

Marcher pour cultiver notre vie intérieure

Qui d'entre nous ne marche pas régulièrement surtout en été pour se détendre, souffler, se ressourcer.

Dans son dernier livre « *La vie intérieure* » que je présenterai à la dernière mini-retraite du mois d'Août, le médecin psychiatre bien connu Christophe André nous décrit ainsi les bienfaits spirituels de la marche :

« De toutes les activités humaines, la marche est peut-être celle qui nous ouvre le mieux à la vie intérieure ! Nous parlons ici de la marche autotélique, c'est-à-dire la marche qui n'est pas forcément destinée à nous conduire quelque part, et qui n'a d'autre but qu'elle-même ; la marche qui nous permet de nous retrouver, et de retrouver le monde. Rien à voir avec le sport, la vitesse, la performance. Au contraire : la marche féconde pour notre vie intérieure, c'est la marche sans but, qui livre notre âme à notre corps.

La marche nettoie notre esprit des soucis : nous disposons de nombreuses études montrant que lorsqu'on commence à ressasser, l'acte le plus intelligent et le plus efficace pour interrompre nos ruminations est d'aller marcher au moins dix minutes d'un pas rapide ! Eh oui, marcher empêche que la pensée se fige : lorsque je marche droit, mon esprit cesse de tourner en rond...

La marche élague nos pensées trop lourdes, tarit les bavardages de notre esprit, fait descendre notre attention dans notre corps, dans sa sensorialité, dans le mouvement de notre souffle, qui s'ajuste peu à peu au rythme de nos pas. Un silence habité s'installe dans notre esprit. Puis, peu à peu, une fois le rythme pris, une autre manière de percevoir et de penser émerge...

Oui, la marche est l'alliée de la vie intérieure : écartant le bavardage de l'esprit lié aux trivialités sans cesse répétées du quotidien, elle renforce notre présence à ce qui compte : le chant du corps, le mouvement du monde... »

Et pour que nos marches soient vraiment méditatives, on peut marcher en pensant à Abraham à qui Dieu dit : « *marche en ma présence* », au peuple de Moïse marchant 40 ans dans le désert à Élie marchant 40 jours et 40 nuits pour atteindre l'Horeb, la montagne de Dieu, à tous les marcheurs de la Bible et surtout à tous ceux qui ont suivi autrefois ou à tous ceux qui suivent aujourd'hui le Christ Jésus qui nous dit à tous : « *Viens suis-moi, Je suis le chemin, la vérité, la vie... Qui marche à ma suite ne marchera pas dans les ténèbres mais aura en lui la lumière de la vie...* »

Alors marchons pour réveiller notre vie intérieure et même mieux : marchons en pensant que quelqu'un marche à nos côtés comme autrefois avec les disciples d'Emmaüs, et tâchons de le reconnaître comme notre compagnon fidèle sur les routes de la vie !

Père René Pichon