

## MARCHE EN CONSCIENCE DANS LA BAIE DU MONT ST MICHEL

Trois conditions nouvelles pour moi au sujet de cette marche : A l'aurore, pieds nus et Silencieuse. Des conditions essentielles, me semble-t-il, pour apprécier mes perceptions profondes sur un site exceptionnel.

Douze marcheurs accompagnent guide local et organisateur. Départ du Bec d'Andaine à 4 heures le samedi 21 septembre, pour un aller-retour au Mont St Michel qui se réalise en 5 heures 30 environ.

Mon intention est simplement de vivre un instant face à moi, en pleine conscience avec la nature et ses éléments, dans le contexte de la nuit jusqu'au soleil levant.

Je m'engage donc en bermuda et pieds nus dans cette traversée.

Les premiers bancs de sable m'apparaissent froids. Les coquillages écrasés mélangés au sable piquent sous la plante des pieds. L'eau froide. Je franchis certains méandres dessinés par la mer à mie cuisses. La tange est molle, souple, parfois crouteuse en surface, toujours surprenante dans sa consistance. Le vent est faible mais frais. Je prends donc contact avec les éléments sans trop de plaisir. Dubitatif.

Le mental prend alors, pendant un bon moment, toute sa place. Les interrogations fusent de tout part, sans réponse. C'est le capharnaüm dans ma tête, le « Bordel dans ma tête », comme entendu lors de notre dernière retraite.

Bientôt, j'entends les clapotis de l'eau lors des passages de cours d'eau, les oiseaux piaffés, les bruits du loin transportés par le vent. Je perçois certaines sensations aux pieds, au contact des différents sols. L'air devient plus doux. Une certaine sérénité commence à s'installer dans le calme du temps et de la traversée silencieuse.

Et puis, à l'approche du Mont, c'est l'apaisement total. Je n'ai plus envie de marcher, d'avancer. Je suis tellement bien dans cet atmosphère particulier, sous cette voûte céleste étoilée, aux couleurs pastel qui évoluent au fil des minutes de manière perceptibles. Je suis Ici et Maintenant, simplement Là comme dit Bruno. Je déguste ce silence, cette solitude, cette pureté des sons et des odeurs. Moment sublime de sérénité et de communion.

A quelques centaines de mètres, le Mont St Michel, légèrement éclairé dans la nuit, silencieux dans sa pleine magnificence.

Puis, j'arrive à la porte du Mont, pour la pause-café. A 6 heures 30, c'est le calme dans la ruelle principale, simplement interrompu par les petits véhicules qui ravitaillent les commerces.

7 heures, nouveau départ. Je me sens allégé. De quoi ? Je ne sais pas. Simple impression d'avoir déposé un sac. Le ciel s'éclaircit ; se transforme maintenant de minute en minute. Une fine bande lumineuse et rougeoyante apparaît à l'horizon ; devient de plus en plus large et lumineuse. Je vois les premiers vols d'oiseaux dans le ciel, les premières traces de pattes d'oiseaux comme gravées dans le sol, les premières vaguelettes sur l'eau, le courant de l'eau dans les chéneaux créés par la marée descendante, le ciel avec sa demi-lune et ses étoiles qui composent la Grande Ourse.

Bientôt, la bande lumineuse rougeoyante devient large, de plus en plus large, rouge, de plus en plus rouge et Là, comme dans un décor magique, l'élément manquant fait son entrée magistrale de beauté et de Lumière : un Soleil de Feu pointe à l'horizon, grandiose, majestueux, sublime ...

Que du bonheur dans cet instant que je goute avec délectation, à petite dose pour que cet instant se prolonge dans le temps. Savouré, dégusté, apprécié ce moment qu'il me revient de faire revivre à l'infini.

Daniel, le 21 septembre 2019.