

Qu'apporte la marche ?

« Marcher, une philosophie » Frédéric Gros

Edition Carnets du Nord

« *Au commencement était la route ... !* » Joseph Bédier

Quitter son vieux monde :

- Il y a la *liberté suspensive* offerte par la marche, ne serait-ce déjà qu'une simple promenade : se délester du fardeau des soucis, oublier un temps, ses affaires. On choisit de ne pas emporter son bureau avec soi : on sort, on flâne, on pense à autre chose.
- Avec la randonnée longue de plusieurs jours, s'accroît le mouvement de *déprise* : on échappe aux contraintes du travail. On se libère du carcan des habitudes.
- La marche parvient à nous libérer des illusions de l'indispensable.
- Par l'effort continu et automatique du corps, l'esprit est rendu à sa disponibilité. C'est alors que les pensées peuvent venir, survenir, advenir ... et parfois l'esprit se vider et connaître l'état de vacuité ressourçant !
- Un pas devant l'autre, avec une infinie persévérance et une discipline, l'impossible est conquis par la répétition obstinée du possible, pas après pas, chaque pas me permettant de **reprenre racine** !
- Quand le brouillard envahit le paysage ou que la pluie se met à tomber, il faut continuer, il faut poursuivre. La nourriture et l'eau peuvent être l'objet d'un calcul savant, selon les parcours et les sources. Et je ne parle pas de l'inconfort. Or, le miracle n'est pas que l'on soit heureux malgré cela, mais grâce à cela.
- C'est alors que je peux m'apercevoir que tout n'a de réalité et d'importance que celle que je lui prête. Je peux me passer de « connexion » au monde habituel sans que mon monde ne s'effondre. Mes connexions peuvent m'apparaître comme des entrelacements lourds, étouffants, trop serrés. La liberté, c'est alors une bouchée de pain, une gorgée d'eau fraîche, un paysage ouvert !

Apports de la marche

- Je peux m'évader hors des conventions imbéciles, hors de la sécurité endormeuse, loin de l'ennui du « même », de l'usure de la répétition, de la frilosité des nantis, de la peur du changement ... Je marche alors pour avancer, partir, m'arracher, renoncer, rejoindre, repartir,
- Et pourquoi pas ... provoquer des départs, des transgressions de « l'ancien(ne) moi » et nourrir enfin ... la magie du rêve !
- La décision de marcher, de partir quelque part et de **tenter autre chose** peut se comprendre comme l'appel du sauvage en nous quand on découvre dans la marche la vigueur immense des nuits étoilées, des énergies élémentaires stimulant nos appétits : ils sont éééééénormes et nos corps sont comblés !
- Quand on a fermé la porte de son vieux monde, on n'est plus tenu par rien de ses anciens repères : les trottoirs ne collent plus aux pas, les carrefours tremblent comme des étoiles hésitantes. On redécouvre la peur frissonnante de choisir la liberté, vécue comme un vertige.
- Bientôt, en marchant, **on quittera toute notion d'identité**, la tentation d'être quelqu'un, d'avoir un nom et une histoire. Etre quelqu'un, c'est bon pour les soirées mondaines où chacun se raconte et là, dans l'action de marcher, on va pouvoir quitter toute représentation et obligation sociale qui enchaîne, qui contraint à être fidèle au portrait de soi-même, une fiction qui pèse sur nos épaules. La liberté en marchant, c'est de n'être personne parce que le corps qui marche n'a pas d'histoire.
- Marcher fait retrouver la **simplicité absolue de la présence**, au-delà de tout espoir et en-deçà de toute attente. Dans le dénuement des possessions, le marcheur peut (re)trouver la vérité de sa condition primitive passant de l'utile à redéfinir le nécessaire, l'élémentaire, le véritable essentiel. Ce dépassement conduit à l'affirmation d'une souveraineté intérieure car le marcheur est roi : la terre est son domaine. Le nécessaire une fois conquis l'a rendu libre. On ne manque jamais du nécessaire car il est là, partout. Ainsi, c'est le retournement de la pauvreté en richesse intérieure pour le peu que j'ai clairement répondu à ces questions :
 - Qu'est-ce qui m'est réellement et profondément nécessaire ?
 - Quel superflu et inutile puis-je supprimer ?
- « *Tout homme ici-bas est un pèlerin, disent les Pères. La vie de l'homme est un exil car sa vraie demeure n'est pas atteinte et reste à (re)conquérir !* »

Apports de la marche

- Le pèlerin a pour idéal la transformation intérieure auprès de lieux sacrés habités par une source régénérante, permettant d'en ressortir purifié, comme lavé de soi-même. Tout endroit grandiose, à la fois, terrasse et traverse d'une énergie intense victorieuse celui qui la conquise en marchant ! Deux mouvements le parcourent ainsi en même temps : pousser un immense cri de victoire et s'effondrer en pleurant, tant les vibrations remplissent son vide intérieur que la dépersonnalisation avait permis. Connaître à la fois l'exténuation et l'extase, le vide et le plein, être rempli de la plénitude d'être, d'exister, de sentir son corps qui explose de joie, de se sentir serein et apaisé.
- En fin de pèlerinage, le marcheur s'étend à même le sol sur des pierres et repense à tous ceux qu'il n'a pas su aimer, priant pour eux, se réconciliant avec son passé avant de le quitter définitivement. Puis il se lave de son identité et de son histoire, dans l'eau de la Compassion. Il achève ainsi un cycle intérieur dont il ne renaît pas à lui-même mais au détachement de soi et à la bienveillance universelle. Son corps sait qu'il est arrivé car il est rempli de cet état jusqu'au bout des orteils. C'est alors que ses jours sont transfigurés ... et que les signes ou synchronicités rencontrés sur sa route sont plein de sens et de cohérence avec son cheminement intérieur ! Tout ce qu'il est et rencontre a une nouvelle dimension.

Entre profit et bénéfique ou l'utilité de l'inutile :

- Quel profit je retire de la marche ? Il est nul : rien ne fut alors produit qui ne pourrait se revendre, aucun service social qui pourrait me rapporter. Dans les termes de l'économie traditionnelle, c'est du temps perdu, gâché, du temps mort sans production de richesse tangible et pourtant ... pour ma vie totale, le bénéfique est immense : un long moment où je suis resté à la verticale de moi-même et où la Nature m'a donné sans compter et à profusion, toutes ses couleurs ! Vivre au plus profond de nous-même, personne ne peut le faire à notre place : « *Si je ne suis pas moi, qui le sera à ma place ?* » H. D. Thoreau « Journal »
- Qu'est-ce que je perds comme vie pure quand je m'efforce de ... gagner encore plus d'argent, ... ?
- Qu'est-ce qu'il en coûte aux riches d'être riches : travailler, s'inquiéter, veiller, ne jamais lâcher, ... alors que la richesse d'un homme dépend de son sentiment de ne manquer de rien d'essentiel !!!

Apports de la marche

- Le travail que je produis crée t-il en moi de la richesse ou de la misère ?
- Quelles richesses véritables et essentielles produit mon travail ?
- Combien de jours de travail assidu sont nécessaires pour gagner et payer l'inutile, le futile qui dévorent l'essentiel ?
- A quoi je me refuse en travaillant à outrance et en restant prisonnier de mes envies de possessions exagérées nourrissant mes vanités ou mes besoins de regards valorisants extérieurs ?
- Marcher, c'est se mettre à côté de cette course effrénée à « AVOIR PLUS, toujours plus » !
- Marcher, c'est faire l'expérience du Réel, dans la vérité de la réalité. Marcher, nous met à l'épreuve. En chaque pas, c'est tout le poids de mon corps qui trouve appui sur la terre solide, résistante et soutenante et ainsi, je rebondis dans mon essor !
- En marchant, j'appartiens aux différents mondes et j'y participe, dans une certitude muette, sans inquiétude. Je m'y inscris hors du vouloir, mais dans son accompagnement, serein et affirmé.
- Chaque jour qui se lève sans inquiétude, dans son principe de renouvellement éternel de la vie et de l'espérance, je marche dans l'être debout, allant vers les sources de l'avenir, en me réinventant à chaque pas !

Etat de solitude ou reliance :

- En marchant, on n'est pas seul car on gagne la reliance à tout le vivant qui nous entoure à *qui on rend visite* : les arbres, les fleurs, les rivières, les collines, ...
- Dès qu'on marche et surtout après avoir marché longtemps, **on est deux : le corps et l'âme**, un couple où l'âme est devenue le témoin actif et vigilant du corps. Dans les moments d'efforts intenses, l'âme est la fierté du corps. Ils sont reliés par un dialogue soutenant qui peut durer jusqu'au soir, sans ennui. On ne peut marcher sans que s'opère en nous ce riche partage qui fait qu'on se sent avancer. C'est alors que je me regarde et que je m'encourage et c'est là que je peux me dire que rien ne dépend que de moi ! Etre seul, éloigné du vacarme et plongé dans mes retrouvailles intérieures en m'arrangeant pour que ma vie ne soit plus faite à éperdument courir ou à ramper, mais pour marcher, seul et comblé, à respirer le

bonheur d'exister !

Silences et ouverture des 5 sens :

- « *L'homme que je rencontre m'apprend souvent moins que le silence qu'il brise* »
« Journal » de Thoreau
- Le silence permet une immense respiration des oreilles : on reçoit le silence comme un grand vent frais qui chasse les nuages. Tout alors peut nous paraître uni.
- Ce qui s'appelle « silence » dans la marche, ce n'est jamais d'abord que la fin du bavardage, de ce bruit presque permanent qui fait écran, tout ce qui envahit de notre présence, comme un chiendent les vastes étendues de prairies. Le bavardage assourdit. On n'entend plus rien, il saoule, on perd la tête. Ça part dans tous les sens.
- Le langage est une dissipation quand il est pris dans la fabrication quotidienne du monde auquel il participe. Non, il n'y a pas de mots pour nous laisser croire qu'il y a un nom pour tout ce que l'on voit. Dans le silence, on écoute alors mieux parce qu'on écoute vraiment enfin ce qui n'a pas pour vocation d'être traduit, recodé, reformaté !
- « *Un homme, avant de parler, doit VOIR !* » « Journal » de H. D. Thoreau
- La nuit, en étant dehors, il est possible d' *ENTENDRE* le chant des étoiles.
- Marcher fait taire soudain les rumeurs et les plaintes et fait arrêter les interminables bavardages intérieurs par lesquels on commente les autres et ce que l'on rencontre. On s'évalue soi-même, on recompose, on interprète, emprisonné dans nos « toujours mieux, toujours plus urgent et important à faire », sans « être là » ! Au lieu de cela, je suis face à la montagne et je marche au milieu des grands arbres qui ont été là avant moi, qui ne m'ont pas attendu. Ils m'ont indéfiniment devancé et continueront bien après moi.
- On ne « fait » rien en marchant, rien que marcher. C'est alors que l'on peut retrouver le pur sentiment d'être, de redécouvrir la simple joie d'exister, celle qui fait toute notre enfance. Ainsi la marche, en nous délestant de l'obsession du faire, nous permet à nouveau de rencontrer cette éternité enfantine, dans l'émerveillement et la contemplation des beautés, sans comparaison à autre part, juste dans l'instant de ce qui se montre à nos yeux d'enfants. La Nature ainsi nous

Apports de la marche

- réveille du cauchemar de l'homme étouffé !
- La marche en ne sollicitant que le corps, rien de votre expérience acquise de « savoir », de vos lectures, de vos relations, ne va servir. Le corps devient pétri de la terre qu'il foule. Ainsi progressivement au travers de l'imprégnation, l'homme n'est plus dans le paysage : il est le paysage !
 - Rien que votre corps suffit et de vos grands yeux pour VOIR et aller là où vous n'êtes personne pour les collines, les forêts, les ruisseaux, ... que vous allez rencontrer. Vous n'êtes plus un personnage mais un corps qui ressent la pointe des cailloux sur les chemins, la caresse des hautes herbes et la fraîcheur du vent qui frôle votre visage. Quand on marche ainsi, le monde n'a plus ni passé ni futur. Seuls existent les cycles des matins et des soirs.
 - « *L'homme que je suis alors, quitte ses précédentes années comme un serpent son ancienne peau et dans les bois, retrouve son éternelle jeunesse. Là, je sens bien que rien ne peut m'arriver, ni infortune ni malheur que la nature ne peut réparer puisque mes yeux me sont laissés. Debout sur la terre nue, la tête baignant dans une joyeuse atmosphère, s'élevant dans l'espace infini, tous mes égoïsmes mesquins s'évanouissent. Je deviens une pupille transparente : Je ne suis rien. Je vois tout !* » R.W. Emerson « Nature »
 - Dans chaque pas, il est possible d'écouter les élans de son cœur qui a cessé d'être secoué par les émotions mondaines, un cœur qui n'est plus traversé par les désirs de société et hors du vernis social et hors des masques miséreux car si éloigné de leur source intérieure. Mais plutôt, marcher, relié à un cœur enfin abandonné à son mouvement premier et naturel, nourri d'un sentiment de plénitude. C'est le rêve que poursuit J.J. Rousseau et décrit dans son œuvre « Mon portrait » : « *Retrouver en soi, l'homme qui marche, l'homme naturel, non défiguré par la culture, l'éducation, ... : celui d'avant, l'homme d'autrefois, le premier homme, l'homme sorti des mains de la Nature, l'absolument primitif, porteur de ces questions : Qu'est-ce que je trouve en moi de naturel ? Qu'est-ce qui en moi résiste au plus sauvage, au plus vrai ?* »
 - Quand J. J. Rousseau marche en solitaire, il découvre en lui un amour de soi, éloigné de l'égoïsme dans un mouvement instinctif qui l'incite simplement à s'intéresser à lui-même, qui l'incite à se préserver, à se montrer attentif à son bien-être. L'homme ainsi *naturellement s'aime*, sans se préférer. Il faut marcher longtemps parfois pour réapprendre à s'aimer ! En contactant ce sentiment

d'amour pur et de compassion dans les longues marches, s'épuisent les jalousies, les défiances et les rancœurs tenaces enracinées dans notre sauvagerie première. Celles-ci apparaissent comme vaines et stériles et se placent, d'elles-mêmes, derrière nous. A force de marcher, on ne sent pour l'autre, au contraire, ni agressivité méchante ni fraternité bavarde. Juste une disponibilité neutre où le cœur est prêt à s'ouvrir, à se dilater spontanément devant beauté ou souffrance, comme des pétales baignés par un rayon de soleil. Ainsi, l'homme est mieux accordé aux autres.

- En fin de vie, J. J. Rousseau fait l'expérience de la marche, exactement *pour rien* : seulement épouser le mouvement du soleil qui descend, doubler d'un pas lent, la cadence des minutes, des heures, des journées. On marche alors pour scander un peu le jour, sans plus rien attendre, *en laissant venir* le temps, laisser gagner la marée des jours et l'épuisement des nuits. Marcher, c'est alors, accompagner le temps qui passe, se mettre à son pas, comme on le fait avec un enfant ou un vieillard. Ces dernières promenades d'une vie ont l'immense douceur du détachement : plus rien à espérer, plus rien à attendre, éloigné du monde des projets, des réussites, des espoirs, des labeurs : Vivre seulement, se laisser exister tout simplement parce qu'il n'y a *plus à être quelqu'un*, ni pour, ni contre, ni personne, on se laisse alors traverser par le courant d'un ruisselet d'existence. Nous devenons pour nous-même comme un vieux frère pour la seule raison qu'il a vécu. On se prend soi-même en affection, on se pardonne, on s'abandonne à la tendresse intérieure. Quand on n'attend rien, tout est donné en supplément, grâce gratuite de la pleine présence à soi dans le seul instant du « maintenant » ! Tout est donné en plus, en marchant tranquillement dans un contentement merveilleux où chaque pas est au-delà de ce qui fut déjà accompli, dans un profond délassement de l'Être ! Nous devenons alors comme une vibration parmi le minéral, le végétal, l'animal, sur les chemins. Marcher comme une respiration du paysage, chaque pas étant une inspiration qui naît pour mourir aussitôt, bien au-delà de l'œuvre.

Réveil - Eveil :

- La marche peut provoquer des excès : excès de fatigue qui font virevolter l'esprit, excès de beauté qui font chavirer l'âme, excès d'ivresse sur les cimes, en haut des cols où le corps explose.
- En marchant longtemps, l'homme peut s'approcher des lieux sacrés dans un état de

Apports de la marche

plus grande humilité, purifié de son orgueil par la peine et l'effort.

- Marcher finit par réveiller en nous la part rebelle et archaïque : nos appétits deviennent frustrés et sans concession, nos élans inspirés. Parce que marcher nous met à la verticale de l'axe de vie : entraîné par le torrent qui jaillit juste en dessous de nous. On va en marchant à la rencontre de soi-même pour reconquérir son moi authentique, bien éloigné de tout formatage et conditionnement social.
- « *Ne prêter attention et foi à aucune pensée qui n'ait été composée au grand air, dans le libre mouvement du corps, à aucune idée où les muscles n'aient été aussi de la fête.* » Nietzsche
- Marcher, c'est **être dehors**, à l'air libre ! Marcher provoque l'inversion des logiques du citadin. Dehors, c'est une transition entre 2 intérieurs, un relais, une pause. Dehors, c'est de **l'espace qui prend du temps**.
- Dans les marches de plusieurs jours, tout s'inverse. Dehors devient l'élément de la stabilité. On va de gîte en gîte, de refuge en refuge, de bivouac en bivouac. Et c'est le « dedans » qui se transforme, indéfiniment variable. Les surprises sont sans cesse renouvelées, les décors, les ambiances. Variétés des murs, des pierres, des toiles ou tissus.
- Il faut dire aussi l'étrange impression que font les premiers pas du petit matin. Après les derniers préparatifs, le chemin s'ouvre. On s'engage, on prend le rythme. On relève la tête et nous voilà parti pour rester « dehors », les joues au vent.
- Dehors, c'est notre élément : la sensation exacte d'y habiter. Je me promène dans le monde que j'habite, comme chez moi : en marchant, je prends la mesure de ma demeure. Ainsi la grande séparation du « dedans » et du « dehors » se trouve bouleversée par la marche. Ainsi pendant plusieurs jours, **j'habite un paysage**, j'en prends possession, j'en fais mon site et territoire que je vais conquérir, un pas devant l'autre, un pas après l'autre.
- Etre plongé dans la nature, c'est vivre une sollicitation permanente. Tout vous parle, vous salue, **appelle votre attention** : les arbres, les fleurs, les traces d'animaux, la couleur des chemins, le souffle du vent, le bourdonnement des insectes, la course du ruisseau qui répond à votre présence, au choc de vos pas sur

la terre. C'est impossible d'être seul quand on marche tellement on possède de merveilles sous son regard qui nous sont données à notre contemplation ! Il faut connaître l'ivresse du promontoire, quand, après un effort, on s'est hissé sur la pointe d'un rocher, qu'on s'y est assis et que s'offre à nous enfin la perspective, le paysage entier. Tous ces champs, ces maisons, ces forêts, ces sentiers, tout est à nous, pour nous ! On s'est rendu maître par l'ascension, il nous reste à jouir de cette maîtrise. Qui pourrait se sentir seul quand il possède le monde sous ses yeux ? Voir, regarder, c'est posséder mais sans les inconvénients de la propriété ! Le monde est à moi, pour moi, avec moi ... et bientôt, en moi.

- Marcher pour répondre à un appel intérieur du large, vers une promesse et soif de vérité ou ... la tentation d'un trésor !
- Marcher pour **quitter le « ici »** dans l'impossibilité de demeurer en place à s'enterrer vivant, à rester simplement là ... « *Allons ! Le monde nous attend !* » disait Rimbaud.
- Prendre la route, c'est partir et laisser derrière soi avec un mélange d'anxiété et de légèreté. Anxiété parce qu'on abandonne en marchant de l'avant et légèreté de tout ce qu'on laisse derrière soi, les autres qui restent sur place, figés, ses repères de vie du passé, ... dans la légèreté et la joie profonde qui nous porte ailleurs, frémissants.
- Complémentaire à cette joie immense, la fatigue, parfois l'exténuation, dans l'oubli de soi et du monde.
- La leçon, c'est que le signe authentique de l'assurance est **une bonne lenteur**, dans les pas réguliers et uniformes. C'est à ce point que le bon marcheur donne l'impression de glisser, à l'inverse de l'apprenti qui marche vite, accélère subitement, ralentit, tout essoufflé. Ses mouvements sont saccadés, sa respiration lourde et haletante. La lenteur au contraire, c'est l'opposé de la précipitation. L'illusion de la vitesse, c'est de croire qu'elle fait gagner du temps. La précipitation et la vitesse accélèrent le temps qui passe plus vite en écourtant nos journées. Chaque instant est déchiré à force d'être segmenté, rempli à craquer !
- Au contraire, les journées à marcher lentement sont longues : elles font vivre plus longtemps parce qu'on a laissé respirer le temps et approfondir chaque heure, chaque minute, chaque seconde. Se presser, c'est faire plusieurs choses à la fois et vite. La lenteur, c'est de coller parfaitement au temps à ce point que les

Apports de la marche

secondes s'égrainent goutte-à-goutte, comme une petite pluie sur la pierre. Cet étirement du temps approfondit l'espace. En marchant, rien ne bouge vraiment : c'est plutôt la présence qui s'installe dans le corps. Le paysage est un paquet de saveurs, de milliers de couleurs et d'odeurs qui infusent dans notre corps !

- Il s'agit bien de marcher en trouvant son rythme fondamental, celui qui me convient et ainsi pouvoir marcher en étant marcher de l'intérieur, sans m'épuiser d'autant que je peux marcher dans le silence, même en étant accompagné, chacun dans sa solitude partagée. La solitude se partage, elle aussi, comme le pain et le jour !
- J.J. Rousseau affirme ne pouvoir penser vraiment, composer, créer, s'inspirer qu'en marchant : *« La campagne est mon cabinet ; l'aspect d'une table, du papier et des livres me donne de l'ennui et si je m'assieds pour écrire, je ne trouve rien et la nécessité d'avoir de l'esprit me l'ôte ! »*
- Le corps lentement avance, à pas mesurés, et cette même tranquillité donne à l'esprit congé. Délivré par l'effort automatique du corps, l'esprit s'évade au gré de ses fantaisies où le marcheur se projette dans une foule d'histoires. Et le doux roulis, sans heurt, des jambes heureuses fait davantage avancer le récit qu'on s'invente. Tout en suivant la route unique, ce sont mille bifurcations qui se présentent à l'esprit. Le cœur en prend une, renonçant à une autre. Il repart, il revient. Les reliefs rencontrés, la vue sublime des sommets sont comme une confirmation des ambitions les plus folles ! On sent en soi les désirs prendre forme, on se trouve heureux de tous les possibles : c'est la marche des aubes heureuses, des resplendissants matins de l'existence !
- On ne dépend que de soi pour avancer ! Ainsi la marche évoque l'autonomie, la maîtrise intérieure reliée à une calme détermination et ainsi trouver en soi, la force spirituelle de son âme reliée à son cœur vibrant.
- **La pratique de la Philocalie** (mantra du marcheur) : A l'inspir, évoquez la 1^{ère} partie de votre mantra et à l'expir, la 2^{ème}. Ainsi vous ramènerez votre esprit dans votre cœur. Vous serez devenu « prière ».