



*Guide de Méditation Anapanasati
Selon le bouddhisme Theravada*

Thanissaro Bhikkhu

compilation: Supanienda

I. LA PRÉPARATION

La méditation est quelque chose que vous pouvez pratiquer dans n'importe quelle situation et n'importe quelle position. Certaines situations sont cependant plus favorables que d'autres pour aider l'esprit à s'établir. Il est recommandé, en particulier quand vous venez juste de débiter à méditer, de rechercher des situations où le dérangement, à la fois physique et mental, est minimal. Par ailleurs, certaines positions sont plus favorables que d'autres pour aider l'esprit à s'établir.

La position standard pour la méditation est la position assise, et il est recommandé d'apprendre comment s'asseoir d'une manière qui vous permet de méditer pendant de longues périodes sans bouger, et sans en même temps provoquer de souffrance induite, ou faire du mal au corps. Les autres positions pour méditer sont la marche méditative, la position debout immobile, et la position allongée.

Nous nous focaliserons ici sur l'assise, et nous réserverons les autres positions pour la section IV de la partie un ci-dessous. Avant de vous asseoir pour méditer sur la respiration, il est souhaitable que vous preniez en considération trois choses, dans l'ordre qui suit : votre condition physique, votre position, et votre condition mentale - en d'autres termes, l'état de votre esprit.

LA CONDITION PHYSIQUE

Où méditer ?

Choisissez un endroit calme, chez vous ou à l'extérieur. Pour une méditation journalière régulière, il est bon de choisir un endroit que vous n'utilisez habituellement pas pour faire d'autres choses. Dites-vous que la seule chose que vous allez faire quand vous êtes assis à cet endroit, c'est méditer. Vous commencerez ainsi à développer des associations de calme avec cet endroit à chaque fois que vous vous y assiez. Cela deviendra un endroit particulier qui vous est propre pour vous établir et être calme. Pour qu'il ait un effet encore plus calmant, essayez de le maintenir bien net et propre.

Quand méditer ?

Choisissez un moment favorable pour méditer. Le meilleur moment pour cela est souvent tôt le matin, juste après vous être réveillé et vous être passé de l'eau sur le visage, car votre corps est alors reposé et votre esprit n'est pas encore encombré par les problèmes de la journée. Le soir est un autre bon moment, après vous être un peu reposé de votre travail de la journée. Méditer juste avant d'aller au lit n'est pas le meilleur moment, car l'esprit va se dire continuellement : « Dès que ça sera terminé, j'irai au lit. » Vous commencez à associer la méditation au sommeil, et comme le disent les Thaïs, votre tête va commencer à chercher l'oreiller dès que vous fermerez les yeux.

Si vous avez des problèmes pour dormir, alors n'hésitez pas à méditer quand vous êtes

allongé sur un lit, car la méditation est un substitut utile au sommeil. Elle peut souvent permettre de mieux récupérer que le sommeil, car elle peut dissoudre les tensions corporelles et mentales mieux que le sommeil ne peut le faire. Elle peut aussi vous calmer suffisamment, de sorte que les soucis ne sapent pas votre énergie ou qu'ils ne vous maintiennent pas éveillé.

Mais assurez-vous que vous réservez aussi une autre période de la journée à la méditation, afin de ne pas toujours associer la méditation au sommeil. Vous voulez la développer en tant qu'exercice pour demeurer en attitude d'alerte. Il n'est pas non plus recommandé de programmer une méditation régulière juste après un bon repas. Le corps dirige alors le sang vers le système digestif, et cela aurait tendance à vous faire somnoler.

Minimiser les dérangements

Si vous vivez avec d'autres personnes, dites-leur que vous ne voulez pas être dérangé pendant que vous méditez, à moins que cela ne soit vraiment quelque chose de très urgent. Vous vous donnez un peu de temps pour être une personne avec qui il est plus facile de vivre. Si vous êtes le seul adulte chez vous, et que vous vivez avec des enfants pour qui tout est urgent, choisissez une période où ils dorment. Si vous vivez avec des enfants plus âgés, expliquez-leur que vous allez méditer pendant x temps et que vous avez besoin d'intimité pendant cette période. S'ils vous interrompent pour quelque chose qui n'est pas urgent, dites-leur calmement que vous êtes encore en train de méditer et que vous leur parlerez quand vous aurez terminé.

S'ils veulent méditer avec vous, dites-leur qu'ils sont les bienvenus, mais établissez quelques règles à propos de leur comportement afin qu'ils ne vous dérangent pas pendant votre période de calme. *Eteignez votre téléphone portable* et tout autre appareil qui pourrait interrompre votre méditation. Utilisez une montre ou un réveil avec une minuterie pour fixer la durée de votre méditation. Au début, quinze minutes conviennent généralement, car cela vous donne suffisamment de temps pour vous établir un peu, mais pas trop pour que vous commenciez à vous lasser de la méditation ou à devenir frustré si les choses ne se passent pas bien.

Lorsque vous acquérez une certaine habileté dans la méditation, vous pouvez augmenter graduellement la durée de votre méditation par paliers de cinq ou dix minutes. Une fois que vous avez réglé votre minuteur, mettez-le derrière vous ou sur le côté afin de ne pas le voir pendant que vous êtes en position de méditation. Cela vous aidera à éviter d'être tenté de jeter un coup d'œil à l'heure et de transformer votre méditation en un exercice d'observation d'horloge.

Si vous avez un chien, mettez-le dans une autre pièce et fermez la porte. S'il commence à gémir et à gratter à la porte, laissez-le entrer dans la pièce où vous êtes assis, mais soyez strict vis-à-vis de vous-même en ne réagissant pas s'il vient vers vous pour attirer votre attention. Au bout de quelques jours, la plupart des chiens comprendront que

quand vous êtes assis là les yeux fermés, vous n'allez pas réagir. Le chien peut tout à fait se coucher et se reposer avec vous. Mais s'il ne comprend pas la situation, remettez-le dans l'autre pièce. Les chats posent habituellement moins de problèmes, mais si vous avez un chat en manque d'attention, traitez-le de la même manière que vous traiteriez un chien.

LA POSITION

Une partie importante de l'entraînement de l'esprit réside dans l'entraînement à maintenir le corps immobile afin de pouvoir se focaliser sur les mouvements de l'esprit sans être dérangé par les mouvements du corps. Si vous n'avez pas l'habitude de rester assis immobile pendant de longues périodes, l'acte d'entraîner le corps devra accompagner celui d'entraîner l'esprit. Si vous commencez à pratiquer la méditation, il est recommandé de ne pas trop vous focaliser sur votre position pendant les premières séances. Vous pouvez ainsi accorder votre pleine attention à l'entraînement de l'esprit, réservant le processus d'entraîner le corps pour les moments où vous avez réussi au moins partiellement à vous focaliser sur la respiration.

Donc, pour les débutants, asseyez-vous simplement de manière confortable, répandez des pensées de bienveillance - un souhait pour le bonheur véritable - pour vous-même et pour les autres, et suivez ensuite les étapes de la section « Se focaliser sur la respiration » ci-dessous. Si votre position devient inconfortable, vous pouvez bouger légèrement pour soulager l'inconfort, mais essayez de conserver l'attention focalisée sur la respiration pendant que vous changez de position. Si, au bout d'un certain temps, vous vous sentez prêt à vous focaliser sur votre position, voici ce que vous pouvez essayer.

Assis sur le sol

La position idéale consiste à rester assis les jambes croisées sur le sol, avec tout au plus une couverture pliée sous vous - placée juste sous les os qui sont en contact avec le sol, ou bien sous vos jambes repliées. C'est une position de méditation classique pour au moins deux bonnes raisons : d'une part, elle est stable. Il y a peu de risques que vous basculiez, même quand, dans les niveaux plus élevés de méditation, votre sens du corps est remplacé par un sens d'espace ou de connaissance pure ; d'autre part, quand vous êtes habitué à cette position, vous pouvez rester assis et méditer partout. Vous pouvez aller en forêt, placer une petite natte par terre, vous asseoir, et vous y êtes. Vous n'êtes pas obligé de trimbaler un tas de coussins ou d'autres accessoires avec vous.

Une version standard de la position

• Asseyez-vous sur le sol ou sur votre couverture pliée, la jambe gauche repliée devant vous, et la jambe droite repliée au-dessus de la jambe gauche. Placez vos mains dans votre giron, les paumes tournées vers le haut, la main droite au-dessus de la gauche. (Pour éviter que cette position ne provoque un déséquilibre dans votre colonne vertébrale, vous pouvez alterner les côtés en plaçant parfois la jambe gauche au-dessus de la jambe droite, et la main gauche au-dessus de la main droite.)

- Rapprochez vos mains de votre ventre. Cela vous aidera à conserver le dos droit et à minimiser la tendance à courber le dos.
- Restez assis droit, regardez droit devant vous, et fermez les yeux. Si le fait de fermer les yeux fait que vous éprouvez de l'inconfort ou qu'il engendre des sensations de somnolence, vous pouvez les laisser entre-ouverts - mais si vous faites cela, ne regardez pas droit devant vous. Abaissez votre regard en direction d'un endroit sur le sol à environ un mètre devant vous. Conservez une focalisation légère. Faites attention à ne pas laisser votre regard se transformer en un regard fixe.
- Remarquez si votre corps a tendance à pencher vers la gauche ou vers la droite. Si c'est le cas, détendez les muscles qui le tirent dans cette direction, afin de ramener votre colonne vertébrale dans un alignement raisonnable.
- Tirez légèrement les épaules vers l'arrière puis vers le bas, pour créer une légère cambrure au milieu et en bas de votre dos. Rentrez un peu le ventre, afin que les muscles du dos ne fassent pas tout le travail pour vous maintenir droit.
- Détendez-vous dans cette position. En d'autres termes, voyez combien de muscles vous pouvez détendre dans votre torse, vos hanches, etc., tout en restant droit. Cette étape est importante, car elle vous aide à rester dans la position avec un minimum de tension.

On appelle ceci la position en demi-lotus, parce qu'une seule des jambes est au-dessus de l'autre. Dans la position en lotus complet, une fois que votre jambe droite est au-dessus de la gauche, vous mettez votre jambe gauche au-dessus de la droite. Si vous pouvez arriver à l'adopter, elle constitue une position extrêmement stable, mais ne l'essayez pas avant de pouvoir prendre facilement la position en demi-lotus.

Si vous n'êtes pas habitué au demi-lotus, il se peut qu'au début vos jambes s'engourdisent rapidement. Ceci est dû au fait que le sang qui normalement circule dans les artères principales est poussé dans les petits vaisseaux capillaires. Cela peut être inconfortable au début, mais ne vous inquiétez pas. Vous ne faites pas de mal au corps, car celui-ci peut s'adapter. Si les petits vaisseaux capillaires transportent suffisamment souvent une quantité de sang accrue, ils vont s'élargir, et votre système circulatoire se modifiera pour s'adapter à votre nouvelle position.

L'astuce, avec toutes les positions, consiste à débuter de façon graduelle. Il n'est pas recommandé de vous forcer à rester assis dès le début pendant de longues heures, car vous pouvez abîmer vos genoux. Si vous connaissez un bon professeur de yoga, demandez-lui de vous recommander des postures qui vous aideront à assouplir vos jambes et vos hanches. Pratiquez ces postures avant de méditer pour accélérer l'adaptation du corps à la position assise.

Une manière plus douce de rester assis les jambes croisées que le demi-lotus consiste à rester assis dans la position du tailleur : repliez les jambes, mais ne mettez pas la jambe droite au-dessus de la gauche. Placez-la sur le sol devant la gauche, de sorte que votre genou droit fasse un angle moins aigu, et que la jambe gauche n'appuie pas sur la droite. Cela aide à soulager une partie de la pression sur les deux jambes.

Les bancs et les chaises

Si vous avez une lésion au genou ou à la hanche qui rend difficile la position assise jambes croisées, vous pouvez essayer de vous asseoir sur un banc de méditation, pour voir si c'est plus facile pour vous. Agenouillez-vous les tibias reposant sur le sol, placez le banc au-dessus de vos mollets, puis asseyez-vous sur le banc. Certains bancs sont conçus pour vous obliger à vous asseoir selon un certain angle. D'autres peuvent basculer vers l'avant et l'arrière, vous permettant de choisir votre propre angle ou de le modifier à volonté. Certaines personnes aiment cela ; d'autres trouvent cela instable. C'est une question de choix personnel.

Si aucune de ces trois alternatives - s'asseoir directement par terre, s'asseoir par terre sur une couverture repliée, ou s'asseoir sur un banc de méditation - ne vous convient, il existe de nombreux types de coussins de méditation que l'on peut acheter dans le commerce. Cependant, c'est généralement de l'argent gaspillé, parce qu'une couverture supplémentaire pliée ou un oreiller ferme peut habituellement jouer le même rôle. Les oreillers et les couvertures peuvent ne pas avoir l'air aussi sérieux qu'un coussin destiné à la méditation, mais il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup d'argent simplement pour une question d'apparence. Une bonne leçon pour devenir un méditant consiste à apprendre à improviser avec ce dont vous disposez.

Vous pouvez également essayer de rester assis sur une chaise. Choisissez une chaise avec une assise suffisamment haute afin que vos pieds puissent reposer à plat sur le sol et que vos genoux puissent faire un angle droit. L'idéal est une chaise en bois ou tout autre type de chaise bien stable, avec ou sans une couverture pliée ou un coussin peu épais. Il n'est pas recommandé d'utiliser un coussin trop épais, car cela vous fait courber le dos.

Quand vous avez trouvé une bonne chaise, asseyez-vous légèrement éloigné du dossier, afin que votre dos se soutienne lui-même. Suivez ensuite les mêmes étapes que pour le demi-lotus : placez vos mains dans votre giron, les paumes tournées vers le haut, l'une au-dessus de l'autre. Rapprochez vos mains de votre ventre. Tenez-vous droit, regardez droit devant vous, et fermez les yeux. Tirez légèrement les épaules vers l'arrière puis vers le bas, pour créer une légère cambrure au milieu et en bas de votre dos. Rentrez un peu le ventre. Détendez-vous dans cette position. En d'autres termes, observez combien de muscles vous pouvez détendre tout en la maintenant.

Si vous êtes trop malade ou trop handicapé pour rester ainsi dans l'une de ces positions, choisissez une position confortable qui convient à votre état. Dans toute position, si vous découvrez qu'avec le temps, vous avez tendance à courber le dos, il se peut que cela soit dû à la manière dont vous expirez. Faites un peu plus attention à vos expirations, vous rappelant de conserver le dos droit chaque fois que vous expirez. Continuez ainsi jusqu'à ce que cela devienne une habitude.

Quelle que soit votre position, souvenez-vous qu'au début vous n'êtes pas obligé de faire le vœu de ne pas bouger. Si vous ressentez une douleur extrême, attendez une minute afin de ne pas devenir l'esclave de chaque douleur passagère, et ensuite, très consciemment - sans penser à autre chose - changez de position pour en prendre une autre plus confortable. Ensuite, reprenez votre méditation.

L'ÉTAT DE L'ESPRIT

Une fois que votre corps est en position, prenez d'abord quelques inspirations et quelques expirations bien profondes, et regardez ensuite l'état de votre esprit. Restet-il avec la respiration, ou une humeur persistante se met elle en travers du chemin ? Si vous restez avec la respiration, continuez. Si certains des membres du comité de votre esprit sont moins coopératifs, faites intervenir d'autres membres pour les contrecarrer.

Le point important est que vous ne laissiez pas une humeur décider à votre place si vous allez méditer ou non. Souvenez-vous : une mauvaise séance de méditation vaut mieux que pas de séance de méditation du tout. Vous apprenez, au minimum, à résister dans une certaine mesure aux membres malhabiles de votre esprit. Et c'est seulement en leur résistant que vous pourrez arriver à les comprendre - de la même manière que construire un barrage sur une rivière constitue une bonne façon d'apprendre quelle est la force de ses courants.

Si certains membres de votre comité se mettent en travers du chemin, il existe certaines contemplations classiques pour les contrecarrer. Le but de ces contemplations est de mettre un terme aux récits habituels de l'esprit et de créer quelques nouveaux membres du comité qui auront de nouveaux récits qui aideront à mettre les choses en perspective, afin que vous soyez plus disposé à rester avec la respiration.

Les Attitudes sublimes

La contemplation la plus populaire consiste à développer des attitudes de bienveillance, de compassion, de joie empathique, et d'équanimité envers tous les êtres, sans limite. Ces attitudes - appelées brahmavihara, ou Attitudes sublimes - sont si utiles que certaines personnes font de leur développement une pratique standard pendant quelques minutes au début de chaque séance de méditation, que cela réponde ou non à un besoin conscient.

Cela aide à dissiper tout ressentiment enfoui provenant de vos interactions quotidiennes avec les autres, et cela vous rappelle pourquoi vous méditez : vous voulez trouver un bonheur qui est sûr - ce qui signifie qu'il doit être inoffensif. La méditation est l'une des rares manières de trouver un bonheur qui ne fait de mal à personne. Vous créez en même temps un nouveau récit pour votre vie : au lieu d'être une personne accablée par le poids des ressentiments, vous vous montrez que vous pouvez vous élever au-dessus de situations difficiles et développer un cœur magnanime.

Les quatre Attitudes sublimes sont en réalité contenues dans deux d'entre elles : la bienveillance et l'équanimité. La bienveillance est un vœu pour un bonheur véritable, à la fois pour vous-même et pour les autres. La compassion est l'attitude que la bienveillance développe quand elle voit des personnes souffrir ou agir d'une manière qui les conduira à la souffrance. Vous voulez qu'elles cessent de souffrir. La joie empathique est l'attitude que la bienveillance développe quand elle voit des personnes heureuses, ou agir d'une manière qui les conduira au bonheur. Vous voulez qu'elles continuent à être heureuses.

L'équanimité est l'attitude que vous devez développer quand vous vous rendez compte que certaines choses échappent à votre contrôle. Si vous vous laissez énerver par elles, vous gaspillez l'énergie que vous auriez pu appliquer à des domaines sur lesquels vous pouvez avoir une influence. Vous essayez donc d'équilibrer votre esprit vis-à-vis des choses que vous ne pouvez pas contrôler, qui ne sont pas à la merci de vos préférences et de vos aversions.

Voici un exercice pour développer la bienveillance et l'équanimité

Rappelez-vous ce qu'est la bienveillance - un vœu pour le bonheur véritable - et que, en répandant des pensées de bienveillance, vous souhaitez que vous-même et toutes les autres personnes développent les causes du bonheur véritable. Vous prenez la résolution de faire progresser le bonheur véritable de toutes les manières possibles, à l'intérieur de votre propre esprit et dans vos relations avec les autres. Tout le monde ne va bien entendu pas agir en accord avec votre souhait, et c'est la raison pour laquelle il est aussi important de développer des pensées d'équanimité pour couvrir les cas où des personnes refusent d'agir dans l'intérêt du bonheur véritable.

De cette manière, vous ne souffrirez pas autant quand les gens agissent de façon malhabile, et vous pourrez rester focalisé sur les cas où vous pouvez apporter votre aide. Pour la bienveillance, commencez en prononçant intérieurement une expression traditionnelle de bienveillance pour vous-même : « Puissè-je être heureux. Puissè-je être libre du stress et de la douleur. Puissè-je être libre de l'animosité, libre de problèmes, libre de l'oppression. Puissè-je prendre soin de moi avec aise. »

Ensuite, répandez des pensées similaires en direction des autres, dans des cercles qui vont en s'élargissant : les personnes proches de votre cœur, les personnes que vous aimez, les personnes envers qui vous avez des sentiments neutres, les personnes que vous n'aimez pas, les personnes que vous ne connaissez même pas - et pas seulement les personnes : tous les êtres vivants, dans toutes les directions. Dans chaque cas, dites-vous : « Puissiez-vous être heureux. Puissiez-vous être libres du stress et de la douleur. Puissiez-vous être libres de l'animosité, libres de problèmes, libres de l'oppression. Puissiez-vous prendre soin de vous avec aise. » Pensez que ce souhait se répand dans toutes les directions, jusqu'à l'infini. Cela aide à élargir l'esprit.

Pour faire de cela une pratique qui convertit votre cœur, demandez-vous - quand vous êtes en sûreté dans votre bienveillance envers vous-même - s'il y a quelqu'un envers qui vous ne pouvez pas sincèrement répandre des pensées de bienveillance. Si une personne particulière vous vient à l'esprit, demandez-vous : « Qu'est-ce que cela m'apporterait que cette personne souffre ? » La majeure partie de la cruauté dans le monde provient de personnes qui souffrent et qui sont dans la crainte. Il est rare que des personnes qui ont agi de façon malhabile réagissent de façon habile à leur souffrance et qu'elles changent leur manière de se comporter. Trop souvent, elles font juste le contraire : elles souhaitent ardemment faire souffrir encore plus les autres.

Donc, le monde serait un meilleur endroit si nous pouvions tous simplement suivre la voie vers le bonheur véritable en étant généreux et vertueux, et en entraînant l'esprit. En conservant ces pensées à l'esprit, voyez si vous pouvez exprimer de la bienveillance pour ce type de personne : « Puissiez-vous vous rendre compte de vos erreurs, apprendre la voie qui conduit au bonheur véritable, et prendre soin de vous avec aise. » En exprimant cette pensée, vous ne souhaitez pas nécessairement aimer cette personne ou maintenir des relations avec elle. Vous prenez simplement la résolution de ne pas chercher à vous venger des personnes qui ont agi de façon nocive, ou contre celles à qui vous avez fait du mal. Il s'agit là d'un cadeau, à la fois pour vous-même et pour les personnes autour de vous.

Concluez la séance en développant une attitude d'équanimité. Rappelez-vous que tous les êtres feront l'expérience du bonheur ou de la peine en accord avec leurs actions. Dans de nombreux cas, leurs actions échappent à votre contrôle, et vos propres actions passées ne peuvent pas être effacées. Dans les cas où ces actions forment des obstacles sur le chemin du bonheur que vous souhaitez pour tous les êtres, vous devez simplement accepter ce fait avec équanimité. Vous pouvez ainsi vous focaliser sur les domaines dans lesquels vous pouvez changer les choses par vos actions présentes.

C'est la raison pour laquelle la formule traditionnelle pour l'équanimité se focalise sur la question de l'action : « Tous les êtres vivants sont les propriétaires de leurs actions, les héritiers de leurs actions, nés de leurs actions, liés à travers leurs actions, et vivent en dépendance de leurs actions. Quoi qu'ils fassent, de bien ou de mal, de cela ils hériteront. » Penser de cette manière vous aide à ne pas vous énerver à propos de ce que vous ne pouvez pas changer, afin que vous puissiez consacrer l'énergie de votre bienveillance à ce que vous pouvez changer.

S'il existe des personnes pour lesquelles il vous est simplement trop difficile d'éprouver de la bienveillance en ce moment même, vous pouvez à la place essayer de développer des pensées de compassion. Pensez à la manière dont elles souffrent peut-être, pour voir si cela adoucit votre attitude envers elles, ou si cela vous aide à comprendre pourquoi elles agissent comme elles le font. Si cela se révèle trop difficile, vous pouvez aller directement à des pensées d'équanimité pour elles. En d'autres termes, vous pouvez vous rappeler que vous n'êtes pas obligé de régler des comptes. Il est préférable

pour vous de vous libérer du cycle de la vengeance. Le principe de l'action et de ses résultats s'occupera de la situation.

Cette simple pensée peut procurer un certain espace à l'esprit pour qu'il s'établisse et développe un peu de concentration. En répandant des pensées de bienveillance et d'équanimité envers tous les êtres, vous extrayez votre esprit de ses récits quotidiens et vous créez une perspective plus vaste pour votre méditation. Il est plus facile d'établir l'esprit dans le moment présent, en ce moment même, ici-et-maintenant, quand vous l'avez laissé penser quelques instants à l'univers dans son ensemble.

Quand vous vous souvenez que tous les êtres recherchent le bonheur - parfois de façon habile, plus souvent de façon malhabile - cela met votre propre quête du bonheur en perspective. Vous voulez faire cela correctement.

Il existe d'autres contemplations pour contrecarrer des humeurs malhabiles spécifiques qui pourraient se mettre en travers de votre méditation, telle la contemplation de vos propres actes de générosité et de votre vertu pour les moments où vous éprouvez une faible estime envers vous-même, la contemplation de la mort pour les moments où vous êtes paresseux, ou la contemplation des parties non-attrayantes du corps pour les moments où vous êtes submergé par le désir dévorant. Quelques-unes de ces contemplations sont décrites de façon plus détaillée dans l'annexe.

II - SE FOCALISER SUR LA RESPIRATION

Vous êtes maintenant prêt à vous focaliser sur la respiration.

Cette action comporte 6 étapes.

1. Trouvez une manière confortable de respirer.

Commencez en prenant quelques inspirations et quelques expirations bien profondes, bien longues. Cela aide à énergiser le corps pour la méditation et cela rend la respiration plus facile à observer. La respiration profonde au début de la méditation est aussi une bonne habitude à conserver même lorsque vous gagnez en habileté, car elle aide à contrecarrer toute tendance que vous pourriez avoir à réprimer la respiration, lorsque vous essayez de rendre l'esprit calme.

Remarquez où vous ressentez les sensations de respiration dans le corps : les sensations qui vous disent : « Maintenant tu inspires. Maintenant tu expires. » Remarquez si l'inspiration et l'expiration sont confortables. Si elles le sont, continuez à respirer de la même manière. Si elles ne le sont pas, ajustez la respiration afin qu'elle soit plus confortable. Vous pouvez faire cela de 3 manières différentes :

a. Alors que vous continuez à respirer de façon profonde et longue, remarquez à quel endroit une impression de **tension** se développe dans le corps vers la **fin de l'inspiration**, ou bien à quel endroit il y a une impression de resserrer le souffle pour le faire sortir vers la **fin de l'expiration**. Demandez-vous si vous pouvez détendre ces sensations avec la respiration qui suit, tout en maintenant le même rythme de respiration. En d'autres termes, pouvez-vous maintenir un sens de détente dans les zones qui se sentent tendues vers la fin de l'inspiration ? Puez-vous expirer au même rythme sans serrer le souffle pour le faire sortir. Si cela vous est possible, conservez ce rythme de respiration.

b. Essayez de **changer le rythme et la texture** de la respiration. Expérimentez différentes manières de respirer pour voir ce que cela donne. Vous pouvez raccourcir ou allonger la respiration. Vous pouvez essayer d'inspirer de façon courte et d'expirer de façon longue, ou d'inspirer de façon longue et d'expirer de façon courte. Vous pouvez essayer la respiration rapide ou la respiration lente. Plus profonde ou plus superficielle. Plus lourde ou plus légère. Plus large ou plus étroite. Quand vous avez trouvé un rythme qui vous convient, restez avec aussi longtemps qu'il vous convient. Si au bout d'un certain temps il ne vous convient plus, vous pouvez à nouveau ajuster la respiration.

c. Simplement **posez à l'esprit la question** suivante chaque fois que vous inspirez : « **Quelle respiration serait confortable maintenant?** » Voyez comment votre corps réagit.

2. Restez avec chaque inspiration et chaque expiration. (*vitaka, vicara*)

Si votre attention glisse vers quelque chose d'autre, ramenez-la immédiatement à la respiration. Si elle s'écarte à nouveau, ramenez-la à nouveau. Si elle s'écarte cent fois, ramenez-la cent fois. Ne vous découragez pas. Ne vous énervez pas. Ne soyez pas frustré. Chaque fois que vous revenez, récompensez-vous avec une respiration particulièrement gratifiante.

De cette manière, *l'esprit développe des associations positives avec la respiration*. Vous trouverez plus facile de rester avec la respiration, et d'y revenir rapidement la prochaine fois que votre attention glissera. Si vous êtes découragé en pensant au nombre de respirations sur lesquelles vous allez devoir rester focalisé, dites-vous à chaque respiration : « Juste cette inspiration-ci, juste cette expiration-ci. » La tâche de rester avec la respiration semblera alors moins insurmontable, et vos pensées seront focalisées avec plus de précision sur le présent.

Vous pouvez, si vous le voulez, utiliser un mot de rappel pour vous aider à fixer votre attention sur la respiration. *Buddho* (« l'éveillé ») est un mot très répandu. Pensez à Bud- en inspirant, et à -dho en expirant. Ou vous pouvez simplement penser à « inspir » et « expir ». Conservez le mot de rappel aussi longtemps que la respiration. Quand vous trouvez que vous pouvez rester facilement avec la respiration, abandonnez le mot de rappel, afin de pouvoir observer plus clairement la respiration.

3. Quand les sensations de respiration courantes sont confortables, élargissez la conscience aux différentes parties du corps pour observer des sensations respiratoires plus subtiles.

Vous pouvez faire cela section par section, dans l'ordre que vous voulez, mais au début, **essayez d'être systématique** afin de pouvoir couvrir le corps tout entier. Plus tard, quand votre sensibilité au corps deviendra plus automatique, vous sentirez rapidement quelles parties du corps requièrent le plus d'attention, et vous pourrez immédiatement orienter votre attention à cet endroit. Mais quand vous débutez, c'est une bonne chose d'avoir à l'esprit une feuille de route claire et complète.

Voici une feuille de route type :

- Commencez avec la zone autour du nombril. Localisez cette partie du corps dans votre conscience et **observez-la pendant un certain temps** alors que vous inspirez et expirez. Voyez quels sont le rythme et la texture de respiration qui conviennent le mieux à cet endroit. Si vous remarquez un quelconque sens de tension ou de serrement dans cette partie du corps, laissez-la se détendre, afin qu'aucune tension ne se développe lorsque vous inspirez, et que vous ne vous accrochiez à aucune tension lorsque vous expirez.

Si vous le voulez, vous pouvez penser que **l'énergie respiratoire pénètre ici même au niveau du nombril**, afin de ne pas créer un sens de tension en essayant de la tirer là à partir d'un autre endroit. Visualisez l'énergie respiratoire comme entrant et ressortant librement et facilement. Il n'y a rien qui l'obstrue.

- Quand cette partie du corps se sent rafraîchie, déplacez votre attention vers des **parties différentes du torse** et répétez les mêmes étapes. Examinez les différentes parties dans cet ordre : le coin inférieur droit de l'abdomen, le coin inférieur gauche de l'abdomen ; le plexus solaire (le point juste devant votre estomac), le flanc droit (le côté de la cage thoracique), le flanc gauche ; le milieu de la poitrine, le point situé à droite de cet endroit, là où la poitrine et l'épaule se rejoignent, le même point situé sur la gauche. En d'autres termes, vous remontez sur l'avant du torse, vous focalisant *d'abord au centre, puis à droite, puis à gauche*. Vous vous déplacez ensuite plus haut le long du torse et vous répétez le même schéma.

- Lorsque vous vous focalisez sur les différentes parties du corps, il se peut que vous découvriez que le rythme et la texture de la respiration vont changer pour que cela convienne à cette partie du corps. C'est très bien ainsi.

- Déplacez ensuite votre attention à la base de la gorge et suivez les mêmes étapes que pour le nombril. Amenez ensuite votre attention au milieu de la tête. Lorsque vous inspirez et que vous expirez, pensez que l'énergie respiratoire entre et ressort non seulement à travers le nez, mais aussi à travers les yeux, les oreilles, la nuque, le sommet de la tête. Pensez que l'énergie détend doucement tout schéma de tension que vous pouvez ressentir dans la tête - dans les mâchoires, autour des yeux, dans le front -

et qu'elle dissout très doucement ces mêmes schémas de tension.

Quand les schémas de tension sont détendus, vous pouvez penser à l'énergie respiratoire comme pénétrant profondément dans la zone autour de la glande pinéale juste derrière les yeux, et permettre à cette partie du corps d'absorber toute l'énergie respiratoire entrante dont elle a besoin. Mais faites attention à ne pas exercer trop de pression sur la tête, parce que les nerfs de la tête tendent à être trop sollicités. Appliquez juste suffisamment de pression pour maintenir confortablement votre focalisation.

- Maintenant, déplacez votre attention vers la nuque, juste à la base du crâne. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps à cet endroit et qu'ensuite elle descend dans les épaules, dans les bras, jusqu'à l'extrémité des doigts. Lorsque vous expirez, pensez que l'énergie ressort de ces parties du corps en rayonnant dans l'air. Lorsque vous devenez plus sensible à ces parties du corps, remarquez quel est le côté qui est le plus tendu : l'épaule gauche ou l'épaule droite, la partie supérieure du bras gauche ou la partie supérieure du bras droit, et ainsi de suite. Quel que soit le côté qui est le plus tendu, essayez consciemment de détendre ce côté et conservez-le détendu tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Si vous avez tendance à avoir une forte tension dans les mains, consacrez un temps important à libérer la tension le long du revers de chaque main et dans chaque doigt.

- Maintenant, tout en conservant votre focalisation sur la nuque, inspirez avec la pensée que l'énergie descend de chaque côté de la colonne vertébrale jusqu'au coccyx. Répétez les mêmes étapes que pour les épaules et les bras. En d'autres termes quand vous expirez, pensez que l'énergie respiratoire ressort en rayonnant à partir du dos dans l'air. Lorsque vous devenez plus sensible au dos, remarquez quel côté est le plus tendu et essayez consciemment de maintenir ce côté détendu tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

- Maintenant, déplacez votre attention vers le bas, vers le coccyx. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps à cet endroit, qu'elle descend à travers les hanches, à travers les jambes, jusqu'à l'extrémité des orteils. Répétez les mêmes étapes que pour les épaules et les bras. Si cela est nécessaire, vous pouvez consacrer un temps important à libérer la tension qui se trouve dans vos pieds et vos orteils.

• Cela complète un cycle d'examen du corps. Si vous le voulez, vous pouvez recommencer, en commençant au nombril, pour voir si vous pouvez éliminer tout schéma de tension que vous avez peut-être raté la première fois. Vous pouvez répéter ceci autant de fois que vous le voulez, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à vous établir. Le temps que vous passez sur chaque section dépend de vous. Au début, et comme règle générale, il se peut que vous vouliez passer seulement quelques minutes sur chaque point ou sur chaque section, accordant plus de temps aux points situés sur le méridien central du corps qu'aux points situés sur les côtés, et même encore plus de temps aux épaules, au dos, et aux jambes.

Lorsque les schémas d'énergie dans votre corps vous deviennent plus familiers, vous pouvez ajuster la durée passée sur chaque point comme bon vous semble. Si un point ou une section semble réagir particulièrement bien à votre attention, libérant la tension de manière rafraîchissante, restez sur ce point aussi longtemps qu'il réagit. Si un point ou une section ne réagit pas au bout de plusieurs minutes d'attention - ou si vous découvrez que cette tension augmente quand vous vous focalisez dessus - abandonnez le point ou la section pour le moment et passez au point suivant.

Si le temps dont vous disposez pour méditer est limité, il se peut que vous vouliez limiter votre examen aux points centraux sur le torse - le nombril, le plexus solaire, le milieu de la poitrine - et ensuite à la base de la gorge et au milieu de la tête. Si vous focaliser dans la tête vous donne mal à la tête, évitez de vous focaliser à cet endroit jusqu'à ce que vous ayez appris à maintenir votre focalisation avec un minimum de pression.

4. Choisissez un point pour vous établir.

Vous pouvez choisir n'importe quel point que vous aimez, où l'énergie respiratoire apparaît clairement et sur lequel vous trouvez facile de rester focalisé. Quelques-uns des points traditionnels sont : a. la pointe du nez, b. le point entre les sourcils, c. le milieu du front, d. le sommet de la tête, e. le milieu de la tête, f. le palais, g. la nuque à la base du crâne, h. la base de la gorge, i. le sternum (la pointe), j. le nombril (ou un point juste au-dessus), k. la base de la colonne vertébrale.

Vous pouvez expérimenter ces différents points au cours de plusieurs méditations, pour voir quels sont ceux qui donnent les meilleurs résultats. Il se peut aussi que vous découvriez que d'autres points non mentionnés dans cette liste conviennent aussi. Ou il se peut encore que vous découvriez que suivre deux points en même temps - disons, le milieu de la tête et la base de la colonne vertébrale - vous aide à maintenir votre attention plus fermement que vous focaliser seulement sur un point.

Vous voulez au final être capable de maintenir votre attention focalisée sur n'importe quel point dans le corps. Cette capacité est utile quand vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure, car vous pouvez parfois accélérer la guérison en vous focalisant sur l'énergie respiratoire en des points particuliers dans le corps.

5. Répandez votre conscience à partir de ce point afin qu'elle remplisse le corps à chaque inspiration et à chaque expiration

Pensez à une bougie allumée au milieu d'une pièce qui se trouve dans l'obscurité. La flamme de la bougie se trouve à un endroit, mais sa lumière remplit la pièce toute entière. Exactement de la même manière, vous voulez que votre conscience soit centrée mais vaste. Il se peut que le sens que vous avez de votre conscience ait tendance à rétrécir - en particulier lorsque vous expirez - donc, rappelez-vous à chaque respiration : « Le corps tout entier inspire, le corps tout entier expire. »

Cette conscience du corps tout entier vous empêche de vous assoupir quand la respiration devient confortable, et de perdre votre focalisation lorsque la respiration devient plus subtile.

6. Pensez que l'énergie respiratoire court à travers le corps tout entier à chaque inspiration et à chaque expiration.

Laissez la respiration trouver le rythme ou la texture qui convient le mieux. Pensez que toutes les énergies respiratoires se relient les unes aux autres et qu'elles s'écoulent en harmonie. Plus elles seront pleinement reliées, moins votre respiration demandera d'effort. Si vous avez l'impression que les canaux respiratoires sont ouverts pendant l'inspiration mais qu'ils se ferment pendant l'expiration, ajustez votre perception pour les conserver ouverts tout au long du cycle respiratoire. Ensuite, maintenez simplement ce sens d'une respiration du corps tout entier pendant tout le temps restant de votre méditation.

Si la respiration s'arrête, ne vous inquiétez pas. Le corps respirera s'il en éprouve le besoin. Quand l'esprit est calme, le cerveau utilise moins d'oxygène, de sorte que l'oxygène que le corps reçoit passivement - à travers les poumons et peut-être à travers les pores détendus (les opinions des anatomistes diffèrent à ce sujet) - est suffisant pour répondre à ses besoins. En même temps, ne forcez cependant pas la respiration à s'arrêter. Laissez-la suivre son propre rythme.

Votre devoir consiste simplement à maintenir une conscience vaste, centrée et à permettre à la respiration de s'écouler librement à travers tout le corps. Si vous découvrez que vous perdez votre focalisation quand vous répandez votre conscience à travers le corps, vous pouvez retourner à l'examen des différentes parties du corps, essayer un mot de méditation, ou simplement rester focalisé sur un point jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau prêt à essayer la conscience du corps tout entier.

Variantes

Lorsque la méditation et les problèmes que vous rencontrez pendant que vous la pratiquez, vous deviennent plus familiers, vous pouvez ajuster ces étapes comme bon vous semble. Acquérir un sens de la façon d'ajuster les choses - apprendre à partir de votre propre expérimentation - constitue en fait un principe important pour utiliser la méditation sur la respiration pour développer le discernement. Il se peut par exemple que vous vouliez modifier l'ordre des étapes. Il se peut que vous découvriez que vous pouvez trouver plus facilement une manière confortable de respirer (étape un) si vous développez d'abord une conscience du corps tout entier (étape cinq).

Ou il se peut que vous découvriez que vous avez besoin de forcer l'esprit à s'établir fermement en un point unique pendant un certain temps (étape quatre) avant d'explorer les sensations respiratoires dans le reste du corps (étape trois). Il se peut que vous découvriez qu'après avoir choisi un point pour rester établi (étape quatre), vous voulez vous focaliser sur deux points en même temps pendant un certain temps avant de passer à l'étape suivante, qui consiste à répandre votre conscience à travers le corps tout entier (étape cinq).

Une autre manière d'ajuster les étapes consiste à varier ce que vous faites à l'intérieur d'une étape particulière. L'étape trois - explorer les sensations respiratoires subtiles dans le corps - permet de disposer d'un éventail de variantes particulièrement vaste. Il se peut que vous vouliez commencer votre examen par la nuque, pensant que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps à cet endroit à partir de derrière et qu'ensuite elle descend à travers la colonne vertébrale, pour en fin de compte ressortir des jambes à l'extrémité des orteils et des espaces entre les orteils.

Pensez ensuite que la respiration pénètre dans la nuque, qu'elle descend à travers les épaules, et qu'elle ressort à travers les bras, les doigts et les espaces entre les doigts. Déplacez ensuite votre attention vers les sensations respiratoires dans le torse. Ou il se peut qu'au début vous vouliez examiner le corps très rapidement, et répéter ensuite l'examen de façon plus méthodique.

Ou il se peut encore que vous visualisiez le fait de changer la direction selon laquelle les sensations respiratoires s'écoulent à travers le corps. Par exemple, au lieu de penser que le souffle s'écoule vers le bas dans la colonne vertébrale et qu'il ressort par les pieds, il se peut que vous pensiez qu'il monte depuis les pieds, remonte la colonne vertébrale, et ensuite qu'il ressort soit au sommet de la tête, soit au-dessus de la tête, puis qu'il redescend à travers la gorge et ressort dans la zone devant le cœur.

Ou il se peut que vous sentiez qu'il y a des énergies respiratoires qui entourent le corps comme un cocon. Quand cela se produit, essayez d'être conscient de la façon de savoir quand ces énergies sont en harmonie, quand elles sont en conflit, et comment les faire passer du conflit à l'harmonie d'une manière qui nourrit les énergies à l'intérieur du corps. Une des façons de faire cela consiste à visualiser ces énergies comme s'écoulant

toutes dans une seule direction - disons, de la tête vers les orteils - et ensuite, après un certain temps, à les visualiser s'écoulant toutes dans l'autre direction.

Remarquez quelle est la direction qui est la plus confortable, et restez avec elle. Si le cocon d'énergies respiratoires est confortable, vous pouvez expérimenter les manières d'utiliser cette énergie confortable pour guérir des parties du corps qui se sentent serrées ou douloureuses. Dans certaines occasions, une autre manière d'ajuster les étapes consiste à se focaliser sur seulement quelques-unes d'entre elles.

Il existe deux situations principales dans lesquelles il se peut que vous vouliez essayer cela : • quand vous débutez et que vous trouvez difficile de suivre les étapes dont la focalisation est plus large - 3, 5, et 6 - sans devenir distrait, vous pouvez provisoirement les sauter et vous focaliser d'abord sur les étapes où la focalisation est plus étroite - 1, 2, et 4 - jusqu'à ce que vous puissiez rester dessus avec constance.

C'est seulement à ce moment-là que vous devriez élargir votre pratique pour qu'elle inclue les trois autres. Quel que soit le nombre de séances de méditation que cela puisse prendre, ce n'est pas important. Ce qui est important, c'est que vous puissiez maintenir un centre confortable. Cela vous aidera à ajouter les étapes restantes avec un sens de stabilité plus grand ; • quand vous pouvez combiner habilement l'ensemble des six étapes et que vous voulez être capable d'amener l'esprit au calme aussi rapidement que possible, vous pouvez vous focaliser sur les étapes 4, 5, et 6.

En d'autres termes, une fois que vous avez appris par l'expérience où l'esprit se sent centré le plus confortablement, essayez de vous établir rapidement en ce point, permettez-lui de devenir confortable, et voyez ensuite avec quelle rapidité vous pouvez répandre votre conscience en même temps que la respiration confortable, pour remplir le corps tout entier et ensuite le maintenir rempli. Il s'agit d'une habileté utile à développer, non seulement dans le contexte de la méditation formelle, mais aussi dans la vie quotidienne. Ce point sera examiné plus en détail dans la partie trois. Il s'agit là seulement quelques-unes des méthodes que vous pouvez avoir envie d'expérimenter.

Cependant, il est en général préférable de commencer avec les six étapes, dans l'ordre, afin d'avoir à l'esprit une feuille de route claire chaque fois que vous vous asseyez pour méditer. De cette manière, quand vous vous êtes écarté, vous trouvez qu'il est plus facile de reprendre à l'endroit où vous êtes parti. Et si un stade particulier de la pratique se passe particulièrement bien, vous êtes plus à même de vous en souvenir parce que vous savez où il se trouve sur la carte.

III - QUITTER LA MÉDITATION

Quitter la méditation de manière habile comporte trois étapes.

1. Faites le point sur la façon dont la méditation s'est passée.

Ici, le but est de rassembler des points utiles pour votre séance de méditation suivante. Y a-t-il eu un moment quelconque au cours de la dernière séance où l'esprit s'est senti particulièrement calme et centré ? Si c'est le cas, demandez-vous : « Où étais-je focalisé ? Quelle était la qualité de ma focalisation ? Quelle était la qualité de ma respiration ? Qu'ai-je fait qui m'a conduit jusqu'à ce point dans ma méditation ? » Essayez de vous souvenir de ces choses pour la séance suivante. Il se peut que vous découvriez que vous pouvez recréer cette sensation de calme juste en répétant les mêmes étapes.

Si vous ne le pouvez pas, laissez ce souvenir de côté et focalisez-vous totalement sur ce que vous êtes en train de faire dans le présent. Essayez de mieux observer ces choses la fois suivante. C'est en étant observateur que la méditation se développe en tant qu'habileté et qu'elle donne des résultats plus fiables. C'est comme être un bon cuisinier : si vous remarquez quels sont les plats qui plaisent aux personnes pour qui vous cuisinez, vous leur refaites les mêmes plats, et en fin de compte vous obtiendrez une prime ou une augmentation de salaire.

2. Répandez à nouveau des pensées de bienveillance.

Pensez à la paix et au calme que vous avez pu ressentir au cours de la séance passée, et dédiez-les aux autres êtres : soit à des personnes que vous connaissez en particulier et qui souffrent en ce moment même, soit à tous les êtres vivants, dans toutes les directions - tous nos compagnons dans la naissance, le vieillissement, la maladie, et la mort. Puisse-t-on tous trouver le bonheur et le bien-être dans notre cœur.

Essayez de rester sensible à l'énergie respiratoire dans le corps lorsque vous ouvrez les yeux et que vous quittez votre position de méditation. Ne laissez pas votre conscience du champ visuel obscurcir votre conscience du champ corporel. Et ne laissez pas votre souci relatif à l'activité qui suit vous faire abandonner votre conscience de l'énergie respiratoire dans le corps. Essayez de maintenir ce sens d'une conscience du corps tout entier de façon aussi constante que vous le pouvez.

Il se peut que vous ne soyez pas capable de suivre l'inspiration et l'expiration lorsque vous vous engagez dans d'autres activités, mais vous pouvez maintenir un sens global de la qualité de l'énergie respiratoire à travers tout le corps. Conservez-la détendue et fluide. Remarquez quand vous perdez votre conscience de celle-ci, remarquez comment vous pouvez la récupérer. Essayez de conserver aussi constant que vous le pouvez le sens de la conscience de l'énergie respiratoire dans le corps jusqu'à la fois suivante où vous vous assiérez pour méditer. De cette manière, vous maintenez un fondement

ferme, nourrissant pour l'esprit tout au long de la journée.

Cela vous apporte un sens d'enracinement. Cet enracinement procure non seulement un sens de sécurité et d'aise intérieure, mais aussi une base pour observer les mouvements de l'esprit. C'est l'une des manières dont un sati et une attitude d'alerte stables forment un fondement pour la vision pénétrante. En d'autres termes, la manière la plus habile de quitter la méditation consiste à ne pas la quitter entièrement. Maintenez-la aussi longtemps que vous le pouvez.

IV : MÉDITER DANS D'AUTRES POSITIONS

LA MÉDITATION MARCHÉE

par Thanissaro Bhikkhu

La méditation marchée constitue une bonne transition entre maintenir un esprit calme quand le corps est immobile, et maintenir un esprit calme au milieu de toutes vos activités. Lorsque vous marchez de manière méditative, vous apprenez comment protéger le calme de l'esprit pendant que le corps se déplace, tout en vous préoccupant en même temps du minimum de distractions extérieures possible.

Le moment idéal pour pratiquer la méditation marchée se situe juste après avoir fait une méditation assise, afin de pouvoir amener un esprit déjà calmé, au moins dans une certaine mesure, à la pratique. Certaines personnes trouvent cependant que l'esprit s'établit plus rapidement quand elles sont assises si elles ont auparavant fait une séance de méditation marchée. C'est là une question de tempérament personnel.

Si vous méditez immédiatement après un repas, il est recommandé de pratiquer la méditation marchée plutôt que la méditation assise, car le déplacement du corps aide à la fois à digérer la nourriture et à combattre la somnolence.

Il existe deux manières de pratiquer la méditation marchée : faire des allers-retours sur un chemin déterminé, et faire une petite promenade. La première est plus favorable pour amener l'esprit à s'établir ; la seconde convient mieux quand vous n'avez pas accès à un chemin où vous n'êtes pas dérangé quand vous faites des allers-retours sans que cela suscite la curiosité ou l'inquiétude des autres personnes.

1. Marcher sur un chemin.

Choisissez un chemin plat d'une longueur comprise entre 20 et 70 pas. Idéalement, ce devrait être un chemin rectiligne, mais si vous ne pouvez pas trouver un chemin de ce type aussi long que cela, essayez un chemin en forme de L ou de U. Si vous chronométrez votre méditation, réglez le minuteur et placez-le quelque part près du chemin, mais retourné, de sorte que vous ne puissiez pas voir combien de temps il reste pendant que vous marchez. Restez debout immobile à une extrémité du chemin pendant un petit moment.

Serrez doucement vos mains l'une dans l'autre, soit devant vous, soit derrière vous, et laissez vos bras retomber confortablement. Si vos mains sont devant vous, tournez les deux paumes vers votre corps. Si elles sont derrière, tournez les deux paumes vers l'extérieur. Fermez les yeux et vérifiez que votre corps est dans un alignement correct, ne penchant ni vers la gauche ni vers la droite. S'il n'est pas dans un bon alignement, détendez les muscles qui lui font quitter l'alignement, afin que le corps soit aussi équilibré que possible. Amenez votre attention à la respiration.

Prenez quelques inspirations et quelques expirations, bien longues et bien profondes, et focalisez votre attention sur les sensations respiratoires dans une partie de votre corps. Au début, il est habituellement recommandé de choisir un point quelque part sur une ligne qui descend au milieu sur le devant du torse. Si vous vous focalisez dans la tête, vous avez tendance à rester dans votre tête : vous n'avez pas un sens clair du corps en train de marcher, et il est facile de glisser vers des pensées à propos du passé ou du futur. Si vous vous focalisez sur un point sur un côté du corps, cela peut vous déséquilibrer. Cependant, si au début vous trouvez difficile de suivre un point immobile dans le torse, vous pouvez simplement rester conscient du mouvement de vos jambes ou de vos pieds, ou des sensations dans vos mains.

Lorsque votre esprit s'établit, vous pouvez alors essayer de trouver un endroit confortable dans le torse. Respirez d'une manière qui permet au point que vous avez choisi de se sentir confortable, ouvert, et rafraîchi. Ouvrez les yeux et regardez soit droit devant vous, soit vers le chemin plusieurs pas devant vous en baissant le regard, mais ne laissez pas votre tête s'incliner vers l'avant. Maintenez-la droite. Assurez-vous que vous êtes toujours clairement conscient du point de votre focalisation interne sur la respiration, et ensuite commencez à marcher. Marchez à une vitesse normale, ou à peine plus lentement que la normale. Ne regardez pas autour de vous pendant que vous marchez.

Maintenez votre attention interne sur le point que vous avez choisi dans le corps tout le long du chemin. Permettez à la respiration de trouver un rythme confortable. Il n'est pas nécessaire de synchroniser votre respiration avec vos pas. Quand vous atteignez l'autre extrémité du chemin, arrêtez-vous un instant pour vous assurer que votre attention est toujours avec le point que vous avez choisi. Si elle s'est écartée, ramenez-la. Ensuite, tournez-vous dans la direction opposée et retournez où vous avez commencé, en maintenant votre focalisation sur le point que vous avez choisi.

Arrêtez-vous à nouveau quelques instants à l'extrémité du chemin, pour vous assurer que votre attention est toujours avec le point que vous avez choisi. Ensuite, tournez-vous dans la direction opposée et repartez. Si vous trouvez que cela aide à calmer l'esprit, vous pouvez décider à l'avance de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens opposé chaque fois que vous faites demi-tour. Répétez ces étapes jusqu'à ce que le temps fixé se soit écoulé.

Au début, il est préférable de vous focaliser autant que vous le pouvez sur le maintien de l'attention sur le point unique que vous avez choisi, comme vous le feriez au cours de l'étape 4 de la méditation assise. Ceci parce que vous êtes en train d'équilibrer votre attention par rapport à plusieurs choses en même temps : le point que vous avez choisi, le fait que vous êtes en train de marcher, et le fait que vous devez être suffisamment conscient de votre environnement pour ne pas vous écarter du chemin, ne pas dépasser l'extrémité fixée, ou ne pas heurter quelque chose. C'est suffisant pour vous maintenir pleinement occupé au début.

Lorsque vous maîtrisez mieux les choses, vous pouvez commencer à accorder plus d'attention à la façon dont les énergies respiratoires s'écoulent dans les différentes parties de votre corps lorsque vous marchez - tout en maintenant en même temps la focalisation principale sur le point que vous avez choisi - de manière très comparable à celle dont vous maintenez une conscience centrée mais large au cours de l'étape 5 de la méditation assise. Vous pouvez faire de cela un jeu qui consiste à voir la rapidité avec laquelle vous pouvez passer de l'état d'être focalisé sur un point à celui de l'état de répandre votre conscience et le sens de confort à travers le corps tout entier. Une fois qu'elle est répandue, voyez combien de temps vous pouvez la conserver ainsi alors que vous continuez à marcher.

Ainsi que nous le verrons dans la partie trois, il s'agit d'une habileté importante à développer pour maintenir un sens de bien-être dans la sécurité tout au long de votre vie quotidienne. Certaines personnes trouvent que leur esprit peut se concentrer fortement pendant qu'elles marchent. Mais vous trouverez généralement que vous pouvez entrer en concentration plus profonde pendant que vous êtes assis que pendant que vous marchez, parce que vous devez suivre plus de choses pendant que vous marchez.

Cependant, le fait que votre attention doit se déplacer entre trois choses pendant que vous marchez - votre point immobile, les mouvements de votre corps qui se déplace, et une conscience de votre environnement - signifie que vous arrivez à voir clairement les mouvements de l'esprit dans un champ restreint. Cela vous fournit une bonne occasion pour les observer attentivement et pour obtenir une vision pénétrante de leurs différentes manières de vous tromper.

Vous en venez par exemple à remarquer la façon dont les pensées spontanées essaient de profiter du fait que l'esprit se déplace rapidement entre trois choses. Ces pensées se glissent dans le mouvement et elles le détournent, l'éloignant de votre méditation. Dès que vous remarquez que cela se produit, arrêtez de marcher un instant, faites revenir votre attention au point que vous avez choisi, et reprenez ensuite votre marche. En fin de compte, vous verrez le mouvement de ces pensées spontanées mais vous ne les suivrez pas.

Quand vous ne les suivez pas, elles continuent juste un petit peu et ensuite elles disparaissent. Il s'agit là d'une habileté importante pour acquérir une vision pénétrante

du fonctionnement de l'esprit.

2. Faire une promenade

Si vous voulez pratiquer la méditation marchée en faisant une promenade, vous devez vous imposer quelques règles afin qu'elle ne se transforme pas en une promenade ordinaire. Choisissez un endroit qui est relativement calme et où vous n'allez pas rencontrer des gens qui voudront que vous vous arrêtiez et que vous bavardiez avec eux. Un parc est un bon endroit, tout comme l'est un petit chemin de campagne.

Si vous marchez dans votre quartier, allez dans une direction où vous n'allez normalement pas et où vos voisins n'essaieront pas d'engager la conversation avec vous. Si jamais quelqu'un vous appelle, adoptez la règle d'incliner la tête et de sourire en guise de réponse, mais ne prononcez pas plus de mots que cela est nécessaire. Avant de commencer votre marche, restez un instant debout immobile pour mettre votre corps dans un bon alignement, et amenez votre attention à l'endroit que vous avez choisi pour observer la respiration.

Respirez d'une manière qui fait que ce point reste confortable et rafraîchi. Pensez que c'est un bol rempli d'eau à ras bord, et que vous ne voulez pas en renverser une seule goutte. Marchez à une vitesse normale d'une manière posée mais qui n'ait pas l'air non naturelle. Vous voulez garder votre secret : vous êtes en train de faire de la méditation marchée et vous ne voulez pas que quiconque le sache. Regardez autour de vous seulement dans la mesure où cela est nécessaire et approprié pour rester en sécurité.

Si vos pensées commencent à vagabonder, arrêtez-vous un instant et rétablissez votre focalisation principale sur le point que vous avez choisi. Prenez quelques respirations particulièrement rafraîchissantes, et reprenez ensuite votre marche. S'il y a des gens autour de vous, et que vous ne voulez pas attirer leur attention, faites semblant de regarder quelque chose sur le côté de votre chemin pendant que vous rétablissez votre attention.

Que vous pratiquiez la méditation marchée sur un chemin fixé ou sous forme de promenade, concluez la séance en restant immobile un moment et suivez les trois étapes pour quitter la méditation, telles qu'elles sont présentées dans la section III ci-dessus.

