

La marche consciente

par Jacques Vigne

(25-08-13)

La marche méditative fait partie de mes activités régulières, en particulier dans l'ermitage de l'Himalaya où je suis souvent, en Inde au-dessus d'Almora, près de la frontière du Népal et du Tibet. J'ai aussi écrit sur le sujet, avec un autre ermite ami, Michel Jourdan, dans deux livres parus en édition de poche, *Marcher; méditer*, et *Cheminer, contempler*¹. Le premier ouvrage en particulier a touché le public, puisqu'il a été distribué à plus de 40 000 exemplaires. Je suis actuellement au Sri Lanka dans un centre de retraite vipassana où j'ai accompagné un groupe de Français, et je me remets à pratiquer la marche lente consciente selon la tradition du bouddhisme théravada. Cela m'a donné l'idée de revenir dans cet article sur ce sujet, qui est important dans toutes les branches de la tradition bouddhiste, mais en particulier dans le bouddhisme du Sud. Je me suis inspiré pour ces réflexions d'un petit livre important publié par la Buddhist Publication Society au Sri Lanka en 2007 *Walking Meditation*², qui est une brève anthologie d'articles sur le sujet, ainsi que du petit livre en anglais de Thich Nhat Hanh, *La longue route devient joie – Un guide pour la marche méditative*³. Ajoutons d'emblée que la marche consciente représente une bonne pratique de spiritualité laïque. Nous savons tous marcher et avons une conscience, l'idée de combiner les deux capacités n'est pas religieuse en soi et ne requiert pas de croyances dogmatiques. Cette spiritualité laïque est en développement de nos jours. Elle est importante pour l'avenir de l'humanité, qui ne sera certainement pas l'exacte réplique du passé, comme le voudraient les traditionnalistes et conservateurs religieux.

Nous devons bien comprendre d'emblée que la marche consciente n'est pas un parent pauvre de la méditation assise, juste un bref intermède pour se dérouiller les jambes, c'est une méditation à part entière, sauf qu'elle est dans une position corporelle différente de l'assise. On raconte dans les sôûtras que le Bouddha, le matin en se réveillant, commençait par la marche consciente, et seulement après effectuait sa méditation assise. De plus, en dehors des quatre mois de retraite de la saison des pluies (en pali *vassa vasa*), il se déplaçait régulièrement à pied dans la plaine du Gange, pendant donc huit mois. Pratiquer la marche consciente, non seulement lente, mais aussi à vitesse normale dans les déplacements courants, était ainsi naturellement une technique importante pour ces moines errants.

La méditation assise, immobile, correspond à visualiser un chemin, et la marche méditative revient à l'emprunter effectivement. Dans une autre image, la méditation immobile correspond à construire un moteur, et la marche méditative revient à y introduire le carburant et à le faire fonctionner pour de bon.

Textes et pratiques de base

Commençons par quelques citations du Bouddha lui-même et d'un de ses disciples directs sur la marche :

Ô moines, il y a cinq bénéfiques dans la marche méditative. Quels sont ces cinq ? On est plus endurant pour de longs voyages (à pied). On est plus endurant aussi pour l'effort (de la méditation). On a peu de maux physiques. On digère bien ce qui est mangé, bu mastiqué et goûté. La concentration qu'on atteint par la marche méditative dure longtemps. (Anguttara Nikâya 5:29).

En percevant ce qui est devant et derrière, tu dois fixer l'attention sur la marche méditative, avec les facultés des sens tournées à l'intérieur, et l'esprit qui ne s'échappe pas (Anguttara Nikâya 7:58)

Et voici maintenant le témoignage d'un disciple direct du Bouddha :

J'ai quitté ma demeure écrasé de fatigue. En me rendant à la piste pour la marche méditative, je suis tombé. Je me suis frotté les membres, et finalement je suis arrivé sur la piste, j'ai effectué la marche méditative et je me suis bien rééquilibré l'esprit. L'attention sage s'est élevée en moi, le danger de l'existence est devenu clair, le détachement s'est établi, et mon esprit obtint la Libération. (Theragâthâ 271-273)

On appelle en pali la méditation marchée *chankama*.

« Dans la tradition des moines de la forêt du nord-est de la Thaïlande, on insiste particulièrement sur cette pratique. Beaucoup de moines marcheront pendant de longues heures comme un moyen de développer leur concentration, parfois jusqu'à 10 ou 15 heures par jour ! Ajahn Singtong utilisait tellement sa piste de marche méditative qu'il y a fait un sillon. Ajahn Kum Dtun ne se souciait pas de rentrer dans sa cabane la nuit. Quand il sentait réellement la fatigue après avoir marché en méditation toute la journée et jusque tard dans la nuit, il s'allongeait à l'endroit même sur le sable de la piste de méditation et utilisait son poing comme oreiller. Il s'endormait avec vigilance, en ayant pris la résolution de se lever au moment même où il se réveillerait. Aussitôt sorti du sommeil, il recommençait à marcher. Au fond, il vivait sur sa piste de méditation ! Rapidement, il a atteint d'excellents résultats dans sa pratique. »⁴

Nous pouvons maintenant reprendre les cinq bénéfiques de la méditation tels que les a décrits le Bouddha dans ses instructions citées ci-dessus :

1) *Développer l'endurance pour marcher pendant de longues distances* : à l'époque du Bouddha, la plupart des gens voyageaient à pied, ils en avaient l'habitude, mais expérimentaient malgré tout des problèmes physiques et la fatigue générale causée par les longues marches. Une pratique qui pouvait les aider dans tous ces déplacements était donc la bienvenue. Il en va de même pour les moines de la forêt thaïlandaise qui se déplacent à pied sur de grandes distances régulièrement. Quand ils savent qu'ils vont faire un long voyage à pied, ils augmentent leur durée de marche méditative dans leurs ermitages pour s'entraîner et pratiquent au moins cinq ou six heures par jour dans ce sens.

2) *La marche méditative est bonne pour l'effort de méditation* : elle permet de lutter contre la somnolence. Une méthode que recommande Ajahn Chah quand on est

très endormi, c'est de marcher à reculons, on ne peut pas somnoler en le faisant... Dans un monastère d'Australie, il y avait un laïc qui avait l'habitude de faire sa marche sur le faite d'un mur d'un mètre cinquante ou de deux mètres de haut pour rester bien concentré !

3) *La marche méditative est bonne pour la santé* : le Bouddha explique que la marche méditative mène à la bonne santé c'est son troisième avantage. Il faut évidemment distinguer du point de vue physiologique la marche lente et la marche rapide. Cette dernière a tous les intérêts physiologiques de l'effort soutenu, réduction des graisses, prévention de l'augmentation de l'insuline et du diabète, accroissement de la masse musculaire. Par contre, il faut reconnaître que du point de vue purement physiologique, la marche lente n'est guère différente de la sédentarité. Cependant, du point de vue énergétique, elle permet le déblocage de nombreux noeuds qui ne sont pas si facilement accessibles à la relaxation dans la méditation assise. Elle assure une fluidification du corps subtil, ce qui est un but important de la méditation en général. Nous y reviendrons à propos des premières paroles du Bouddha après sa Réalisation.

4) *La marche méditative est bonne pour la digestion* : elle permet de dissiper la somnolence post-prandiale. Cela est particulièrement intéressant pour les moines qui ne mangent que deux, voire qu'un repas par jour, souvent à base de riz blanc. Ils ont une réaction hypoglycémique qui les endort après le repas, d'autant plus qu'ils se sont levés très tôt après une nuit en général courte.

5) *L'effet de la marche méditative dure longtemps* : cela est probablement dû à la libération d'endorphines, nous y reviendrons. Parce que la marche consciente s'inscrit dans un mouvement déjà naturel, son action pénètre plus facilement dans l'inconscient corporel profond. De plus, l'action au quotidien est souvent reliée à la marche. Si nous souhaitons faire rentrer la méditation dans notre vie, la marche consciente est un bon canal de communication entre les expériences de méditation assise et le quotidien.

Pour clarifier les choses, nous pouvons distinguer la marche effectuée en retraite, qui sera plus inspirée par la claire vision intérieure, *vipassanâ*, et la marche accomplie durant la vie quotidienne, qui sera davantage un moyen d'apaisement du mental, *samatha*. De manière générale, dans la marche consciente, l'attention est dirigée vers les pieds plus que sur le souffle, mais les deux peuvent bien sûr être combinés.

On peut retrouver dans la relation du pratiquant à la marche consciente la double polarité de l'attachement et l'aversion : on peut devenir attaché à cette pratique comme à une forme de « vacances » faciles, où on ne se sent plus obligé de méditer strictement comme on le faisait assis. On peut aussi développer de l'aversion envers cette méthode, en y voyant une perte de temps, qui casse le rythme de la « vraie » méditation qui, dans une vision limitée, ne pourrait être effectuée qu'assise. En fait, nous l'avons déjà dit, il s'agit de la continuité de la même pratique dans une posture différente.

Comme le dit Ajahn Brahmavamso :

Même le son des oiseaux disparaît quand l'attention est pleinement focalisée sur l'expérience de la marche. Notre attention est facilement établie, contente, et soutenue sur une chose. Vous trouverez que c'est une expérience au fond très agréable. Au fur et à mesure que votre attention s'accroît, vous reconnaîtrez de plus

en plus les sensations de la marche. Vous trouverez que celle-ci a son propre sens de beauté et de paix. Chaque pas devient un « beau pas ». Et très facilement, votre attention est absorbée et vous devenez fascinés par le simple fait de marcher. Vous pouvez recevoir un grand samâdhi, une grande absorption, à travers la marche méditative pratiquée de cette façon... Beaucoup de gens qui effectuent cette méditation pour la première fois disent : « Je suis stupéfait de voir comme c'est beau ! »⁵

Ceci provient en particulier du fait que la marche méditative amène de façon assez rapide à une paix approfondie. Dans ce sens, comme le disait le Bouddha lui-même : « La paix est la félicité la plus haute ».

Pour augmenter cette paix, on peut réciter un mantra. Dans la tradition des moines de la forêt de la Thaïlande, c'est «bouddho, bouddho» qui est souvent utilisé. Mais il y a beaucoup d'autres possibilités, Thich Nhat Hanh en donne dans son petit livre inspirant sur la marche méditative, cela peut simplement être en posant un pied au sol dire « l'ici... » et en posant l'autre dire « revient au maintenant ». Il peut y avoir une certaine créativité dans l'utilisation des mots qu'on associe à la marche, l'idée générale est qu'ils seront inscrits plus profondément dans notre mémoire car associés à un rythme corporel déjà profondément ancré dans notre inconscient. On peut aussi en marchant méditer directement sur les quatre brahmvihâra, les quatre demeures sublimes : la bienveillance, *mettâ*, la compassion, *karunâ*, la joie altruiste, *muditâ*, et l'équanimité, *upekkhâ*. Les conseils de base du Bouddha pour cette méditation sont les suivants :

Ici, ô moines, le moine a un esprit plein de bienveillance qui se répand d'abord dans une direction, ensuite dans une seconde, ensuite dans une troisième, ensuite dans la quatrième, et de même vers le dessus, dessous et tout autour, et partout en s'identifiant lui-même avec tout, il pénètre le monde entier avec un esprit plein de bienveillance, un esprit large, développé, sans limites, libre de haine et de mauvaise volonté.⁶

Ensuite il y a les mêmes descriptions avec la compassion, la joie altruiste et l'équanimité. Nous y reviendrons.

La marche méditative amène assez aisément à l'expérience de continuité complète, mais il faut élargir cette continuité à la méditation assise avant et après, et à la marche durant la « post-méditation ». Ajahn Nannadhammo explique en conclusion d'un bel article sur la marche méditative :

Dans la tradition de la forêt thaïlandaise, à chaque fois qu'un enseignant de méditation arrive à un monastère, un des premiers lieux auquel il se rend, ce sont les pistes de méditation des moines pour voir combien de traces de pas y sont visibles. Si les pistes de méditation sont bien utilisées, on considère que c'est le signe d'un bon monastère. Puissent vos pistes de marche méditative être bien utilisées.»⁷

Du point de vue pratique, les pistes de méditation font, en général, environ 30 pas de long, ou sont parfois plus courtes avec simplement quinze pas. Quand on inverse le sens de la marche, il faut bien contrôler le souffle et la conscience pour que l'esprit ne s'échappe pas et que la continuité ne soit pas interrompue. Le sol

est souvent de sable, ce qui est agréable quand on marche pieds nus. Les promeneurs qui ont suivi la mer le long des plages le savent bien. Dans beaucoup de monastères ou de centres de méditation *théravâda*, chacun décide quand il a besoin de faire la marche méditative et pour combien de temps. La marche est en général lente, mais on peut appliquer la pleine conscience dans la marche à rythme normal, voir rapide.

Ceux qui ont une bonne expérience de la marche méditative insistent sur son aspect de fluidité parfaite. C'est de cette façon qu'on pourrait traduire un des sept facteurs d'éveil, *passaddhî*, qu'on traduit d'habitude par relaxation. En fait, son origine sanskrite est *pra-srab-dhî*, *dhî*, le courant de sensation qui *srab*, s'écoule, *pra*, vers l'avant, d'où la notion de fluidité. Dans ce sens, si on étiquette les phases du pas par un mot, on conseille de ne pas trop les détailler. Trois ou quatre mots pour décrire un cycle complet sont suffisants. Cela favorise une absorption fluide et continue, on est tellement absorbé dans l'engrenage du pas qu'on en arrive au silence du mental. On pourrait ainsi distinguer deux pôles fondamentaux de fluidité dans la méditation bouddhiste de base, celui d'*ânâpânasati*, la continuité fluide de la respiration qui diffuse progressivement aux sensations, aux émotions, au contenu du mental, pour arriver à la fluidité du nirvâna. La seconde fluidité est celle de la marche, qui a tendance aussi à diffuser naturellement aux autres étages du psychisme pour aboutir non seulement au nirvâna, mais aussi au lâcher prise par rapport à celui-ci, ce qui représente le 16e et dernier échelon de l'évolution dans, par exemple, l'*ânâpânasati soûtra*, le soûtra de la pleine conscience et de la respiration⁸.

Marcher consciemment nous ramène à l'état primordial du bébé Bouddha qui a posé le pied sur terre : lors de ses sept premiers pas, à chaque fois des lotus sont sortis sous ses pieds. Nous reviendrons en détail au symbolisme de cet épisode, si important qu'il est régulièrement représenté sur l'un des côtés des *stoupa*, devenant le symbole de la naissance du Bouddha, les autres côtés étant occupés par la réalisation de Bodhgaya, la première prédication de Sarnath et la mort à Kushinagar. La sensation de base de poser le pied délicatement sur des lotus qui s'ouvrent nous oriente déjà vers la légèreté et la subtilité de l'expérience de la marche en pleine conscience.

Interprétations neurophysiologiques de la marche consciente.

Soulignons d'ores et déjà le fait que la plante du pied a une grande représentation cérébrale au niveau du cortex sensitif. Elle a ceci de commun avec les mains, la bouche, le ventre et la zone génitale. Ceci contribue à comprendre pourquoi se concentrer dessus amène facilement à une absorption profonde. Du point de vue biochimique, cela est très probablement relié aux endorphines, qui elles-mêmes se transforment en sérotonine et stimulent les centres du plaisir, par exemple le *nucleus accumbens* qui est à l'arrière des lobes pariétaux. On a découvert les endorphines par le phénomène du second souffle en jogging. Le coureur se sent de plus en plus fatigué, mais tout d'un coup, un état de grâce arrive, et il ou elle a l'impression de pouvoir continuer à avancer indéfiniment. On rattache cette libération des endorphines à l'effort en général, en particulier à l'hypoxie entraînée par la consommation intense d'oxygène par les muscles et qui met le cerveau en alerte, d'où la libération des endorphines. Cependant, il n'est pas

interdit de faire rentrer dans la liste des facteurs causaux de sa production une stimulation intense de la plante du pied. À ce moment-là, même la marche lente irait dans ce sens. De plus, dans celle-ci comme dans la méditation assise, le souffle a tendance à beaucoup s'apaiser, ce qui induit une hypocapnie, une baisse du gaz carbonique dans le sang. Cela a le même effet de réveil du cerveau et de production d'endorphines que la course prolongée. C'est comme si les extrêmes se touchaient, la marche lente et la course de fond.

Pour ce qui est des genoux, l'étirement de l'arrière de ceux-ci pendant le déroulé du pas favorise une extension des tendons, et donc, par l'intermédiaire des fibres nerveuses bêtas, une stimulation de la substance réticulée activatrice qui se trouve dans le bulbe rachidien, et qui est une sorte de thermostat de l'éveil pour tout le cerveau. Ainsi, ce ne sont pas simplement les jambes qui s'étirent et « se dérouillent », mais c'est tout le cerveau qui sort de la torpeur.

Les enseignants de marche méditative considèrent en général qu'aller avec les mains dans le dos relève plus de la promenade habituelle, en méditation consciente, on garde soit les bras ballants le long du corps, soit réunis par devant. Dans le *théravâda*, on met souvent la main droite sur la main gauche, celle-ci étant au niveau du *hara*. Dans la marche méditative zen, la main droite entoure le point gauche fermé, avec le pouce en face de la région du plexus. L'idée est celle de la réunion de la gauche et la droite, en yoga on dirait du courant masculin et féminin pour constituer le mariage intérieur, une union pleinement consciente. Dans ce sens, la réunion des mains à l'avant est plus logique que celle à l'arrière.

Un demi sourire fait partie intégrante de la marche consciente. Comme le dit Thich Nhat Hanh avec sa simplicité habituelle : « J'inspire, je sens le calme, j'expire, je souris. » Le sourire est une de ces choses vraiment importantes qu'on oublie souvent. Le remède? S'entraîner!

Il existe une différence entre la marche lente, qui n'est guère différente du point de vue de la physiologie habituelle de la sédentarité, et la marche rapide, en particulier celle où on monte les escaliers, qui produit un effort intense et présente les mêmes bénéfices physiologiques que le sport. On a remarqué par exemple que monter trois étages par jour, ce qui ne paraît pas grand-chose comme effort, diminue déjà de 30 % les risques d'infarctus. Le mécanisme est le suivant : en marchant rapidement ou en faisant un effort intense même pendant quelques minutes, on augmente l'index métabolique pendant quelques heures, c'est-à-dire qu'on brûle les graisses stockées pendant toute cette durée de temps. Les quelques minutes d'effort intense suffisent à mettre en alerte l'organisme, il croit qu'il va avoir soit à combattre, soit à fuir comme c'était le cas dans le stress de base durant l'évolution de l'espèce humaine, et cette alerte dure quelque heures. Quand on développe son expérience de la marche lente, il devient de plus en plus possible de faire passer une conscience analogue dans la marche rapide. Il est utile aussi de savoir marcher normalement, mais avec une conscience pleine, quand on veut pratiquer dans les lieux publics, pour rester discret et ne pas attirer l'attention des gens par un rythme bizarrement ralenti et une position étrange des mains...

Le *Shri Pada* et le pied dans la tradition indienne

Le *Shri Pada*, aussi appelé par les Chrétiens et les musulmans le pic d'Adam, représente le sommet sacré de Ceylan, même s'il n'en est pas le sommet

géographique. Il est l'objet d'un pèlerinage fort ancien, et qui attire les foules. La tradition est de monter de nuit, pour méditer au sommet sur le lever de soleil. Le terme même *Shri Pada* signifie « le pied vénérable, splendide, lumineux ». En sanscrit, *padam* signifient non seulement le pied, mais aussi le niveau. Ainsi, vénérer le pied du gourou, c'est aussi vénérer son niveau, pour pouvoir l'atteindre par sa propre pratique utilisant l'identification dévotionnelle. La réalisation est appelée *param-padam*, littéralement le niveau suprême. Dans l'ancienne tradition bouddhiste ainsi que vishnouïste, le pied et la roue était les seuls symboles évoquant le Bouddha et Vishnu. La roue est un signe solaire, qu'elle soit du dharma dans le cas du Bouddha ou correspondant à une arme en forme de disque solaire dans celui de Vishnu. Quant au pied, on a d'abord seulement révééré sa trace dans les rochers, puis il a été représenté de façon plus variée. Ainsi, marcher comme le faisait Bouddha, c'est mettre ses pieds dans ses traces, et s'élever progressivement à son niveau.

Le pied dans la tradition indienne est quasi automatiquement associé au lotus, ceci est basé sur un jeu de mots, *padma* signifiant lotus et *padam* le pied. Ressentir pleinement cette image du lotus qui s'ouvre est important, car cela permet de toucher du doigt l'union de la félicité de la vacuité : le bonheur intérieur vient de la montée de la force vitale à partir du bassin, mais il a le risque de mener à l'attachement, voire à l'addiction. Pour éviter cela, ont le « met sous vide ». Je donne cette image par comparaison avec le fait de conserver une nourriture sous vide pour qu'elle ne s'abîme pas. Ceci est évoqué par l'épanouissement du lotus, qui se met à occuper tout l'espace : à ce moment-là, on a une infinité d'alternances entre les pétales qui représentent la félicité et les interstices entre elles, qui représentent la vacuité. On pourra ainsi ressentir la joie, mais sans son côté addictif qui entraînerait automatiquement l'anxiété.

Quand on appuie la plante du pied dans le sol, on donne quelque chose à la terre, et elle nous le rend sous forme d'un bonheur qui monte à travers tout le corps. Si on sait laisser s'épanouir cette joie dans les niveaux ascendants où elle passe, elle nous traverse sans attachement, et se spiritualise d'autant. Thich Nhat Hanh explique à ce propos : « Soyez conscients du contact entre vos pieds et la terre. Marchez comme si vous donniez un baiser à la Terre avec vos pieds. Nous avons causé beaucoup de dégâts à la terre; maintenant, il est temps de prendre bien soin d'elle ».⁹

En Inde, on recommande de se représenter la divinité d'élection, le bodhisattva ou le gourou qu'on vénère au-dessus de la tête, assis avec son pied juste au *Brahma-randhra*, dans la région du vertex. Cela est aussi une manière d'unir la félicité de la plante du pied à la vacuité de l'espace au-dessus du corps. Cette visualisation permet aussi de refermer en temps ordinaire ce *Brahma-randhra*, cet orifice du Brahma qui normalement ne doit s'ouvrir qu'au moment de la mort. S'il le fait avant, cela peut entraîner des déperditions graves d'énergie, voire un état psychotique. À l'inverse, la présence du pied sacré au-dessus de la tête permet de faire entrer une énergie positive dans le corps, qui aide à dénouer ce qui est noué, et à remplir les zones en vide d'énergie. Il s'agit donc d'une force éminemment thérapeutique. Pour nous résumer, le centre du sommet de la tête a une fonction de clapet, qui laisse descendre l'énergie mais ne l'autorise pas à remonter.

Les Indiens Dakota relie la santé mentale à une bonne communication entre le ciel et la terre. La conscience représente le pôle ciel, la plante du pied le pôle terre.

Quand la première va dans la seconde, l'être humain assume sa vocation de trait d'union entre le haut et le bas, et il y a une bonne fondation pour la santé mentale.

La marche avec le détachement qu'elle entraîne à chaque pas peut évoquer la mort de l'ego. Dans la tradition jaïn, quand un sujet sent qu'il est trop vieux et trop malade, qu'il n'y a pas d'espoir de guérison, on tolère qu'il décide de partir sur la route et de marcher jusqu'à ce que la mort s'en suive. Cela n'est pas considéré comme un suicide. La marche consciente pratiquée intensément a ainsi également le pouvoir de mener à la mort de l'ego. Nous avons cité l'exemple de cet Ajahn, qui vivait sur sa piste de marche méditative, quand il n'en pouvait plus, il se couchait et dormait, et dès qu'il se réveillait il recommençait à marcher. Nous avons déjà mentionné que ceux qui le connaissaient et rapportent ces faits nous expliquent qu'il a rapidement atteint la mort de l'ego.

Quelques idées de pratiques plus spécifiques autour de la marche consciente.

1) Le travail sur les « six planchers » :

On peut distinguer six « planchers » dans le corps, celui des plantes de pieds qui soutient tout l'organisme, celui du périnée, celui du diaphragme, celui de la ceinture scapulaire séparant le thorax du cou : même s'il est moins physique que le diaphragme par exemple, il est bien ressenti, et peut donner lieu à des nœuds ainsi qu'à des tensions non négligeables qu'il convient de relaxer. On trouve ensuite le plancher de la bouche, et ce plancher du cerveau qu'est le palais. Quant au septième plancher, on pourrait l'appeler le plancher du ciel, c'est la voûte du crâne, avec, comme nous l'avons vu, cet orifice subtil qui ne doit s'ouvrir qu'au moment de la mort, au moins dans le sens ascendant. Par contre, dans le sens descendant, il peut s'ouvrir dès qu'on fait une méditation de descente de la lumière dans le corps. Dans ce genre, la pratique de *vajra sattva* du bouddhisme tibétain est bien connue.

Ces six planchers fonctionnent de concert, ainsi, en relaxant et faisant circuler l'énergie dans les plantes des pieds par la marche méditative, on a tendance à avoir le même effet, comme des harmoniques musicales, sur les planchers supérieurs. Cela contribue à expliquer, au niveau du fonctionnement du corps subtil, l'action profonde de la marche méditative. Pour préciser les choses, chaque « plancher » possède un centre qui est l'endroit où il est percé par l'axe central, et un « noeud » antérieur qui correspond au stress et à la tension chronique :

1. Au niveau du palais, le centre sera le point de contact de la langue retournée en *kécharî môûdrâ* avec le palais, ce qui correspond en yoga à un centre qu'on appelle *talou*, c'est-à-dire « l'endroit plat ». C'est probablement un terme de la même racine que talon en français, celui-ci étant une zone plate à la base du corps, et on sent une symétrie entre les deux. Une manière de travailler sur celle-ci peut être de répéter « talon-talou » rapidement en marchant, tout en sentant l'ascension de l'énergie du talon vers le talou. Toujours au niveau du plancher du palais, le noeud antérieur se trouve entre les sourcils, et il est tendu par le stress.
2. Au niveau du plancher de la bouche, le centre de tension est peut-être un peu en avant de l'axe central, mais le noeud antérieur reste clairement perceptible, c'est la base du menton où s'accumulent les tensions des mâchoires, car c'est là que s'attachent de nombreux tendons liés aux

muscles masseters.

3. Au niveau de la base du cou, le centre est situé sur l'axe central, le noeud antérieur correspond à la boule d'anxiété qu'on ressent souvent à la base du cou, que ce soit de façon discrète, ou plus marquée en cas de stress ou d'anxiété chronique.
4. Au niveau du diaphragme, le centre est au sommet du diaphragme, le noeud antérieur correspondra au plexus solaire aussi relié directement à l'anxiété.
5. Au niveau du plancher du périnée, le centre est le chakra *mulâdhâra*, le noeud antérieur est la zone génitale, elle-même sujette à de nombreuses tensions, qui ne sont détendues que temporairement par l'activité sexuelle.
6. Au niveau du pied, le centre sera au milieu de la plante, et le noeud antérieur pourrait être ressenti au milieu de la ligne séparant la plante de de l'avant-pied.

Quand on détend tous les nœuds qui sont à l'avant des « planchers », c'est comme si ceux-ci se refermaient sur l'axe central à la manière d'un parapluie. Pour prendre une autre image, la colonne centrale est comme une tour, et les noeuds antérieurs forment les balcons. Quand le « tremblement de terre » de la détente vient, les balcons tombent et seule la tour reste debout.

Le retour aux « planchers » atténue le stress, en particulier le fait de revenir à ce plancher des planchers qu'est la Terre opère une authentique guérison. Thây (Thich Nhat Hanh) explique : « Lorsqu'on marche paisiblement sur notre Mère Terre, elle va nous guérir, et nous allons la guérir ». Quant au Bouddha lui-même, au moment où il a été attaqué par Mâra, le démon, il a fait le geste de toucher la terre, *bhûmi-sparsha mûdra*, et les démons se sont dissipés. Il est intéressant de savoir qu'en sanskrit, démon se dit *bhûta*, littéralement « ce qui a été », donc le passé. Il semble bien par conséquent que le présent du contact avec la terre, *bhûmi*, ait le pouvoir de dissoudre le passé et ses démons, *bhûta*. Ce contact avec la terre est *apranihitâ*, c'est-à-dire dépourvu de souhaits, de buts, de calculs subséquents. Pour citer A.J Mustle comme le fait Thich Nhat Hanh : « Il n'y a pas de voie vers la paix, la paix est la voie ». Le lien avec cette paix est associé au contact de la plante du pied avec le sol : « Touchez le sol du moment présent profondément, et vous toucherez la paix et la joie réelle ». Thây conseille entre autres, quand on soulève le pied, d'affirmer : « Dans l'ultime... », et quand on le repose « je demeure ».

2) La marche et le rééquilibrage entre les deux côtés du corps.

Il existe toute une branche du yoga, le *svara yoga*, qui s'occupe du rééquilibrage des moitiés du corps en partant de l'ouverture des narines, cela mène à l'ouverture des canaux d'énergie qui est un tournant dans l'approfondissement des pratiques yogiques. Cette pratique existe dans le yoga hindou comme tibétain. La base du travail est de déjà observer qu'il y a une narine qui est fermée, ou à peu près fermée pendant deux heures, alors que l'autre est ouverte. Au bout de cette période, il y a une alternance, sauf la nuit où la durée de la narine fermée du même côté est de cinq ou six heures. Pour repérer quelle est la narine obturée, il suffit de bloquer une des deux narines, puis d'inspirer et d'expirer fort par l'autre. Soit l'air passe mal, et c'est cette narine qu'on appellera fermée, soit il passe bien et cela

correspondra à la narine ouverte. Avec l'habitude, on peut sentir directement la tension de la narine fermée. Il faut cependant savoir que juste après s'être assis en méditation, il se peut que l'excitation de l'activité immédiatement précédente fasse que les deux narines soient ouvertes, et c'est simplement après quelques minutes que l'une se fermera franchement. Si on veut travailler la marche dans le sens du rééquilibrage des narines, qui mène à une expérience d'harmonie intérieure et à l'ouverture des canaux d'énergie, on peut effectuer les pas avec une formule simple du type : « J'ouvre ma narine fermée (en décollant le pas) et j'égalise au milieu (en le reposant) » pour un pas, et pour l'autre avec la même alternance « Je ferme ma narine ouverte... et j'égalise au milieu (c'est-à-dire dans l'axe central du corps) ». Le but est d'avoir la sensation des deux narines exactement symétriques, même si physiquement, il demeure une certaine différence entre les deux. Pour plus de détails, on se reportera à mon ouvrage *Le Mariage intérieur*, et surtout à celui plus récent *Ouvrir ses canaux d'énergie par la méditation*¹⁰.

3) *L'escalier central et ses marches de félicité-vacuité*

Nous pouvons suivre deux séries : la première est constituée de différents niveaux possibles, sept dans le corps et un au-dessus : déjà dans la colonne vertébrale, avec les points de l'extrémité inférieure du sacrum, de la charnière lombo-sacrée, de la charnière dorso-lombaire, du milieu de la colonne thoracique, de la charnière cervico-occipitale, du *talou* (le point de contact de la pointe de la langue retournée avec le palais), du centre du front et du « point-soleil » à un ou deux mètres en haut et en avant du front. Une autre série possible est celle des sept chakras dans l'axe central. À chaque pas, on imagine que son pied de lumière, aussi léger qu'un arc-en-ciel, se pose délicatement sur l'un de ces points l'un après l'autre. Ainsi, la marche devient une ascension dans l'escalier central du corps, les points superposés sont comme des lotus qui s'ouvrent, et leur épanouissement évoque celui de la félicité dans la vacuité. Comme le dit Thây, vous n'avez pas besoin d'enseignant pour vous dire si oui ou non vous avez de la joie à pratiquer. Et cette joie, quand elle s'installe, est un signe assez sûr de progrès.

Cette ascension intérieure donne une perception à la fois de solidité et de liberté. Par exemple, lorsqu'on monte un escalier, le poids est sur une jambe pendant que l'autre se détache de la marche inférieure pour aller vers la marche supérieure. On peut ainsi associer la pose d'un pas à la parole « solide », et pour la symétrie des syllabes, le soulèvement du pas suivant à la parole « si libre ». Dans les conseils de Thây, on trouve aussi la parole fondamentale sur les pas alternés que nous avons déjà évoquée : « Ramener le maintenant/dans l'ici ».

4) *Les lotus à droite*

Le cœur physique est à gauche, il réagit automatiquement au stress, ce qui fait que le côté gauche du corps est plus lié à ce type de réaction, et le cerveau droit qui est relié à ce côté gère aussi le stress et le retrait rapide, en particulier par son centre préfrontal. Par contre, le centre préfrontal gauche qui est symétrique, gère les activités paisibles, l'approche minutieuse, tout particulièrement la lecture et l'écriture. Il y a tout un yoga qui amène à faire passer l'énergie de la gauche vers la droite. On rapproche ce dernier côté de l'action utile à l'autre, de l'altruisme, et donc cette pratique permet de faire la transformation alchimique de l'anxiété à gauche en compassion à droite. Il y a deux zones principales sur lesquelles on peut centrer la

méditation à droite, le cœur subtil à la base du thorax droit un peu de côté. Il est le symétrique du cœur physique et de sa pointe sous les côtes, et la base de l'œil droit, qui a une correspondance réflexe avec la pointe du cœur. A ce moment-là, on visualisera un pas qui se pose délicatement sur le cœur subtil à droite, et l'autre sur la base de l'orbite droite. Petit à petit, on ressentira ce déplacement si important de l'énergie de la gauche vers la droite du corps.

5) *Dépression, cerveau et marche consciente*

Du point de vue neurologique, Richard Davidson¹¹ a bien montré qu'une des raisons de la dépression était un manque de communication entre deux centres, le centre préfrontal gauche qui nous fait décider d'aller vers une émotion positive, et le *nucleus accumbens*, qui se situe à l'arrière du lobe temporal et qui fait ressentir pour de bon cette émotion positive, en particulier grâce à la sérotonine. On a repéré un cordon de substance blanche qui relie ces deux centres, et qui est physiquement plus étroit chez les déprimés. Il peut être de nouveau redilaté grâce à certains traitements antidépresseurs, et probablement par la psychothérapie ou la méditation positive. On peut associer cette dernière à la marche. Thây revient souvent à cela en affirmant par exemple : « Nos pas sont ceux de la personne la plus en sécurité sur terre ». Et il a composé ce petit poème :

*Reviens au chemin
Tu seras comme l'arbre de vie
Tes feuilles, tronc, branches,
Et la floraison de ton âme
Sera fraîche et belle,
Une fois que tu auras pénétré dans la pratique du « Toucher-Terre ».*

Il ajoute aussi : « Tout en apprenant à marcher comme le Bouddha marchait, vous avez la capacité de sourire comme il souriait. » Pour suivre le mouvement du pas, on peut par exemple dire en soulevant le pied « Je décide de me rendre heureux », et en le reposant « Je me rends heureux ». On peut aussi appliquer cela aux autres, nous y reviendrons à la fin des pensées. Le Bouddha insistait sur cette symétrie entre notre bonheur et celui des autres, pour corriger une sorte de paranoïa de base qui fait que nous nous mettons en concurrence avec eux plutôt qu'en coopération : voici la citation complète :

Pour se protéger soi-même, ô moines, les fondations de la pleine conscience doivent être cultivées. Pour protéger l'autre, ô moines, les fondations de la pleine conscience doivent être cultivées. Celui qui se protège soi-même protège l'autre. Et comment ô moines, celui qui se protège lui-même protège l'autre ? Par la culture, le développement et les pratiques répétées. Et comment, ô moines, celui qui protège l'autre se protège lui-même ? Par la patience, la bienveillance, le fait de ne pas nuire et de supporter ce qui vient.¹²

6) *Le cycle du pas et les quatre éléments :*

Dans la tradition théravâda, on fait le lien suivant entre le cycle du pas et les quatre éléments. Cela a l'avantage de nous faire mieux réaliser que notre corps n'est pas un tout indivisible, mais un composé d'éléments, on dirait en langage moderne d'atomes et de molécules. Quand on soulève le talon, c'est l'élément feu,

l'énergie qui nous amène à bouger. Quand le pied se déplace dans l'espace, c'est l'élément air, quand il se repose, c'est l'élément terre, et quand il s'appuie complètement, c'est l'élément eau. L'idée est la suivante : c'est lorsqu'on appuie par exemple sur un fruit mûr que l'eau se met à en sortir. Le fait que le cycle du pas se termine avec l'élément eau n'est pas fortuit : en effet, le Bouddha insiste tout particulièrement sur la fluidité, nous avons déjà parlé du terme pali *passaddhî* qu'on traduit par relaxation, mais qui signifie littéralement fluidité. C'est un des facteurs d'illumination. Même la Réalisation suprême est présentée par le Bouddha comme une « désagrégation ». Reprenons ses premières paroles après l'éveil, *prathâmâ buddhavachânâ*, telles que les rapporte la tradition pali :

A travers d'innombrables naissances dans le *Samsara*, j'ai erré sans trouver celui que je cherchais, le constructeur de la maison. C'était une succession ininterrompue de souffrances et de naissances. Ô constructeur de la maison, maintenant, tu es démasqué ! Tu ne reconstruiras pas la maison une nouvelle fois. Toutes tes poutres ont été brisées, et celle du faîte s'est désagrégée. Mon esprit est allé jusqu'à la désagrégation, la destruction de l'avidité est survenue.¹ »

Le Bouddha dit de son esprit réalisé qu'il est *visankhâra-gatam*; c'est-à-dire qu'il était allé jusqu'au point « de ne pas être ensemble » donc de la non-fabrication, de la désagrégation, qu'on traduit souvent de façon littérale par le « non-conditionné ». Le *Tathâgata* emploie presque le même mot, cette fois-ci au participe passé, *visankhrita*, pour parler de la poutre faîtière qui est détruite, littéralement donc « désagrégée ».

Une image simple me vient à l'esprit à l'instant : quand la matière a une température qui se rapproche du zéro absolu, elle devient super conductrice. De même, quand le mental est immobilisé en profondeur par une bonne méditation, il n'a plus de résistance au passage du spirituel, il devient pure fluidité, pur courant, et donc super conducteur.

7) La méditation de la marche du félin

Thich Nhat Hanh compare souvent la marche consciente à la démarche du tigre. Quand on se rassemble en méditation après celle-ci, une bonne pratique consiste à essayer de garder de façon subtile le même mouvement qui vient d'être vécu debout, c'est-à-dire de continuer à le visualiser et à le ressentir. On peut même ajouter à cela la visualisation du balancement des bras associé à celui des jambes, cela revient ainsi à une marche à quatre pattes visualisée. Cette pratique nous fait travailler sur les mémoires profondes, en particulier :

a) La « *phylogénèse* », c'est-à-dire la mémoire de notre espèce : en tant que mammifères, nous avons à l'origine marché pendant des centaines de millions d'années à quatre pattes. L'identification à l'animal, par le billet de la possession par les esprits dont on devient la 'monture', a été la première forme de religion de

1 Le texte pâli de ces paroles fondamentales est :

sabbâ, toutes, *te*, tes, *phâsukâ*, poutres, *bhagggâ*, (sont) brisées, *gaha* de la maison, *kûtam*, faîte, *visankhitam* (est) désagrégé

visankhâra la désagrégation, *-gatam* passée au-delà de *cittam*, conscience, *tanhânam*, des désirs, *khayam*, la destruction, *ajjhagâ*, (est) survenue, *ti*, c'est ainsi.

l'humanité et continue à travers les trances du chamanisme. Durant les séances, si la personne se met à marcher comme un tigre, on sait qu'elle a reçu la divinité dont la monture est le tigre. Cette descente directe des dieux fait certainement peur aux pratiquants de formes religieuses plus récentes, en particulier dans le christianisme et l'islam où ils y voient une concurrence directe avec leur dogme de Sauveur ou de Prophète unique. Elle reste néanmoins profondément ancrée dans la psyché humaine, reliée en fait à notre parenté profonde avec les quadrupèdes.

b) *L'ontogenèse* : quand nous avons appris à marcher, nous nous sommes déplacés pendant toute une période à quatre pattes. Les kinésiologistes insistent sur cette phase essentielle à l'établissement de coordination cérébrale de base, et expliquent qu'il ne faut pas la court-circuiter avec, par exemple, des aides à la marche debout pour le bébé, comme des petits sièges avec quatre roues. Les thérapeutes peuvent penser d'après certains critères, comme des troubles émotionnels ou de la coordination motrice, que cette phase n'a pas été correctement effectuée. Ils prescrivent alors toute une série d'exercices pour l'harmoniser. Même s'il est difficile d'être sûr que la cause des troubles remonte à cette phase de la petite enfance, ces exercices à type de coordination gauche-droite assez poussée semblent de toute façon être bien efficaces pour rétablir un équilibre moteur et psychologique. Dans ce sens, Thich Nhat Hanh dit : « Lorsque nous avons un ou deux ans, nous avons commencé à marcher cahin-caha. Maintenant, il nous faut réapprendre à marcher – lentement, avec joie et à l'aise. Après quelques jours de pratique, vous saurez comment le faire ».

Allons maintenant encore plus loin : on a montré que les mouvements visualisés stimulaient les mêmes zones du cerveau que ceux effectués réellement. On pourrait rajouter qu'ils permettent souvent d'obtenir des associations plus subtiles à leur propos. Voici par exemple ce que rapporte Thây à propos d'handicapés de la guerre du Vietnam qui avaient perdu une ou deux jambes, et ne pouvaient donc plus pratiquer la marche consciente : « J'ai demandé à chacun d'entre eux de s'asseoir sur une chaise, de choisir quelqu'un qui était en train de pratiquer la marche méditative et de devenir un avec lui, en suivant ses pas en pleine conscience. De cette façon, ils ont effectué des pas paisibles et sereins bien ensemble avec leurs partenaires, malgré le fait qu'eux-mêmes ne pouvaient marcher. J'ai vu des larmes de joie dans leurs yeux »

7) *Les sept pas de lotus du bébé-Bouddha*

Le Bouddha est né à Lumbini, sa mère s'est accrochée avec les mains aux branches d'un arbre, c'était la manière traditionnelle d'accoucher qui s'est d'ailleurs maintenue pendant longtemps dans beaucoup de cultures. Quand il est né, on rapporte qu'il a effectué sept pas et que sept lotus ont fleuri sous ses pieds. Un des noms du Bouddha est *chakra-varti*, celui qui fait tourner le chakra du dharma, ce terme signifie aussi l'empereur, et donc, dans son cas, l'empereur du monde spirituel. Mais dans une interprétation plus subtile et yogique, on pourrait comprendre ce titre comme celui qui « retourne les chakras ». En raja-yoga, les chakras sont comparés à des lotus tournés vers le bas. Quand une énergie qui monte s'éveille, ils sont retournés vers le haut comme par un vent ascendant. Ainsi, on peut visualiser ses propres pieds de lumière qui se posent délicatement sur les lotus retournés vers le haut, comme nous l'avons indiqué dans la méditation ci-dessus sur l'escalier central. Nous avons vu que ces « lotus » peuvent être les

sept chakras classiques, ou une série de points ascendants surtout dans la colonne vertébrale. S'absorber dans ces points permet de redresser le dos, et d'avoir une bonne position pour l'observation de l'esprit. Ainsi, on devient un nouveau Bouddha, celui qui est à la fois *padma-varti*, qui retourne le lotus, et *chakra-vâti*, celui qui est posé sur les chakras, qui met délicatement un pied d'arc-en-ciel sur les pistils de la série des lotus de lumière. Dans ce sens, Thây nous offre ce poème :

*Vos empreintes de pas seront comme le sceau d'un empereur,
appelant le maintenant à revenir ici,
afin que la voie soit présente,
afin que votre sang fasse remonter les couleurs de vie à votre visage.*

Il explique aussi : « Les gens considèrent que marcher sur l'eau est un miracle, mais pour moi, marcher paisiblement sur la terre est le miracle réel »...« Quand nous marchons comme le Bouddha l'a fait, nous continuons son œuvre. Nous nourrissons les semences de bouddhité en nous et montrons notre gratitude au Bouddha, non pas par ce que nous disons, mais par la manière dont nous effectuons des pas paisibles, heureux sur la terre. »

Pensées sur la marche méditative

Marcher comme Bouddha, c'est devenir Bouddha.

La marche tranquille forme une vague sur l'océan de l'être. Elle crée une onde circulaire d'altruisme qui se répand naturellement jusqu'aux confins de l'univers. Surfer sur cette onde.

La toute première mesure – avant même d'effectuer le premier pas – c'est de mettre de la joie dans l'exercice qu'on initie. Ainsi la pratique nous la rendra transformée et nous initiera à une joie encore la plus grande.

La marche lente, méditative, représente un balancement tellement régulier qu'on ne sait plus bien si c'est la conscience qui nous berce, ou nous qui berçons la conscience.

La marche est une vraie nourriture. Certains en l'effectuant mâchonnent-ronchonnent, d'autres la mastiquent lentement, comme des mystiques. La ligne directrice de la pratique reste la suivante : mâcher l'Essentiel, marcher l'Essentiel.

Après un certain temps de marche pieds-nus, les plantes se réchauffent, et deviennent un peu piquantes comme la langue qui a goûté le poivre. De même, le « palais » de notre méditation est relevé comme un plat, réchauffé par l'échauffement de la pratique marchée. Il en va de même pour cette bouche qui avale les expériences de notre vie au jour le jour, on aimerait pouvoir dire même plus « à l'instant l'instant »...

En marchant avec l'ouverture du cœur, on invite tous les invalides qui ne peuvent se déplacer à nous accompagner sur le plan subtil, ainsi on organise à chaque fois pour eux la plus grande course d'handicapés du monde...

Dans la marche consciente, ce n'est pas que la plante des pieds, c'est le corps tout entier qui est bien planté en terre, comme une plante, tel un arbre. Celui-ci est à la fois complètement enraciné, et aussi, dans une vision plutôt surréaliste, en marche. Vous rendrez-vous à l'invitation dans le pays des arbres qui marchent, vous retrouverez-vous en personne dans la forêt vierge des marches arborescentes?

Quand quelqu'un d' impatient fait les cent pas, il faudrait plutôt dire qu'il fait les « sans pas » : en effet, son esprit n'est pas dans ses pas, il ne les a pas, il ne les est pas. S'il y était vraiment, il n'aurait plus lieu d'être impatient.

La marche consciente est addictive, juste ce qu'il faut pour rentrer dans une bonne absorption.

Il y a un clin d'œil de la langue française rapprochant les termes « pas » et « paix ». Ainsi, on aura à peine besoin de changer d'articulation pour dire par exemple : « la paix est dans chaque pas, la paix est chaque pas. Dans ce sens, Thich Nhat Hanh conclut un petit livre sur la marche par ces lignes : « La paix est chaque pas, elle transforme un chemin qui n'en finit pas... en joie ! »

Les gens stressés, dans la souffrance, sont « à côté de leurs pompes » : même quand ils semblent marcher droit, ils vont de travers, de côté, comme le crabe. Il est bon d'abandonner la marche du crabe pour retrouver celle du félin, et s'absorber dans la fascination de son déroulé-enroulé quasi-hypnotique.

Le pied et la terre représentent une double polarité : quand les deux se rapprochent, l'arc électrique de la conscience jaillit en crépitant, et le courant passe à flots.

L'union fait la force, l'énergie ressort de la communion, et celle de la Terre et de la plante du pied dans le sol est complètement naturelle. En anglais, ne dit-on pas *sole* pour la plante du pied, et *soil* pour le sol ?

Le contact des pieds avec le sol revient à brancher une prise sur le « secteur universel », c'est à dire l'énergie de la Terre, non seulement physique, mais aussi de cette Terre qu'est la nature de Bouddha.

On parle de délits passibles de mort. La marche méditative, elle, toute à son pas de paix, est un «délit passible de vie ».

On se moque de l'éléphant et de son poids de pachyderme. Cependant, le déroulé de son pas, considéré autrement, est une belle leçon dans le sens d'un alliage de la puissance et de la souplesse, cela n'a pas échappé aux poètes de l'Inde.

Le Bouddha est souvent décrit comme un empereur, un *chakra-varti*, celui qui

fait tourner, *varti*, la roue, *chakra*. On entend d'habitude par cette expression la roue du dharma, mais on peut aussi interpréter *chakra* comme la roue, le cycle régulier des pas. A ce moment-là, c'est la conscience pleine de la marche qui devient l'empereur, qui dirige la pratique marchée avec une vision, une perception complètement claire.

Pour s'engager, se marier avec quelqu'un, on dit « lui donner sa main », le contact des paumes exprimant l'union. À chaque fois que nous imprimons notre pas dans le sol, nous « donnons la plante de notre pied » à la terre, nous exprimons une communion avec elle. L'écologie ne nous apprend-elle pas que le genre humain est marié à la terre... pour le meilleur et pour le pire ?

La marche transgénérationnelle : je suis le maillon d'une chaîne constituée de mes ancêtres et de mes descendants. Si mon « maillon » arrive à désagréger sa rigidité dans l'ici et maintenant du pas méditatif, c'est toute la chaîne qui lâche, qui est libérée.

Le Bouddha disait : « En se protégeant soi-même, on protège les autres, en protégeant les autres, on se protège soi-même ». Pour abonder dans ce sens, la religion et la psychologie peuvent se résumer au fond en deux pas :

(En soulevant le pied gauche) : « je décide de me rendre heureux »

(En posant le pied gauche) : « je me rends heureux ».

(En soulevant le pied droit) : « je décide de rendre l'autre heureux »

(En posant le pied droit) : « je rends l'autre heureux ».

Paix complète : poser la plante d'un pied d'arc-en-ciel sur le tapis de pistils d'un lotus de lumière.

Paix encore plus complète : recommencer mille et une fois...

1 Albin Michel/Espaces libres, 2005, 2007.

2 BPS, Kandy, Shri Lanka

3 Parallax, Berkeley, Californie, 1996. A part une citation qui sera signalée, toutes les Editions du Relié, 1993 de Thich Nhat Hanh seront tirées de cet ouvrage.

4 Ajahn Nyanadhammo *Walking Méditation* p.2

5 *Walking Meditation* op.cit. p.22

6 Nyanatiloka Thera *Buddhist Dictionary* Buddhist Publication Society 1952, 2011

7 *Walking Meditation* op.cit.p.18

8 On se reportera par exemple à la traduction française commentée par Thich Nhat Hanh dans la première partie de *La respiration essentielle* AlbinMichel/Spiritualités Poche, 1996

9 Thich Nhat Hanh *Peace Is Every Step* Bantam Books, New York, 1991

10 *Le Mariage intérieur* Albin Michel, doit être republié en 2014 par les Editions du Relié, qui a aussi publié *Ouvrir ses canaux d'énergie par la méditation* en 2013.

11 Davidson Richard *The Emotional Life of our Brain*, New York, 2012.

12 Soûtra V 169