sont les actions que vous accomplissez plusieurs fois par jour avec le pouvoir de la pleine conscience. Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau. Le miracle est de marcher sur la Terre dans l'instant présent, d'apprécier la paix et la beauté qui sont disponibles en ce moment. J'accomplis ce miracle chaque fois que je marche. Vous aussi, vous pouvez accomplir le miracle de la marche quand vous voulez.

23 LA TERRE MÈRE

Quand nous marchons, nous touchons la Terre. C'est un grand bonheur de pouvoir toucher la Terre, notre mère et la mère de tous les êtres sur cette planète. Quand nous pratiquons la marche, nous devrions être conscients que nous marchons sur un être vivant qui ne soutient pas que nous, mais la vie tout entière. Beaucoup de torts ont été faits à la Terre, et il est temps maintenant de l'embrasser de nos pieds, de notre amour. Pendant que vous marchez, souriez – soyez dans l'ici et maintenant. Ce faisant, vous transformez le lieu où vous marchez en un paradis.

24 IMPRIMER NOTRE SCEAU SUR LA TERRE

Nous marchons tout le temps, mais en général, nous marchons seulement parce que nous n'avons pas le choix, parce que nous devons passer à l'activité suivante. Quand nous marchons ainsi, nous marquons la Terre de notre anxiété et de notre peine. Nous avons la capacité de marcher de façon à n'imprimer à la Terre que la paix et la sérénité. Nous en sommes tous capables. N'importe quel enfant en est capable. Si nous pouvons faire un pas de la sorte, nous pouvons en faire deux, trois, quatre et cinq. Quand nous sommes capables de faire un pas dans la paix, dans le bonheur, c'est un pas de plus pour la paix et le bonheur de l'humanité toute entière.

25 TOUCHER LA PAIX

Le potentiel de paix est autour de nous, dans le monde et dans la nature. La paix est aussi en nous, dans notre corps et dans notre esprit. La marche va arroser les graines de paix qui sont déjà présentes en nous. Nos pas en pleine conscience nous aident à cultiver l'habitude de toucher la paix à chaque instant.

26 UN CONTRAT AVEC LES ESCALIERS

Passez un accord avec les escaliers que vous empruntez le plus souvent. Prenez la décision de pratiquer systématiquement la méditation marchée sur ces escaliers, que vous les montiez ou les descendiez ; ne les gravissez pas distraitement. Si vous vous y engagez, mais que vous vous rendez compte un jour que vous avez gravi plusieurs marches en étant dans l'oubli, redescendez-les, puis remontez-les à nouveau. Il y a plus de trente ans, j'ai signé un tel accord avec mes escaliers, et cela m'apporte depuis beaucoup de joie.

27 MARCHER AU CAPITOLE

Il y a quelques années, nous avons offert une retraite pour le personnel et les membres du Congrès à Washington. Certains des participants continuent de pratiquer la méditation marchée tous les jours. Tout le monde marche très vite là-bas, alors ils ont dû faire preuve de diligence pour continuer à pratiquer ce qu'ils ont appris au cours de la retraite, mais quelques-uns d'entre eux y sont parvenus. Ils m'ont raconté qu'ils pratiquaient toujours la méditation marchée pour aller aux urnes de leur bureau. Ils disent qu'ils survivent lieux dans leur environnement grâce à cette forme de pratique, même pendant les séances les plus difficiles et les plus animées.

28 MARCHER EN GROUPE

J'ai été dans des foules de deux ou trois mille personnes ; nous pratiquions la méditation marchée tous ensemble. C'est très puissant. Chaque personne ne fait qu'un pas à la fois, en étant complètement concentrée sur ce pas. S'il vous plaît, organisez-vous de telle sorte qu'au cours de la journée, vous ayez de nombreuses occasions d'expérimenter la marche méditative seul ; mais vous pouvez aussi pratiquer la marche avec d'autres personnes pour avoir leur soutien. Vous pouvez demander à un ami de venir avec vous. Si vous êtes avec un enfant, vous pouvez lui prendre la main et marcher avec lui ou avec elle.

29 UN CAHIER DE KUNG-FU

Les mots « kung-fu » signifient : « pratique quotidienne ». Vous n'avez pas besoin de faire des arts martiaux pour avoir une pratique quotidienne. La marche peut être cette pratique. Le soir, vous pouvez passer en revue votre pratique de la journée et écrire ce que vous avez observé sur votre marche, votre respiration, votre sourire ou vos paroles. Ce serait dommage de passer toute une journée sans savourer aucun pas. Vous avez des pieds et si vous ne vous en réjouissez pas, c'est une grande perte et un vrai gâchis. Si je vous dis cela aujourd'hui, c'est pour que vous ne puissiez pas dire plus tard : « Personne ne m'avait prévenu qu'il était important d'apprécier l'usage de mes pieds ».

30 LE FRUIT DE NOTRE PRATIQUE

Quand vous marchez avec beaucoup de tendresse et de bonheur sur cette belle planète, vous êtes la paix incarnée. Dans la pratique bouddhiste, on dit que le *bodhisattva* Avalokiteshvara, un être de grande compassion, passe tout son temps sur Terre à apprécier de marcher, de surfer sur les vagues de la naissance et de la mort, et de sourire. Nous devrions être capables de faire de même. Si nous pouvons vraiment arriver à chaque pas et nous sentir chez nous quand nous marchons, c'est la pratique – mais c'est aussi le fruit de notre pratique. Ce sont là des moments qui méritent d'être vécus.

31 EN METTANT VOS CHAUSSURES

Chaque jour, vous mettez vos chaussures pour vous rendre quelque part. Donc, chaque jour, vous avez une occasion de pratiquer la pleine conscience qui ne vous demande pas de temps supplémentaire. Vous enlevez vos chaussures et vous les mettez. C'est aussi un moment de pratique et de joie.

32 LES PIEDS DU BOUDDHA

Si vous dotez vos pieds de l'énergie de la pleine conscience, ils deviendront les pieds du Bouddha. Vous avez peut-être déjà vu des personnes qui marchent avec les pieds du Bouddha ; vous le reconnaissez rien qu'en les observant. C'est très facile. Si vous avez une voiture électrique, il vous faut plusieurs heures pour la recharger. Mais pour charger vos pieds de l'énergie de la pleine conscience, vous n'avez même pas besoin d'une demi-heure. Le pouvoir de la pleine conscience se manifeste immédiatement. Marcher ou non avec les pieds du Bouddha, cela dépend de vous.

33 MARCHER EN SILENCE

Souvent, pendant toute la marche, nous parlons à quelqu'un qui est à côté de nous, pensons à ce que nous devons faire ensuite, ou même gardons les yeux rivés sur notre téléphone, au lieu de regarder où nous sommes et où nous allons. Quand vous marchez, essayez de vous contenter de marcher. Essayez de ne pas parler en marchant. Si vous avez besoin de dire quelque chose, arrêtez-vous pour le dire. Cela ne vous prendra pas beaucoup plus de temps. Ensuite, quand vous aurez terminé de parler, vous pourrez reprendre votre marche.

34 MARCHER EN PRISON

Une de mes étudiantes moniales, après avoir été diplômée en littérature britannique à l'université de l'Indiana, est retournée pratiquer au Vietnam. Là-bas, elle fut arrêtée par la police et jetée en prison pour avoir publiquement appelé à la paix. Elle faisait de son mieux pour pratiquer la méditation marchée et assise dans sa cellule. C'était difficile, parce que dans la journée, quand les gardiens la voyaient pratiquer la méditation, ils considéraient cela comme une provocation. Elle devait attendre que les lumières fussent éteintes pour pouvoir pratiquer. Elle pratiqua la méditation marchée, bien que sa cellule ne fût qu'un mètre carré. En prison, ils ont essayé de lui voler sa liberté, mais sa détermination et sa pratique ont réussi à préserver sa liberté intérieure.

35 TROUVER LA DÉTENTE

Si vous trouvez qu'il est difficile ou éprouvant de pratiquer la marche méditative, arrêtez-vous. Laissez votre souffle vous guider. Ne le forcez pas. Un jour, je me trouvais dans un aéroport bondé. Des personnes s'étaient rassemblées autour de moi, si près que je ne pouvais même pas marcher. Je ne pouvais pas faire un seul pas. J'ai commencé par essayer de me frayer un chemin, avant de m'arrêter. Je me suis rappelé que je n'étais obligé de rien. Je me détendis alors complètement, parce que je sentis que c'était le Bouddha qui marchait et non moi. Si cela avait été moi, peut-être n'aurais-je pas été aussi détendu et compatissant envers mon entourage. Dès que je me fus arrêté et détendu, je pus marcher librement. L'aéroport était toujours bondé, mais je faisais chaque pas lentement, dans la détente et dans la joie.

36 MARCHER POUR LES AUTRES

Parfois, je dis que je marche pour ma mère ou que mon père apprécie de marcher avec moi. Je marche pour mon père. Je marche pour ma mère. Je marche pour mon maître. Je marche pour mes étudiants. Peut-être votre père n'at-il jamais su marcher en pleine conscience, en appréciant chaque instant de la sorte. Alors, je le fais pour lui, et nous bénéficions tous deux de cette pratique.

37 UNE LONGUE MARCHE

Après son éveil à Bodhgaya, le Bouddha pratiqua la méditation marchée autour de l'étang aux lotus qui était à proximité. Ensuite, il voulut partager ses visions profondes avec ses amis proches qui étaient au parc des Cerfs, à Sarnath. Il s'est alors mis en route, marchant de Bodhgaya à Sarnath pour les y retrouver. Il marcha seul au milieu des rizières et des forêts. Cela a dû lui prendre au moins deux semaines, mais il apprécia chacun de ses pas. Quand le Bouddha retrouva ses amis de longue date, il partagea son premier enseignement.

38 LE NIRVANA

Le nirvana est quelque chose qui ne peut pas être décrit. Vous devez y goûter par vous-même. Si vous n'avez jamais mangé de kiwi, personne ne pourra vous décrire son goût. La meilleure façon de le connaître est de mettre un morceau de kiwi dans votre bouche : vous découvrirez alors instantanément le goût du kiwi. Il en est de même

pour le nirvana. Vous devez goûter le nirvana par vous-même. Le nirvana est disponible pour vous maintenant même, à chaque pas. Vous n'avez pas besoin de mourir pour entrer dans le nirvana. Il n'est ni vague ni lointain. Si chacun de vos pas vous mène sur la rive de la liberté, alors vous pouvez déjà goûter au nirvana.

39 RENTRER CHEZ SOI

La marche méditative rassemble le corps et l'esprit. Nous ne sommes vraiment ici et maintenant qu'une fois le corps et l'esprit réunis. Quand nous marchons, nous revenons chez nous-mêmes. Si, pendant que vous marchez, vous êtes occupé à discuter ou à planifier ce qui vous attend, vous n'appréciez pas votre inspiration et votre expiration. Vous n'appréciez pas d'être pleinement dans l'instant présent. Nous n'avons pas besoin de nous forcer à inspirer, car de toute façon, nous inspirons et expirons en permanence. Tout ce dont nous avons besoin est de focaliser notre attention sur le souffle et la marche. En un rien de temps vous revenez chez vous, dans votre corps, et vous voilà bien établi dans l'ici et maintenant.

40 L'ÉNERGIE COLLECTIVE

Quand nous marchons avec les autres, l'énergie collective de pleine conscience que nous générons est très puissante. Elle aide à guérir tout le monde. Quand nous marchons ensemble, produisant l'énergie de pleine conscience, revenant chez nous, ici et maintenant, nous pouvons sentir les paradis juste sous nos pieds ; vous pouvez voir ce paradis tout autour de vous.

41 APPRÉCIER CHAQUE PAS

Quand nous marchons, nous produisons l'énergie de pleine conscience. Au lieu de penser à ceci ou à cela, prenez simplement conscience du contact entre votre pied et le sol. L'attention à ce contact est vraiment porteuse de guérison. N'attendez pas l'heure prévue pour la méditation marchée, n'attendez pas d'être en groupe. Chaque fois que vous devez vous rendre d'un endroit à un autre, vous pouvez appliquer les techniques de la méditation marchée. Du salon à la cuisine, de la voiture à votre travail, prenez le temps d'apprécier chaque pas. Arrêtez de penser, arrêtez de parler et touchez la Terre de vos pieds. Si vous appréciez chaque pas, votre technique est bonne.

42 LA SOLIDITÉ

Quand le passé et le futur ne peuvent plus vous arracher au moment présent, chacun de vos pas est solide. Vous êtes fermement établi ici et maintenant. La solidité et la liberté sont les fondations du bonheur. Si vous n'êtes pas solide, si vous n'êtes pas libre, le bonheur n'est pas possible. Alors, chaque pas a pour but de cultiver plus de solidité et plus de liberté. En marchant, vous pouvez dire en vous-même : « Je suis solide, je suis libre ». Ce n'est ni une autosuggestion ni un vœu pieux. C'est une réalisation, car vous êtes bien établi ici et maintenant, vous réalisez cette vérité à chaque pas.

43 LÂCHER PRISE DU PASSÉ

Si la plupart d'entre nous marchent sans chaînes aux pieds, nous ne sommes pas libres pour autant. Nous sommes attachés aux regrets et aux chagrins du passé. Nous revenons vers le passé pour continuer à souffrir. Le passé est une prison. Mais à présent, vous avez la clé pour déverrouiller la porte et entrer dans l'instant présent. Vous inspirez, vous ramenez votre esprit à votre corps, vous faites un pas et vous arrivez ici et maintenant. Le soleil est là, les arbres splendides sont là, les chants des oiseaux aussi.

44 PRENDRE SOIN DE L'AVENIR

Il y en a parmi nous qui sont prisonniers de l'avenir. Nous ne savons pas ce que l'avenir nous réserve, nous nous faisons tellement de souci qu'il devient une sorte de prison. Le véritable avenir n'est composé que d'une substance : le présent. De quoi d'autre pourrait-il être fait ? Si nous savons prendre soin du mieux possible de l'instant présent, nous faisons déjà tout pour nous assurer un bon avenir. Nous bâtissons l'avenir en prenant soin de l'instant présent. Pour prendre soin de l'instant présent, nous respirons en pleine conscience, nous savourons notre inspiration et notre expiration. A chaque pas, vous arrivez dans le futur que vous bâtissez. Faites-en un avenir de paix et de compassion.

45 ÉCOUTEZ VOS POUMONS

Laissez vos poumons vous donner le rythme de votre respiration. Ne forcez jamais votre souffle. En marchant, accordez-vous à votre souffle, et non l'inverse. Vous pouvez commencer par faire deux pas sur votre inspiration et trois pas sur votre expiration. Si, tandis que vous continuez de marcher, vos poumons vous disent qu'ils seraient plus heureux si vous faisiez trois pas sur l'inspiration et cinq sur l'expiration, alors faites trois et cinq pas. Bien sûr, quand vous gravissez une colline, le nombre de pas que vous ferez à chaque respiration diminuera naturellement. Pendant la méditation marchée, je constate que j'inspire en général sur quatre pas et que j'expire sur six pas. Mais quand je monte une colline, je fais deux pas sur chaque inspiration et trois sur chaque expiration. Quand la côte est très raide, je ne fais parfois qu'un pas pour l'inspiration et trois, deux, voire un seul pas pour l'expiration. Nous devons nous adapter. Écouter votre corps en marchant vous aidera à rendre chaque pas agréable.

46 GARDER LE CONTACT

Parfois, quand je rends visite à des amis ou à des étudiants qui vivent très loin, ils demandent que nous restions en contact. Cela fait quarante ans que je n'ai pas utilisé de téléphone. Beaucoup de personnes parlent au téléphone pendant des heures, mais cela ne veut pas dire qu'elles ont une bonne communication avec leur interlocuteur. Je n'ai pas de courriel non plus. Mais vous n'avez besoin ni de téléphone ni d'ordinateur pour être en contact avec moi. Si vous marchez en pleine conscience de votre maison à l'arrêt de bus en appréciant chaque pas, nous sommes reliés. Si vous pratiquez la respiration et la marche en pleine conscience, nous resterons tout le temps connectés. Quand quelqu'un me demande mon adresse, je réponds toujours : « c'est ici et maintenant ».

47 L'OUBLI

Nous vivons dans l'oubli depuis des années. L'oubli est le contraire de la pleine conscience. La pleine conscience consiste à se souvenir que la vie est une merveille ; nous sommes là et nous devrions vivre notre vie en profondeur. Nous savons que nous voulons être plus présents, mais très souvent, nous ne nous en donnons pas les moyens. Nous avons besoin d'un ami ou d'un enseignant pour nous le rappeler. La Terre peut être cet enseignant. Elle est toujours là, accueillant vos pas, vous permettant de rester solide et ancré.

48 S'ENTRAÎNER

Il y en a parmi nous qui, dès la première séance de marche méditative, sont capables d'arriver dans l'instant présent. D'autres, au contraire, trouvent cela difficile, tant ils ont l'habitude de courir. Je me souviens d'un journaliste parisien qui était venu m'interviewer. Il avait été invité à se joindre à nous pour la méditation marchée avant l'interview. Il souffrit beaucoup pendant la marche, et il rapporta plus tard que cela avait été épuisant : il avait tellement l'habitude de courir que, pour lui, marcher en pleine conscience et dans la lenteur était vraiment un dur labeur ! Nous devons donc nous entraîner à marcher. Nous marchons de telle sorte que chaque pas puisse nous aider à faire cesser cette course inutile et à entrer en contact avec les merveilles de la vie qui sont disponibles ici et maintenant.

49 CHAQUE PAS EST UN ACTE DE RÉSISTANCE

Chaque pas est une révolution contre l'affairement. Chaque pas fait en pleine conscience délivre un message : « Je ne veux plus courir. Je veux m'arrêter. Je veux vivre ma vie. Je ne veux pas passer à côté des merveilles de la vie. » Quand vous êtes capable d'arriver vraiment, la paix est en vous car vous ne luttez plus. Chacune de vos empreintes porte en elle la paix, chacune porte la marque « Ici et maintenant ». Vous pouvez vous réjouir d'être arrivé et de vous sentir chez vous le temps de trois, quatre, cinq ou dix minutes, aussi longtemps que vous le souhaitez. Une heure de pratique, c'est déjà le début d'une révolution.

50 RECONNAÎTRE LE CORPS

Nous avons un corps physique qui est une merveille. Mais ce corps physique se désintègrera un jour. C'est une vérité que nous devons accepter. En surface, il y a la naissance et la mort, l'être et le non-être. Mais si vous regardez plus en profondeur, vous reconnaîtrez que vous avez aussi un corps cosmique qui existe en dehors de la naissance et de la mort, de l'être et du non-être. Une vague sur l'océan ne dure pas très longtemps. Le corps physique d'une vague dure cinq, dix ou vingt secondes. Mais la vague a son corps d'océan, car elle vient de l'océan et retournera à l'océan. Si vous marchez en pleine conscience, si votre concentration et votre vision profonde sont puissantes, vous pouvez, à chaque pas, entrer en contact avec votre corps cosmique ; vous perdez alors toute peur et toute incertitude.

51 DÉVELOPPER L'HABITUDE DE LA MÉDITATION MARCHÉE

Chaque fois que vous avez besoin de vous rendre quelque part, même si la distance est si courte que vous n'avez que trois à cinq pas à faire, vous pouvez vous mettre en pratique de marche méditative. Cela deviendra rapidement une habitude. Vous vous surprendrez en train de marcher en pleine conscience pour décrocher le téléphone ou pour aller préparer le thé. Peut-être ne comprendrez-vous pas de prime abord pourquoi vous n'êtes plus pressé ou pourquoi vous êtes plus heureux qu'avant quand vous passez la porte. Développer l'habitude de la méditation marchée au quotidien ne coûte rien et ne nous fait pas perdre plus de temps que si nous marchions sans pleine conscience.

52 DONNER L'EXEMPLE

Quand vous marchez en pleine conscience, vous montrez l'exemple à tous ceux qui vous voient, même si vous ne vous en rendez pas compte. Quand nous vous voyons marcher dans la liberté, dans la paix, dans la joie, cela peut nous inspirer à vous prendre pour modèle. Ensemble, sans effort, nous créons une atmosphère plus paisible et plus heureuse.

53 L'INTENTION

L'intention d'apprécier vos pas et votre souffle n'est pas suffisante ; vous avez besoin de pleine conscience et de vision profonde. Si chacun de vos pas vous apporte de la joie, c'est parce qu'en faisant un pas, vous êtes en pleine conscience et vous développez la vision profonde. Sans vision profonde, il vous est impossible d'apprécier votre inspiration et votre expiration. Vous ne pouvez pas vous forcer à apprécier votre souffle ou vos pas. En respirant en pleine conscience, en faisant des pas en pleine conscience, la joie vient naturellement et facilement.

54 LA PLANTE DES PIEDS

Vous pouvez focaliser votre attention sur votre plante de pied. Sentez le contact de votre pied avec le sol. Vous êtes tout en bas, dans votre pied, et non là-haut dans votre tête. Il y a en vous la sensation d'être en contact avec la belle Terre Mère.

55 MARCHER PARTOUT EN PLEINE CONSCIENCE

Au temps du Bouddha, il n'y avait ni voiture, ni train ni avion. De temps à autre, le Bouddha montait à bord d'un bateau pour suivre le cours d'une rivière ou pour la traverser, mais la plupart du temps, il marchait. Pendant les quarante-cinq ans où il a enseigné, il a dû voyager à pied dans quatorze ou quinze royaumes du Népal et de l'Inde. Cela représente beaucoup de marche. Nombre de ses enseignements, nombre de ses visions profondes sont nés pendant qu'il marchait à travers ces royaumes.

56 MARCHER LE LONG DU GANGE

La première fois que je me suis rendu en Inde, j'avais quinze minutes pour contempler le paysage en dessous de moi avant d'atterrir dans la ville de Parna. Je vis alors le Gange pour la première fois. Lorsque j'étais novice, j'avais entendu parler du Gange et de ses grains de sable, trop nombreux pour être comptés. Ainsi dans l'avion je regardais en dessous de moi et je voyais les empreintes du Bouddha un peu partout le long des berges du Gange. Il est certain que le Bouddha a marché le long de cette rivière de nombreuses fois. Il a marché ainsi pendant quarante-cinq ans, propageant sa sagesse et sa compassion, et partageant sa pratique de la libération avec de nombreuses personnes, allant des rois et des ministres aux pauvres et aux pilleurs de poubelles.

57 LA PRATIQUE DE LA NON-PRATIQUE

Quand le Bouddha marchait, il ne semblait pas pratiquer la méditation. Il n'utilisait pas de machine spéciale : il n'avait que ses deux pieds, comme nous tous, et il appréciait de marcher. La meilleure pratique a l'apparence de la non-pratique, mais elle est très profonde. Vous ne faites aucun effort ; vous ne luttez pas ; vous appréciez simplement de marcher. « Ma pratique, dit le Bouddha dans le soutra des Quarante-deux Chapitres, est la pratique de la non-pratique, la réalisation de la non-réalisation. » Si votre pratique est naturelle, si votre pratique vous apporte du bonheur, c'est la meilleure forme de pratique. Vous semblez ne pas pratiquer, mais en réalité vous pratiquez très profondément.

58 L'INTENTION

La méditation marchée est un moyen de pratiquer le mouvement sans but ni intention. « Marcher en pleine conscience » signifie simplement marcher en étant conscient de chaque pas et de chaque respiration. Nous pouvons même pratiquer la respiration consciente et la méditation marchée entre deux rendez-vous d'affaires ou sur le parking du supermarché. Nous pouvons garder une démarche lente, calme et détendue. Rien ne presse, il n'y a nulle part où aller, il n'y a pas d'urgence. La marche en pleine conscience peut nous permettre d'abandonner nos peines et nos soucis, et nous aider à apaiser le corps et l'esprit.

59 AIMER LA TERRE

Quand nous sommes amoureux de quelqu'un ou de quelque chose, il n'y a pas de séparation entre nous-mêmes et l'objet de notre amour. Nous faisons tout ce que nous pouvons pour lui, ce qui nous apporte beaucoup de joie et nous nourrit beaucoup. Si nous regardons la Terre avec amour, nous marcherons sur elle avec plus de douceur.

60 MARCHER AVEC RESPECT

Quand nous ouvrons la porte pour respirer l'air frais, nous pouvons être immédiatement en contact avec l'air, la terre et tous les éléments qui nous entourent. Quand nous marchons, nous savons que nous ne posons pas le pied sur un objet inanimé. Le sol sur lequel nous marchons n'est pas une matière inerte. Avec cette compréhension de ce qu'est la Terre, nous pouvons marcher sur la planète avec autant de respect profond que si nous marchions dans une salle de culte ou tout espace sacré. Nous pouvons apporter notre conscience tout entière à chaque pas. De tels pas ont le pouvoir de nous sauver la vie.

61 LA PROMENADE MATINALE

Chaque matin, après m'être levé et habillé, je quitte ma cabane pour aller me promener. En général, il fait encore nuit et je marche doucement, conscient de la nature qui m'entoure et des étoiles qui pâlisent. Quand je pense à la Terre et à ma capacité à marcher sur elle, je me dis : « Je vais me rendre dans la nature et apprécier tout ce qui est beau, apprécier toutes ses merveilles. « Mon cœur déborde de joie ».

62 MARCHER EN VILLE

Essayez de pratiquer la marche méditative dans votre vie quotidienne. Quand vous vous rendez à l'arrêt de bus, transformez ce parcours en méditation marchée. Même si l'environnement que vous traversez est bruyant et agité, vous pouvez marcher en suivant le rythme de votre souffle. Dans le vacarme d'une grande ville, vous pouvez tout de même marcher en paix, dans le bonheur et avec un sourire intérieur. Voilà ce que signifie « vivre pleinement chaque instant de votre vie quotidienne.

63 LA CONSCIENCE DE L'AMOUR

En marchant avec attention, amour et compréhension, nous pouvons développer une conscience profonde de chaque élément de cette planète. Nous constatons que les feuilles des arbres sont d'un vert vif au printemps, qu'elles prennent un vert éclatant en été, des teintes jaunes, orangées et rouge intenses en automne, et qu'en hiver, quand les branches sont nues, les arbres restent grands, forts et beaux, abritant secrètement le vie en eux. La Terre Mère reçoit les feuilles mortes, et les décompose pour créer une nourriture nouvelle grâce à laquelle l'arbre pourra continuer de pousser.

64 NOUS NE MARCHONS PAS SEULS

Quand nous marchons, nous ne sommes pas seuls. Nos parents et nos ancêtres marchent toujours avec nous. Ils sont présents dans chaque cellule de notre corps. Chaque pas qui nous apporte guérison et bonheur apporte donc aussi guérison et bonheur à nos parents et à nos ancêtres. Chaque pas en pleine conscience a le pouvoir de nous transformer et de transformer tous nos ancêtres en nous, y compris nos ancêtres animaux, végétaux et minéraux. Nous ne marchons pas seulement pour nous. Quand nous marchons, nous le faisons pour notre famille et pour le monde entier.

65 RETOURNER À LA TERRE

Inutile d'attendre notre mort pour retourner à la Terre Mère. En fait, nous retournons à la Terre Mère en ce moment même. Des milliers de cellules de notre corps meurent à chaque instant, et de nouvelles sont en train de naître. Chaque fois que nous respirons, chaque fois que nous marchons, nous retournons à la Terre.

66 LA GRATITUDE ENVERS LA TERRE

Quand nous pratiquons la méditation marchée, nous pouvons faire chaque pas dans la gratitude et dans la joie, parce que nous savons que nous marchons sur Terre. Nous pouvons marcher avec douceur, avec respect pour la Terre Mère qui nous a donné la vie et dont nous faisons partie. La Terre sur laquelle nous marchons est sacrée. Nous devrions avoir beaucoup de respect pour elle, car nous savons que nous marchons sur notre mère. Où que nous soyons, nous marchons sur la Terre Mère ; alors ce lieu, quel qu'il soit, peut être un sanctuaire sacré.

67 NOUS NOURRIR, NOUS GUÉRIR

Ne faites pas semblant de marcher en pleine conscience quand, en réalité, vous faites votre liste de courses ou préparez votre prochaine réunion. Marchez avec tout votre corps et tout votre esprit. Chaque pas renferme la vision profonde. Chaque pas contient l'amour – l'amour et la compassion pour la Terre et pour tous les êtres, ainsi que pour nous-mêmes. Pourquoi marchons-nous ainsi ? Pour être en contact avec la grande et belle Terre, pour être en contact avec le monde qui nous entoure. Quand nous sommes ainsi reliés, quand nous sommes pleinement conscients du miracle de marcher sur Terre, chaque pas nous nourrit et nous guérit. Trente pas de faits dans cette vision profonde sont trente occasions de nous nourrir et de nous guérir.

68 S'ÉVEILLER

La méditation marchée est une occasion de s'éveiller au moment merveilleux dans lequel nous vivons. Si notre esprit est emprisonné, préoccupé par nos soucis et par notre souffrance, ou si nous sommes distraits par autre chose pendant que nous marchons, nous ne pouvons pas pratiquer la pleine conscience ; nous ne pouvons pas apprécier l'instant présent. Nous passons à côté de la vie. Mais si nous sommes éveillés, alors nous voyons que c'est un moment merveilleux qui nous a été offert par la vie, le seul instant de notre vie qui nous soit disponible. Nous pouvons évaluer chaque pas que nous faisons, et chacun de nos pas nous apporte du bonheur, car nous sommes en contact avec la vie, avec la source du bonheur et avec notre planète bien-aimée.

69 MARCHER PLUTÔT QUE PRENDRE LA VOITURE

Parfois, nous n'avons pas besoin vraiment de prendre la voiture, mais comme nous voulons nous fuir nous-mêmes, nous partons faire un tour en voiture. Si nous nous récitons la phrase : « Avant de démarrer la voiture, je sais où je vais », cela peut être comme une lumière dans la pénombre : nous pourrions voir que nous n'avons besoin d'aller nulle part. Vous ne pouvez échapper à vous-même, où que vous alliez. Parfois, mieux vaut éteindre le moteur et partir en promenade. Cela peut être plus agréable.

70 OFFRIR UN MASSAGE À LA TERRE

Quand nous marchons en pleine conscience, nos pieds massent la Terre. Nous sommes des graines de joie et de bonheur à chaque pas. À chaque pas, une fleur éclot.

71 PRENEZ VOTRE TEMPS

Accordez-vous suffisamment de temps pour marcher. Si, d'habitude, vous vous donnez trois minutes pour vous rendre de votre voiture à la porte de la maison, octroyez-vous maintenant huit à dix minutes. Je me donne toujours une heure de plus quand je vais à l'aéroport pour pouvoir pratiquer la méditation marchée une fois que j'y suis. Parfois, mes amis veulent me dire au revoir jusqu'à la dernière minute, mais je résiste toujours. Je leur dis que j'ai besoin de temps pour moi et je leur fais mes adieux assez tôt.

72 LA MARCHE EST UNE CÉLÉBRATION

Quand vous marchez, si vous êtes conscient que vous êtes en vie, c'est déjà l'éveil. Vous êtes conscient que vous avez un corps ; c'est déjà l'éveil. Vous êtes conscient que vous avez des jambes assez solides pour apprécier de marcher ; c'est aussi l'éveil. Quand vous marchez, cela peut être une célébration. Quand vous respirez comme cela, vous célébrez la vie.

73 MARCHER AVEC DES ENFANTS

Marcher avec des enfants est une façon merveilleuse de marcher en pleine conscience. De temps en temps, un enfant aura envie de courir au-devant de vous et d'attendre que vous le rattrapiez. Un enfant est une cloche de pleine conscience, qui nous rappelle à quel point la vie est merveilleuse. Nous pouvons rappeler aux enfants que la méditation marchée est un moyen merveilleux de se calmer quand ils sont traversés par des émotions fortes ou quand ils sont énervés. Nous pouvons marcher avec eux sans rien dire, simplement marcher à leurs côtés. Notre souffle est pour eux un rappel bienveillant de respirer à chaque pas.



MÉDITATIONS MARCHÉES

74 RESPIRER CONSCIEMMENT EN MARCHANT

Notre inspiration a tendance à être un peu plus courte que notre expiration. Quand vous inspirez, faites deux ou trois pas. Cela dépend de vos poumons. Si vos poumons veulent deux pas sur l'inspiration, alors donnez-vous exactement deux pas. Si vous vous sentez mieux en faisant trois pas, alors donnez-vous trois pas. Quand vous expirez, écoutez aussi vos poumons et laissez les décider combien de pas vous ferez sur l'expiration. Au début, pratiquez avec deux pas sur l'inspiration et trois sur l'expiration : *deux, trois ; deux, trois ; deux, trois*. Plus tard, cela pourra devenir trois, quatre ou trois, cinq. Si vous ressentez le besoin de faire un pas de plus sur l'inspiration, alors accordez-vous un pas de plus à apprécier. Quand vous ressentez le besoin de faire un pas de plus sur l'expiration, accordez-vous ce pas supplémentaire en expirant. Tous les pas devraient être source de plaisir.

75 LAISSER LE BOUDDHA MARCHER

Il y a quelques années, j'étais seul à Séoul, en Corée du Sud, où je menais une grande méditation marchée dans la ville. Quand vint le moment d'entamer la marche, je trouvai cela très difficile, parce que des centaines de cameraman étaient agglutinés devant moi. Il n'y avait absolument aucun endroit où je pouvais marcher. J'ai dit : « Cher Bouddha, je déclare forfait. Marchez pour moi. » Le Bouddha est venu immédiatement et il a marché. Après cette expérience, j'ai écrit une succession de poèmes qui peuvent être utilisés à n'importe quel moment, mais plus particulièrement quand la marche ou la respiration consciente s'avèrent fastidieuses.

*Laisse Bouddha respirer,
Laisse Bouddha marcher.
Pas besoin de respirer,
Pas besoin de marcher.*

*C'est Bouddha qui respire,
C'est Bouddha qui marche.
J'apprécie la respiration,
J'apprécie la marche.*

*Bouddha est respiration,
Bouddha est marche.
Je suis la respiration,*

Je suis la marche.

*Il n'y a que la respiration,
Il n'y a que la marche.
Personne ne respire,
Personne ne marche.*

*Paix dans la respiration,
Paix dans la marche.
Paix est la respiration,
Paix est la marche.*

76 MARCHER AVEC DES POÈMES

Vous pouvez marcher en utilisant des *gathas*, courts poèmes de pratique. Accordez votre souffle à vos pas et marchez en suivant le rythme du poème. Modifiez-le pour qu'il suive le rythme de vos pas. Parfois, mon inspiration fait deux pas et mon expiration en fait trois. Parfois, mon inspiration fait trois pas et mon expiration, quatre. En général, l'expiration est plus longue que l'inspiration. Vous pouvez modifier le poème, ajouter des mots ou en enlever pour qu'il s'accorde au rythme de vos pas. Quand vous pratiquez la méditation de la course ou du jogging, vous pouvez faire quatre pas sur l'inspiration, cinq pas sur l'expiration. Établissez-vous paisiblement sur le sens du poème dans l'instant présent. Ne laissez pas votre esprit divaguer. N'essayez pas d'être poétique au point d'en oublier la pratique. L'essentiel de la pratique est de cultiver plus de concentration.

*J'inspire, j'expire,
Plus profonde, plus douce.
Je me calme, je relâche,
Je souris, je suis libre.
Moment présent, moment merveilleux.*

77 LÎLE DU SOI

Le gatha dans lequel je prends souvent refuge s'appelle : « Revenir dans mon île intérieure ». Quand la vie ressemble à un océan tumultueux, nous devons nous rappeler que nous avons en nous une île paisible. La vie est faite de hauts et de bas, d'allées et venues, de gains et de pertes. En vous établissant dans l'île du soi, vous êtes en sécurité. Quand le Bouddha était mourant, il nous enseigna de ne prendre refuge en rien, en personne, si ce n'est en notre île intérieure. En inspirant, faites deux pas et dites : « Prendre refuge ». En expirant, faites trois pas et dites : « Dans l'île du soi ». Ou modifiez les vers et dites : « Je reviens. Prendre refuge. » Vous pouvez toujours ajuster les poèmes avec lesquels vous avez choisi de pratiquer.

*Quand j'inspire, je retourne
dans mon île intérieure, chez moi.
Il y a de très beaux arbres dans mon île intérieure,
des sources d'eau claire,
des oiseaux tout joyeux,
le soleil et l'air pur.
Quand j'inspire, je suis bien.*

Oh, comme j'aime revenir en mon île.

78 LA MARCHÉ LENTE

Quand vous êtes seul, vous pouvez pratiquer la méditation marchée lente. Choisissez une distance de dix pieds environ, soit trois mètres, et en parcourant ces trois mètres, faites un pas à chaque inspiration, et un pas à chaque expiration. Sur le premier pas, vous pouvez dire silencieusement : « Je suis chez moi ». Sur le pas suivant, vous pouvez dire silencieusement : « Je suis arrivé ». Si vous n'êtes pas arrivé à cent pour cent ici et maintenant, restez où vous êtes, et ne faites pas un pas de plus. Mettez-vous au défi. Inspirez et expirez à nouveau jusqu'à ce que vous soyez arrivé à cent pour cent ici et maintenant. Puis offrez un sourire de victoire. Ensuite, faites un deuxième pas. Vous agissez ainsi dans le but de développer une nouvelle habitude : l'habitude de vivre dans l'instant présent.

79 PRATIQUER EN FAMILLE

Sortez avec vos enfants pour vous promener tranquillement le soir, avant qu'ils aillent se coucher. Dix minutes suffisent. Si vos enfants le souhaitent, vous pouvez vous tenir la main en marchant. Vous leur transmettez votre concentration et votre stabilité, et vous bénéficierez de leur innocence et de leur fraîcheur. Les jeunes aiment pratiquer ce poème très simple en marchant : ils peuvent dire en eux-mêmes : « Oui, oui, oui » sur l'inspiration et « merci, merci, merci » sur l'expiration. Je connais beaucoup d'enfants qui adorent ce poème.

80 ARRIVER DANS L'INSTANT PRÉSENT

Certains d'entre nous n'ont pas besoin de mots pour les aider à se concentrer, mais lorsque nous commençons à pratiquer, les mots peuvent être très utiles. Ils nous aident à être concentrés, à être ici et maintenant. Quand vous prenez une inspiration, faites deux pas et dites-vous : « Je suis chez moi. Je suis chez moi ». Prenez une expiration et dites en vous-même : « Je suis arrivé. Je suis arrivé ». Ce n'est pas une déclaration ; c'est une pratique. Arrivez ici et maintenant et prenez la résolution de vous arrêter et de ne plus courir. Vous pouvez dire : « Chez moi, chez Moi » sur l'inspiration, et « arrivé, arrivé, arrivé, en expirant. Après avoir passé quelque temps avec « chez moi, arrivé », vous pouvez changer en vous disant : » Ici, maintenant », puis : « solide, libre. »

*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.*

81 LE BEAU CHEMIN

*Les pensées peuvent vagabonder dans un millier de directions
mais sur ce beau chemin, je marche en paix.
A chaque pas se lève une brise légère,
A chaque pas s'épanouit une fleur.*

L'esprit se précipite en tous sens, tel un singe qui se balance sans s'arrêter pour se reposer. Les pensées ont des millions de trajectoires, et nous sommes à jamais entraînés par elles dans le monde de l'oubli. Si nous pouvons transformer notre sentier de promenade en un terrain pour la méditation, nos pieds feront chaque pas en toute

conscience, notre souffle sera en harmonie avec nos pas et notre esprit sera naturellement détendu. Chaque pas que nous ferons renforcera notre paix et notre joie, et entraînera un flux d'énergie paisible qui circulera en nous.

82 PRENDRE REFUGE DANS LA TERRE

Quand nous pouvons revenir en nous-mêmes et prendre refuge en notre île intérieure, nous devenons à la fois une demeure pour nous-mêmes et un refuge pour les autres. En marchant avec cent pour cent de votre corps et de votre esprit, vous pouvez vous libérer de la colère, de la peur, et du désespoir. Chaque pas peut exprimer votre amour pour la Terre. En marchant, vous pouvez vous dire :

*À chaque pas,
je reviens à la Terre.
À chaque pas,
je reviens à la source.
À chaque pas,
je prends refuge dans la Terre Mère.*

Ou encore :

*J'aime la Terre,
Je suis amoureux de la Terre.*

83 UNE LETTRE À LA TERRE

Chère Terre Mère,

Chaque fois que je marcherai sur la Terre, je m'entraînerai à être conscient que je marche sur toi. Chaque fois que je poserai mon pied sur la Terre, j'aurai une occasion d'être en contact avec toi et avec toutes tes merveilles. À chaque pas, je peux sentir que tu n'es pas seulement en dessous de moi, chère Mère, mais que tu es aussi en moi. Chaque pas fait dans la pleine conscience et la douceur peut me nourrir, me guérir et me permettre d'être en contact avec moi-même et avec toi dans l'instant présent.

En marchant dans cet esprit-là, je peux vivre l'éveil. Je peux m'éveiller au fait que je suis en vie et que la vie est un précieux miracle. Je peux m'éveiller au fait que je ne suis jamais seul et que je ne pourrai jamais mourir. Tu es toujours là en moi et autour de moi, à chaque pas, en train de me nourrir, de m'embrasser et de me porter loin vers l'avenir. Chère Mère, je fais la promesse aujourd'hui de te rendre cet amour et je réaliserai ce vœu en faisant chacun de mes pas sur toi avec tout mon amour et ma tendresse. Je ne marche pas sur de la simple matière, mais sur de l'esprit.