



## 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](http://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<sup>ème</sup> siècle)

### IDÉE

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

- Henry Miller -

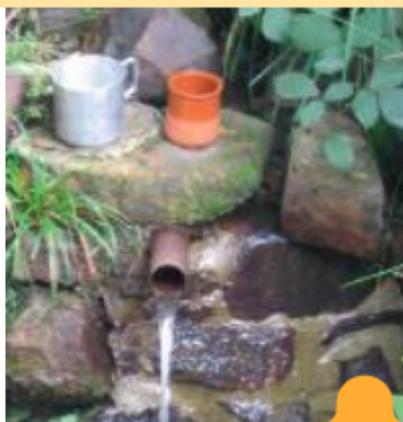
Laissez tomber  
vos attentes et  
concentrez-vous sur  
le moment présent.  
Marchez dans la  
confiance que vos  
souhais sont déjà en  
train de se réaliser.



## 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 -

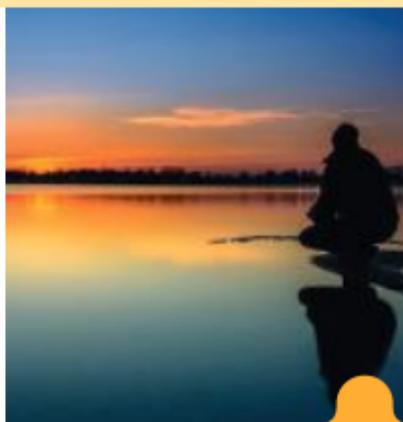
Aujourd'hui, créez un symbole pour quelqu'un qui vous est cher. Simplement avec des objets que vous avez sur vous ou que vous trouvez sur la route.



## 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

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

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

- Confucius -



## 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 -

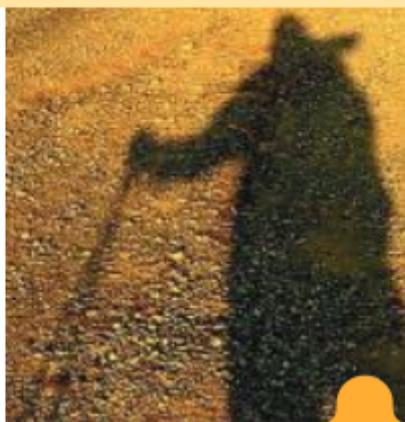
Chaque jour est un cadeau isolé. Faites-en quelque chose de beau. Voguer sur les vagues présentes. Laisser le temps au temps.



## 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 ...

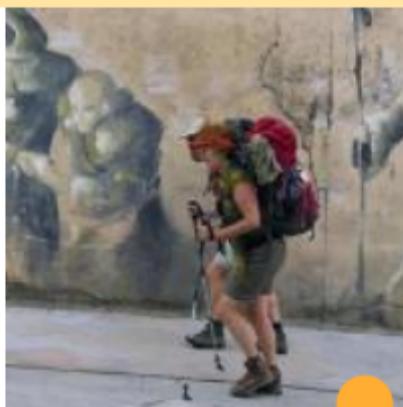
allez-y!



## 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 -

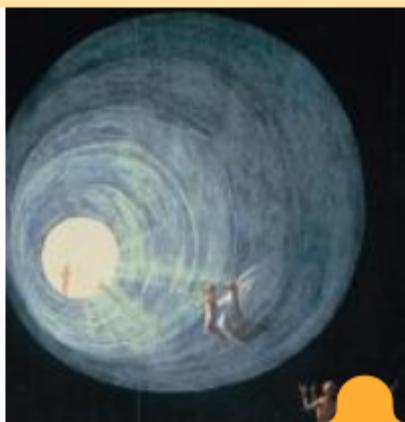
Supposons que pendant la nuit un miracle se produise: votre rêve se réalise. Imaginez aujourd'hui tout ce qui aurait changé.



## 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.

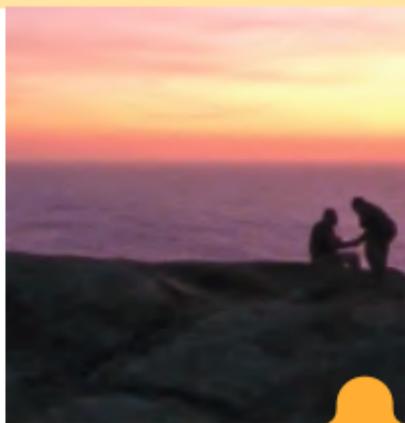
Et faites-en un moment spécial.



## 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

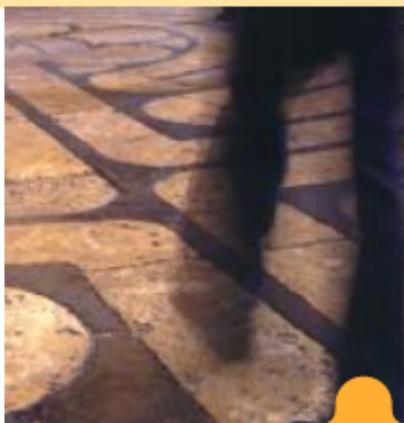
Après un voyage pareil, vous ne pouvez rentrer qu'une seule fois. Comment le ressentez-vous? Continuez à enregistrer vos expériences.



## 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!