

La marche consciente

par Jacques Vigne

(Version complétée et relue, juin 2014)

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 également 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. J'ai écrit la première version de ce texte au Sri Lanka dans un centre de retraite vipassana où j'ai accompagné un groupe de Français, et je me suis remis 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 les réflexions ci-dessous 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 donc de combiner ces deux capacités n'est pas religieuse en soi et ne requiert pas de croyances dogmatiques. Bien qu'elle ait été développée très systématiquement par le bouddhisme, on peut se souvenir que dans les cloîtres chrétiens, la marche méditative est aussi effectuée. Il s'agit d'une pratique qui fait partie du patrimoine spirituel mondial de l'humanité. 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.

Il est bon de 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 soutras que le Bouddha, le matin en se réveillant, commençait par effectuer la marche consciente, et seulement après faisait 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 donc 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 sur la marche du Bouddha lui-même et d'un de ses disciples directs:

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 pleine de sagesse 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 a utilisé tellement sa piste de marche méditative qu'il y avait creusé 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 leur ermitage 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 de ce fait une forte 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, nos actions quotidiennes sont souvent reliées 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 ce 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 associés.

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 développe 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 paroles 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 brahmavihâra, les quatre demeures sublimes : la bienveillance, *mettâ*, la compassion, *karunâ*, la joie altruiste, *muditâ*, et l'équanimité, *upekkhâ*. *Mettâ* signifie souhaiter que l'autre soit heureux, *karunâ* signifie souhaiter qu'il parvienne à sortir de sa souffrance, *muditâ*, c'est d'être joyeux de leur joie, et *upekkhâ*, *Upekshâ* en sanskrit, signifie littéralement «voir (les choses) vers le bas", c'est à dire que nous sommes au-dessus , et nous observons de haut la scène tragicomique des jeux de notre ego. 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. Comme le conseille un autre enseignant : « Apprendre à regarder profondément dans l'expérience et ses caractéristiques n'est pas limité à la méditation assise. Marchez, et regardez « comment ça marche » à l'intérieur. Faites des allers et retours méditatifs d'un pas naturel. Apprenez à faire attention, alors il n'y a rien que vous ne comprendrez. C'est le cœur de la pratique. »

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. Ceci représente le 16^e et dernier échelon de l'évolution dans, l'*ânâpânasati sôûtra* par exemple, le sôûtra 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 quatre côtés des *stoupa-s*, 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 départ 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. Ainsi, nous comprenons mieux pourquoi se concentrer dessus amène facilement à une absorption profonde. Du point de vue biochimique, cette focalisation de la focalisation est très probablement liée 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, non pas des forces divines, mais des endorphines, 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 d'endorphines. Cependant, il n'est pas interdit de faire rentrer dans la liste des facteurs causaux de leur 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. Par ailleurs, le contact du pied avec le sol est comme une caresse, ce qui est directement lié à la production d'ocytocines, qui correspondent au bonheur relationnel.

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. Celle-ci 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 sa torpeur.

Les personnes d'âge mûr qui font régulièrement de la marche en terrain inégal, comme par exemple sur des sentiers de forêt accidentés, retardent notablement d'après les statistiques la survenue d'une éventuelle démence. La coordination motrice nécessaire pour ce type de marche fait fonctionner intensément le cerveau, et continue donc à le conserver en bon état...de marche !

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 poing 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, cette dernière direction étant reliée à l'inconscient.

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 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* veut dire « le pied vénérable, splendide, lumineux ». En sanscrit, *padam* signifie 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 en 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 étaient 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 au *chakra*, 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. Dans les temples birmans ou thaïs, on trouve des pieds de Bouddhas de plusieurs mètres carrés couverts de signes de bonne augure caractéristiques du Tathâgata.

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 les séparant, qui représentent la vacuité. On pourra ainsi ressentir la joie, mais sans son côté addictif qui entraînerait automatiquement l'anxiété.

Dans un poème de la *bhakti* (dévotion) de l'Inde, un disciple dit en s'adressant à son gourou : « Puissè-je devenir la poussière argentée qui touche ton pied ». Il y a évidemment dans cette image exagérée le sentiment d'humilité complète, mais aussi une allusion à une forme de *rajayoga* (« argenté » se dit *rajat*) où l'on guide l'énergie vitale du pied vers les centres supérieurs, et l'on devient donc le gourou de ses propres courants de sensations.

La seconde ville sacrée de l'Inde après Bénarès est Hardwar, à l'endroit où le Gange sort de l'Himalaya. Là-bas, le centre sacré du pèlerinage, et en particulier de la *Kumbhaméla* qui s'y tient tous les douze ans, s'appelle Har-ki-péri, littéralement « le pied de Shiva », l'endroit où l'on voit, dit la tradition, la trace de son pied. En fait, c'est tout le monde manifesté qui est l'empreinte du pied de Dieu, son corps « au-dessus » restant invisible.

Quand on appuie la plante du pied dans le sol, on offre 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. Si on 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.

La marche permet une réunification en profondeur : « Dans la marche, je coordonne ma respiration et mon pas pour que je sois vraiment là et que je puisse toucher la vie avec mon corps et mon esprit. En utilisant mon corps et ma respiration, je ramène mon esprit vers mon corps, et quand mon corps et mon esprit se joignent, je suis vraiment là dans l'ici et maintenant. »¹⁰

Les Indiens Dakota relient 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 le premier va dans le seconde, l'être humain assume sa vocation de trait d'union entre le haut et le bas, et on installe 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 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 le dépassement de l'ego.

Mâ Anandamayî, une sage en marche

Mâ Anandamayî aimait marcher. Elle se décrivait comme un « oiseau sur la branche », elle se déplaçait beaucoup. Certes, pour les longues distances, cela était par train, puis aussi en voiture quand celles-ci se sont répandues en Inde comme moyen de transport des civils, mais pour les distances plus courtes, elle allait beaucoup à pied comme les gens simples de son époque. Elle s'est aussi rendue au Kailash en marchant aller-retour à partir d'Almora, cela a représenté trois mois de pérégrinations dans des terrains difficiles, avec le passage du col de Dolma à 5600 m d'altitude. Un ancien proche de Mâ, Rajat Narain, auquel j'ai fait lire la première version de mon texte sur la marche consciente, m'a bien souligné cela : la marche silencieuse était importante dans la pratique de Mâ. Bhajji était le grand disciple de Mâ, celui qui lui a donné son nom d'Anandamayî. Il raconte dans son témoignage *Matri darshan* :

Nous étions fin décembre ou mi-janvier, au cœur de l'hiver, et le froid était rigoureux. A l'aube, je marchais pieds nus, avec Shri Mâ, sur les champs de Ramna (un grand espace vert maintenant au centre de Dhaka au Bangladesh) couverts d'herbe trempée par la rosée. Au bout de trois heures, nous sommes revenus à l'ashram...

Depuis fin 1929, pendant trois ans, j'allais à Ramna aux premières lueurs de l'aube. Je pénétrais dans l'ashram à cinq heures, et je marchais dans les champs avec Shri Mâ : je revenais à la maison à dix heures et demi ou onze heures, certaines fois à midi ou même une heure... Shri Mâ gardait d'habitude le silence pendant nos promenades matinales. Elle ne le rompait que dans des circonstances exceptionnelles. Je la suivais sans un mot...Un jour, après six ou sept mois, Shri Mâ me dit pendant notre marche matinale : « Ta vie active touche à sa fin »¹¹

Un disciple de Mâ, Jean-Jacques Enjalbert, est un adepte de la marche nu-pied. Il effectue quotidiennement peut être une quinzaine de kilomètres à pied sans chaussures sur les chemins empierrés du village médiéval de Cordes-sur-Ciel. Il a transformé sa maison du XIVE-XVIIe siècle sur la place de la Halle en maison de Mâ, avec des grandes photos d'elle, des textes choisis et dans certaines salles, des tapis et coussins pour la méditation. Une bonne partie des 700000 visiteurs annuels de la cité moyenâgeuse ne manquent pas de découvrir cette maison hors du commun, où il n'y a rien à vendre mais beaucoup à expérimenter. En général, Jean-Jacques commence sa journée par une marche pieds nus. Non seulement cela, mais s'il se réveille au milieu de la nuit, plutôt que de tourner stérilement dans son lit, il sort et effectue une promenade aussi pieds nus. Après cela, il reprend sa nuit avec un sommeil naturel et réparateur. Evidemment, tout le monde dans tous les endroits du monde ne peut pas sortir en sécurité au milieu de la nuit. Cependant, on peut toujours faire les cent pas chez soi. Ces « cent pas » pratiqués à long terme feront découvrir l'Essentiel, pour ne pas dire les Cent ciels...Jean-Jacques a cette remarque simple sur l'avantage de la marche nu-pieds :

La manière de poser le pas n'est pas la même. Avec les chaussures, on écrase le sol, et souvent avec les talons en premier. Cela crée des microchocs dans la colonne qui ne sont pas bons pour son équilibre et sa détente. Pieds nus, c'est avec le coussin des phalanges,

des orteils et de l'avant pied qu'on va découvrir le relief du chemin, changeant à chaque pas...Le contact avec la terre fait du bien en soi, on effectue d'ailleurs des thérapies par des emplâtres d'argile. La marche pieds-nus sur le goudron est aussi possible, mais il ne faut pas que celui-ci en été soit trop chaud. On croit qu'on marche pour aller quelque part, mais en réalité on arrive à tout lâcher, on n'est plus que dans le 'je respire' et le 'je suis'. Même si son « sabot » de corne au pied est un peu endommagé pendant la marche, il se refait la nuit. La marche nu-pied rafraîchit le pied et crée ainsi une détente profonde. Sinon, il a tendance à devenir trop chaud dans les chaussures, Nous sommes tellement habitués à cette sensation que nous ne nous en apercevons plus. [Dans les pays du Sud cependant les gens savent cela, et ils retirent les chaussures au moins dans les maisons et les temples, parfois aussi dans les boutiques.]

Pour finir sur cette question de la marche nu-pied, deux notes, l'une sérieuse, l'autre d'humour. Si on décide de pratiquer ce type de marche, il est conseillé d'être à jour de sa vaccination antitétanos, car il s'agit d'une maladie qui n'a pas disparu du paysage français, encore une cinquantaine de personnes en décède tous les ans en France. Maintenant, la note d'humour. En bon Français, Jean-Jacques aime bien aller prendre « son » café du matin dans un bistrot du village, et y lire le journal. Cependant, il est conscient de l'étiquette de ce haut lieu de la culture nationale, il prépare donc ses chaussures dans son sac, les met pour rentrer dans le café-bar, et les retire de nouveau dès qu'il en sort...

La marche dans les traditions occidentales

Pour cette partie, nous nous référerons principalement au livre de Frédéric Gros *Marcher, une philosophie*¹². L'auteur nous a fait l'honneur, à Michel Jourdan et à moi-même, de citer notre livre de poche *Marcher, méditer* en tête de liste dans sa bibliographie. Son ouvrage est fort bien documenté à la fois sur l'Antiquité, le christianisme et la vie pratique des philosophes en rapport avec la marche. Nous reprendrons des citations de ces philosophes et écrivains, ou des commentaires de F. Gros, et soulignerons à l'occasion des rapports qu'on pourrait dire spontanés, mais fort intéressants, avec la pensée bouddhiste. Bien que son ouvrage soit principalement sur les traditions occidentales, il le conclut, en fait, par une évocation des *Lung-gom-pa*, un terme qui pourrait se comprendre comme « ceux qui sont familiers – ou méditent – avec le vent ». Ce sont ces marcheurs tibétains qui avancent à une vitesse extraordinaire. « Les compagnons de route d'Alexandra David-Neel lui dirent qu'il ne fallait surtout pas parler ou interrompre la marche du *Lung-gom-pa*, car il était en état d'extase et qu'il pourrait mourir si on le réveillait. Ils le virent passer, impassible, les yeux ouverts, sans courir, mais s'élevant à chaque pas, comme une étoffe légère soulevée par le vent. »¹³

Ralentissement

« On n'a rien trouvé de mieux, pour aller lentement, que la marche... Toutes ces micro-libérations des moyens de transports et de communications rapides ne représentent jamais que des accélérations du système, qui m'emprisonnent plus fort. Tout ce qui me libère du temps et de l'espace *m'aliène à la vitesse*. »¹⁴ Finalement, ce filet de connexions qui nous entoure, nous serre et brûle comme une tunique de Nexus. On aimerait pouvoir parler de « tunique de Connexus ». Certains se jettent dans le bûcher des drogues pour y échapper, mais il est bien meilleur de se jeter dans celui qui consume l'ego, c'est-à-dire dans la flamme centrale et paisible de l'intériorisation méditative.

Dépassement des limites de l'ego.

Frédéric Gros sent d'emblée ce rôle important de la marche, qui a inspiré des multitudes de pèlerins de différentes traditions au cours des siècles :

On ne va pas, en marchant, à la rencontre de soi-même, comme s'il s'agissait de se libérer des aliénations anciennes pour reconquérir un moi authentique, une identité perdue. En marchant, on échappe à l'idée même d'identité, à la tentation d'être quelqu'un, c'est bon pour les soirées mondaines où chacun se raconte, ou pour le cabinet du psychologue. Mais être quelqu'un, n'est-ce pas encore une obligation sociale qui enchaîne (on se contraint à être fidèle au portrait de soi-même), une fiction bête pesant sur nos épaules ? La liberté en marchant, c'est de n'être personne, parce que le corps qui marche n'a pas d'histoire, juste un courant de vie immémoriale.¹⁵

Nietzsche aimait marcher, nous y reviendrons, et disait : « Je marche beaucoup, à travers les forêts, et j'ai avec moi-même de fameux entretiens »¹⁶ La marche permet de se voir de l'extérieur, et d'entamer dans des conditions relativement détendues un dialogue for utile avec soi-même. Il soupire en grimpant les pentes de la *Costa dei Fiori* près de San Remo dans la région de Gênes : « La marche et le ciel pur ! Qu'avais-je à me torturer autrefois ? »¹⁷ « Me retrouver ermite, faire dix heures par jour de marche d'ermite ! »¹⁸ Et que fait l'ermite, si ce n'est essayer de mettre un pied, puis les deux, en dehors de l'ego ? Bien marcher, c'est enjamber la clôture, finalement plus fragile qu'on ne pense, entre le petit moi et la conscience pure. Prenons le temps de faire parler Emerson :

Dans les bois, un être humain quitte ses années comme un serpent son ancienne peau – et quelle que soit la période de sa vie à ce moment-là, il demeure toujours un enfant. Dans les bois se trouve la jeunesse éternelle... Là, je sens bien que rien ne peut m'arriver, ni infortune, ni malheur, que la nature ne puisse réparer puisque mes yeux me sont laissés. Debout sur la terre nue, la tête baignant dans une joyeuse atmosphère, s'élevant dans un espace infini, tous nos égoïsmes mesquins s'évanouissent. Je deviens une pupille transparente ; je ne suis rien, je vois tout.¹⁹

Thoreau expliquait que la promenade l'aidait à se voir de l'extérieur, de plus haut : « La marche est un long moment où je suis resté à la verticale de moi-même ».²⁰ Le non-attachement de la marche correspond naturellement à la culture du non-ego. Pouvons-nous fredonner, avec les pèlerins de Saint-Jacques, ces paroles anciennes ?

*Compagnons,
Nous faut cheminer
Sans faire demeure.*²¹

Un sage taoïste disait : « Les pieds sur le sol occupent très peu d'espace. C'est par tout l'espace qu'ils n'occupent pas que l'on peut marcher ».²² Il en va de même de notre ego. C'est une sorte de base, un peu comme la plante des pieds, mais c'est en fait par tout ce qui n'est pas notre ego que nous pouvons bouger, vivre et vraiment créer. C'est là le paradoxe, que bien peu de gens réalisent. F.Gros remarque avec un juste sens psychologique : « L'ennui, c'est l'insatisfaction répétée à chaque seconde, c'est le dégoût des commencements : tout lasse sitôt qu'entrepris, parce que c'est moi qui commence. La marche en ceci n'est pas ennuyeuse. Simplement monotone ».²³

Santé

Le grand Emmanuel Kant, toute sa vie, quel que soit le temps, allait faire une heure de marche l'après-midi au même moment sur le même chemin du même parc à Königsberg. Cet itinéraire est resté célèbre dans l'histoire locale et il est maintenant nommé *Allée du philosophe*. Il marchait seul avec la bouche fermée. On retrouve un conseil de base de méditation. En plus du réchauffement de l'air qui rentre dans le corps et du filtrage des poussières possiblement allergisantes, la respiration nasale a l'avantage très probablement de stimuler les endorphines, c'est-à-dire d'induire une attention plus

focalisée et joyeuse, ainsi que qu'une diminution des douleurs dans le corps. A la manière des moines bouddhistes, il ne dînait pas, il ne prenait même qu'un repas par jour car le matin il se satisfaisait d'un ou deux bols de thé. Toujours à la manière des moines bouddhistes, il avait une tolérance pour grignoter un peu de fromage l'après-midi : il recevait des amis pour échanger des idées, d'une heure jusqu'à cinq heures, et offrait invariablement trois plats de fromages à chaque convive. Il expliquait que le but d'une bonne alimentation n'était pas de vivre avec plus de plaisir, mais de vivre plus longtemps. Les recherches modernes sur la nutrition et l'espérance de vie nous permettent maintenant de bien préciser cette intuition du philosophe. Quant au style de vie régulier de Kant, il a inspiré une jolie formule à Frédéric Gros : « La discipline, c'est l'impossible conquis par la répétition obstinée du possible »²⁴

Nietzsche marchait beaucoup, déjà pour calmer des migraines terribles qui provenaient probablement d'une myopie mal corrigée par de piètres lunettes. Il ne pouvait lire un tant soit peu sans que ces migraines ne reviennent, et il devait donc demander qu'on lui fasse la lecture. En dehors de cela, le traitement naturel des céphalées était donc la marche au grand air. Celle-ci permettait de suivre les deux premiers conseils d'un grand médecin du XVIIIe siècle, qui comptait parmi ses patients Frédéric II et Voltaire. Il recommandait : «Ayez la tête au frais, les pieds au chaud, et faites très attention à ce que vous mangez ».²⁵ Nietzsche de son côté expliquait : « Ne prêtez foi à aucune pensée qui n'ait été composée au grand air – à aucune idée où les muscles n'aient été aussi de la fête »²⁶ Il attribuait à la compression des intestins chez les trop grands lecteurs la faiblesse de leur pensée. Dans la conception du yoga, on parlerait d'un obstacle sur le trajet ascendant de la *kundalini*, causé en particulier par une position voûtée. Frédéric Gros développe ceci en expliquant : « Dans trop de livres, on sent le corps plié, assis, courbé, ratatiné sur lui-même. Le corps qui marche est déplié et tendu comme un arc : ouvert aux grands espaces comme la fleur au soleil [on pourrait en dire autant du corps assis avec une posture de méditation juste]. Le torse exposé, les jambes tendues, les bras élançés. Et il cite de nouveau Nietzsche 'Pour faire l'estimation d'un livre, d'un homme ou d'une musique, notre premier réflexe est de nous demander : 'Sait-il marcher ?'' »²⁷ Si on devait trouver un nom générique pour ces rats de bibliothèque ratatinés sur eux-mêmes, cela pourrait être tout simplement : *le Ratatin...*

Le grand maître zen Hakuin du XVIIIe siècle japonais abonde dans le même sens :

Si, [au lieu de pratiquer avec une posture juste], vous vous engagez dans l'étude excessive et des spéculations sans fin, ou si vous oubliez les bonnes pratiques, la poitrine et le souffle seront entravés, un feu se lèvera dans votre cœur, vos jambes seront froides comme si elles étaient immergées dans de la glace ou de la neige, vos oreilles seront remplies d'un bruit semblable à un torrent dans une vallée étroite. Les poumons seront opprésés, les fluides du corps s'assècheront, et, à la fin, vous serez affectés par une maladie grave... Quand j'étais jeune, je pratiquais de façon erronée. Je détestais l'activité et cherchais constamment les endroits paisibles, sombres et tristes et je pratiquais l'assise silencieuse comme un mort. Les problèmes mondains oppressaient ma poitrine et le feu de la colère montait facilement de mon cœur. Il m'était impossible de pratiquer au milieu des activités quotidiennes. Mon comportement était devenu instable et la peur m'habitait. Mon corps et mon esprit étaient tous deux continuellement malades. J'avais toujours la sueur sous les aisselles, des larmes dans les yeux. Mon esprit se sentait continuellement dépressif, et je ne trouvais pas le moindre intérêt dans l'étude du bouddhisme ».²⁸

En terme moderne, on dirait qu'Hakuin a probablement souffert d'une dépression anxieuse. Il faut remettre ce témoignage du grand moine dans son contexte, il s'agissait du début d'une lettre à un grand laïc, le Seigneur Nabeshima, un gouverneur de province. Le but de la missive étant évidemment de l'encourager à pratiquer la voie spirituelle dans les nombreuses activités qu'il avait à accomplir quotidiennement.

Inspiration

Montaigne a écrit ses *Essais* si importants pour ce renouvellement de la pensée lors de la Renaissance, en allant de long en large dans ce qu'il appelait son *Promenoir* : « Mes pensées dorment, si je les assis. Mon esprit ne va pas seul, c'est comme si les jambes l'agitaient »²⁹

Nietzsche avait réalisé qu'on n'écrit pas avec ses mains, « on n'écrit bien qu'avec ses pieds ». Ce n'est pas par hasard que le rythme du poème antique et classique s'appelle le pied. La stimulation de la plante du pied réveille l'attention, non seulement pour ne pas se faire mal si l'on marche pieds nus, mais parce qu'elle aide à mieux écouter : « Mes oreilles se dressèrent pour écouter, car ses oreilles, le danseur les porte sur ses orteils »³⁰ A Èze entre Nice et Menton, à pic au-dessus de la mer, on peut toujours suivre le « sentier Nietzsche », qu'il aimait parcourir quand il écrivait *Ainsi parlait Zarathoustra*. A Rapallo sur la côte ligure, il gravissait le *Monte Allegro*, le principal sommet de la région, et cela réveillait visiblement son allégresse... Ne dit-on pas, quand tout va bien « Ça marche ! » ? N'est-ce pas une allusion claire à cet état au-delà de l'ego dans lequel la promenade nous met naturellement, où ce n'est plus moi qui marche, mais « Cela » qui marche en moi ? Les théistes évoqueront un Dieu personnel, mais la réalité est peut-être plus simple et directe.

C'est en marchant pendant deux ans dans les forêts du Nord-est américain que Thoreau a eu l'inspiration de deux livres *Walden* qui signifie justement « les forêts » en allemand, et *Walking* qui est, pourrait-on dire, le premier traité de philosophie de la marche. Il affectionnait particulièrement les marches matinales et affirmait : « La santé se mesure à l'amour du matin ». Nous avons une série de neurotransmetteurs qui sont élevés durant le sommeil, et doivent diminuer au réveil, et à l'inverse, une autre série est réduite durant le sommeil et doit augmenter à l'éveil. C'est le mouvement et la lumière qui favorisent cette inversion. Si elle n'a pas lieu, on reste dans un état de somnolence anormalement prolongé qui peut être vite vécu comme dépressif. De plus, la marche permet d'incarner dans la chair du pas, les intuitions les plus subtiles, les idéaux les plus élevés. Elle favorise, comme on le recommande dans le bouddhisme, l'union du *samsâra* et du *nirvâna*. Dans ce sens Thoreau conseillait : « S'il vous plaît, un seul monde à la fois »

Contestation

La marche offre une inspiration non seulement littéraire, mais aussi politique, dans le sens de la contestation organisée. Cette tradition de Gandhi continue jusqu'à nos jours en Inde, avec la grande marche des tribus dépossédées de leurs terres vers Delhi en 2012, qui a rassemblé plusieurs dizaines de milliers de personnes et leur a fait finalement obtenir gain de cause auprès du gouvernement central. Revenons donc à la première grande marche du Mahâtma. En 1930, il était en panne d'idées pour lutter contre l'occupation britannique. Il a déclaré au grand poète Rabindranath Tagore qui était venu le visiter le 18 janvier : « Je ne vois nulle lumière dans les ténèbres qui m'entourent ». Cependant, sa « petite voix », comme il l'appelait, ne tarda pas à lui parler : « Tu marcheras, tu marcheras jusqu'à la mer et tu ramasseras du sel »³¹. L'idée était de contester la taxe et le monopole inique que s'étaient arrogés les colonisateurs sur l'exploitation et la vente du sel. La marche a duré quarante-quatre jours, pour aller de l'ashram sur les rives de la Sabarmati à Ahmedabad jusqu'à Dandi sur les côtes du Gujarat. Ils sont partis à 80, ils sont arrivés à plusieurs milliers. Pendant ce temps, le monde entier était au courant de cette provocation symbolique du Mahatma contre l'Empire britannique. Dès qu'il a ramassé une poignée de sel sur la plage de Dandi, il a été arrêté et emprisonné par les policiers à la solde de l'occupant, mais l'Empire britannique s'est enfoncé par là-même dans un ridicule dont il ne s'est, en réalité, jamais remis et qui a représenté le début, en quelque sorte, de ce processus d'effondrement de château de cartes qu'a été la décolonisation. Cette image du départ du Mahâtma pour la marche du sel est représentée

sous forme d'une série de statues près de la résidence du Premier Ministre à Delhi, et elle a marqué le Pandit Nehru :

Des images me reviennent à l'esprit, nombreuses, de cet homme au regard si souvent rieur et en même temps semblable à un lac d'infinie tristesse. Mais, de toutes ces images, il en émerge une, la plus significative, celle où je l'ai vu, son bâton à la main, se mettre en marche pour Dandi, lors de la marche du sel, en 1930. Il était le pèlerin en quête de vérité, tranquille paisible, résolu et sans peur.³²

Simplicité, joie et compassion

Les Cyniques comme Diogène alliaient la simplicité d'une vie nomade à la contestation sociale. Ils étaient des figures du dehors comme on en retrouve dans la plupart des traditions, que ce soit chez les soufis *malamatis*, dans l'islam, ou chez les tantriques de la main gauche dans l'hindouisme-bouddhisme³³. Dans ce sens aussi, la marche tranquille éloigne des conventions et de l'hypocrisie sociale, c'est ce que développe bien Rousseau dans les *Rêveries d'un Promeneur solitaire* et dans son *Discours sur l'origine et le fondement de l'inégalité parmi les hommes*. Elle permet de revenir à l'essentiel, c'est à dire la vie en nous et la compassion :

En laissant donc tous les livres scientifiques qui ne nous apprennent qu'à voir les hommes tels qu'ils se sont faits, et en méditant sur les premières et plus simples opérations de l'âme humaine, j'y crois apercevoir deux principes antérieurs à la raison, dont l'un nous intéresse ardemment à notre bien-être et à la conservation de nous-mêmes, et l'autre nous inspire une répugnance naturelle à voir périr ou souffrir tout être sensible et principalement nos semblables.³⁴

F. Gros commente *Les Rêveries d'un promeneur solitaire* en insistant sur cette compassion envers nous-mêmes, une qualité si importante, que développe la marche tranquille :

Cela donne aux souvenirs qui montent un aspect fraternel : ils sont pour nous comme de vieux frères usés. Et c'est pour nous-mêmes que nous devenons ce vieux frère : celui qu'on aime pour la seule raison qu'il a vécu. Ainsi par ces marches, on se prend soi-même en affection. On se pardonne, au lieu de se trouver des excuses. Plus rien à perdre, seulement à marcher. Et tout, autour de nous, prend ce nouveau visage : avec indulgence, l'oiseau craintif qui guette, avec indulgence, la fleur fragile qui plie, avec indulgence, les frondaisons épaisses. Car au moment où on n'attend plus rien du monde, dans ces marches inutiles et tranquilles, alors il se livre, se donne, s'abandonne. Tout est alors donné comme supplément, grâce gratuite de la présence...Les *Rêveries* laissent deviner les dernières promenades du mois de juin, dans un contentement merveilleux : marcher bien au-delà de ce qui fut accompli, dans un délassement de l'Être.³⁵

Il y a une différence entre le plaisir et la joie, le premier s'épuise avec la répétition, la seconde au contraire augmente. D'après Aristote et Spinoza, la joie est affirmation, elle provient en particulier d'une activité qui se déploie avec aisance³⁶. Dans ce sens, la marche est en bonne position pour induire cette joie, qui prend la dimension de pure conscience d'être, et on retrouve *satchidânanda*, la triade de l'absolu selon le védânta, être-conscience-joie :

Le corps sans faim ni soif, sans souffrances, le corps en repos, et le fait de se sentir simplement vivre, cela suffit à la joie la plus haute, d'une intensité pure, d'une modestie absolue : celle de vivre, celle de se sentir ici, celle de goûter sa présence et celle du monde en harmonie.³⁷

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

Nous quittons ici le domaine du bouddhisme *théravâda* strict, où l'on se contente en général d'observer comment les choses se rééquilibrent par elles-mêmes, pour aller dans celui du yoga où, sans rejeter l'importance de l'observation, on utilise des focalisations sur des parties données du corps, ou des mouvements spécifiques de l'énergie.

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 et bien défini anatomiquement que le diaphragme par exemple, il est clairement 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 decente de la lumière dans le corps. Dans ce sens, 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 pourra être le point de contact de la langue retournée en *kécharî mouâdrâ* 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 ces derniers 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*³⁸.

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 ».

Nous pouvons utiliser une autre manière de monter l'échelle intérieure pendant la marche méditative. Il faut commencer par comprendre que nous avons des « zones de contrepoids » à l'intérieur de notre dos, de chaque côté de l'axe central, à peu près à mi-chemin des flancs : au niveau du creux des reins, c'est le « contrepoids » avec la zone génitale. Ces zones sont d'habitude pas investies de conscience, elles seront sombres comme des grottes alors que la zone génitale se rappelle au mental comme un feu. Par cette pratique, on effectue un rééquilibrage. La possibilité même de celui-ci est un cadeau de notre nature humaine, les animaux ne peuvent guère effectuer. La zone génitale est centrale, en avant et en bas, les zones de contrepoids sont latérales, en arrière et en haut par rapport au centre du bassin. Par rapport au ventre, la zone de contrepoids sera encore de chaque côté de l'axe central, à mi-chemin entre celui-ci et les flancs, un peu en avant des basses côtes. De même que la première zone permettait une transformation de la sexualité, la seconde permet celle de l'instinct alimentaire. La troisième zone sera en avant de la partie supérieure des omoplates, et permettra

par effet de contrepoids, de dégager le pôle de la région en bas au milieu en avant, c'est-à-dire le plexus solaire, en d'autres termes de soulager l'anxiété. La dernière zone sera en haut du cerveau, en arrière et de chaque côté, et permettra de soulager le pôle de la région de nouveau en bas, en avant et au centre, c'est-à-dire le nœud de tension à la base du menton, relié schématiquement à la colère. Ainsi, en posant ses pieds d'arc-en-ciel sur les deux côtés de chaque échelon, droit et gauche, en faisant monter le soleil de la conscience pour inonder de lumières chaque « grotte » l'une après l'autre, on accomplit une ascension progressivement en soi-même et on transforme la sexualité, les pulsions alimentaires, l'anxiété et la colère. Si on le fait en pleine conscience, il s'agit certainement de pas décisifs, qui méritent d'être répétés souvent dans ce long pèlerinage qu'est la vie.

Thây (Thich Nhat Hanh) explique : « Asseyez-vous dès maintenant sur un lotus (comme ce sera le cas dans la Terre Pure). N'attendez pas l'heure de quitter ce monde pour le faire ». En fait, les régions inférieures du corps sont souvent nouées. La plante du pied se rétracte par la colère, le périnée aussi, et il est également souvent contracté à cause du contrôle sphinctérien et sexuel. Il est nécessaire de réintroduire régulièrement une détente et une ouverture dans ces zones, d'où l'image de marcher ou d'être assis sur des lotus.

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. La seconde zone est 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 Davidson³⁹ 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.⁴⁰

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 »

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

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 ».

On peut se demander quel est le sens de cette poutre faîtière qui s'est désagrégée. L'interprétation la première qui vient à l'esprit connaissant l'ensemble de l'enseignement du Bouddha, c'est bien sûr l'ego. Cependant, il y a d'autres compréhensions possibles. Dans une perspective plus yogique, on peut parler de l'axe central du corps subtil. Il tient tout le reste et dans le yoga hindou comme tibétain, on a dit clairement que le travail consiste à rassembler l'énergie dans le canal central, mais c'est seulement un niveau de réalité. Il existe un niveau supérieur où même cet axe n'est plus vécu comme substantiel, et se désagrège aussi donc comme la poutre faîtière.

Une autre interprétation de cette poutre faîtière qui s'effondre, c'est de la comprendre comme le présent. Le Bouddha déclarait : « Le passé n'existe pas, le futur n'existe pas, le présent n'existe pas, celui qui a réalisé cela est libéré ». Notre conscience a tendance à se disperser dans les « poutres secondaires » de différents moments du passé et de l'avenir. Non sans effort, elle réussit à se rassembler dans la poutre maîtresse du moment présent, mais celui-ci également n'est pas un absolu. Le présent qu'on croyait si solide se désagrège aussi quand on l'analyse, le temps même de dire : « c'est le présent », et il a déjà disparu. En ce sens, il n'existe pas, et cette poutre maîtresse aussi se désagrège.

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 rasseoit 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 biais de la possession par les esprits dont on devient la 'monture', a été la première forme de religion de l'humanité et continue à travers les tranches du chamanisme. Durant les séances, si la personne se met à marcher comme un tigre, on sait qu'elle a reçu la divinité dont

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

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. En revenant à un fonctionnement originel de mammifère, on opère une sorte de 'reformatage' ou de 'redémarrage' de l'ordinateur intérieur, et des fonctionnements qui étaient en panne se remettent à marcher tout seul... Ce n'est qu'une image, mais elle a sa valeur.

b) *L'ontogenèse* : quand nous avons appris à marcher, nous nous sommes déplacés pendant toute une période à quatre pattes. Les kinésiothérapeutes 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 lors de troubles des émotions 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 faudra faire de nouveau ces petits pas chancelants pour réapprendre la méditation marchée ; mais après quelques semaines, nos pas redeviendront stables, sereins et insouciantes. »⁴¹ 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*

Quand 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. Lors de sa naissance, 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 sommeille se réveille, 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. » ou encore : « Chaque pas, presque solennel, s'imprime sur la face de la terre aussi dignement qu'un empereur place son sceau sur un décret impérial ». « Nous n'avons pas à presser le pas. Nous avons plutôt à le ralentir. Toutes ces belles images nous ramènent finalement à une heureuse simplicité : « Nous marchons sans marcher, sans qu'un but nous attire. Et c'est pour cette raison que peut naître sur nos lèvres un demi-sourire ». ⁴²

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-ronchonnet, d'autres la mastiquent lentement, comme des mystiques. La ligne directrice de la pratique reste la suivante : mâcher l'Essentiel, marcher l'Essentiel.

La méditation est comme un laboratoire où l'on fabrique un nouveau médicament. En s'autorisant ensuite à marcher tranquillement, on permet au remède de se diffuser dans tout le corps et d'atteindre des parties qu'il aurait eu du mal à pénétrer sinon. En quelque sorte, on lui donne une autorisation, non pas de mise sur le marché, mais de

mise... « dans le marcher ».

Quelqu'un de prudent « regarde où il met les pieds ». La marche consciente aide tout à fait directement à développer cette qualité.

Quand on a une avalanche de problèmes qui vous tombent dessus en même temps, la réaction saine est de dire : « Allez, je ne baisse pas les bras, je vais de l'avant ! » Justement, la marche consciente revient fondamentalement à aller de l'avant.

Le marcheur méditatif se déplace sur son chemin tracé comme de l'eau dans un canal. C'est en fait à la fois son énergie de vie et de pensée qui est canalisée pour aller irriguer des jardins toujours neufs.

La vraie marche spirituelle consiste à être à la fois léger comme une ombre et pénétrant comme un rayon de lumière.

Les moines qui ont une grande pratique de la marche consciente disent qu'on doit l'effectuer pendant longtemps, jusqu'à en être presque fatigué. C'est alors qu'elle s'épanouira et nous livrera tout son potentiel.

Quand la parole intérieure se répète constamment de façon subtile, elle finit par former comme une corde qui se fond dans le Son du silence. En marchant, progresser sur cette corde, comme un funambule, comme un « sonambule »...

La marche solennelle est a priori lente. On peut se servir de ce lien en sens inverse : en pratiquant la marche lente, on contacte plus facilement le « solennel », c'est-à-dire le sacré.

Les gens ordinaires courent de façon machinale,
Le méditant marche de façon marginale.
Il se déplace en marge de la société, mais c'est à l'intérieur de lui-même qu'il plonge.

Un appel spirituel sérieux est une mise en demeure. A la fois avertissement grave, et invitation à retourner à notre vraie demeure – le centre de nous-mêmes – et y rester, immobile.

Thoreau disait : « On ne peut tuer le temps sans aussitôt blesser l'éternité ». La marche consciente ne consiste pas à tuer ce temps, mais à le revitaliser et au bout du compte à le transcender.

La conscience réveillée du marcheur est comme une eau très chaude. Les parfums, odeurs et sensations de l'environnement dans lequel il pérégrine y infusent naturellement, et y créent un breuvage intérieur désaltérant.

Le mental est comme un enfant : si on lui chantonne en s'accompagnant du geste : « Ainsi font, font, font, les petites marionnettes, ainsi font, font, font, trois p'tits tours et puis s'en vont ! », il se calme, voire s'endort. De même, si on l'absorbe dans le mouvement régulier de la marche méditative, il plonge assez facilement dans un état de conscience plus profond.

Le septum nasal est comme une passerelle étroite, ou même comme la corde du funambule : pendant la marche consciente, apprendre à cheminer dessus avec ses pieds de lumière, à pas circonspects, prudemment, précisément, attentivement.

Le Bouddha était certes, un Eveillé, mais aussi un bon pédagogue. Il avait en particulier une richesse de comparaisons et de symboles qui lui permettait de toucher tout un chacun, quel que soit son niveau.⁴³ Il est bien possible que le fait qu'il marchait beaucoup, et de façon méditative, ait contribué au jaillissement de toutes ces images qui sont devenues, au fil du temps, presque des archétypes pour les pratiquants.

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, émoussillé 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, en fait 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 quasiment 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. Le pied qui « prend » la terre avec sa plante est aussi une « prise de terre », mais inversée : d'habitude, l'électricité descend et se disperse dans le sol ; mais ici, l'énergie remonte et se concentre dans les centres supérieurs.

On parle de délits passibles de mort. La marche méditative, elle, toute à son pas de paix, est un « délice 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 autres 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 Guide...* p.4
- 11 Bhajji *Matri darshan*. L'édition de Terre du Ciel est épuisée, mais on trouvera ce texte que j'ai traduit de l'anglais, et en partie du hindi, *in extenso* dans la partie française du site www.anandamayi.org
- 12 Gros Frédéric *Marcher, une philosophie*. Carnets Nord, 2009
- 13 *Id.* p.290
- 14 *Id.* p.12
- 15 *Id.* p.15
- 16 *Id.* p.26
- 17 *Id.* p.29
- 18 *Id.* p.30
- 19 *Id.* p.118
- 20 *Id.* p.123
- 21 *Id.* p.150
- 22 *Id.* p.248
- 23 *Id.* p.278
- 24 *Id.* p.216
- 25 *Id.* p.26
- 26 *Id.* p.21
- 27 *Id.* p.32
- 28 Hakuin *Le secret de la contemplation*, Dervy, 2004, p.54
- 29 Gros F. *op.cit.* p.278
- 30 *Id.* p.34
- 31 *Id.* p.259
- 32 *Id.* p.275
- 33 Voir de White Kenneth *La figure du dehors*, Grasset, et sur la transgression, les travaux de mon vieil ami de Bénarès maintenant à Chicago, Sunthar Vishuvalingam sur son site très développé www.svabhinava.org
- 34 Gros F. *op.cit.* p.106
- 35 *Id.* p.110
- 36 *Id.* p.195
- 37 *Id.* p.196
- 38 *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.
- 39 Davidson Richard *The Emotional Life of our Brain*, New York, 2012.
- 40 Soûtra V 169
- 41 Thich Nhat Hanh *Le Guide...*op.cit. p.5
- 42 *Id.* p.4
- 43 Hecke Helmut *Similes of the Buddha*, BPS Publications, Kandy, Shri Lanka.