

**PAR MONTS
ET PAR VAUX**

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Estime de soi, estime de l'autre

Ose le renouveau et vis-le en confiance

Être en harmonie. Oublier ses soucis. Simplement vivre.

Un Cœur en paix

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Apprivoiser la tendresse, Jacques Salomé

100 conseils spirituels et pratiques pour devenir parents, Carl de Miranda

Faire la paix avec la terre, collectif

Alignement - Centrage - Ancrage - Enracinement, Mary Laure Teyssedre

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 - 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Site internet: www.editions-jouvence.com

Email: info@editions-jouvence.com

Maquette de couverture | Éditions Jouvence

Maquette intérieure | Anne-Sophie Peyer

Mise en page | Morgane Postaire

Traduit de l'allemand par Muriel Frantz-Widmaier

Copyright original : © 2016 adeo Verlag in der Gerth Medien GmbH, Asslar,
und Vier-Tuerme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach

Titre original : *Von Gipfeln und Tälern des Lebens*

© Éditions Jouvence, 2018 pour l'édition française

ISBN : 978-2-88911-975-2

Anselm Grün

PAR MONTS ET PAR VAUX

La **marche** comme aventure spirituelle



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1 : AVANT DE PARTIR	17
La préparation de l'itinéraire	19
L'audace	26
L'hésitation avant le départ	31
Les compagnons de route	37
CHAPITRE 2 : C'EST PARTI!	43
Partir	45
Faire une halte	51
Garder son objectif en vue	56
Pas à pas	61
Pause – casse-croûte – repos	66
Trouver la source	73
Se remettre en route	77
Sentiers des crêtes – Expériences limites	81
CHAPITRE 3 : ARRIVÉS EN HAUT!	87
L'expérience du sommet	89
Voir clair	95
Croire à la promesse	100
La montagne de la tentation	104

CHAPITRE 4 : DE RETOUR DANS LA VALLÉE	109
Descendre	111
Faire demi-tour	118
Atteindre ses propres limites	126
Fuir devant soi-même	133
Des dangers sur la route	137
Être en route tout seul	141
CHAPITRE 5 : QUELQUES IMAGES BIBLIQUES	147
« Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie. »	149
« Je lève les yeux vers les monts. »	153
« En ces jours-là, [...] il s'en alla dans la montagne pour prier. »	156
« Sors et tiens-toi dans la montagne devant Yahvé. »	160
« Les montagnes apportent alors la paix et la plus grande justice au peuple ».	164
« [L]e mont sacré, superbe élan, joie de toute la terre. »	168
La Montée du Carmel	172
CHAPITRE 6 : UN REGARD EN ARRIÈRE - LA GRATITUDE	177
BIBLIOGRAPHIE	185
NOTES	187



Depuis mon plus jeune âge, les montagnes me fascinent. Notre père nous y emmenait déjà quand nous étions enfants. Et depuis cette époque, je pars presque chaque année marcher dans les montagnes avec mes frères et sœurs. Ma première expérience de la fascination exercée par la montagne remonte à mes dix ans, quand j'étais enfant de chœur et que notre aumônier dressa un campement, avec nous et le groupe d'adolescents et de jeunes adultes, dans le petit village d'Hinterriss, dans le massif des Karwendel'. Alors enfants, nous avons gravi avec les jeunes de nombreux sommets. L'ascension était fatigante, mais elle nous interpellait d'une manière bien particulière. Nous étions fiers d'avoir atteint le sommet et de pouvoir contempler le paysage.

Le massif des Karwendel et ses montagnes rocheuses avaient toujours jusqu'ici éveillé en moi le même sentiment : il est impossible de grimper sur



**Si l'on voit devant soi
une haute montagne,
on a l'impression qu'on
n'arrivera pas à la gravir.
Mais si on avance pas
à pas, si on se fixe des
objectifs intermédiaires,
on parvient en fin de
compte au sommet.**



ces montagnes, seuls les professionnels de l'escalade y parviennent. Nous avons néanmoins suivi les sentiers balisés qui nous conduisaient lentement mais sûrement jusqu'au sommet. Les chemins n'étaient pas trop difficiles. C'est seulement vers la fin qu'il fallait faire un peu de varappe. Mais les adolescents et les jeunes adultes nous tendaient la main pour nous aider, afin que nous puissions franchir les rochers escarpés. Du haut de mes dix ans, j'ai ainsi fait à l'époque une expérience et un constat importants pour moi : si l'on voit devant soi une haute montagne, on a l'impression qu'on n'arrivera pas à la gravir. Mais si on avance pas à pas, si on se fixe des objectifs intermédiaires, on parvient en fin de compte au sommet.

Cette image, transposée à d'autres domaines de l'existence, signifie pour moi : je ne dois pas regarder tout de suite la totalité d'un travail, je risquerais d'être effrayé par l'ampleur de la tâche. Et je n'oserais jamais me lancer dans l'ascension. Si, en revanche, je commence à grimper et que je me laisse

guider par d'autres, ce qui semblait impossible devient d'un coup possible.

Quand j'avais seize ans, j'ai entrepris avec deux de mes frères et deux cousins une randonnée à vélo dans les Alpes. Nous avons emporté tout ce dont nous avons besoin : une tente basique, des sacs de couchage et quelques boîtes de conserve, et nous avons cherché un emplacement où camper dans la vallée de Pitztal, d'Ahrntal ou dans le massif de Silvretta. Cette expérience donna lieu à un autre constat important pour mon existence. Si j'ose entreprendre un projet, je dois commencer par m'asseoir et par réfléchir à ce qui est nécessaire. Quelles provisions dois-je emporter ? De quoi ai-je besoin en tout état de cause ? À quoi puis-je renoncer ?

Préparer le voyage devient ainsi une leçon de vie.

Nous sommes toujours partis pendant les grandes vacances. Avant que ne commence une nouvelle étape, une nouvelle année scolaire. La question suivante ne cessait alors de se poser : de quoi ai-je besoin pour venir à bout avec succès de la prochaine année scolaire ? Quelles connaissances dois-je approfondir, quelle matière dois-je peut-être encore rattraper ? Par où dois-je commencer ? Sur quoi dois-je mettre l'accent ?

Après avoir atteint notre lieu de destination au beau milieu des montagnes et trouvé un endroit où planter notre tente, nous avons commencé par aménager un foyer, c'est-à-dire par tracer un cercle avec des pierres et par chercher une branche assez grande pour que nous puissions y fixer notre marmite avec du



fil de fer. Nous avons bâti en même temps une suspension avec deux branches en forme de Y. Au coin du feu, le soir ou au déjeuner, nous avons cuisiné des repas simples : des quenelles avec du goulasch, des pâtes à la sauce tomate, ce genre de plats...

Nous vivions à l'époque très chichement, nous n'achetions rien en cours de route, excepté du pain et du beurre. Étant jeunes, nous avions le matin une faim de loup et nous avions besoin chaque jour d'un nouveau pain.

Après le petit-déjeuner, nous avons déguerpi dans les montagnes. Nos forces étaient à l'époque quasi inépuisables. Nous avons simplement emprunté le chemin le plus direct pour gravir la montagne, tout nous paraissait facile. Nous avons à peine senti les efforts à fournir pour l'ascension et avons parcouru le chemin du retour dans la vallée en courant à grandes enjambées. Nous étions très fiers d'avoir atteint notre premier sommet dépassant les trois mille mètres : le Fundusfeiler² dans la vallée de Pitztal. Nous avons savouré la vue

sur les Alpes de Pitztal et de l'Ötztal. Nous avons regardé au loin, cherchant à identifier chaque sommet visible sur notre carte.

Au cours de ces années, nous avons entrepris ensemble quatre randonnées à vélo en montagne. Suite à ma décision d'entrer au monastère de Münsterschwarzach, j'ai dû attendre quelques années après mon ordination pour entreprendre ma première randonnée dans le massif des Dolomites avec mes frères Konrad et Michael, mes cousins, les pères Udo et Bernhard, ainsi que ma sœur cadette Elisabeth. Nous avons tous ensemble marché de refuge en refuge, avec toutes les affaires nécessaires dans nos sacs à dos. Ce fut une nouvelle expérience. En vélo, j'arrive à emporter des choses qui ne sont pas vitales. Mais quand je porte moi-même mon sac sur le dos, je dois réfléchir très précisément à ce que je dois y mettre.

Nous traversons la vie à pied. Ni en voiture, ni à vélo. C'est pourquoi nous avons besoin d'une bonne vue sur ce qui appartient au sac à dos de notre existence. Je ne peux pas tout emporter sur le chemin, mais seulement ce dont j'ai vraiment besoin pour avancer.

Quand j'étais jeune, je considérais déjà l'alpinisme comme un entraînement à la discipline. L'alpinisme symbolisait le fait de prendre en main et d'agencer moi-même ma vie, de me fixer des objectifs et de les réaliser. La lecture des ouvrages de Viktor E. Frankl, psychologue viennois et alpiniste passionné, m'a permis par la suite de vérifier



L'absence d'objectif nous empêche de déployer réellement les forces qui se cachent en nous. Nous devons toutefois définir un objectif adapté.

ce que je sentais intuitivement quand j'étais jeune. Je rapporte ici les propos qu'il a tenus lors d'une conférence : l'alpiniste « entre en concurrence et rivalise avec une seule personne, à savoir avec lui-même. Il réclame quelque chose de lui-même, il exige quelque chose de lui-même³. » Il explique ensuite

que l'homme a besoin de la tension intérieure qui le sépare lui-même d'un objectif qu'il se fixe.

Si nous nous fixons un objectif en matière d'alpinisme, nous provoquons en notre for intérieur une tension saine, qui nous est bénéfique. Manquer en permanence d'exigence envers nous-mêmes ouvre souvent la porte, dans notre vie, au sentiment d'absurdité. L'absence d'objectif nous empêche de déployer réellement les forces qui se cachent en nous. Nous devons toutefois définir un objectif adapté. Si nous nous fixons des objectifs trop élevés, nous exigeons trop de nous-mêmes. Et si nous n'avons pas confiance en nous, le parcours de notre vie perd de sa force. Notre objectif confère à notre randonnée une dynamique intérieure bénéfique.

Plus je vieilliss, plus je vois la randonnée comme l'image de mon chemin en tant qu'être humain. Chaque étape revêt un autre caractère. Aujourd'hui, âgé de plus de soixante-dix ans,



je n'ai plus l'ambition de gravir les plus hauts sommets en un temps record. Il me suffit de rester à une certaine hauteur, je me réjouis des merveilles que je découvre en cours de route. Les fleurs des champs bigarrées, l'ombre d'un arbre au bord du chemin, la source fraîche près de laquelle nous nous reposons. Je ne dois plus atteindre un sommet, je me suis réconcilié avec la nécessité d'accepter mes limites. Mais les montagnes continuent de m'attirer. Et il m'arrive de temps à autre de gravir un sommet.

La marche en montagne me fascine encore et toujours. Dans ce domaine, je ne cesse de tester mes limites et je reste confiant. Cela me maintient en forme.

J'aimerais que ce livre soit une méditation sur la marche en montagne comme l'image du chemin de notre existence.



La randonnée est devenue pour moi une parabole, la parabole de la vie. Dans la randonnée comme dans la vie, il s'agit de relever de nouveaux défis, de se mettre soi-même et ses forces à l'épreuve, d'en sortir grandi.

En cours de route, nous atteignons inmanquablement nos limites, nous remarquons parfois que le chemin ne se poursuit pas. On doit alors se réorienter. Les expériences de sommets tout comme les fonds de vallée font partie de la vie, les ascensions pénibles tout comme les adieux nostalgiques. Je peux marcher tout seul, je fais alors face à moi-même. Mais j'aime aussi marcher en communauté, en particulier avec mes frères et sœurs. Cela fait du bien d'être en route ensemble, de se soutenir les uns les autres, de s'encourager ou simplement de discuter.

C'était déjà en marchant que les philosophes grecs développèrent leurs principales idées. Et la marche est toujours inspirante. Quand je marche, il me vient souvent de nouvelles

idées, que j'aime bien mettre sur papier un jour ou l'autre. Mais je n'emploie jamais le temps de la marche à noter mes pensées. Je ne tiens pas de journal intime. Et pendant les vacances, je renonce à toute écriture. Je m'abandonne alors tout entier à la marche et à la contemplation, aux conversations et à l'introspection.

Dans ce livre, j'aimerais raconter les idées qui me sont venues en marchant. Et je souhaiterais également, en fin d'ouvrage, interroger la Bible et lui demander ce qu'elle peut dire du chemin et du mystère de la montagne. Les pensées bibliques viennent compléter nos expériences propres et encore une fois nous ouvrir les yeux sur ce qui se passe quand nous marchons, quand nous escaladons des sommets et que nous franchissons les vallées.

Je dédie ce livre à mes frères et sœurs, qui m'ont accompagné lors de la plupart de mes expériences de marche. Pour nous tous, la marche est devenue le symbole de notre vie. Et au cours des dernières années, nous prenons aussi de plus en plus conscience de nos limites. Nous sommes devenus plus modestes quant aux excursions que nous préparons. Nous nous croyons néanmoins encore capables de faire ce dont nous avons envie. Et nous le sentons : chaque année, la marche nous permettra de faire d'autres expériences. Tant que nos pieds nous portent, nous voulons nous abandonner une nouvelle fois à ces expériences qui sont devenues si précieuses pour nous au fil de notre existence que nous voulons continuer d'évoluer en marchant. ■