

## PRATIQUE DE CALME ET D'ATTENTION EN MARCHANT

### POSTURE

De même que dans la pratique précédente, vous devez tenter de maintenir une position droite, mais sans que le dos soit trop rigide. Vos mains doivent reposer de sorte à ne pas être une source de distraction – peut-être dans vos poches, ou jointes devant ou derrière vous. Les yeux entrouverts doivent regarder le sol suivant une diagonale longue, sans point de mire spécifique.

### DURÉE

Dans cette pratique, le plus important est de marcher en ayant conscience de marcher. Le but n'est pas d'arriver quelque part, mais d'être dans l'expérience du moment présent pendant qu'on marche. Il n'y a donc pas de temps défini pour cette pratique – on peut la faire en 5 ou 10 minutes, mais on peut aussi marcher une heure, en plein air, par exemple.

### PERCEVOIR SES ÉMOTIONS, SES SENSATIONS ET SES PENSÉES

Pendant la pratique, percevez vos sensations corporelles, les émotions et les pensées qui surgissent, et acceptez-les comme faisant partie de l'expérience, sans émettre de jugement. Chaque fois que vous percevrez que vous divaguez ou devenez distrait, vous pourrez fixer votre attention sur l'un des quatre supports présentés ci-dessous, qui aident à approfondir l'appréciation du moment présent.

### SUGGESTION DE FEUILLE DE ROUTE POUR LA PRATIQUE DE CALME ET D'ATTENTION EN MARCHANT

- Sourire. Tenez-vous debout, tranquille, pendant un moment. Fermez les yeux et sentez votre corps. Ressentez son

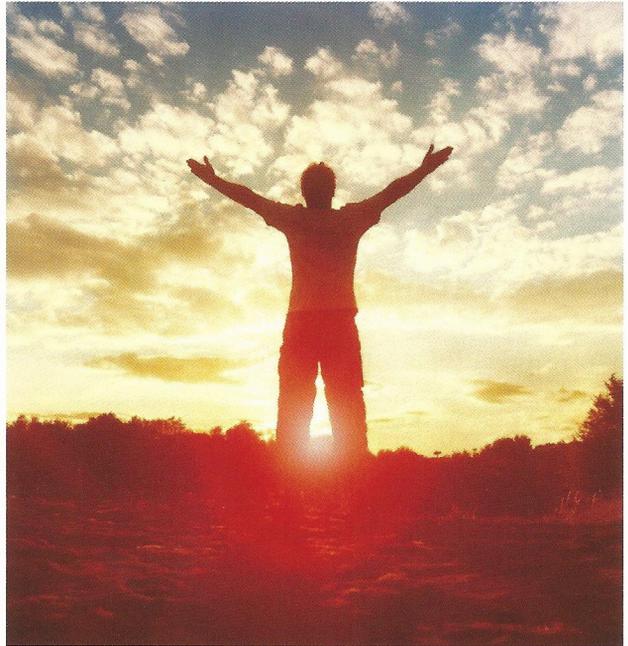
balancement subtil, tandis qu'il cherche à s'équilibrer sans que vous n'ayez rien à faire. Percevez votre respiration et, en expirant, laissez votre corps s'assouplir et se détendre. Imaginez un beau sourire au-dessus de votre tête. Souriez en retour. Tout en respirant, imaginez ce sourire ou une cascade de sourires couler à l'intérieur de votre corps, sourire dans tout votre corps, jusqu'à ce que vous soyez tout sourire et qu'un flux de sourires jaillisse de vos pieds vers la terre. Le sourire est le premier support.

- Respiration. À la légèreté du sourire qui vous emplit, ajoutez la conscience des sensations physiques de votre corps qui respire. Vous êtes toujours debout, les yeux fermés. Vous souriez, vous respirez, vous vous ouvrez aux mouvements naturels du corps vivant. N'essayez absolument pas de contrôler votre respiration. Laissez-la simplement suivre son propre rythme. La conscience continue de la respiration est le second support.
- Conscience du mouvement physique. Maintenant, sans abandonner le sourire ni la conscience de la respiration, ouvrez les yeux et commencez à marcher. Sentez les muscles de votre corps fléchir, s'allonger et se détendre dans la fluidité naturelle de votre démarche. Sentez le rapport de votre tête et de votre cou, la manière dont votre dos, votre estomac, vos bras et vos jambes sont coordonnés pour soutenir cette merveille incroyable qu'est un organisme qui se déplace dans la nature. La conscience du corps se déplaçant physiquement dans l'espace est le troisième support.
- Aide d'innombrables êtres vivants. Finalement, tout en marchant, en souriant, en respirant, et conscient de vos mouvements physiques, rappelez-vous que, sous vos pieds, soutenant chacun de

vos pas, vous avez d'innombrables êtres vivants : herbe, fleurs, micro-organismes et insectes. Même si vous marchez sur une surface cimentée, la terre est dessous qui renferme de petits êtres vivants. Dans le même temps que vous leur marchez dessus, ce sont eux qui vous portent. Marcher en conscience est le quatrième support.

Après un certain temps, ajoutez-y la conscience de la respiration. Maintenant, tout ce que nous faisons, c'est marcher avec le sourire et la conscience de notre respiration. C'est déjà là une simple et belle découverte, et vous voudrez peut-être la vivre intensément pendant quelques jours.

Quand cela sera devenu assez naturel, ajoutez-y la conscience de votre mouvement physique. Vous perdrez peut-être la conscience de votre respiration quand vous commencerez à vous concentrer sur vos mouvements physiques. Le sourire disparaîtra peut-être. Ne vous inquiétez pas : petit à petit, par la pratique, ils seront tous présents. Vous aurez peut-être remarqué que les trois premiers supports sont assez physiques : sourire, respiration et mouvement physique. Le quatrième est plus conceptuel. Il s'agit d'une connaissance plus profonde de la réalité présente. Lorsque vous connaîtrez bien les trois premiers, vous serez probablement bien plus concentré(e) et vous vous sentirez parfois très heureux(se). À ce stade, sans perdre la conscience des trois premiers, commencez à apprécier le fait qu'à chaque pas, vous marchez sur d'innombrables êtres vivants tout en étant soutenu par eux. Lorsque vous aurez approfondi la connaissance de ce quatrième support, vous pourrez même commencer à vous sentir entouré(e) d'êtres vivants : des êtres sous vos pieds et des micro-organismes flottant dans l'air. Nous sommes la vie qui se déplace dans un océan de vie. En foulant le sol avec précaution, en faisant preuve de sensibilité en marchant, nous poursuivons notre chemin.



BRIAN A. JACKSON/SHUTTERSTOCK

Commencez chacune de vos promenades en évoquant ces quatre supports. À certaines occasions, les quatre arriveront sans effort. En d'autres occasions, vous marcherez avec deux, trois, ou, de temps en temps, un seul d'entre eux. Si vous les perdez tous les quatre, alors vous avez réellement abandonné votre pratique. Dans ce cas, arrêtez-vous. Vous pouvez fermer les yeux. Rappelez-vous les quatre supports : sourire, respiration, conscience du corps, aide des êtres vivants. Rouvrez les yeux et reprenez votre marche. Appréciez le fait de marcher entouré(e) de nombreuses formes de vie.

Et, de temps en temps, arrêtez-vous et contemplez quelque chose qui attire votre attention : un arbre, une belle fleur, un animal, ou encore un modèle dans les formes du plafond, au sol, sur un tapis, sur un mur, ou bien encore les sons présents dans l'environnement... tout ce qui se manifeste à ce moment-là.

Après avoir ouvert vos sens pour apprécier cela, continuez votre marche attentive. À condition que vous soyez impliqué(e) avec au moins un des quatre supports, vous êtes encore dans la pratique de calme et d'attention en marchant.