

L'Esprit en Marche

Résistant des temps modernes, à contre-courant du flot envahissant des voitures, le marcheur s'ouvre au monde en déroulant ses pas. Goûter à la jubilation d'exister, à l'enchantement des lieux, c'est remonter à la source du sacré.

Dans nombre de pays du monde, les hommes continuent à marcher. Il y a seulement quelques décennies, les gens marchaient pour se déplacer ou utilisaient le vélo. Quand j'étais enfant, l'école était loin, mais nous y allions à pied. Nos sociétés connaissent en ce sens un formidable renversement anthropologique en neutralisant largement le corps comme mode de déplacement et de jouissance du monde au profit de la voiture. Malgré les encombrements urbains, les tragédies innombrables qu'elle provoque, le fait aussi qu'elle rend la ville inhospitalière, la voiture s'impose avec une formidable brutalité. La condition humaine devient une condition assise ou immobile, relayée pour le reste par nombre de prothèses. Le corps est devenu superflu pour nombre de nos contemporains qui se sentent d'ailleurs à juste titre mal dans leur peau. L'humanité est corporelle et ne pas jouir de son corps dans sa vie quotidienne revient à perdre la chair du monde. Des gens prennent leur voiture pour faire quelques centaines de mètres. La marche devient pour





par David Le Breton, sociologue

beaucoup une forme d'anachronisme dans ce monde de la vitesse, du rendement, etc. Le marcheur est un résistant, il ne laisse pas le temps le prendre, il prend son temps, il renoue avec la flânerie, la disponibilité aux autres et au monde.

Marcher, c'est vivre !

Marcher, si le geste est délibéré, choisi, c'est sortir du cercle des conditionnements ordinaires et s'ouvrir au monde. Laisser derrière soi le marais des soucis pour retrouver un second souffle, mettre à distance les soucis personnels. Marcher, c'est renouer d'abord avec la jubilation sensorielle d'exister, retrouver ce qui fait la saveur du monde.

La marche est souvent un détour nécessaire pour se rassembler soi, retrouver le goût de vivre, la saveur du monde. On connaît à ce propos le formidable succès des chemins de Compostelle, bien loin pourtant des références directement religieuses. La marche réenchante le monde, elle est une source de sacré. C'est une méthode tranquille d'émerveillement de la durée et de l'espace. Elle implique un état d'esprit, une humilité heureuse devant le fait de vivre. En découvrant le monde à pas et à hauteur d'homme, le marcheur se met en posture de se découvrir soi, de retrouver un essentiel qui n'appartient qu'à lui mais qui signe parfois une renaissance. La marche est aussi une manière de retrouver son centre de gravité après avoir été jeté à l'écart de soi par les événements de la vie. Le marcheur retrouve la sensation du monde et le frémissement d'exister. *Une vie passée à ne plus observer les heures, c'est l'éternité* - dit Stevenson - *On ne saurait concevoir, à moins d'avoir essayé, la longueur d'une journée d'été que l'on mesure seulement par*

la faim et que l'on termine seulement quand on a sommeil. Le marcheur est dans un temps ralenti, sans urgence, un temps du corps déterminé seulement par le rythme choisi, la fatigue, la faim, la soif. L'horloge est cosmique, elle est à la seule mesure de soi-même.

A la rencontre de l'existence

Retrouvailles aussi avec les autres. Jamais on n'a autant de plaisir à converser que dans ces déambulations avec ses proches ou avec ses amis. La marche libère la parole, et donc aussi le silence, car même si les échanges sont nombreux le silence n'est jamais une gêne, on se tait ensemble avec bonheur dans un cheminement tranquille. La tradition orientale parle du darsana d'un homme ou d'un lieu pour désigner un don de présence, une aura qui transfigure ceux qui en sont les témoins.

Il y a un émerveillement de cet ordre à s'immerger dans certains lieux, ou à découvrir soudain devant soi un cerf immobile dans la futaie ou un renard peu craintif qui traverse tranquillement le chemin. Émerveillement de la beauté des lieux, du silence, des odeurs, de la disponibilité retrouvée. Le recours aux forêts, aux déserts, aux montagnes, aux bords de mers, aux plaines, avec les seuls moyens de son corps est un détour pour se rassembler soi, retrouver le sens de son existence. Il faut emprunter les chemins de traverse, en marchant, pour retrouver dans ce geste gratuit combien l'existence est précieuse et belle à qui sait aller à sa rencontre.

■ D. Le B.

Pour en savoir plus : P. 60

Liens GTao
- GTao n° 19 : Le corps, chantier du XXI^e siècle P. 66
- GTao n° 20 : L'anthropologue du corps P. 20
www.generation-tao.com

LA MARCHÉ CONSCIENTE

Véritable bonheur et méditation dans l'action, la marche consciente nous aide simplement à être nous-même, à mieux nous connaître, à vivre l'instant présent, en pleine conscience. L'attention est portée sur les pieds, la respiration, le corps en mouvement, les sons extérieurs, l'espace en soi et autour de soi, sans rêverie ni pensées discursives. C'est la quiétude en mouvement, le flux de la pleine conscience.

Le maître Zen Thich Nhat Hanh préconise de marcher à l'aise, en ne laissant que des empreintes de paix, en lâchant prise aux soucis, aux souffrances. Je propose de marcher en posant nos pieds sur la terre avec la même tendresse qui nous fait caresser le visage de la personne aimée. En chemin, nous déposons nos bagages, nos masques, pour retrouver peut-être notre vrai visage originel, celui que nous avons avant notre naissance, comme dit le Zen. La vigilance a pour fonction d'illuminer et de transformer. Quand notre respiration par exemple est l'objet de notre attention, elle devient respiration consciente. La lumière de l'attention éclaire notre respiration, transforme l'oubli de la respiration en attention, la rend calmante et guérissante. Notre corps et nos sensations sont ainsi illuminés et transformés à la lumière de l'attention.

Daniel Zanin, accompagnateur en montagne (extrait de l'article paru dans le n° 117 de la revue Recto Verso) et spécialiste en sophrologie caycédienne.