

## Méditation sur la marche

Mettez-vous debout et commencez à marcher très lentement en accordant à la marche la même qualité d'intention et d'attention que dans les autres pratiques méditatives.

La méditation sur la marche est le moment d'insuffler de la pleine conscience à une dimension de notre vie quotidienne que nous exécutons souvent en pilotage automatique.

Continuez à marcher très lentement, à petits pas, en percevant simplement ce que cet acte implique moment après moment, et pas à pas.

On observe la pose d'un pied et la levée de l'autre lors de la marche... On ne nomme rien on ne fait qu'observer le phénomène de marcher.

Si votre esprit est distrait un millier de fois, un millier de fois ramenez le à l'exercice avec douceur et bienveillance.

Continuez à suivre ses instructions jusqu'au retentissement des clochettes. Et ensuite tout au long de votre journée ou soirée prenez quelques secondes pour appliquer ses instructions...

