

MARCHE DU LOTUS (lian hua bu)

La Marche du lotus est basée sur le "non-faire". Ne faites rien, marchez et soyez en paix. La paix et la joie se révèlent lorsqu'une personne n'a ou ne désire rien. En général, nous avons des vies bien remplies. Pour vous aider à faire le vide, amenez votre conscience sous vos pieds. Marchez avec aisance et soyez conscient de la sensation sous les pieds quand ils touchent le sol. Veillez à ne pas exercer de force ou à ne pas essayer d'être plus ferme dans votre contact en appuyant vos pieds. Le relâchement des tensions peut induire des façons de marcher inhabituelles. Vous pouvez sembler gauche ou manquant de coordination.

Consignes :

1. Tenez-vous debout de manière détendue et bien enracinée.
2. Marchez librement et soyez conscients de la sensation sous chacun de vos pieds au moment où ils entrent en contact avec le sol.
3. Soyez vraiment à l'aise en marchant, sans l'effort habituel des mouvements de marche. De cette façon, tout le corps est détendu. Le relâchement des tensions peut induire des façons de marcher qui peuvent paraître un peu étranges, drôles, maladroits, etc. et qui quelquefois semblent manquer de coordination.
4. Ne balancez pas volontairement vos bras mais laissez-les bouger naturellement. Les bras sont relâchés, vous faites de petits pas et les pieds se soulèvent moins que dans la marche habituelle.
5. Votre marche peut évoluer en mouvements spontanés des bras et de tout le corps. Débarrassez-vous de la force, des tensions, des raideurs ou de tout ce qui peut descendre et sortir naturellement.

Note: le but de cette marche est d'être détendu et à l'aise. Finalement, il n'y a plus que le contact des pieds avec le sol. Quand plus rien d'autre n'existe, il y a une paix et une joie véritables.

Souvenez-vous: ne perdez pas de vue que c'est la simplicité qui est efficace et qui guérit. La complexité entraîne des problèmes.