

La marche consciente

Compléments

25 février 2014 relu 30 juin 2014

Mâ Anandamayî, une sage en marche

Mâ Anandamayî aimait marcher. Elle se décrivait comme un « oiseau sur la branche », se déplaçait beaucoup. Certes, pour les longues distances, cela était par le train, puis aussi en voiture quand celles-ci se sont répandues en Inde comme moyen de transport, mais pour les distances plus courtes, elle allait beaucoup à pied comme les gens simples de son époque. Elle s'est aussi rendue au Kailash à pied aller-retour à partir d'Almora, cela a représenté trois mois de pérégrinations dans des terrains difficiles, avec le passage du col de Dolma à 5600 m d'altitude. Un ancien proche de Mâ, Rajat Narain, auquel j'ai fait lire la première version de mon texte sur la marche consciente, m'a bien souligné cela : la marche silencieuse était importante dans la pratique de Mâ. Bhaiji était le grand disciple de Mâ, celui qui lui a donné son nom d'Anandamayî. Il raconte dans son témoignage *Matri darshan*

Nous étions fin décembre ou mi-janvier, au cœur de l'hiver, et le froid était rigoureux. A l'aube, je marchais pieds nus, avec Shri Mâ, sur les champs de Ramna (un grand espace vert maintenant au centre de Dhaka au Bangladesh) couverts d'herbe trempée par la rosée. Au bout de trois heures, nous sommes revenus à l'ashram...

Depuis fin 1929, pendant trois ans, j'allais à Ramna aux premières lueurs de l'aube. Je pénétrais dans l'ashram à cinq heures, et je marchais dans les champs avec Shri Mâ : je revenais à la maison à dix heures et demi ou onze heures, certaines fois à midi ou même une heure... Shri Mâ gardait d'habitude le silence pendant nos promenades matinales. Elle ne le rompait que dans des circonstances exceptionnelles. Je la suivais sans un mot... Un jour, après six ou sept mois, Shri Mâ me dit pendant notre marche matinale : « ta vie active touche à sa fin »ⁱ

Un disciple de Mâ, Jean-Jacques Enjalbert, est un adepte de la marche nu-pied. Il effectue peut être une quinzaine de kilomètres à pied sans chaussures sur les chemins empierrés du village médiéval de Cordes-sur-Ciel. Il a transformé sa maison du XVe-XVIIe siècle sur la place de la Halle en maison de Mâ, avec des grandes photos d'elle, des textes choisis et dans certaines salles, des tapis et coussins pour la méditation. Une bonne partie des 700000 visiteurs annuels de la cité moyenâgeuse ne manquent pas de découvrir cette maison hors du commun, où il n'y a rien à vendre mais beaucoup à expérimenter. En général, Jean-Jacques commence sa journée par une marche pieds nus. Non seulement cela, mais s'il se réveille au milieu de la nuit, plutôt que de tourner stérilement dans son lit, il sort et effectue une promenade aussi pieds nus. Après cela, il reprend sa nuit avec un sommeil naturel et réparateur. Evidemment, tout le monde dans tous les endroits du

monde ne peut pas sortir en sécurité au milieu de la nuit. Cependant, on peut toujours faire les cent pas chez soi, qui avec l'expérience feront découvrir l'Essentiel, pour ne pas dire les Cent ciels...Jean-Jacques a cette remarque simple sur l'avantage de la marche nu-pieds :

La manière de poser le pas n'est pas la même. Avec les chaussures, on écrase le sol, et souvent avec les talons en premier. Cela crée des microchocs dans la colonne qui ne sont pas bons pour son équilibre et sa détente. Pieds nus, c'est avec le coussin des phalanges, des orteils et de l'avant pied qu'on va découvrir le relief du chemin, changeant à chaque pas...Le contact avec la terre fait du bien en soi, on effectue d'ailleurs des thérapies par des emplâtres d'argile. La marche pieds-nus sur le goudron est aussi possible, mais il ne faut pas que celui-ci en été soit trop chaud. On croit qu'on marche pour aller quelque part, mais en réalité on arrive à tout lâcher, on n'est plus que dans le 'je respire' et le 'je suis'. Même si son « sabot » de corne au pied est un peu endommagé pendant la marche, il se refait la nuit. La marche nu-pied rafraîchit le pied et crée ainsi une détente profonde. Sinon, il a tendance à devenir trop chaud dans les chaussures, Nous sommes tellement habitués à cette sensation que nous ne nous en apercevons plus. [Dans les pays du Sud cependant les gens savent cela, et ils retirent les chaussures au moins dans les maisons et les temples, parfois aussi dans les boutiques.]

Pour finir sur cette question de la marche nu-pied, deux notes, l'une sérieuse, l'autre d'humour. Si on décide de pratiquer ce type de marche, il est conseillé d'être à jour de sa vaccination antitétanos, car il s'agit d'une maladie qui n'a pas disparu du paysage français, encore une cinquantaine de personnes en décède tous les ans en France. Maintenant, la note d'humour. En bon Français, Jean-Jacques aime bien aller prendre « son » café du matin dans un bistrot du village, et y lire le journal. Cependant, il est conscient de l'étiquette de ce haut lieu de la culture nationale, il prépare donc ses chaussures dans son sac, les met pour rentrer dans le café-bar, et les retire de nouveau dès qu'il en sort...

La marche dans les traditions occidentales

Pour cette partie, nous nous référerons principalement au livre de Frédéric Gros *Marcher, une philosophie*ⁱⁱ. L'auteur nous a fait l'honneur, à Michel Jourdan et à moi-même, de citer notre livre de poche *Marcher, méditer* en tête de liste dans sa bibliographie. Son ouvrage est fort bien documenté à la fois sur l'Antiquité, le christianisme et la vie pratique des philosophes en rapport avec la marche. Nous reprendrons des citations de ces philosophes et écrivains, ou des commentaires de F. Gros, et soulignerons à l'occasion des rapports qu'on pourrait dire spontanés, mais fort intéressants, avec la pensée bouddhiste. Bien que son ouvrage soit principalement sur les traditions occidentales, il le conclut, en fait, par une évocation des *Lung-gom-pa*, un terme qui pourrait se comprendre comme « ceux qui sont familiers – ou méditent – avec le vent ». Ce sont ces marcheurs tibétains qui avancent à une vitesse extraordinaire. « Les compagnons de route d'Alexandra

David-Neel lui dirent qu'il ne fallait surtout pas parler ou interrompre la marche du *Lung-gom-pa*, car il était en état d'extase et qu'il pourrait mourir si on le réveillait. Ils le virent passer, impassible, les yeux ouverts, sans courir, mais s'élevant à chaque pas, comme une étoffe légère soulevée par le vent. »ⁱⁱⁱ

Ralentissement

« On n'a rien trouvé de mieux, pour aller lentement, que la marche... Toutes ces micro-libérations des moyens de transports et de communications rapides ne représentent jamais que des accélérations du système, qui m'emprisonnent plus fort. Tout ce qui me libère du temps et de l'espace *m'aliène à la vitesse*. »^{iv} Finalement, ce filet de connexions qui nous entoure, nous serre et brûle comme une tunique de Nexus. On aimerait pouvoir parler de « tunique de Connexus ». Certains se jettent dans le bûcher des drogues pour y échapper, mais il est bien meilleur de se jeter dans celui qui consume l'ego, c'est-à-dire dans la flamme centrale et paisible de l'intériorisation méditative.

Dépassement des limites de l'ego.

Frédéric Gros sent d'emblée ce rôle important de la marche, qui a inspiré des multitudes de pèlerins de différentes traditions au cours des siècles :

On ne va pas, en marchant, à la rencontre de soi-même, comme s'il s'agissait de se libérer des aliénations anciennes pour reconquérir un moi authentique, une identité perdue. En marchant, on échappe à l'idée même d'identité, à la tentation d'être quelqu'un, c'est bon pour les soirées mondaines où chacun se raconte, ou pour le cabinet du psychologue. Mais être quelqu'un, n'est-ce pas encore une obligation sociale qui enchaîne (on se contraint à être fidèle au portrait de soi-même), une fiction bête pesant sur nos épaules ? La liberté en marchant, c'est de n'être personne, parce que le corps qui marche n'a pas d'histoire, juste un courant de vie immémoriale.^v

Nietzsche aimait marcher, nous y reviendrons, et disait : « Je marche beaucoup, à travers les forêts, et j'ai avec moi-même de fameux entretiens »^{vi} La marche permet de se voir de l'extérieur, et d'entamer dans des conditions relativement détendues un dialogue for utile avec soi-même. Il soupire en grim pant les pentes de la *Costa dei fiori* près de San Remo dans la région de Gênes : « La marche et le ciel pur ! Qu'avais-je à me torturer autrefois ? »^{vii} « Me retrouver ermite, faire dix heures par jour de marche d'ermite ! »^{viii} Et que fait l'ermite, si ce n'est essayer de mettre un pied, puis les deux, en dehors de l'ego ? Bien marcher, c'est enjamber la clôture, finalement plus fragile qu'on ne pense, entre le petit moi et la conscience pure. Prenons le temps de faire parler Emerson :

Dans les bois, un être humain quitte ses années comme un serpent son ancienne peau – et quelle que soit la période de sa vie à ce moment-là, il demeure toujours un enfant. Dans les bois se trouve la jeunesse éternelle... Là, je sens bien que rien ne peut m'arriver, ni infortune, ni malheur, que la nature ne puisse réparer puisque mes yeux me sont laissés. Debout sur la terre nue, la tête baignant dans une joyeuse atmosphère, s'élevant dans un espace infini, tous nos égoïsmes mesquins s'évanouissent. Je deviens une pupille transparente ; je ne suis rien, je vois tout.^{ix}

Thoreau expliquait que la promenade l'aidait à se voir de l'extérieur, de plus haut : « La marche est un long moment où je suis resté à la verticale de moi-même ».^x Le non-attachement de la marche correspond naturellement à la culture du non-ego. Pouvons-nous fredonner, avec les pèlerins de Saint-Jacques, ces paroles anciennes ?

*Compagnons,
Nous faut cheminer
Sans faire demeure.*^{xi}

Un sage taoïste disait : « Les pieds sur le sol occupent très peu d'espace. C'est par tout l'espace qu'ils n'occupent pas qu'on peut marcher ».^{xii} Il en va de même de notre ego. C'est une sorte de base, un peu comme la plante des pieds, mais c'est en fait par tout ce qui n'est pas notre ego que nous pouvons bouger, vivre et vraiment créer. C'est là le paradoxe, que bien peu de gens réalisent. F.Gros remarque avec une psychologie juste : « L'ennui, c'est l'insatisfaction répétée à chaque seconde, c'est le dégoût des commencements : tout lasse sitôt qu'entrepris, parce que c'est moi qui commence. La marche en ceci n'est pas ennuyeuse. Simplement monotone ».^{xiii}

Santé

Le grand Emmanuel Kant, toute sa vie, quel que soit le temps, allait faire une heure de marche l'après-midi sur le même chemin du même parc à Königsberg. Cet itinéraire est resté célèbre dans l'histoire locale et il est maintenant nommé *Allée du philosophe*. Il marchait seul avec la bouche fermée. On retrouve un conseil de base de méditation. En plus du réchauffement de l'air qui rentre dans le corps et du filtrage des poussières possiblement allergisantes, la respiration nasale a l'avantage très probablement de stimuler les endorphines, c'est-à-dire d'induire une attention plus focalisée et joyeuse, ainsi que de diminuer les douleurs dans le corps. A la manière des moines bouddhistes, il ne dînait pas, il ne prenait même qu'un repas par jour car le matin il se satisfaisait d'un ou deux bols de thé. Toujours à la manière des moines bouddhistes, il avait une tolérance pour grignoter un peu de fromage l'après-midi. Il recevait des amis pour échanger des idées, d'une heure jusqu'à cinq heures, et offrait invariablement trois plats de fromages à chaque convive. Il expliquait que le but d'une bonne alimentation n'était pas de vivre avec plus de plaisir, mais de vivre plus longtemps. Les recherches modernes sur la nutrition et l'espérance de vie nous permettent maintenant de bien préciser cette intuition du philosophe. Quant au style de vie régulier de Kant, il a inspiré une jolie formule à Frédéric Gros : « La discipline, c'est l'impossible conquis par la répétition obstinée du possible ».^{xiv}

Nietzsche marchait beaucoup, déjà pour calmer des migraines terribles qui provenaient probablement d'une myopie mal corrigée par de piètres lunettes. Il ne pouvait lire un tant soit peu sans que ces migraines ne reviennent, il devait demander qu'on lui fasse la lecture. En dehors de cela, le traitement naturel des céphalées était donc la marche au grand air. Celle-ci permettait de suivre les deux premiers conseils d'un grand médecin du XVIIIe siècle, qui comptait parmi ses patients Frédéric II et Voltaire. Il recommandait : « Ayez la tête au frais, les pieds au chaud, et faites très attention à ce que vous mangez ».^{xv} Nietzsche de son côté expliquait : « Ne prêtez foi à aucune pensée qui n'ait été composée au grand air – à aucune idée où les muscles n'aient été aussi de la fête ».^{xvi} Il attribuait à la

compression des intestins chez les trop grands lecteurs la faiblesse de leur pensée. Dans la conception du yoga, on parlerait d'un obstacle sur le trajet ascendant de la *kundalini*. Frédéric Gros développe ceci en expliquant : « Dans trop de livres, on sent le corps plié, assis, courbé, ratatiné sur lui-même. Le corps qui marche est déplié et tendu comme un arc : ouvert aux grands espaces comme la fleur au soleil [on pourrait en dire autant du corps assis avec une posture de méditation juste]. Le torse exposé, les jambes tendues, les bras élançés. Et il cite de nouveau Nietzsche 'Pour faire l'estimation d'un livre, d'un homme ou d'une musique, notre premier réflexe est de nous demander : 'Sait-il marcher ?' »^{xvii} Si on devait trouver un nom générique pour ces rats de bibliothèque ratatinés sur eux-mêmes, cela pourrait être tout simplement : *le Ratatin...*

Le grand maître zen Hakuin du XVIII^e siècle japonais abonde dans le même sens :

Si, [au lieu de pratiquer avec une posture juste], vous vous engagez dans l'étude excessive et des spéculations sans fin, ou si vous oubliez les bonnes pratiques, la poitrine et le souffle seront entravés, un feu se lèvera dans votre cœur, vos jambes seront froides comme si elles étaient immergées dans de la glace ou de la neige, vos oreilles seront remplies d'un bruit semblable à un torrent dans une vallée étroite. Les poumons seront oppressés, les fluides du corps s'assècheront, et, à la fin, vous serez affectés par une maladie grave... Quand j'étais jeune, je pratiquais de façon erronée. Je détestais l'activité et cherchais constamment les endroits paisibles, sombres et tristes et je pratiquais l'assise silencieuse comme un mort. Les problèmes mondains oppressaient ma poitrine et le feu de la colère montait facilement de mon cœur. Il m'était impossible de pratiquer au milieu des activités quotidiennes. Mon comportement était devenu instable et la peur m'habitait. Mon corps et mon esprit étaient tous les deux continuellement malades. J'avais toujours la sueur sous les aisselles, des larmes dans les yeux. Mon esprit se sentait continuellement dépressif, et je ne trouvais pas le moindre intérêt dans l'étude du bouddhisme ».^{xviii}

En terme moderne, on dirait qu'Hakuin a probablement souffert d'une dépression anxieuse. Il faut remettre ce témoignage du grand moine Hakuin dans son contexte, il s'agissait du début d'une lettre à un grand laïc, le Seigneur Nabeshima, un gouverneur de province. Le but de la missive étant évidemment de l'encourager à pratiquer dans les nombreuses actions qu'il avait à accomplir quotidiennement.

Inspiration

Montaigne a écrit ses *Essais* si importants pour ce renouvellement de la pensée lors de la Renaissance, en allant de long en large dans ce qu'il appelait son *Promenoir* : « Mes pensées dorment, si je les assis. Mon esprit ne va pas seul, comme si les jambes l'agitent »^{xix}

Nietzsche avait réalisé qu'on n'écrit pas avec ses mains, « on n'écrit bien qu'avec ses pieds ». Ce n'est pas par hasard que le rythme du poème antique et classique s'appelle le pied. La stimulation de la plante du pied réveille l'attention, non seulement pour ne pas se faire mal si l'on marche pieds nus, mais parce qu'elle aide à mieux écouter « Mes oreilles se dressèrent pour écouter, car ses oreilles, le danseur les porte sur ses orteils »^{xx} A Èze entre Nice et Menton, à pic au-dessus de la mer, on peut toujours suivre le « sentier Nietzsche », qu'il aimait parcourir quand il écrivait *Ainsi parlait Zarathoustra*. A Rapallo, il gravissait le *Monte Allegro*, le

principal sommet de la région, et cela réveillait visiblement son allégresse... Ne dit-on pas, quand tout va bien « Ça marche ! » N'est-ce pas une allusion claire à cet état au-delà de l'ego dans lequel la promenade nous met naturellement, où ce n'est plus moi qui marche, mais « Cela » qui marche en moi ? Les théistes évoqueront un Dieu personnel, mais la réalité est peut-être plus simple.

C'est en marchant pendant deux ans dans les forêts du Nord-est américain que Thoreau a eu l'inspiration de deux livres *Walden* qui signifie justement « les forêts » en allemand, et *Walking* qui est, pourrait-on dire, le premier traité de philosophie de la marche. Il affectionnait particulièrement les marches matinales et affirmait : « La santé se mesure à l'amour du matin ». Nous avons une série de neurotransmetteurs qui sont élevés durant le sommeil, et doivent diminuer au réveil, et à l'inverse, une autre série est réduite durant le sommeil et doit augmenter à l'éveil. C'est le mouvement et la lumière qui favorisent cette inversion, si elle n'a pas lieu, on reste dans un état de somnolence anormal qui peut être vite vécu comme dépressif. De plus, la marche permet d'incarner dans la chair du pas, les intuitions les plus subtiles, les idéaux les plus élevés. Elle favorise, comme on le demande dans le bouddhisme, l'union du *samsâra* et du *nirvâna*, dans ce sens Thoreau demandait : « S'il vous plaît, un seul monde à la fois »

Contestation

La marche offre une inspiration non seulement littéraire, mais aussi politique, dans le sens de la contestation organisée. Cette tradition de Gandhi continue de nos jours en Inde, avec la grande marche des tribus dépossédées de leurs terres vers Delhi en 2012, qui a rassemblé plusieurs dizaines de milliers de personnes et leur a fait finalement obtenir gain de cause auprès du gouvernement central. Revenons donc à la première grande marche du Mahâtma. En 1930, il était en panne d'idées pour lutter contre l'occupation britannique. Il a déclaré au grand poète Rabindranath Tagore qui était venu le visiter le 18 janvier : « Je ne vois nulle lumière dans les ténèbres qui m'environnent ». Cependant, sa « petite voix », comme il l'appelait, ne tarda pas à lui parler : « Tu marcheras, tu marcheras jusqu'à la mer et tu ramasseras du sel »^{xxi} L'idée était de contester la taxe et le monopole inique que s'étaient arrogés les colonisateurs sur l'exploitation et la vente du sel. La marche a duré quarante-quatre jours, pour aller de l'ashram sur les rives de la Sabarmati à Ahmedabad jusqu'à Dandi sur les côtes du Gujarat. Ils sont partis à 80, ils sont arrivés à plusieurs milliers. Pendant ce temps, le monde entier était au courant de cette provocation symbolique du Mahatma contre l'Empire britannique. Dès qu'il a ramassé une poignée de sel sur la plage de Dandi, il a été arrêté et emprisonné par les policiers à la solde de l'occupant, mais l'Empire britannique s'est enfoncé par là-même dans un ridicule dont il ne s'est, en réalité, pas remis et cela a représenté le début, en quelque sorte, de ce processus d'effondrement de château de cartes qu'a été la décolonisation. Cette image du départ du Mahâtma pour la marche du sel est représentée sous forme d'une série de statues près de la résidence du Premier Ministre à Delhi, et elle a marqué le Pandit Nehru :

Des images me reviennent à l'esprit, nombreuses, de cet homme au regard si souvent rieur et en même temps semblable à un lac d'infinie tristesse. Mais, de toutes ces images, il en émerge une, la plus significative, celle où je l'ai vu, son bâton à la main, se mettre en marche pour Dandi, lors de la marche du sel, en 1930. Il était le pèlerin en quête de vérité, tranquille paisible, résolu et sans peur.^{xxii}

Simplicité, joie et compassion

Les Cyniques comme Diogène alliaient la simplicité d'une vie nomade à la contestation sociale. Ils étaient des figures du dehors comme on en retrouve dans la plupart des traditions, chez les soufis *malamatis*, dans l'islam, ou chez les tantriques de la main gauche dans l'hindouisme-bouddhisme^{xxiii}.

La marche tranquille éloigne des conventions et de l'hypocrisie sociale, c'est ce que développe bien Rousseau dans les *Rêveries d'un Promeneur solitaire* et dans son *Discours sur l'origine et le fondement de l'inégalité parmi les hommes*. Elle permet de revenir à l'essentiel, c'est à dire la vie en nous et la compassion :

En laissant donc tous les livres scientifiques qui ne nous apprennent qu'à voir les hommes tels qu'ils se sont faits, et en méditant sur les premières et plus simples opérations de l'âme humaine, j'y crois apercevoir deux principes antérieurs à la raison, dont l'un nous intéresse ardemment à notre bien-être et à la conservation de nous-mêmes, et l'autre nous inspire une répugnance naturelle à voir périr ou souffrir tout être sensible et principalement nos semblables.^{xxiv}

F. Gros commente *Les Rêveries d'un promeneur solitaire* en insistant sur cette compassion envers nous-mêmes, une qualité si importante, que développe la marche tranquille :

Cela donne aux souvenirs qui montent un aspect fraternel : ils sont pour nous comme de vieux frères usés. Et c'est pour nous-mêmes que nous devenons ce vieux frère : celui qu'on aime pour la seule raison qu'il a vécu. Ainsi par ces marches, on se prend soi-même en affection. On se pardonne, au lieu de se trouver des excuses. Plus rien à perdre, seulement à marcher. Et tout, autour de nous, prend ce nouveau visage : avec indulgence, l'oiseau craintif qui guette, avec indulgence, la fleur fragile qui plie, avec indulgence, les frondaisons épaisses. Car au moment où on n'attend plus rien du monde, dans ces marches inutiles et tranquilles, alors il se livre, se donne, s'abandonne. Tout est alors donné comme supplément, grâce gratuite de la présence... Les *Rêveries* laissent deviner les dernières promenades du mois de juin, dans un contentement merveilleux : marcher bien au-delà de ce qui fut accompli, dans un délassement de l'Être.^{xxv}

Il y a une différence entre le plaisir et la joie, le premier s'épuise avec la répétition, la seconde au contraire augmente. D'après Aristote et Spinoza, la joie est affirmation, elle provient en particulier d'une activité qui se déploie avec aisance^{xxvi}. Dans ce sens, la marche est en bonne position pour induire cette joie, qui prend la dimension de pure conscience d'être, et on retrouve *satchidânanda*, la triade de l'absolu selon le védânta, être-conscience-joie :

Le corps sans faim ni soif, sans souffrances, le corps en repos, et le fait de se sentir simplement vivre, cela suffit à la joie la plus haute, d'une intensité pure, d'une modestie absolue : celle de vivre, celle de se sentir ici, celle de goûter sa présence et celle du monde en harmonie.^{xxvii}

Pensées sur la marche

La méditation est comme un laboratoire où l'on fabrique un nouveau médicament. En s'autorisant ensuite à marcher tranquillement, on permet à ce dernier de se diffuser dans tout le corps et d'atteindre des parties qu'il aurait eu du mal à pénétrer sinon. En quelque sorte, on lui donne une autorisation, non pas de mise sur le marché, mais de mise... « dans le marcher ».

Quelqu'un de prudent « regarde où il met les pieds ». La marche consciente aide tout à fait directement à développer cette qualité.

Quand on a une avalanche de problèmes qui vous tombent dessus en même temps, la réaction saine est de dire : « Allez, je ne baisse pas les bras, je vais de l'avant ! » La marche consciente revient fondamentalement à aller de l'avant.

Le marcheur méditatif se déplace sur son chemin tracé comme de l'eau dans un canal. C'est en fait à la fois son énergie de vie et de pensée qui est canalisée pour aller irriguer des jardins toujours neufs.

La vraie marche spirituelle consiste à être à la fois léger comme une ombre et pénétrant comme un rayon de lumière.

Les moines qui ont une grande pratique de la marche consciente disent qu'on doit l'effectuer pendant longtemps, jusqu'à en être presque fatigué. C'est alors qu'elle s'épanouira et livrera tout son potentiel.

Quand la parole intérieure se répète constamment de façon subtile, elle finit par former comme une corde qui se fond dans le Son du silence. En marchant, progresser sur cette corde, comme un funambule, comme un « sonambule »...

La marche solennelle est a priori lente. A l'inverse, en pratiquant la marche lente, on contacte plus facilement le « solennel », c'est-à-dire le sacré.

Les gens ordinaires courent de façon machinale,
Le méditant marche de façon marginale.
Il se déplace en marge de la société, mais plonge à l'intérieur de lui-même.

Un appel spirituel sérieux est une mise en demeure. A la fois avertissement grave, et invitation à retourner à notre vraie demeure – le centre de nous-mêmes – et y rester immobile.

Thoreau disait : « On ne peut tuer le temps sans aussitôt blesser l'éternité ». La marche consciente ne consiste pas à tuer ce temps, mais à le revitaliser et au bout du compte à le transcender.

La conscience réveillée du marcheur est comme une eau bien chaude. Les parfums, odeurs et sensations de l'environnement dans lequel il pérégrine y infusent naturellement, et y créent un breuvage intérieur désaltérant.

Le mental est comme un enfant : si on lui chantonne en s'accompagnant du geste : « Ainsi font, font, font, les petites marionnettes, ainsi font, font, font, trois p'tits tours et puis s'en vont ! », il se calme, voire s'endort. De même, si on l'absorbe dans le mouvement régulier de la marche consciente, il plonge assez facilement dans un état de conscience plus profond.

Le septum nasal est comme une passerelle étroite, ou même comme la corde du funambule : pendant la marche consciente, apprendre à progresser dessus avec ses pieds de lumière à pas circonspects, prudemment, précisément, attentivement.

Le Bouddha était certes, un Eveillé, mais aussi un bon pédagogue. Il avait en particulier une richesse de comparaisons et de symboles qui lui permettait de toucher tout un chacun, quel que soit son niveau.^{xxviii} Il est bien possible que le fait qu'il marchait beaucoup, et de façon méditative, ait contribué au jaillissement de toutes ces images qui sont devenues, au fil du temps, presque des archétypes pour les pratiquants.

A inclure :

Demi-sourire

« Nous n'avons pas à presser le pas. Nous avons plutôt à le ralentir. Nous marchons sans marcher, sans qu'un but nous attire. Et c'est pour cette raison que peut naître sur nos lèvres un demi-sourire ». ^{xxix}

Thich Nhat Hanh *Guide de la méditation marchée*, Village des Pruniers, Le Peg, 24240 Thénac, sans date, p.4

Qui entraînerait automatiquement l'anxiété

Dans un poème de la *bhakti* (dévotion) de l'Inde, un disciple dit en s'adressant à son gourou : « Puissè-je devenir la poussière argentée qui touche ton pied ». Il y a évidemment dans cette image exagérée le sentiment d'humilité complète, mais aussi une allusion à une forme de *rajayoga* (« argenté » se dit *rajat*) où l'on guide l'énergie vitale du pied vers les centres supérieurs.

La subtilité de l'expérience de la marche en pleine conscience

Thây (Thich Nhat Hanh) dit : « Asseyez-vous dès maintenant sur un lotus (comme ce sera le cas dans la Terre Pure). N'attendez pas l'heure de quitter ce monde pour le faire ». En fait, les régions inférieures du corps sont souvent nouées. La plante du pied se rétracte par la colère, le périnée aussi, et il est également souvent contracté à cause du contrôle sphinctérien et sexuel. Il est nécessaire de réintroduire régulièrement une détente et une ouverture dans ces zones, d'où l'image de marcher ou d'être assis sur des lotus.

Quelques idées de pratiques plus spécifiques autour de la marche consciente.

Nous quittons ici le domaine du bouddhisme *théravâda* strict, où l'on se contente en général d'observer comment les choses se rééquilibrent par elles-mêmes, pour aller dans celui du yoga où, sans rejeter l'importance de l'observation, on utilise des focalisations sur des parties données du corps, ou des mouvements spécifiques de l'énergie.

Thây revient souvent à cela en affirmant par exemple :

Parenté profonde avec les quadrupèdes

En revenant à un fonctionnement originel de mammifère, on opère une sorte de 'reformatage' ou de 'redémarrage' de l'ordinateur intérieur. Des fonctionnements qui étaient en panne se remettent à marcher tout seuls... Ce n'est qu'une image, mais elle a sa valeur.

A classer :

« Dans la marche, je coordonne ma respiration et mon pas pour que je sois vraiment là et que je puisse toucher la vie avec mon corps et mon esprit. En utilisant mon corps et ma respiration, je ramène mon esprit vers mon corps, et quand mon corps et mon esprit se joignent, je suis vraiment là dans l'ici et maintenant. »^{xxx}

Mais aussi de cette Terre qu'est la nature de Bouddha

Le pied qui « prend » la terre avec sa plante est aussi une « prise de terre », mais inversée : d'habitude, l'électricité descend et se disperse dans le sol ; mais ici, l'énergie remonte et se concentre dans les centres supérieurs.

La seconde ville sacrée de l'Inde après Bénarès est Hardwar, à l'endroit où le Gange sort de l'Himalaya. Là-bas, le centre sacré du pèlerinage, et en particulier de la *Kumbhaméla* qui s'y tient tous les douze ans, s'appelle Har-ki-péri, littéralement « le pied de Shiva », l'endroit où l'on voit, dit la tradition, la trace de son pied. En fait, c'est tout le monde manifesté qui est l'empreinte du pied de Dieu, son corps « au-dessus » restant invisible.

« Apprendre à regarder profondément dans l'expérience et ses caractéristiques n'est pas limité à la méditation assise. Marchez, et regardez « comment ça marche » à

l'intérieur. Faites des allers et retours méditatifs d'un pas naturel. Apprenez à faire attention, alors il n'y a rien que vous ne comprendrez. C'est le cœur de la pratique. »

Les personnes d'âge mûr qui font régulièrement de la marche en terrain inégal, comme par exemple des sentiers de forêt accidentés, retardent notablement d'après les statistiques la survenue d'une éventuelle démence. La coordination motrice nécessaire pour ce type de marche fait fonctionner intensément le cerveau, et continue donc à le conserver en bon état...de marche !

ⁱ Bhaiji *Matri darshan*. L'édition de Terre du Ciel est épuisée, mais on trouvera ce texte que j'ai traduit de l'anglais, et en partie du hindi, *in extenso* dans la partie française du site www.anandamayi.org

ⁱⁱ Gros Frédéric *Marcher, une philosophie*. Carnets Nord, 2009

ⁱⁱⁱ *Id.* p.290

^{iv} *Id.* p.12

^v *Id.* p.15

^{vi} *Id.* p.26

^{vii} *Id.* p.29

^{viii} *Id.* p.30

^{ix} *Id.* p.118

^x *Id.* p.123

^{xi} *Id.* p.150

^{xii} *Id.* p.248

^{xiii} *Id.* p.278

^{xiv} *Id.* p.216

^{xv} *Id.* p.26

^{xvi} *Id.* p.21

^{xvii} *Id.* p.32

^{xviii} Hakuin *Le secret de la contemplation*, Devy, 2004, p.54

^{xix} Gros F. *op.cit.* p.278

^{xx} *Id.* p.34

^{xxi} *Id.* p.259

^{xxii} *Id.* p.275

^{xxiii} Voir de White Kenneth *La figure du dehors*, Grasset, et sur la transgression, les travaux de mon vieil ami de Bénarès maintenant à Chicago, Sunthar Vishuvalingam sur son site très développé www.svabhinava.org

^{xxiv} Gros F. *op.cit.* p.106

^{xxv} *Id.* p.110

^{xxvi} *Id.* p.195

^{xxvii} *Id.* p.196

^{xxviii} Hecke Helmut *Similes of the Buddha*, BPS Publications, Kandy, Sri Lanka.

^{xxix} Thich Nhat Hanh *Guide de la méditation marchée*, Village des Pruniers, Le Peg, 24240 Thénac, sans date,

p.4

^{xxx} *Le Guide...* p.4