

Méditation marchée

La méditation est souvent associée à la position assise mais elle peut aussi être pratiquée lorsqu'on marche. La méditation marchée est la conscience du mouvement alors qu'on observe chaque mouvement qui permet d'avancer d'un pas. On peut la considérer comme une méditation en action.

Comment le faire....

Commencez par observer les sensations dans le corps alors que vous êtes debout, immobile. Notez la sensation des pieds en contact avec le sol. Essentiellement, il s'agit d'être présent, pleinement conscient. Il faut trouver une voie horizontale sur laquelle on peut marcher, aller et venir, sur une distance de 5 à 7 pas, ou sinon on peut choisir de marcher à un rythme naturel dans un endroit public.

Permettez aux bras de pendre des deux côtés, naturellement. Permettez aux yeux de se déposer sur un point à deux pieds devant vous, sur le sol, afin d'éviter les distractions visuelles. Puis alors que vous marchez, centrez l'attention sur la plante des pieds, plutôt que sur la jambe ou d'autres parties du corps.

Au début, vous pouvez noter seulement trois composantes du pas : lever, déplacer, poser.



Adapté de <http://www.vipassanadhura.com/howto.htm>

Puis étiquetez mentalement les 6 composantes du pas : soulever (le talon), lever (le pied), déplacer, descendre, poser, peser-au rythme de l'expérience du mouvement. Il s'agit des bases de la méditation marchée. Par ailleurs, vous pouvez amener les autres éléments qui font partie de la méditation assise ou de l'étirement en pleine conscience : ne pas juger, observer les expériences, observer l'attrait de la pensée et les émotions qui émergent et disparaissent. Lorsque vous notez que la pensée vagabonde, ramenez l'attention sur la sensation du pieds en contact avec le sol. Le plus important est d'être doux avec soi-même.

Sans porter de jugement, sans s'inquiéter du fait qu'on le fait bien ou mal, sans tenter d'atteindre un but, considérer toutes les opportunités que vous aurez dans votre vie de pratiquer la méditation marchée.