

## INSTRUCTIONS POUR LA MÉDITATION EN MARCHÉ

Méthode Mahasi Sayadaw

---

Dans la méditation Vipassana, le principe de base consiste à observer tout ce qui se présente, au moment même où cela se présente, à être conscient de ce qui se passe dans l'instant présent. C'est vivre dans l'instant présent.

Lorsque le méditant marche, il doit être conscient de tous les mouvements successifs faisant partie du processus de la marche, depuis le moment où il lève le pied, jusqu'à ce qu'il le repose.

Essayez de marcher le plus lentement possible comme si vous transportiez un bol plein d'eau, sans regarder vos pieds.

### **1<sup>ère</sup> phase : Pas droit-Pas gauche**

Le dos est droit, sans tension, les mains jointes dans le dos ou devant soi, les yeux baissés, le regard est dirigé vers le sol à environ 2 mètres devant soi.

Commencez par noter mentalement et silencieusement « debout-debout », puis « intention de marcher-intention de marcher ». En avançant la jambe droite notez « pas droit », et en avançant la jambe gauche notez « pas gauche ».

Marchez sans chaussures sur une ligne droite d'environ 3 ou 4 mètres. Une fois arrivé au bout, notez mentalement « arrêter-arrêter » et « debout-debout », puis « intention de tourner-intention de tourner », ensuite « tourner-tourner », « debout-debout » et recommencez à noter les mouvements du pied « pas droit » « pas gauche ».

La note mentale et le mouvement du pied doivent être synchronisés, c'est-à-dire que vous devez commencer à noter mentalement « pas » dès que vous commencez à lever le pied droit et « droit » dès que vous commencez à poser le pied droit au sol.

## **2<sup>ème</sup> phase : lever-posier**

Après une vingtaine de minutes, si vous réussissez bien à noter le mouvement des pas, passez à deux notes par pas.

Le dos est droit, sans tension, les mains jointes dans le dos ou devant soi, les yeux baissés, le regard est dirigé vers le sol à environ 2 mètres devant soi.

Commencez par noter mentalement et silencieusement « debout-debout », puis « intention de marcher-intention de marcher ». En levant le pied droit notez « lever », et en baissant le pied droit notez « poser », puis en levant le pied gauche notez « lever », et en baissant le pied gauche notez « poser ».

Marchez sans chaussures sur une ligne droite d'environ 3 ou 4 mètres. Une fois arrivé au bout, notez mentalement « arrêter-arrêter » et « debout-debout », puis « intention de tourner-intention de tourner », ensuite « tourner-tourner », « debout-debout » et recommencez à noter les mouvements du pied « lever » « poser ».

## **3<sup>ème</sup> phase : lever-avancer-posier**

Après encore une vingtaine de minutes, si vous parvenez bien à coordonner la note mentale avec le mouvement des pas, passez à trois notes par pas.

Le dos est droit, sans tension, les mains jointes dans le dos ou devant soi, les yeux baissés, le regard est dirigé vers le sol à environ 2 mètres devant soi.

Commencez par noter mentalement et silencieusement « debout-debout », puis « intention de marcher-intention de marcher ».

En levant le pied droit notez « lever », en avançant le pied droit notez « avancer » et en baissant le pied droit notez « poser ». Puis en levant le pied gauche notez « lever », en avançant le pied gauche notez « avancer » et en baissant le pied gauche notez « poser ».

Marchez sans chaussures sur une ligne droite d'environ 3 ou 4 mètres. Une fois arrivé au bout, notez mentalement « arrêter-arrêter » et « debout-debout », puis « intention de tourner-intention de tourner », ensuite « tourner-tourner », « debout-debout » et recommencez à noter les mouvements du pied « lever » « avancer » « poser ».

### ***Bénéfices de la méditation en marche***

La marche méditative renforce l'énergie, stimule la circulation, ravive les muscles, facilite la digestion et développe une concentration profonde.

La marche méditative est à pratiquer avant la méditation assise. Étant complémentaires, les deux méditations doivent être de durée équivalente.

Au moment où vous passez de la méditation en marche à la méditation assise, ou vice-versa, veillez à maintenir la continuité de votre attention. L'attention constante engendre une profonde concentration. Grâce à une profonde concentration vous pourrez réaliser la nature intrinsèque des phénomènes physiques et mentaux. Cette réalisation mène à la cessation de la souffrance.