

Pourquoi Pratiquer la Méditation en Marchant

La plupart des gens en Occident associent la méditation à une position assise sereine. Mais les enseignements bouddhistes traditionnels ont identifié quatre positions de méditation : assise, en marchant, debout ou allongée. Toutes les quatre représentent des moyens efficaces pour cultiver le calme au moment présent. La position de méditation la plus commune après la position assise est la méditation en marchant. Dans les centres de méditation et dans les monastères, les halls intérieurs et les passages extérieurs sont souvent conçus pour pratiquer la méditation en marchant. Dans les lieux de retraite, la [méditation en marchant](#) régulièrement fait partie intégrante du programme. Dans la pratique à l'extérieur des lieux de retraite, certaines personnes incluent la marche comme faisant partie de leur méditation quotidienne - par exemple, ils font dix à vingt minutes de marche avant de s'asseoir, voire carrément de la méditation en marchant au lieu de la méditation assise.

La méditation en marchant offre un certain nombre d'avantages en plus de la méditation tout court. Elle peut être une façon utile d'instaurer une concentration, en complément de la méditation assise. Quand nous nous sentons fatigués ou léthargiques, marcher peut être revigorant. Les sensations de la marche peuvent sembler plus contraignantes que des sensations plus subtiles telles que la respiration lors d'une méditation assise. Le fait de marcher peut être bénéfique après un repas, au réveil, ou après une longue période de méditation assise. Lors d'émotions fortes ou de situations stressantes, la méditation en marchant peut s'avérer plus relaxante que la méditation assise.

Un autre avantage est que, quand elle est pratiquée de façon prolongée, la [méditation en marchant](#) peut apporter force et endurance. Les gens ont des avis très variés sur la méditation en marchant. Certains y viennent facilement et s'en délectent. Pour beaucoup d'autres, l'appréciation de cette forme de méditation prend plus de temps. Cependant, d'autres encore y voient des avantages et la pratiquent sans forcément éprouver du plaisir à le faire.

Pour pratiquer la [méditation en marchant](#) officielle, trouvez un passage de 30 à 40 pieds de long, et marchez simplement d'avant en arrière. Quand vous arrivez au bout du chemin, marquez un temps d'arrêt complet, retournez-vous, arrêtez-vous de nouveau, et repartez. Gardez les yeux baissés sans rien regarder en particulier. Certains estiment utile de garder les paupières à moitié closes. Nous insistons bien sur la nécessité d'aller devant soi d'un seul tenant au lieu d'errer au hasard, car sinon une partie de votre esprit devra anticiper les obstacles. Un certain effort mental est requis, pour disons, éviter une chaise ou marcher sur un caillou. Quand on marche d'avant en arrière, on connaît assez vite le trajet et l'esprit peut se mettre au repos.

About the Author

Bouzid Otmani

Pour en savoir plus sur la méditation en marchant ,
[procurez-vous le EBOOK cliquez ici!](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)