

SYLVAIN KAORU

SHIKADO

Se reconnecter à la Terre-Mère

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042522148

Dépôt légal : février 2026

PRÉAMBULE

Il arrive un moment dans la vie où l'on ne marche plus pour arriver quelque part.

On marche pour se souvenir.

Se souvenir de qui l'on est vraiment, sous les masques, les rôles, les tensions.

Se souvenir de ce que c'est que vivre dans son corps, dans ses pas, dans sa respiration.

Se souvenir que la terre n'est pas un décor, mais une mère patiente qui nous porte et qui nous aime.

Ce livre est né de ces marches-là.

Des marches silencieuses, lentes, dépouillées, où chaque pas est devenu une prière, chaque souffle un chant muet d'appartenance.

Je n'ai pas cherché à écrire un manuel ou une méthode.

Je n'ai pas voulu enseigner, ni convaincre.

Je me suis juste mis à raconter ce que la marche m'a appris, comme on transmet une braise d'un feu à l'autre.

Je suis un homme qui a marché dans la poussière, sous la pluie, dans les vents gelés et les soleils trop forts.

Un homme qui a traversé des forêts épaisses, des montagnes rudes, des chemins oubliés.

Mais surtout, je suis un homme qui a appris à écouter.

À écouter le murmure du monde dans les feuilles qui tombent, dans les pierres qui chauffent, dans les silences entre deux pas.

Longtemps, j'ai cru qu'il fallait conquérir le sommet, dominer la nature, aller plus loin, plus haut, plus vite.

Mais la Grande Mère m'a dit autre chose.

Elle m'a dit :

« Pose ton sac. Écoute. Marche lentement. C'est moi qui t'enseigne. »

Alors j'ai commencé à désapprendre.

À désapprendre la hâte, la tension, le vouloir-faire.

J'ai réappris le geste simple de marcher avec le monde, non contre lui.

Et j'ai découvert un espace sacré entre deux battements de cœur : celui où la vie se révèle, discrète et souveraine.

Ce livre est né pour cela :

Pour honorer ces révélations intimes, ces enseignements muets, ces rencontres subtiles avec soi-même et avec l'invisible.

Il est destiné à celles et ceux qui sentent qu'un autre chemin est possible.

Un chemin où l'âme marche en même temps que le corps.

Un chemin où chaque pas devient un acte de présence, une offrande, un dialogue.

Comment lire ce livre ?

Ne le lis pas comme un roman qu'on avale à la hâte.

Lis-le comme si tu marchais sur un sentier de montagne : lentement, en respirant, en laissant l'écho te répondre.

Tu y trouveras des récits vécus, des fragments de pensée, des encarts de réflexion, des rituels simples, des méditations de marche.

Ils ne forment pas une méthode, mais une voie.

Pas la mienne.

Pas la tienne.

La voie universelle du corps qui se reconnecte au vivant.

Tu pourras lire ce livre dans l'ordre, ou le feuilleter selon l'appel du jour.

Chaque chapitre peut se suffire à lui-même, comme une pause dans ta propre marche intérieure.

Et si un jour, au détour d'une page, une phrase te touche profondément,

alors arrête-toi.

Ferme les yeux.

Respire.

Et laisse-la te marcher, t'enseigner, te réapprendre.

Pour qui est ce livre ?

Pour celles et ceux qui ont soif de simplicité, de vérité, de nature.

Pour les âmes en quête de sens, pour les corps fatigués du tumulte.

Pour les esprits curieux qui veulent se réconcilier avec la lenteur, le silence, l'invisible.

Pour les cœurs qui savent, au fond, que la vie est un pèlerinage.

Ce livre t'est destiné,
toi qui marches peut-être déjà depuis longtemps,
ou toi qui viens à peine de lacer tes chaussures.
Peu importe où tu en es.

Ce qui compte, c'est que tu **oses poser le pied différemment.**

Avec attention.
Avec respect.
Avec amour.

Une dernière chose...

Si je devais ne laisser qu'une phrase, une seule, ce serait celle-ci :

« Tu n'es pas seul. La Grande Mère t'observe et t'aime. »

Alors marche.

Marche sans attendre.

Marche pour écouter, pour guérir, pour retrouver.

Et que chaque pas soit un chant discret à la terre qui t'accueille que cet acte redevienne sacré et t'éveille à la vie.

Quand le pas devient prière

Je n'ai rien à vous enseigner.
Je n'ai que mes pas à vous offrir.
Et les silences dans lesquels ils m'ont conduit.
Pendant des années, j'ai marché pour fuir. Puis pour chercher. Et enfin... pour être.
Être là.
Au monde. À moi. Aux autres.
J'ai compris, au fil des sentiers, que la marche n'est pas un sport, ni même un voyage.
C'est un acte sacré, une pratique spirituelle, une philosophie vivante.
Chaque pas posé en conscience devient un dialogue. Avec la terre, avec le ciel, avec l'invisible.
Ce livre n'est ni un guide, ni un roman. C'est une trace.
La trace d'un homme qui a appris à marcher non pour arriver quelque part, mais pour habiter pleinement chaque pas.
Vous y trouverez des récits vécus, des pensées, des rituels simples, des méditations.
Prenez ce qui vous parle. Laissez le reste en offrande sur le bord du chemin.
Et souvenez-vous toujours :
Ce n'est pas vous qui marchez dans la nature.
C'est la nature qui vous traverse, quand vous acceptez de vous laisser faire.

Bienvenue sur le chemin.

Prière du marcheur intérieur

Ô Terre silencieuse,
toi qui portes mes pas depuis toujours,
Je rends grâce pour ce chemin,
ces pierres que j'ai franchies,
ces vents qui m'ont parlé,
ces silences qui m'ont ouvert l'âme.
Je ne suis plus en quête.
Je suis devenu chemin.
Chaque souffle est une offrande.
Chaque regard, une prière.
Chaque pas, une graine de lumière.
Que ma marche reste humble,
Que mon cœur demeure vaste,
Et que mes gestes, même les plus simples,
chantent la beauté du vivant.
Que je sois témoin du sacré dans l'ordinaire.
Car désormais,
je marche en paix,
et la paix marche en moi.

PARTIE I

CHAPITRE 1

Là où tout commence

« On croit partir quelque part. On part en soi. »

Il y a, dans tout départ, une tension fragile entre la peur et l'élan.

Un espace suspendu, juste avant le premier pas, où l'air lui-même semble retenir son souffle. C'est un moment que peu savent nommer, mais que tous ressentent confusément : ce frisson d'inconnu mêlé à la douce brûlure du possible. Il ne s'agit pas seulement d'un instant. Il s'agit d'un lieu intérieur, un sanctuaire entre deux mondes. Là où les chemins ne sont pas encore dessinés, où les cartes ne savent plus guider, où l'esprit hésite et le cœur palpite.

C'est une frontière invisible, un seuil initiatique, où l'on sent que quelque chose est sur le point de basculer.

L'ancien encore chaud derrière soi, le nouveau encore muet devant. Ce moment-là, souvent discret, presque imperceptible, est pourtant une faille dans le tissu de l'ordinaire. Il ouvre une brèche vers un autre monde, un monde plus vrai, plus nu, plus vibrant.

Le corps est encore tourné vers le connu, figé dans l'habitude, dans la structure des jours passés. Mais l'âme, elle, a déjà franchi le seuil.

Elle s'élève comme un oiseau silencieux au-dessus des collines de l'ordinaire, attirée par une lumière que seuls les yeux du dedans peuvent percevoir. C'est là que commence le véritable voyage non dans l'orientation du pas, mais dans ce basculement intérieur, subtil et immense à la fois, où quelque chose cède.

On croit que le voyage commence lorsqu'on quitte sa maison. Mais en vérité, il commence bien avant : dans le battement d'un cœur, dans un rêve nocturne, dans une sensation tenace qu'il est temps.

Le départ véritable ne se marque pas toujours sur la carte, mais dans cette brèche intérieure où l'ancien vacille, et où le nouveau murmure sa présence.

C'est une mue. Un arrachement parfois. Une naissance souvent. Et comme toute naissance, elle est précédée de doutes, de tremblements, de ce long silence que fait l'âme quand elle s'apprête à grandir.

Je me souviens de ce matin-là.

Le sac était prêt depuis la veille, posé contre le mur comme une promesse qu'on n'ose encore regarder. Les chaussures, serrées avec gravité, comme un guerrier lace ses bottes avant la bataille.

Rien n'était laissé au hasard, mais tout semblait imprévu.

Le ciel était bas, lourd, presque solennel. Un de ces ciels qui vous regarde, comme un témoin des serments intimes.

Un vent léger passait, messager discret d'un monde que je ne connaissais pas encore. Il portait avec lui l'odeur des feuilles humides, le chant discret de l'humus, la mémoire invisible de ceux qui, avant moi, avaient marché.

Les sons ordinaires – le cri lointain d'un geai, le craquement d'une branche – semblaient soudain porteurs d'un mystère nouveau. Comme si le monde me voyait. Comme s'il m'attendait.

Et moi, en franchissant ce seuil, je répondais à un pacte ancien, scellé entre mon souffle et celui de la Terre.

Il ne s'agissait pas d'aller loin. Il s'agissait de répondre à l'appel.

Cet appel qui ne parle pas en mots, mais en élans.

Celui qui pousse les arbres à grandir, les rivières à couler, les graines à éclore sous la neige. Celui qui pousse les hommes à marcher vers l'inconnu, les poches vides mais le cœur grand ouvert.

Cet appel ne promet rien. Il n'explique rien.