

## Quand je marche, TOUT MARCHE!

**C'**est au cours de mes marches solitaires dans la nature calme et hospitalière que j'ai compris son importance dans mon accomplissement personnel. On dit que Goethe, un jour, ébloui par la beauté de la campagne suisse, s'écria : « Marche et tu deviendras meilleur! » « **Quand je marche, tout marche!** », me confiait un jour quelqu'un. Combien de fois ai-je moi-même expérimenté le pouvoir de métamorphose de la marche dans la nature!

Mon plus lointain souvenir remonte à mon adolescence. Je me souviens d'être parti un beau matin d'été, entre deux rangées d'arbres, la jeunesse au cœur, mon petit baluchon de rêve et l'appel de l'infini. Il y avait en moi un tel sentiment d'espérance et de bonheur que je crois avoir éprouvé pour la première fois *l'émotion spirituelle*. C'était l'un de ces moments d'une rare intensité, qui ouvre à des niveaux de conscience insoupçonnés. Et pour cause!

« C'est en poète que l'homme habite cette terre », écrit Friedrich Hölderlin. En accordant son rythme à celui de la nature, nous entrons dans un processus qui favorise le « dynamisme » mental et physique, car nous puisons à la source même où tout se renouvelle et se perpétue. Cette manière de vivre permet d'accéder au calme et à la sérénité. Vivre ainsi confère à la vie un sens nouveau. À l'instar de Nietzsche, nous pouvons nous interroger : « Qu'est-ce que la beauté sinon le reflet aperçu par nous d'une joie extraordinaire de la nature, parce qu'une nouvelle et féconde possibilité de vie vient d'être découverte? » **La nature devient ainsi une puissante consolatrice, apportant chaque fois à la personne de nouvelles espérances.**

Tout paysage comporte une part humaine et une part d'éternité. Nous prenons conscience que la nature n'est pas seulement une entité matérielle, mais qu'elle recèle des trésors de sens. Elle nous autorise, par exemple, à nous dire : « Devant tant de lumière et de beauté, comment peut-on parier sur le non-sens de la vie? » Ou encore : « Comment peut-on croire en l'absurdité de l'existence? » *Je ne connais pas de meilleur antidote aux sentiments d'angoisse et d'absurdité. Dans les moments de grandes lassitudes, la nature est toujours là pour nous ouvrir son réservoir de sérénité.* Chaque fois, elle nous gratifie de son immense prodigalité et nous fait comprendre jusqu'à quel point, dans la vie, « tout est grâce ».

**Et cette grâce réside d'abord dans le courage d'être qu'elle communique généreusement.** Combien de fois la vie ressemble à un pari sur le destin! Elle semble alors nous dire : « Marche, même si tu ne laisses pas de traces. » Comme le marcheur dans le sable du désert dont les pas sont effacés par le vent. Pas de traces derrière soi, pas de chemin tracé devant. Une marche où chaque pas est à inventer. Une marche où « l'important, comme le dit la sagesse tibétaine, est de marcher selon la longueur de ses pas. »



Jean-Paul Simard,  
écrivain

[www.jeanpaulsimard.com](http://www.jeanpaulsimard.com)

