

## **Eloge de la marche**

**Marie-Thérèse Bouchardy, Bernex**

*Entré en éruption le 14 avril, le volcan au nom imprononçable d'Eyjafjöll a paralysé notre mode de vie en mouvement perpétuel et statufié nos pensées pendant une semaine, trop longue pour empêcher le surgissement de nos récriminations, trop courte pour faire lever, comme le levain dans la pâte, la réflexion dans la sagesse de l'attente et l'acceptation de la réalité. Réveillons-nous !*

Sans distinction de rang, de pouvoir, de leadership, ce ne sera pas la dernière fois que nous nous retrouverons les pieds collés au sol ! Laissons-nous simplement porter par nos pas, marcher des jours sur un chemin quel qu'il soit. Briser le cercle des jours ordinaires, de la ronde des heures, rompre le fil à la patte qui me condamne à brouter dans un arc de cercle réduit. Vacances, marche !

Les premiers pas décollent de mes semelles la ville et son travail, la maison et son confort, les repères sécurisants... Pas de projet sinon mettre un pied devant l'autre du matin jusqu'au soir. Des milliers de pas ont martelé les chemins, deux par deux - pas de deux. Ils bravent les distances, marquant la cadence, se moquant de l'espace, déroulant les paysages entre rêve et réalité. Ainsi vit « l'onde cosmique » qui m'a soulevée jusqu'à la ligne de crête de la sérénité, dans les solitudes du chemin, après des jours et des jours de marche. Chemin, rayon de soleil où glisser son aspiration à la lumière et à la liberté. J'effleure le sol sans laisser de trace, dans un monde qui devient de plus en plus grand.

Traverser l'espace, traverser le temps et alléger sa vie. Plus le voyage est lent, plus il favorise, dans la gratuité, l'énergie créatrice. La marche est un art de vivre, sans autre but qu'elle-même. Le cœur célèbre la vie en communion avec tout ce qui m'est donné ; acte d'émancipation, de libération. Faire de sa vie une œuvre d'art délie sa capacité de contemplation. Vivre en état de poésie a le goût du ciel, la dimension de l'espace, la couleur de nos émotions.

### **Le temps revisité**

Le premier pas engendre le suivant. La lenteur... enfin la lenteur ! Je donne du temps au temps, goûtant l'ici et maintenant. Au fil des étapes, le rapport au temps se transforme. Ne pas bousculer les paysages pour mériter la sagesse d'un nuage, l'inlassable labeur des saisons. La lenteur est une médecine douce qui réunifie l'être humain, corps-souffle-mental. L'énergie se renouvelle dans les combes du réel en dehors de toute performance, en dehors de toute compétition. Le corps et l'esprit, tissés de joies et de peines, de cicatrices et d'égratignures, pétris de la lumière de toute une vie, atteignent les limites de la douleur et de la souffrance, de la joie et de l'allégresse sur le palimpseste sans cesse renouvelé de la conscience et du chemin. Pas - passage, à travers les horizons, les frontières, la fraternité, l'hospitalité.

Le corps s'allège au ballon d'air du souffle qui se laisse aspirer par le ciel. Le corps tout entier palpite sous la pluie et le vent. Le soleil caresse ou brûle dans l'intimité de la peau. La plante des pieds palpe la rugosité ou la douceur du chemin. Les odeurs diffuses, évanescentes, mouvantes contrastent avec le virtuel de nos vies aseptisées. Le chant de l'oiseau tarit nos pensées. Les cinq sens s'éveillent à la vibration du monde.

D'heure en temps infini, de pas en longue marche, d'entraînement méditatif à l'attention, la gamme des cinq sens murmure une symphonie et comble les désirs de l'âme. Mille saveurs éclatent comme un feu d'artifice. De l'humus s'exhale une bouffée de vie et de mort réunies. La conscience s'enrichit de la vibration du monde. L'attention met dans sa besace, un arbre, une fleur, un papillon, une mare, un moulin, une fontaine, un champ, une vigne, le murmure d'une source, une odeur de fumier, de feu de bois, une ornière boueuse, une figue ou une mûre juteuse.

Suspendu à la marche, l'instant ouvre les verrous qui enfermaient le ciel. Acrobate de l'équilibre, l'instant respire le souffle du matin ; il aspire la rosée dans la corolle ensommeillée ; l'instant se mouille dans l'averse subite ou se brûle au rouge du couchant. En se fondant dans l'universel, la conscience s'élargit à la vastitude des paysages. Elle charrie des pensées en puzzle. Avec l'attention, elle les morcelle en fines pièces de mosaïque pour peu à peu les dissoudre dans l'ouverture et l'abandon, dans le lâcher-prise.

### **L'équilibre des horizons**

La marche s'équilibre dans une immense symphonie scandée des battements du cœur aux paysages intérieurs et extérieurs. L'horizon conditionne notre champ de vision, en recul perpétuel. C'est la marge où tout s'inscrit dans une réalité éphémère. Le marcheur est créateur et narrateur de l'espace. Il sculpte du plein sur le vide, du noir sur le blanc, des paroles sur le silence. Equilibriste entre deux horizons, l'espace danse à chaque pas, insaisissable. Notre regard s'évanouit au bleu du ciel - dilatation - l'espace se blottit au creux du nid - réfraction. L'instant présent se coule dans l'éternité, espérance élevée au-dessus du sillon, bonheur surgi de ses rêves. A fleur de cœur, la vie ruisselle à l'infini. La marche renouvelle son énergie à chaque instant.

La chaîne de la solitude se tisse avec la trame du silence. La vie suspendue à la balançoire du temps tisse la traverse de la mort. Le silence devient terre d'asile entre deux bruits, deux craquements, deux images, deux pensées. Au silence et à la solitude du jour qui meurt, les mots brisent un éclat de ciel - reflet et transparence - pour le ficher sur la terre. Je puise les mots allégés des collines, les mots rudes des montagnes, les mots miroitants des tympans de cathédrale, les mots discrets des chapelles de campagne... Rompre le silence comme on rompt le pain pour l'inépuisable solidarité. Des mots nomades se sont chargés d'expérience et ont creusé la voie du cœur.

La marche a fait son travail lorsque, de retour, près d'une table d'orientation où Venise était indiquée à 500 km, je me suis dit spontanément : « Venise n'est pas loin... trois semaines de marche ! »

*(choisir, juillet-août 2010, pp. 9-10)*

**M.-Th. B.**