♦ En sortant de cet espace clos et protégé, vous vous retrouvez sur un **chemin** qui mène au musée ou qui retourne à l'entrée du parc. Vous y rencontrerez d'autres promeneurs, des enfants qui font du vélo…

Pour vous éloigner de la foule, prenez le chemin sur la **gauche** et, à l'intersection, continuez tout droit, en passant à côté de l'œuvre de l'artiste Circo: ***La vie*** (14), pour vous retrouver dans les arbres. La spirale offre un regard sur l'infiniment grand et l'infiniment petit. Regardez autour de vous de **petites** ou de **grandes choses**…

La nature est mon temple, et la marche est une méditation en mouvement. (John Muir, écrivain américain)

Continuez votre chemin et à l'intersection, tournez à droite pour rejoindre le musée. Profitez de la fraicheur et de l'ombre des arbres. Asseyez vous sur le **rond-banc** (15) quelques instants avant de reprendre votre route.

♦ Pour terminer cette balade, vous repasserez sous le **torii**. La boucle est bouclée, mais pas encore terminée. Le **cèdre de l'Atlas** (16) vous attend.

Pour finir tout en douceur, asseyez vous par terre, dos à l'arbre. Prenez le temps de vous ressourcer. Ressentez-vous la force de la résine qui s'écoule dans son tronc et ses branches?

Levez les yeux, observez la cime de l'arbre. Voyez-vous le ciel au travers?

Nous espérons que vous avez profité de ce moment. N'hésitez pas à refaire ce parcours aux différentes saisons. Vous ferez de nouvelles découvertes et serez toujours surpris!

Si vous avez envie de partager votre expérience, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse mediation@mariemont.be.

Parcours en pleine conscience dans le Domaine

Nous vous proposons cette balade dans le parc de Mariemont dans le cadre de l'exposition *Bouddha. L'Expérience du sensible*.

Pour en profiter pleinement, nous vous suggérons un parcours « déconnecté »: mettez votre gsm en silencieux, oubliez-le dans le fond de votre sac ou de votre poche et profitez du moment présent!

Prévoyez juste un bic ou un crayon. Il vous sera utile pour certaines activités qui vous sont proposées.

Durée: entre 1h et 1h30

Marcher est une manière de ralentir le temps et de goûter la vie. (Frédéric Gros, philosophe)

♦ Près de l'entrée du Musée, passez sous le **Torii** (portail traditionnel japonais) (1). Il marque le début de votre cheminement. Nous vous invitons à activer vos sens en touchant l'écorce des **érables** présents à gauche et à droite du chemin: érable à feuille de vigne, érable à feuilles de charme, érable cannelle (appelé aussi érable à écorce de papier) (! Vous pouvez toucher mais pas enlever de morceau d'écorce) … puis continuez votre promenade en vous dirigeant vers la statue du **Bouddha Amida** (2).

♦ Prenez place devant la statue du **Bouddha Amida** (2). Assis sur le banc ou dans l'herbe, demandez à une personne de votre groupe de lire **la vie du Bouddha** :

« Il y a des siècles, au Népal, naît Siddhârtha Gautama, fils du roi Suddhodana et de la reine Mâyâ. Les devins lui promettent un grand avenir.

Après une enfance protégée, il épouse une princesse qui lui donne un fils. Il vit dans un magnifique palais, et mène une vie de rêve, à l'abri du monde extérieur.

Un jour, il sort de son palais et croise un malade, un vieillard et un mort. Ces rencontres l'attristent. Il croise ensuite le chemin d'un moine errant dont la vision lui donne un sentiment de paix. Il décide de tout quitter pour poursuivre cette voie lui aussi. Il espère découvrir l'origine de la souffrance humaine et y trouver un remède. Il se retire dans la forêt où il s'impose méditation et jeûne. Après six ans, il n'a plus que la peau sur les os mais n'a pas trouvé comment supporter ces souffrances. Il comprend alors que la privation n'est pas la bonne voie. Il continue à méditer sans privation et parvient à l'Éveil.

Ayant compris l'origine de la souffrance humaine, et comment y remédier, il établit un chemin pour permettre à tous d'y parvenir. Il commence à enseigner pour partager ses découvertes à travers toute l'Inde. Ses enseignements intéressent beaucoup de gens qui vont le suivre. Les premiers moines apparaissent et se rassemblent en communautés. Il meurt à 80 ans. »

♦ Continuez votre chemin en passant sur le **pont rustique** (3), au milieu des rochers et bifurquez sur la droite pour descendre par le petit passage dans les arbres. Arrivés près de la rambarde en bois, profitez du **point de vue sur le mausolée** (4) et sur l'ancienne cascade qui alimentait le plan d'eau en contrebas. Regardez les jeux d'ombres et de lumières.

♦ Une fois arrivé au **jardin d'hiver** (12), nous vous invitons à monter les escaliers et à vous positionner sur la dernière marche, à la même place que la personne qui a pris cette photo au début du 20e siècle. Qu'est-ce qui a changé? Qu'est-ce qui reste?

♦ Reprenez votre route et dirigez-vous vers la **fontaine aux lions** (13). Asseyez-vous sur un banc... nous vous proposons un temps **d'écriture**:

- « Ici, ça sent...

- « J'imagine que la prochaine personne qui passe va...

- « Je ferme les yeux, je pense à...

- « Au Japon, on voit le beau partout, même dans ce qui n'est pas parfait. Autour de moi, je trouve 5 éléments que je trouve beaux même s'ils ne sont pas parfaits »:

♦ En **sortant de la cabane**, **deux options** s'offrent à vous:

Vous pouvez contourner la roseraie vers la statue du **Semeur**, pour remonter vers le **jardin d'hiver**.

Nous vous proposons **d'enlever vos chaussures** et de traverser la pelouse (9) à pieds nus. [**Si** vous ne souhaitez pas emprunter cet itinéraire, utilisez le chemin en cendrée (10). Vous pouvez y tenter la même expérience]

Ressentez l'herbe sous vos pieds, les irrégularités du terrain. Vous pouvez même fermer les yeux quelques instants en marchant. Que ressentez vous?

Concentrez vous sur le **mouvement** de vos pieds: le talon qui se pose par terre, suivi des orteils; un pied, puis l'autre; puis le talon qui se lève, suivi des orteils; un pied puis l'autre... Faites quelques pas de cette marche méditative, en maintenant votre attention sur vos pas, sur votre souffle...

Un homme qui ne marche pas ne laisse pas de traces. (Georges Wolinski, dessinateur et journaliste)

Si vous en voulez encore plus, vous pouvez emprunter le chemin qui descend vers le bas du parc et vous retrouver dans un lieu plus isolé, où la nature est plus sauvage (chemin en bleu sur le plan). Vous pourrez faire le tour de **l'étang** (11), vous asseoir sur un banc et observer les arbres, les fleurs et les animaux autour de vous. En fonction des saisons, vous pourrez peut être apercevoir des cormorans, des tortues, des hérons, des libellules...

Vous rejoindrez ensuite le parcours initial vers le **jardin d'hiver** (12).

En déambulant, regardez les **arbres et arbustes**, chaque saison révèle des surprises: les fleurs des rhododendrons au printemps, les fruits du ptérocaryer du Caucase dès l'été, l'odeur dégagée par l'arbre à caramel en automne...

Une fois arrivés en bas du chemin, près du **mausolée de la famille Warocqué** (4), levez les yeux pour regarder l'endroit où vous vous trouviez il y a quelques instants.

Arrêtez-vous près du mausolée. Asseyez-vous un instant... Qu'est-ce qui se reflète dans l'étang? Y t'il des choses qui flottent? Quelles sont les dominantes de couleurs autour de vous? ...

Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore. (Jean Giono, écrivain et cinéaste français)

♦ Pour reprendre votre déambulation, contournez le mausolée pour rejoindre les **ruines du château de Charles de Lorraine** (18e siècle) (5). Difficile aujourd'hui d'imaginer le château au temps de sa splendeur.

Installez-vous sur un **banc** dans la cour, fermez les yeux et écoutez les bruits autour de vous: bruits de la nature et ambiance sonore de notre époque.

Regardez maintenant le **tableau** de J.-B. Simons, vous pourrez imaginer à quoi ressemblait le château avant sa destruction à la Révolution française. Fermez les yeux, essayez de vous plonger dans cette époque. Quels pouvaient être les bruits et les sons? Une calèche qui passe, les aboiements des chiens au départ de la chasse, le hennissement des chevaux...

Ne te presse pas en marchant, car où tu vas importe peu, comment tu y arrives est tout. (Proverbe tibétain)

♦ En sortant de la cour, sur votre gauche, prenez la direction de la **roseraie**. Face à la roseraie, humez l'odeur des aiguilles du **sapin de Vancouver** (6), en les froissant, sans abîmer les rameaux. Elles dégagent un léger parfum de mandarine, pour d'autres de citronnelle ou encore de pamplemousse.

En face, nous vous invitons à toucher l'écorce des **séquoias** (7), à vous installer au pied du tronc pour vous (re)poser quelques instants. Ressentez-vous la puissance et la majesté de ces arbres...?

Une fois assis, n'oubliez pas de lever les yeux. Regardez comment les branches laissent passer la lumière.

Sentez-vous également l'odeur de résine autour de vous?

♦ La **roseraie** (8) vous attend! Vous remarquerez qu'on y trouve d'autres plantes et fleurs que des rosiers.

Afin de profiter au mieux du lieu, **prenez place sur le socle**, au centre de l'espace. Fermez les yeux et activez vos **sens**: sentez l'odeur des fleurs (rose, lavande, tilleul...) ou de la pluie qui vient de tomber, ressentez le souffle du vent sur votre visage, écoutez les bruits autour de vous. Profitez de ce moment!

Vous pouvez aussi vous **allonger** sur l'herbe, changer de point de vue et observer le ciel. Vous avez certainement déjà joué à découvrir des formes dans les nuages, pourquoi ne pas ré-essayer...

Telle un défi à la vitesse et au bruit, la marche incite à la modestie, pousse à la curiosité, suscite la méditation. Elle invite au repli, à l'intimité, à se taire pour mieux écouter. (Franck Michel, La marche : un art de flâner et de quêter la liberté)

Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre un temps pour **méditer** en silence. Pour vous aider, vous pouvez vous asseoir et vous concentrer sur votre **respiration**: fermez les yeux, inspirez calmement en gonflant le ventre, puis expirez doucement en le dégonflant. Répétez cette respiration consciente plusieurs fois: votre ventre qui se gonfle et se dégonfle...