

## Marche priante « Se réconcilier »

Avant de commencer la marche, arrêtez-vous et respirez paisiblement. Prenez conscience du rythme de vos inspirations et expirations. Une fois présent.e à ce rythme, commencez à marcher en alignant votre marche sur votre respiration.

①

En ce début de promenade, prenez quelques grandes inspirations. Sentez l'air pénétrer en vous.

La Génèse nous dit que le Seigneur Dieu insuffla dans les narines de l'homme le souffle de vie, et l'homme devint un être vivant (Gn 2,7). Il ne cesse d'insuffler aussi en nous le Souffle.

Respirer c'est vivre, l'air donne la vie. Étonnamment, nous ne pouvons pas contrôler ce réflexe de respirer...

Nous ne voyons pas l'air, pourtant il nous enveloppe. St Paul dit la même chose de la présence de Dieu dans nos vies : "c'est en lui que nous avons la vie, le mouvement et l'être" puisque Dieu "en fait, n'est pas loin de chacun de nous" (Ac 17,27-28).

Avoir conscience de cette présence indéfectible de Dieu dans nos vies n'est pas toujours évident. C'est peut-être pour cela que la Bible insiste : le Seigneur est toujours présent, ne serait-ce comme ce soleil parfois caché par les nuages.

Je prends le temps de me réconcilier avec Dieu et renouveler ma foi en sa présence dans ma vie, malgré – ou dans – les situations où j'ai l'impression qu'il est absent.

②

Concentrez-vous sur votre marche, sur vos pieds. Faites des pas en étant attentif.ve à vos mouvements et au contact des pieds avec le sol. Observez le sol sur lequel vous marchez...

La terre est synonyme de solidité, d'appui. Ce n'est pas un hasard si le psalmiste chante à 22 reprises que Dieu est son rocher (par exemple Ps 17). Dieu est cette terre solide qui sert d'appui pour la marche de notre vie.

Tout comme dans la randonnée, dans notre vie aussi nous faisons des choix : nous optons pour tel ou tel chemin, souvent sans savoir où il nous amènera. Des demi-tours, des marches arrière, des arrêts, des chemins de traverse font partie intégrante de nos chemins. Mais parfois ils sont source de regrets et de reproches que nous nous faisons : " j'aurais dû ", " j'aurais mieux fait de... "

Je prends le temps de me réconcilier avec les chemins que j'ai pris dans ma vie, particulièrement ceux dont aujourd'hui je ne suis pas satisfait.e. Je prends le temps de me répéter, peut-être à haute voix, ce verset emprunt d'espérance :  
" Quand les hommes aiment Dieu, lui-même fait tout contribuer à leur bien, puisqu'ils sont appelés selon le dessein de son amour. " (Rm 8,28)

### ③

Observez la météo de ce jour. Peut-être pleut-il ou vient-il de pleuvoir. Ou au contraire, c'est le grand soleil qui concourt à l'action de l'eau dans la nature.

L'eau est indispensable pour la vie, pour la nature. Prenez le temps de regarder autour de vous et de réaliser combien de choses qui nous entourent ne pourraient pas être là sans eau, aussi celle de la pluie.

Même si nous savons que l'eau est indispensable pour la nature, parfois ça ne nous arrange pas... Nous savons que la météo n'est pas influençable : elle nous oblige à une maîtrise totale. Et nous y résistons en nous plaignant de la grisaille ou du trop de soleil en temps de canicule, ou encore du changement des saisons (et d'heure)...

Quelque soit la météo aujourd'hui, je prends le temps de l'accepter, de l'accueillir telle qu'elle est en ce moment, de me réconcilier avec la nature. Je reçois humblement cette affirmation de l'Écriture : " Le Seigneur a fondé la terre avec sagesse ; il a établi les cieux avec intelligence. "  
[Pr 3,19, voir aussi le Ps 103].

### ④

Dirigez maintenant votre attention vers tout ce que vous entendez autour de vous. Écoutez les bruits les plus forts et progressivement décelez ceux qui sont plus discrets. Tendez l'oreille... Peut-être découvrez-vous tout un panel de sons qui parviennent à vos oreilles que vous ignoriez au début de votre marche.

Écouter est un exercice – parfois bien difficile – qui nous fait sortir de nous-mêmes, qui nous empêche de rester autocentrés. Il fonde notre relation avec autrui.

Une des plus importantes prières juives commence par un appel à l'écoute :  
" Shema Israël ! " [Dt 6,4] Écouter, c'est s'ouvrir. C'est permettre en quelque sorte à l'autre d'entrer en moi. C'est consentir à accueillir ce qui est autre, ce qui n'est pas moi.

Je prends le temps de me rappeler les situations de ces derniers jours/semaines où, parfois pour une raison bien valable, j'ai choisi de rester dans ma bulle, où j'ai été plus ou moins imperméable à la voix des autres, où j'ai entendu, mais pas écouté. J'accueille pour moi les paroles de Jésus :  
« " Effata ! ", ouvre-toi ! » [Mc 7,34]



⑤

Ouvrez maintenant grand vos yeux et observez attentivement tout ce qui vous entoure. Appréciez les formes, les textures, les couleurs...

Probablement il y a des choses, des objets, qui vous plaisent plus que d'autres : certains éveillent la joie, l'émerveillement, la gratitude, d'autres ont un effet plutôt repoussant.

De fait, nous sommes attirés par ce qui nous plaît, notre regard se pose rapidement là-dessus. Pour ce qui nous déplaît, nous pouvons avoir la tentation de l'écarter de notre vue. Notre regard est parfois bien sélectif.

Or " la bonté du Seigneur est pour tous, sa tendresse, pour toutes ses œuvres " (Ps 144,9), " il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, il fait tomber la pluie sur les justes et sur les injustes " (Mt 5,45).

Je prends le temps de chercher tous les signes de vie dans la nature . En scrutant ainsi le paysage, je repense à ce regard de Dieu toujours plein de bonté et d'espérance pour chacune de ses œuvres. Dieu voit plus loin que les apparences. Plusieurs fois la Bible témoigne de cette parole de Dieu pour l'homme : " Vois ! " (comme au Dt 30,15). Je demande à Dieu de me donner de voir ma vie, la réalité, les personnes comme lui, il les voit. Je peux prendre la résolution de cultiver en moi un regard d'espérance.

