



L'APPEL

À un certain moment l'idée d'un pèlerinage a croisé votre chemin. Et depuis, il vous hante. Vous vous êtes décidé: voilà ce que je vais faire!

- Comment cet appel s'est-il présenté à vous?
- Qui ou quoi a été le messenger?
- Nous attendons souvent pour obéir à un appel; quelle était votre hésitation?
- Pourquoi avez-vous décidé de partir juste maintenant?
- Qui ou quoi a fait pencher la balance?



Sur les traces de ...
(abrahampath.org)

IDÉE

« Partez,
quittez votre pays. »

- Appel à Abraham -
(patriarche des juifs, des
chrétiens et des musulmans)

Vous franchissez le pas du rêve à la réalisation: vous allez annoncer votre départ. Imaginez-vous: comment? où? et à qui? et racontez!



L'APPEL: LES PRÉPARATIFS

Choisir votre destination et votre itinéraire, organiser le nécessaire, faire vos bagages, vous entraîner et vous préparer mentalement.

- Que s'est-il passé entre votre décision et votre départ?
- Quelle est la signification du voyage pour vous?
- Qu'est-ce que vous voulez recevoir? Qu'est-ce que vous pouvez donner?
- Que voulez-vous clore par votre voyage, laisser derrière vous?
- Qu'est-ce qui est le plus important de ce que vous emportez?



Voyagez simplement
(pèlerin hindou, Inde)

IDÉE

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. »

- Marcel Proust -

Choisissez une manière originale et inspirante pour faire part de votre voyage:

un journal, un blog, des dessins ...



LE DÉPART: LES ADIEUX

Vous allez partir.
À ce moment vous vous rendez bien compte
de qui et de quoi vous devrez quitter.

- Comment dites-vous au revoir? Qu'est-ce que cela signifie pour vous?
- Que laissez-vous derrière vous, et qui?
- Que signifie votre voyage pour ceux qui restent à la maison?
- Vous en tenez compte en route? Comment?
- Quelles certitudes vous laissez tomber, lesquelles pas (encore)?



Adieu à
Saint-Jean-Pied-de-Port

IDÉE

Concrétisez
pour vous-même
'quitter le familier':

Comment le
ferez-vous?

« La vie est un
adieu constant. »

- Elisabeth von Heyking -



LE DÉPART: LA PREMIÈRE ÉTAPE

Vous voilà enfin parti.
Vous marchez ou pédalez vers
un avenir incertain.

- Que ressentez-vous? Qu'est-ce que cela signifie pour vous?
- Pour vous aussi s'applique: le premier pas était le plus difficile?
- Quels passages dans votre vie jusqu'à présent ressemblent à celui-ci?
- De quel pas dans votre vie avez-vous été plus que content?
- Quel pas ne voudriez-vous plus jamais mettre?



Xuanzang: moine / pèlerin
(Chine, VII^{ème} siècle)

IDÉE

« Toute croissance est
un saut dans l'inconnu,
un acte non prémédité
spontané sans le bénéfice
de l'expérience. »

- Henry Miller -

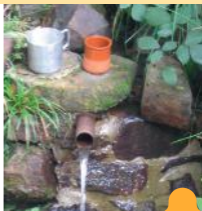
Laissez tomber
vos attentes et
concentrez-vous sur
le moment présent.
Marchez dans la
confiance que vos
souhaits sont déjà en
train de se réaliser.



EN VOYAGE: LES SOURCES

Vous avez marché pendant des heures.
Il fait chaud et la bouteille d'eau est vide.
Vous serez ravi de tomber sur une source.

- Quelles sont vos sources?
- Quand est-ce que vous leur rendez visite?
- Quelle période dans votre vie a été vraiment rafraîchissante?
- Comment bénéficiez-vous maintenant de cette expérience?
- À quelles sources puisez-vous pendant votre pèlerinage?



Source le long du Camino del Norte (Espagne)

IDÉE

Fixez d'avance un moment. À ce moment-là vous vous arrêtez, où que vous soyez, pour vous ressourcer. Laissez vous inspirer, par ce que cet endroit vous offre.

« Creuse au-dedans de toi.
Au-dedans de toi
est la source du bien
et une source qui peut
toujours jaillir, si tu creuses. »

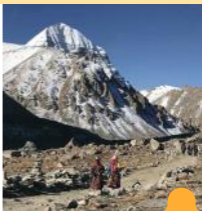
- Marc Aurèle -



EN VOYAGE: SOMMETS

C'était une rude montée, mais quelle vue magnifique!
Les choses qui vous stressaient autrefois
paraissent maintenant des points futiles.

- Dans votre vie, quelles situations ont été des expériences suprêmes?
- Quel y était votre propre rôle? Et le rôle d'autres gens?
- Quelle leçon avez-vous tiré d'une telle expérience sommet?
- Votre expérience, qu'a-t-elle signifiée pour autrui?
- Dans votre vie, vous grimpez la bonne montagne?



Le trek autour de la montagne sainte du Kailash (Tibet)

IDÉE

*« L'homme qui n'ose pas
faire son propre chemin,
qui n'a jamais connu de
luttres, ne connaîtra jamais
le bonheur. »*

- Krishnamurti -

En montant, respirez par le nez et suivez le rythme respiratoire. Alors il y aura un équilibre entre l'intérieur et l'extérieur.



EN VOYAGE: VALLÉES

Pas de sommets sans vallées. Vous perdez le moral et vous vous demandez: Qu'est-ce que je suis en train de faire? À quoi bon tout ceci?

- À quel moment vous êtes-vous senti démoralisé?
- Quelles autres épreuves avez-vous rencontré?
- Est-ce qu'elles venaient de l'intérieur ou de l'extérieur?
- Qui ou quoi vous a aidé à vous remonter le moral?
- Quelle leçon avez-vous pu tirer d'une telle épreuve?



Un diable (basilique de Vézelay, France)

IDÉE

« Ne me jugez pas sur mes succès, jugez-moi sur le nombre de fois où je suis tombé et où je me suis relevé à nouveau. »

- Nelson Mandela -

Aux lieux sacrés les monstres représentent souvent les épreuves sur notre chemin de vie. Faites attention au monstre que vous rencontrez aujourd'hui.



EN VOYAGE: LE BALISAGE

Beaucoup de chemins pèlerins sont balisés avec des flèches, des cairns et d'autres signes. Ils vous rassurent: vous êtes sur la bonne route.

- Quelle direction prend votre vie?
- Comment savez-vous que vous êtes sur le bon chemin?
- Quelles décisions vous ont indiqué la direction à suivre?
- Comment les avez-vous prises? Qui ou quoi vous a aidé?
- Comment jugez-vous le doute? Positif ou négatif?



Cairns à côté d'un monastère en Corée

IDÉE

« Les leçons viennent toujours quand vous êtes prêt. Et si vous êtes attentif aux signes, vous apprendrez toujours tout ce qui est nécessaire pour l'étape suivante. »

- Paulo Coelho -

Observez combien de signes vous remarquez aujourd'hui. Lesquels vous indiquent réellement le chemin à suivre?



EN VOYAGE: LES SYMBOLES

En route, les pèlerins se font connaître par de symboles. Les symboles apportent de la signification, ils créent des liens et ouvrent des portes.

- Quel est le symbole de votre pèlerinage?
- Qu'est-ce qu'il signifie pour vous?
- Est-ce que vous avez encore d'autres symboles sur vous? Qu'est-ce qu'ils signifient?
- Quels symboles reconnaissez-vous chez d'autres (pèlerins)?
- Quel symbole a une signification spéciale pour vous?



Symboles des pèlerins
(Rijksmuseum, Amsterdam)

IDÉE

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

- Antoine
de Saint-Exupéry -

Aujourd'hui, créez un symbole pour quelqu'un qui vous est cher. Simplement avec des objets que vous avez sur vous ou que vous trouvez sur la route.



EN VOYAGE: LE SILENCE

Chez vous, peut-être vous ne vous y mettez pas, mais ce voyage peut vous mettre dans l'ambiance de laisser vraiment entrer le silence.

- Chez vous, parfois vous faites de la place pour le silence?
- Si oui: comment? Qu'est-ce que cela signifie pour vous?
- Si non: qu'est-ce qui vous empêche? Qu'est-ce que vous en pensez?
- Qu'est-ce qu'il se présente chez vous dans le silence?
- Quelle question voudriez-vous poser à une autre personne?



Un beau moment
en silence

IDÉE

« Le silence est un ami
qui ne trahit
jamais. »

- Confucius -

Se promener est comme méditer. Marchez aujourd'hui en faisant spécialement attention. Soyez plus conscient de ce que cela signifie pour vous.



EN VOYAGE: LE TEMPS

Vous avez et vous prenez le temps. Sur le chemin vous vivez beaucoup plus lentement que d'habitude, dans un autre rythme.

- Que pensez vous de cette vie plus lente?
- Ce rythme vous fait observer, réfléchir ou agir autrement?
- Le temps est-il votre ami ou votre ennemi?
- Vous essayez parfois de tuer le temps? Quand? Comment?
- Vous vivez dans le moment présent ou plutôt dans le passé ou l'avenir?



En route, vous prenez une autre conscience du temps ?

IDÉE

« Telle est la nostalgie:
habiter dans les vagues
et ne jamais avoir d'asile
dans le temps. »

- Rainer Maria Rilke -

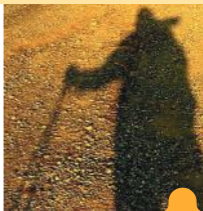
Chaque jour est un cadeau isolé. Faites-en quelque chose de beau. Voguer sur les vagues présentes. Laisser le temps au temps.



LE PÈLERIN: VOUS-MÊME

Être en route avec vous-même.
Consciemment faire votre chemin, attentivement,
ouvert à l'autre et l'Autre.

- Êtes-vous une bonne compagnie pour vous-même? Pourquoi?
- Que découvrez-vous sur vous-même en route?
- Comment faites-vous face aux obstacles sur votre chemin?
- Vous faites votre chemin, à votre rythme? Ou à celui d'un autre?
- Vous vous appelez pèlerin? Qu'est-ce que cela signifie pour vous?



Voyager, c'est (aussi)
regarder soi-même

IDÉE

« Voyager c'est
regarder toi-même
dans un autre contexte. »

- Jan Brokken -

Racontez
aujourd'hui à
vous-même
(ou à un autre),
en résumé, le fil
rouge, l'histoire
de votre vie.



LE PÈLERIN: CHEZ-SOI LOIN DU FOYER

Même si vous êtes si loin de votre maison, à certains endroits, vous vous sentez chez vous dès votre arrivée.

- Qu'est-ce qu'il vous faut pour vous sentir chez vous quelque part?
- Qui ou quoi dans votre entourage familial vous manque-t-il le plus à présent?
- Qui ou quoi ne vous manque vraiment pas?
- Vous vous sentez à l'aise chez vous-même? Que (ne) faites-vous (pas) pour y arriver?
- Que faites-vous pour qu'on se sente bien en votre compagnie?



Pèlerins à table dans un gîte

IDÉE

Observez comment en route d'autres gens organisent leur propre coin, et organisez aujourd'hui consciemment un coin où vous vous sentez 'chez vous'.

« Tu ne te sens pas chez toi où tu habites, mais où on te comprend. »

- Christian Morgenstern -



LE PÈLERIN: LE BÂTON

En route, le bâton peut vous servir de soutien. Il y a des pèlerins qui ne l'utilisent pas, pour trouver eux-mêmes leur équilibre et rythme.

- Qui ou quoi est votre appui sur votre chemin (de vie)?
- Vous trouvez simple de demander de l'aide?
- Vous trouvez simple de donner de l'aide? Vous posez des conditions, des limites?
- Quelle devise entailleriez-vous dans votre bâton?
- Avec un bâton, vous pouvez vous protéger? Quelles sont les plus grands dangers dans votre vie?



Bâtons de pèlerins à côté d'un temple (Shikoku, Japon)

IDÉE

« Les êtres auxquels nous servons de soutien, sont pour nous un appui dans la vie. »

- Marie von Ebner-Eschenbach -

Aujourd'hui choisissez quelque chose que vous croyez être juste hors d'atteinte et ...

allez-y!



LES COMPAGNONS: LES AUTRES

À un certain moment vous vous êtes habitué à marcher seul. Quand quelqu'un vous demande s'il ou elle peut vous accompagner, vous hésitez.

- Qu'attendez-vous d'un compagnon de route?
- Qu'avez-vous à lui offrir?
- Quand est-ce que vous parlez d'une véritable rencontre?
- Qui ou quoi sont pour vous les compagnons les plus importants sur votre chemin (de vie)? Pourquoi?
- De quels compagnons voulez-vous vous débarrasser?



En route ensemble
(Camino Francés, Espagne)

IDÉE

« C'est ton chemin et ton chemin seul.
Quelqu'un pourra marcher avec toi, mais personne ne le fera pour toi. »

- Jalal ad-Din Rumi -

Observez comment les autres viennent à votre rencontre. Aujourd'hui, expérimentez un comportement qui vous a plu (d'un autre).



LES COMPAGNONS: L'HOSPITALITÉ

Quelque part vous frappez à la porte,
la porte s'ouvre et tout de suite
on vous offre un repas.

- Quelle sorte d'hospitalité rencontrez-vous sur votre chemin?
- L'hospitalité, qu'est-ce qu'elle signifie pour vous?
- Vous trouvez facile d'accepter l'hospitalité?
- Vous vous comportez comme un hôte aux yeux de la population locale?
- Chez vous, ouvririez-vous la porte pour un étranger?



L'hospitalité
(Rijksmuseum, Amsterdam)

IDÉE

« Des personnes ouvertes
sont une bénédiction pour
nous tous. Nous pouvons
aussi nous ouvrir auprès
d'elles. Leur sincérité fait
du bien. »

- Anselm Grün -

Marchez en silence pendant un certain temps et saluez avec attention les personnes, les animaux et les objets que vous rencontrez.



LES COMPAGNONS: LES SAINTS

Tous les ans, dans tout le monde, des millions de gens font des pèlerinages, entre autres, aux tombes de saints qui sont importants pour eux.

- Votre voyage est dédié à un(e) saint(e)? Qu'est-ce qu'il ou elle signifie pour vous?
- Qui considérez-vous comme des saints de nos jours? De quelle façon est-ce qu'ils vous inspirent?
- Comment inspirez-vous les autres?
- Qui sont vos 'anges' en route?
- Qui vous considère comme un 'ange'?



Pèlerins sur le chemin
(Lalibela, Ethiopie)

IDÉE

« L'éternel ne me demandera pas pourquoi je n'ai pas été Abraham ou Moïse, mais il me demandera pourquoi je n'ai pas été davantage moi-même. »

- Sagesse hassidique -

Aujourd'hui mettez quelqu'un qui vous inspire au courant du fait qu'il est important pour vous.



LES COMPAGNONS: LES RÊVES

En route, vous pouvez être ouvert aux expériences 'mystiques' qui vous font sentir connecté profondément avec quelque chose de grand et beau.

- Avez-vous expérimenté des moments 'mystiques' en route? Comment?
- À quels moments avez-vous eu une vision claire?
- Quand avez-vous vu des fantômes?
- Comment savoir faire la différence?
- À quoi rêvez-vous? Vous vivez votre rêve? Si oui, comment? Si non, pourquoi pas?



Image d'une quête de vision (amérindienne)

IDÉE

« Les rêves d'aujourd'hui seront les matières du monde de demain. »

- Peter Gabriel -

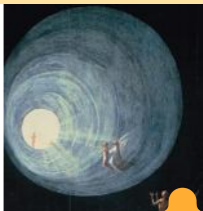
Supposons que pendant la nuit un miracle se produise: votre rêve se réalise. Imaginez aujourd'hui tout ce qui aurait changé.



LES COMPAGNONS: L'AUTRE

Peut-être ne l'avez-vous jamais pensé,
mais pendant votre pèlerinage
vous pouvez expérimenter l'Autre.

- Pour vous, à quoi ressemble l'Autre?
- Comment ça se passe avec vous et 'Dieu' (l'Innommable)?
- Déjà 'Dieu' vous a déçu?
- Déjà vous avez déçu 'Dieu'?
- De quoi vous voudriez parler avec 'Dieu'?



Tunnel de lumière
- Jheronimus Bosch -

IDÉE

« Il n'importe guère qu'un être soit croyant ou non: il est beaucoup plus important qu'il soit bon. »

- Dalai Lama -

Aujourd'hui prêtez plus d'attention à ce que vous pourriez expérimenter pour l'Autre. Soyez conscient de ce que vous faites.



L'ARRIVÉE

Vous arrivez à Santiago, à Rome, ou bien à un autre lieu important pour vous. Est-ce la fin ou surtout un nouveau début?

- On dit souvent: "Le chemin est le but" (pas: Rome, etc.); comment l'éprouvez-vous?
- Comment vous l'éprouvez: l'arrivée?
- Maintenant vous avez aussi atteint le but de votre voyage? Avez-vous trouvé votre trésor?
- Le but a changé en cours du chemin? Si oui, comment?
- Votre voyage est terminé?



Arrivée à la basilique Saint-Pierre (Rome, Italie)

IDÉE

« Il n'y a pas de chemin qui mène au bonheur: le bonheur est le chemin. »

- Buddha -

Marquez les moments importants en faisant quelque chose d'extraordinaire. Aussi maintenant: célébrez votre arrivée.



L'ARRIVÉE: LE SACRIFICE

Vous arrivez dans un lieu saint. Vous allumez une bougie, écrivez quelque chose dans le livre, chantez une chanson ou restez un moment en silence.

- Faites-vous des sacrifices en route?
- Quand et pour qui vous faites des sacrifices?
- Pour qui ou quoi souhaitez-vous allumer une bougie? Avec quelle intention?
- Quels sont les points lumineux sur votre chemin (de vie)?
- Quels sont les points sombres?



Allumer une bougie
(Lourdes, France)

IDÉE

« Il y a assez de lumière pour ceux qui ne désirent que voir et assez d'obscurité pour ceux qui ont une disposition contraire. »

- Blaise Pascal -

Aujourd'hui allumez une bougie pour quelqu'un ou quelque chose.

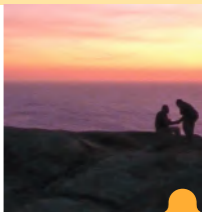
Et faites-en un moment spécial.



L'ARRIVÉE: LE RETOUR

Certains, à peine arrivés à leur destination, font tout de suite demi-tour vers leur maison. D'autres prennent un moment pour marquer le pas.

- Comment vous séparez-vous de votre chemin?
Que ressentez-vous?
- Vous le considérez comme un tournant dans votre vie?
Pourquoi?
- Qui et quoi laissez-vous derrière vous?
- Qu'est-ce que vous emportez, pour vous-même et pour ceux que vous allez rejoindre?
- Que signifie le retour pour vous?



Se quitter à la fin
(Cap Finisterre, Espagne)

IDÉE

« L'art de vivre est d'être
à la maison comme
en voyage. »

- Godfried Bomans -

Prenez le temps pour un dernier adieu approprié de votre voyage. Cherchez ou faites un souvenir qui représente la signification de votre chemin.



LA RENTRÉE

Après avoir été en route pendant des jours, semaines ou mois en tant que pèlerin (= étranger), vous vous retrouvez chez vous.

- Vous faites en sorte que votre rentrée soit comme vous le souhaitez?
- Que signifie-t-elle pour vous? Et pour ceux qui sont restés à la maison?
- Qui ou quoi désirez-vous voir le plus?
- Comment pouvez-vous associer autrui à vos expériences?
- Selon vous, 'chez vous' a changé? Si oui, comment?

« Votre retour dans la vie de tous les jours est le test de votre pèlerinage. »

- Jennifer Westwood -



La rentrée: la boucle est bouclée, pour l'instant ...

IDÉE

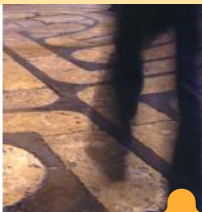
Après un voyage pareil, vous ne pouvez rentrer qu'une seule fois. Comment le ressentez-vous? Continuez à enregistrer vos expériences.



LE CHEMIN CONTINUE

Rentrer: comment donnez-vous une signification à votre voyage dans la vie de tous les jours, et vis-à-vis les autres?

- Quelle est la signification du chemin pour vous?
- Que signifie votre voyage pour les personnes autour de vous?
- Quelle sera votre destination suivante? Très loin? Ou bien tout près?
- Aujourd'hui, qui ou quoi sont vos compagnons de voyage?



Restez en route
(Labyrinthe de Chartres)

IDÉE

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

- Mahatma Gandhi -

Vous allez en route pour votre destination suivante: annoncez votre départ. Imaginez-vous: comment? où? et à qui? et ... racontez!