

La Conscience de la Position de la marche

Lorsque vous marchez, il est important de garder à l'esprit qu'il faut le faire les yeux baissés, dirigés vers un point à une distance d'un mètre cinquante devant vous. Ne regardez pas autour de vous, ne soyez pas distrait par ceci ou cela. Gardez conscience de la sensation de la plante de vos pieds, et ainsi, vous développerez une attention aiguisée, et une reconnaissance de [marcher en marchant](#).

A quelle vitesse devriez-vous marcher ? Ajahn Chah recommandait de marcher de façon naturelle, ni trop lentement ni trop vite. Si vous marchez vite, vous risquez de trouver difficile de vous concentrer sur la sensation du va-et-vient. Vous devrez sans doute ralentir. D'un autre côté, certains peuvent avoir besoin d'accélérer. Trouvez votre propre rythme, celui qui vous convient. Vous pouvez commencer lentement puis arriver graduellement à atteindre votre rythme normal.

Si votre concentration est faible (ce qui signifie que votre esprit vagabonde beaucoup), alors marchez très lentement, jusqu'à ce que vous puissiez demeurer dans l'instant présent de chaque pas. Commencez en vous concentrant dès le début du chemin. Quand vous arrivez à mi-parcours, demandez-vous mentalement : .où est mon esprit ? Est-il dans la sensation ressentie dans la plante de mes pieds ? Est-ce que je ressens le contact de va-et-vient à ce moment précis ? Si votre esprit s'est échappé, ramenez-le aux sensations de vos pieds et [continuez à marcher](#). Quand vous arrivez au bout de votre parcours, retournez-vous lentement et retrouvez votre concentration. Où est l'esprit ? S'est-il échappé ? Reconnaît-il les sensations de la plante des pieds ?

L'esprit a tendance à vagabonder ailleurs, à chasser des pensées telles que : l'anxiété, la peur, le bonheur, le chagrin, les soucis, les doutes, les plaisirs, les frustrations et toute une myriade d'autres pensées qui peuvent émerger. Si la conscience de l'objet de [la méditation](#) n'est pas présente, reconnectez votre esprit sur la simple action de marcher, et revenez sur vos pas.

About the Author

Bouزيد 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](#)