

Serge HANET

COMPOSTELLE

La Voie de l'Amour, de la Guérison et du Chaman

.....

Petit Manuel à l'usage des pèlerins de Lumière



Au Pèlerin de Lumière que vous êtes,
A Magali Philip, ma compagne dans la vie comme sur le Chemin,
A mes enfants, qui un jour, prendront peut-être leur bâton de pèlerin,
A Toumaï, chaman dont j'ai l'honneur de suivre l'enseignement,
A Christian Slama, mon enseignant de Taï chi chuan, Qi Gong et Nei Gong,
A Claire et Patrice Mazure,
A tous mes compagnons de route sur les Chemins de l'éveil,
A mes amis les arbres.

Sommaire

Avant-propos	3
I - Le pèlerinage	4
II – Se préparer	6
III – Marcher	10
Pas à pas	10
Pieds nus	10
Respirer.....	12
L’effet vibratoire	13
Le rythme.....	14
Marcher en groupe.....	15
Marcher en couple	16
IV - L’éveil des sens.....	17
Voir.....	17
Ecouter.....	20
Sentir, goûter et toucher	21
V – Guérir.....	23
Guérir le corps, guérir son âme	23
Le bâton de pouvoir	25
Les animaux de pouvoir	26
La transmutation.....	27
VI – Honorer la vie.....	28
1 – La coquille Saint-Jacques	29
2 – Les calvaires	29
3 – Les marques du GR	30
4 – Les églises	30
5 – Les arbres.....	31
6 – Les cours d’eau.....	32
7 – Les animaux.....	33
8 – Les humains.....	33
9 – La roue de médecine.....	34
VII – Le pèlerin de lumière	37
Conclusion.....	38
Annexes	39
Bibliographie.....	47

Avant-propos

C'est sur le « Chemin d'Arles », entre St Gervais sur Mare et Angles, que naquit le désir de partager mon expérience de pèlerin avec le plus grand nombre : non qu'elle soit extraordinaire, mais plutôt d'une telle simplicité et justesse, créatrice de joie, de force et d'amour, qu'il serait bien fou de tout vouloir garder pour moi.

Chacun sur le chemin a ses motivations et trouvera ce qu'il cherche : je vous propose juste quelques clés qui vous permettront d'aller plus loin dans votre quête, d'aller au-delà de vos attentes, de marcher, de vivre en conscience sur votre chemin de pèlerin comme après, sur celui de votre vie quotidienne.

Tout ce que je vous présente ici est le fruit de ma propre expérience, nourrit d'un long cheminement spirituel de connaissance de soi et de Sagesse universelle.

Ma pratique chamanique est celle de l'apprenti : sans début et sans fin, j'expérimente et apprends. Par la pratique de la danse, du chant, du tambour et des voyages, j'explore et honore toutes les directions, les quatre éléments, les différents règnes, la Vie.

Ma pratique du Tao est celle de l'harmonie. J'incarne mon corps avec joie, équilibre et gratitude.

Ma pratique des soins est celle de l'Amour. J'accueille et transmets. Je fais circuler les énergies du Ciel et de la Terre. Je reçois et je donne. Je donne et reçois.

Tout est lié. Si certaines pratiques sont issues de traditions différentes, leur esprit est UN.

Il n'y a ni magie, ni folie, seules les lois de la Nature sont utilisées dans le respect de toutes les traditions et dans la simplicité du cœur.

Il n'y a nulle vérité, à vous d'expérimenter, de vous mettre à l'écoute de votre propre Source d'Amour, de Sagesse et d'incarner son Verbe, sa Lumière.

Puisse ce livre vous ouvrir à une nouvelle dimension du pèlerinage et vous donner envie de vous mettre en marche !

J'ai volontairement omis de vous parler de tout l'aspect technique et logistique, non qu'il faille l'oublier, mais c'est qu'il existe déjà de nombreux guides parfaitement bien renseignés à ce sujet.

Je vous accompagne sur le Chemin, dans la Lumière et la joie du Cœur.

Serge Hanet

I - Le pèlerinage

Compostelle, la voie des étoiles, voie lumineuse, voie dorée des initiés qui nous éclaire et nous porte au-delà de nous-mêmes.

Depuis des millénaires l'homme pèlerine, en quête d'absolu, en quête de lui-même, pour expier, comprendre, pardonner, guérir, remercier.

Aujourd'hui encore, le pèlerin est multiple, chacun ayant des motivations qui lui sont propres, allant de l'exploit sportif à la foi religieuse, en passant par la randonnée touristique ou le désir de maigrir...

Chaque personne rencontrée a une histoire, une vie, des rêves, des souffrances et cherche sur le Chemin des réponses, un mieux être, un mieux vivre ou l'oubli de ses ennuis.

Pourquoi emprunter la Voie du Pèlerinage et non une autre forme de randonnées, de voyages ?

Sommes-nous, au 21^{ème} siècle, encore en proie aux superstitions de nos ancêtres ?

La réponse vient en cheminant : partir de chez soi, laisser le superflu, ne garder que le strict minimum, qui déjà sera bien lourd sur les épaules, abandonner le train-train quotidien, les soucis, la famille, nous fait pénétrer dans un espace-temps différent, un univers inconnu et exaltant : nous entrons dans le Sacré !

Loin des valeurs sociétales politiquement correctes, du matérialisme ambiant, le pèlerin se dénude, s'allège de toute possession, préférant les ampoules, les longues journées de marche au bronzage sur la plage.

Une force mystérieuse nous fait avancer sous le vent, la pluie, le soleil, nous fait marcher des dizaines, des centaines voire des milliers de kilomètres... Pourquoi ? Comment ?

Il n'y a pourtant rien à gagner, ce n'est pas une course de vitesse, ni d'endurance : chacun pèlerine joyeusement à son rythme, choisit ses étapes, ses temps de repos et de collation.

Sous l'austère sévérité des étapes et de leurs difficultés, le pèlerin jouit enfin d'un merveilleux sentiment de Liberté : aller toujours de l'avant « Ulteïa », vers l'infini et au-delà !

Finis les boucles et les retours en arrière, nous avançons laissant le passé, sans peur de l'avenir, dans un présent gourmand de toutes les merveilles rencontrées sur le chemin !

Enfin, je deviens maître de mon destin, libre, serein, vivant à pleine dents ma propre folie, acteur et réalisateur du plus beau film de ma vie : ma Légende personnelle.

Tout se joue à l'extérieur, à travers nos cinq sens, tout se joue à l'intérieur au plus profond de notre cœur.

Marcher permet d'unifier notre être à l'univers, passant du rien à l'Infini, du zéro à l'Absolu : Unité sacrée de l'âme au grand Tout.

Le Pèlerin, à chaque pas, délaisse ses habitudes, brise la coquille de ses certitudes, abandonne ses peurs, ses conditionnements.

Le mouvement du corps induit la transformation, plus ou moins consciente, plus ou moins douloureuse : plus la coquille est dure, plus la fracture sera violente et fera mal.

Le pèlerinage est une voie royale qui permet cette mutation, qui permet aussi de l'ancrer dans nos cellules.

Ce n'est donc pas une chose anodine, une simple promenade, il s'agit bel et bien de Renaître à nous-mêmes, de devenir le papillon que nous sommes. Mais avant de voler, n'ayons pas peur de mourir à nous-mêmes, de laisser derrière nous la chenille avec toutes ses imperfections, ses désirs de possessions matérielles et affectives, ses désirs d'être autre que soi-même.

N'ayons pas peur de former avec amour, silence et tendresse un cocon tissé au fil de nos pas, le long du chemin sacré de notre vie.

Ce cocon, aux contours infinis, sera le berceau de nos premiers cris, notre petit enfant pourra s'exprimer librement, laisser s'épancher ses peurs d'abandon, de perte, de trahison, ses manques de reconnaissance, d'affection et d'amour.

Le pèlerinage offre ce cadre sacré de transmutation, de solitude, d'écoute et d'accueil de nos émotions : le Chemin nettoie, reconforte, purifie jusqu'à ce que nous marchions nus, en totale confiance avec la vie qui nous anime, avec la vie qui nous entoure.

Il nous offre le plus beau des cadeaux : être Présents à nous-mêmes, à notre corps, à notre respiration, aux battements de notre cœur ; tous nos sens sont alors en éveil dans l'accueil inconditionnel de la beauté de la vie.

Le pèlerinage est ainsi un Chemin sacré, loin des ornières des lieux de culte et des dogmes, il vous invite aux divines fiançailles avec l'Être divin que vous êtes.

Permettez-moi de vous accompagner dans l'intimité de cette fête amoureuse, qui nécessite quelques préparatifs.

Je resterai à vos côtés, non comme un maître mais comme un ami bienveillant, cheminant lui aussi sur le chemin.

II – Se préparer

Comment se préparer à l'inédit, à l'aventure, aux mystères de l'Union sacrée ?

Commençons par faire l'état des lieux : quelle personne suis-je à mes propres yeux, ma vie est-elle celle que je désire, suis-je heureux dans ma vie professionnelle, dans ma vie affective, sociale, familiale ?

Qu'est-ce qui me pousse à partir sur le Chemin : est-ce un rêve que je poursuis, la fuite d'un quotidien stressant ou ennuyeux, l'appel de l'inconnu, un acte de foi, un désir de changement ?

Plus nous serons sincères, plus le Chemin prendra du sens et plus nous serons aptes à accueillir ce qui doit venir : l'adulte seul peut reconnaître le petit enfant qui en lui s'exprime et demande de l'amour.

Donner du sens à son pèlerinage, nous fait entrer d'emblée dans le sacré, avec l'humilité et le respect de celui qui est au seuil du temple, de la cathédrale ou de son cœur.

Après l'état des lieux, mettons la « maison » en ordre au sens propre et figuré : tout ce qui n'est pas rangé nous poursuivra sur le chemin, telle une batterie de casseroles que nous retrouverons intactes à notre retour...

Le pèlerinage n'est pas une fin en soi ni une fuite, il y a un avant et un après : nous pénétrons cet espace sacré bien avant de partir physiquement et il ne tient qu'à nous de le prolonger aussi longtemps que possible. La Grâce n'est pas que sur le chemin, nous la portons dans notre cœur et celui-ci continue à battre même à notre retour.

Préparons donc avec amour notre départ, réglons tant que possible les problèmes matériels, les conflits, apaisons les tensions et expliquons à nos proches notre démarche pour qu'elle soit bien vécue et comprise par tous.

Notre sac à dos est déjà bien assez lourd comme ça, pas besoin de le charger inutilement !

Pour mourir à soi-même, il faut être en paix et avoir fait ce qu'il fallait avant de partir. Et il en sera de même lors de notre dernier voyage...

Une fois la « maison » rangée et nettoyée, préparons le sac !

Pour qu'il ne soit pas trop lourd à porter, prenons le minimum : notre sac sera le reflet de la confiance que nous accordons à la Vie : plus nous aurons confiance, plus celle-ci sera généreuse envers nous et nous comblera de ses bienfaits.

Je ne dis pas qu'il faille partir sans rien ni argent, à moins de dormir dans les champs et se contenter de mûres ou de champignons crus pour tout repas... Je ne vous le conseille pas, soyez au contraire prévoyant et faites en sorte de pouvoir vous offrir, au moins le soir, un bon repas et un bon lit !

Soyez respectueux de votre corps, de votre hygiène corporelle et alimentaire, soyez généreux avec vos hôtes qui vous proposent de bon cœur le dîner et le coucher : nous ne sommes ni mendiants, ni profiteurs !

Partir avec un sac léger, c'est quitter le monde en paix, sans intentions ni désirs de résultats ; c'est s'abandonner entièrement à la Vie, à la Grâce divine, être certain qu'elle nous offrira à tout moment le meilleur.

A vous de faire cette expérience merveilleuse de lâcher prise, d'abandon total, de confiance absolue ! Laissez les nouvelles technologies à la maison et troquez votre GPS high-tech contre une bonne vieille Guidance, où votre Intuition et votre Attention auront toute leur place et pourront s'activer et se développer : restez toujours maître et responsable de votre chemin, le trouver fait partie du jeu, se tromper aussi.

Seul celui qui s'abandonne pourra expérimenter cette Guidance : le regard dans les étoiles et les pieds bien sur terre, la Vie nous comble de cadeaux.

Confiance et prévoyance nous invitent à constituer une «trousse d'urgence» avec un minimum d'onguents très efficaces pour parer à toutes situations urgentes : je vous conseille ici quelques huiles essentielles pouvant soulager les marcheurs et voyageurs que nous sommes :

- . HE de lavande aspic pour les piqûres d'insectes
- . HE de lavande officinale pour tous les problèmes de peau : brûlures, ampoules, coup de soleil (associée à de l'huile de millepertuis)
- . HE de menthe poivrée pour les douleurs (maux de tête)
- . HE de ravinsara, antiviral (rhume, état grippal)
- . HE de citronnelle pour éloigner les moustiques
- . HE de gaulthérie : douleur articulaire (épaule, genou, pieds)
- . HE d'hélichryse pour les hématomes et entorses

Ne partez pas sans avoir consulté les posologies, indications et contre-indications des ces huiles essentielles dans un bon livre (voir bibliographie) ou chez le pharmacien.

Le sac bouclé, préparons notre corps, faisons de lui un ami, un allié indéfectible : il faut apprendre à le connaître, à l'écouter, à l'honorer.

Le sport, la performance, la compétition n'ont rien de respectueux et engendrent à court et moyen termes moult disfonctionnements physiques : « qui veut aller loin doit ménager sa monture » et aller loin, c'est vivre le plus longtemps possible en bonne santé.

Les asiatiques l'ont compris depuis longtemps et nous proposent des pratiques, des arts corporels qui visent le long terme, alliant le corps, l'esprit et le spirituel, trois univers indissociables.

Avant d'aller plus loin, allons explorer ces univers qui nous appartiennent et qui nous sont si proches : à quoi sert de voyager si nous ignorons l'être que nous sommes ?

La méditation, le Yoga, le Qi Gong, comme le Taïchi, nous apprennent à respirer, à écouter, à nous mouvoir sans tensions, à faire circuler l'énergie, à recharger nos batteries, dans le respect de notre corps et de la Vie.

Avant chaque départ, comme après chaque pause, prenons le temps de remercier notre corps, c'est notre véhicule unique et il est très précieux !

Prenons le temps de respirer en conscience, de nous vider de toutes tensions. Notre tête, nos épaules, notre ventre et nos jambes doivent être détendus.

Se vider est le secret, quelqu'un n'a-t-il pas dit il y a 2000 ans « Vide-toi et Je te remplirai » ?

Le corps détendu, le mental calme et serein, tous nos sens pourront s'éveiller et jouir pleinement de la beauté du paysage, du chant des oiseaux, de l'odeur des sous-bois, du goût de la mûre ou de la figue cueillie au bord du chemin et de la texture du sol sous nos pieds.

L'esprit pourra refléter la nature, s'unifier à toute chose, devenir Un avec le ciel et la Terre.

Avant chaque départ, nous pouvons mentalement ancrer cette unité par quelques affirmations positives qu'il vous appartient de créer.

Pour ma part, j'aime bien dire :

- « je suis en union, en amour avec le règne minéral » et je ressens la terre, les pierres, les montagnes, les cristaux avec empathie.

- « Je suis en union, en amour avec le règne végétal » et je ressens les plantes, les arbres, les fleurs avec gratitude.

Je fais de même avec le règne animal, le règne humain, mes enfants, ma famille avec mes ancêtres, et avec tous les Êtres de lumières visibles et invisibles.

C'est à chaque fois un échange amoureux dans le respect de la Vie qui nous entoure.

Pour Celle qui nous habite, je vous propose un autre petit rituel personnalisé issu de la médecine chinoise et d'une pratique de Nei Gong qui m'est chère : le sourire intérieur.

La médecine chinoise insiste, à juste titre, sur l'importance de nos cinq organes (le cœur, la rate, les poumons, les reins et le foie), leur associant une saison, une couleur, un son, un élément et une émotion.

Honorons nos cinq organes et incarnons l'émotion positive qui leur est associée :

Tournons nos mains vers notre cœur, écoutons le battre, prenons conscience de la pulsation du sang dans tout notre corps, envoyons-lui un magnifique sourire de gratitude pour tout son travail. Nous pouvons alors nous identifier à tout l'Amour qui en émane, dans notre chair et bien au-delà.

Faisons de même pour notre rate et prenons conscience de l'équilibre, de la sagesse, de la confiance, de la Présence qui en émane et que nous incarnons.

Pour les poumons, respirons en conscience avec un sentiment de joie, de béatitude et accueillons la Lumière dans toutes nos cellules, devenons « corps-lumière ».

Pour les reins, commençons par les nourrir avec l'énergie de la terre en respirant par les pieds et dans notre dos. Remercions-les de nous apporter toute la force et le courage dont nous aurons besoin : ce sont nos accumulateurs d'énergie qu'il nous faudra apprendre à recharger pour palier à toute fatigue.

Enfin le foie, après lui avoir souri et l'avoir remercié, nous pouvons connecter la paix et incarner un sentiment de calme, d'écoute et de plénitude au plus profond de notre être.

Si vous voulez associer les sons, les couleurs, les mouvements et faire un véritable travail d'alchimie interne, je vous invite à suivre les enseignements du Maître Mantak Chia.

Ces pratiques sont en vérité très simples et nous permettent de nous ancrer rapidement dans la Présence de notre corps, de l'univers qui nous entoure, de l'Être que nous sommes, ici et maintenant. Vous pouvez les utiliser sans modération le matin, avant de vous coucher et même en marchant !

Pour finaliser nos préparatifs, je vous propose une petite cérémonie dans un lieu que vous choisirez en fonction de votre sensibilité : une chapelle, une source, un bel arbre, votre chambre... Laissez-vous guider !

Vous pouvez allumer une bougie, faire brûler de la sauge ou de l'encens, jouer de la musique, chanter ou danser.

Remerciez le Chemin de vous accueillir, remerciez vos ancêtres, vos anges, St Jacques...de vous guider, de vous protéger et de vous enseigner.

Formulez, si vous en avez, vos intentions de transformation ou de guérison pour vous, vos proches ou pour la Terre avec gratitude et la certitude que vous avez déjà reçu ce que vous demandez.

La plupart des pèlerins que j'ai pu croiser sautent de leur lit le matin, avalent goulument le petit déjeuner et partent le plus tôt possible sur le chemin, marchent le plus vite possible pour arriver les premiers au gîte et... s'y reposer. Le rythme de la ville est toujours là : manger, marcher, dormir... Le pèlerin TGV a remplacé pour un temps le cadre dynamique ou le salarié stressé !

Le pèlerinage est un acte amoureux : les préparatifs sont tout aussi importants que l'acte lui-même et nous font pénétrer en douceur dans le Sacré.

Et maintenant, en avant, marche !

III – Marcher

Pas à pas

Nous avons la chance d'avoir deux jambes, deux pieds, de pouvoir mettre l'un devant l'autre, de pousser dans celui de derrière, de tenir un court moment en équilibre puis de poser devant celui qui était en l'air et ainsi de suite...

Prenons conscience de ce fabuleux mécanisme qui nous permet d'avancer et qui nous différencie des plantes : nos muscles, nos articulations, tout notre squelette bouge, s'articule, se met en mouvement.

Essayons de débrancher le « pilote automatique » et prenons en main le pilotage de notre marche : qui décide d'avancer, de soulever, de poser le pied ?

Avons-nous conscience de la façon dont nous posons notre pied au sol, de la vibration qui en résulte dans la terre et dans notre corps, du balancement de nos bras, du port de notre tête ?

Devenons conscients de nos pas et de tout le mécanisme qui le sous-tend : avant de connecter ce qui est en haut, ce qui est en bas, ce qui est devant, ce qui est derrière, ce qui est visible et invisible, connectons notre corps en mouvement.

Que chaque pas soit une petite mort et une renaissance au moment présent, à notre Être.

Que chaque pas soit un acte amoureux, une caresse, une offrande pour la Terre et pour nous-mêmes : sous chacun de nos pas, déposons une rose, embrassons la Terre et ressentons sa vibration.

Pieds nus



Pour bien être dans le ressenti vibratoire, je vous donne un conseil qui va à l'encontre de tout ce que vous avez pu lire jusqu'à présent : marchez nu pieds dès que le sol le permet et vous appelle.

Sentez les différentes textures, l'herbe humide, sèche, le sable aux grains plus ou moins fins, l'humus de la forêt, les grosses

pierres, le goudron des routes...

Appréciez le contact direct avec le sol, que ce soit une jouissance et surtout pas une « pénitence ».

Vous apprécierez aussi de remettre vos chaussures, auxquelles je préfère de très loin de bonnes sandales : le pied est aéré, bien tenu et libre à la fois, avec une semelle qui n'absorbe pas toutes les précieuses vibrations.

On nous vend des super chaussures avec de grosses chaussettes, un super sac à dos, des bâtons de ski pour marcher encore plus vite, plus longtemps sans rien ressentir, une réserve d'eau avec un tuyau en plastique pour surtout ne pas s'arrêter.

Pourquoi ne pas pèleriner à bord d'un bus aseptisé et climatisé tant qu'on y est ! On arriverait directement à Compostelle en une journée ! On pourrait même y regarder des vidéos sur les « hauts lieux » à ne surtout pas manquer !

Mais revenons à nos pieds : pensez chaque soir à bien les masser, les huiler avec respect et tendresse. Ils sont précieux, ils nous relient à la Terre, nous ancrent dans le réel, ici et maintenant.

Marcher pieds nus, nous invite à une grande vigilance et vous le « sentirez » tout de suite : il faut éviter les petits cailloux, les épines, les orties, les crottes de chien, les bouts de verre, les escargots et même les fourmis ! Ce qu'on écrase avec une chaussure n'a plus la même valeur pied nu : nous devenons vulnérables et si on veut que la nature nous respecte, on comprend vite qu'il faut, nous aussi, la respecter.

Ne rentre-t-on pas nus pieds dans les temples indous et dans les mosquées ?

Pour le pèlerin, le sacré n'est plus confiné aux lieux de culte, la Vie dans son entièreté est Sacrée !

L'amoureux se met-il au lit avec ses chaussures ? La nudité n'est-elle pas indispensable à l'acte amoureux ?

Si en Inde la nudité est synonyme de renoncement absolu et qu'il n'est pas rare de croiser des sâdhus pèlerinant le long du Gange dans la tenue d'Adam, je ne vous conseille pas de faire de même en Occident : ce serait mal vu et votre pèlerinage pourrait se terminer plus vite que prévu...

Gardons le symbole et marchons détachés de nos peurs, de nos cuirasses et de nos masques, de nos désirs et de nos rêves ; laissons-les au bord du chemin et avançons avec la confiance du petit enfant. Notre plus beau rêve se réalise ici et maintenant. Il n'y a plus d'ailleurs, de futur, de malheur, tout sur le Chemin est Juste et arrive au bon moment.

Chaque caillou, animal ou personne croisé a sa place, a un sens qu'il nous appartient d'accueillir, d'écouter, de comprendre et d'honorer.

Celui qui croit tout savoir n'apprendra rien, d'où la difficulté de réapprendre à marcher, c'est devenu une telle habitude, qu'on y prête plus guère attention et pourtant combien d'entre-nous marchent un pied dedans, un pied dehors, en canard ou en cagnant ? Toute notre structure suit, se déforme, se contracte pour compenser et finit par nous faire souffrir.

S'il est difficile de s'observer, demandez à un compagnon de route de vous dire ce qu'il en est et essayer de rectifier par vous-mêmes, quitte à aller consulter un podologue ou un ostéopathe à votre retour.

Mais reprenons notre marche : commençons par poser le talon au sol, puis la plante du pied, les coussinets, la zone externe et enfin les orteils (dans les chaussures, on a tendance à les oublier, jusqu'à ce qu'on ait des ampoules).

Si le talon, prolongement direct de notre ossature, s'ancre dans les profondeurs du sol, les coussinets en explorent la texture, la chaleur et nos orteils s'y agrippent amoureusement, prolongeant nos racines à la surface.

Marchons dans nos talons et marchons encore. Présents à nous-mêmes, à notre corps, à nos pensées et émotions.

Marchons dans la conscience du pied arrière qui donne l'impulsion, du moment d'équilibre où nous sommes sur un seul pied et enfin, de l'instant où l'arrière se déploie vers l'avant. Le passé nourrit ainsi le présent qui permet de se projeter dans l'avenir.

L'éternité de la vie se vérifie à chaque pas.

Avant de tendre vers les étoiles, assurons-nous d'un bon ancrage, avec des racines solides et généreuses qui vont pouvoir tirer du sol toute la richesse de la Terre, son Amour, sa Force, son Energie, dans un échange respectueux et sacré : plus nous donnons, plus nous recevons.

Poser son pied nu sur le sol, permet également de le masser et d'éveiller tous les points de réflexologie et d'acupuncture qui s'y trouvent et en particulier, le point yongquan premier point du méridien du rein, appelé « Source jaillissante ».

L'énergie jaillit de la Terre, il nous appartient de la capter, de la faire voyager dans notre corps et ainsi de recharger nos organes, nos muscles et chacune de nos cellules. La respiration est alors un outil très précieux.

Respirer

Nous avons appris à marcher en conscience, apprenons à respirer en conscience.

C'est la chose la plus naturelle, qui nous relie dès notre premier souffle et jusqu'à notre dernier soupir, à la Vie. Prendre conscience de notre respiration nous relie à notre corps, à l'univers, à notre Être.

L'air que nous inspirons, que nous expirons, est porteur d'oxygène et d'énergie subtile, appelée Prana en Inde, Chi en Chine, Ki au Japon.

Comment respirer et capter cette énergie universelle ?

Comment réapprendre un réflexe qui nous paraît si familier et qui se fait automatiquement ? Comme pour marcher, redevenons un petit enfant et observons notre corps : j'inspire, mon ventre se gonfle, j'expire, il rentre. C'est tout simple ! Cette respiration abdominale est celle du nouveau né, elle permet de se détendre, de faire descendre nos tensions, notre stress.

L'énergie circule naturellement dans notre corps et plus nous serons détendus, sans tensions, mieux elle circulera et pourra nous régénérer.

Maintenant, si nous nous sentons fatigués, apprenons à utiliser l'énergie qui nous entoure pour recharger nos batteries : nous pouvons la capter en marchant ou à l'arrêt par nos poumons, par nos pieds, nos mains ou encore le sommet du crâne.

L'énergie suit notre intention, ainsi aidés de notre respiration, nous pouvons dire : « J'inspire l'énergie de la Terre par la plante de mes pieds et par mes mains (paumes vers le sol) et j'expire toute fatigue par ma bouche et mes talons, j'inspire la force de la Terre et en nourris mes cellules, mes organes (mes reins !), mes muscles. Je capte l'énergie du ciel par le sommet de mon crâne et par mes mains (paumes face au ciel) puis la fais descendre, à l'expire dans mon bassin (tan tien) et mes jambes. »

A l'inspire, je nourris, fais grandir et briller une perle d'énergie située au centre de mon bas-ventre, à l'expire je condense cette énergie ciel-Terre dans mon ventre et mes lombaires. J'utilise alors une respiration inversée : à l'inspire, je rentre mon ventre sans gonfler ma poitrine ni monter mes épaules, à l'expire je gonfle ma taille et l'arrière de mon dos. Cette respiration est parfaite pour se dynamiser et faire monter l'énergie ; mais attention à bien la faire redescendre dans le ventre !

Amusez-vous et expérimentez ! Vous êtes le capitaine du vaisseau amiral qui s'appelle votre corps : l'énergie suit votre intention, alors amusez-vous à la faire circuler du ciel à la Terre et de la Terre au ciel en passant par vos centres énergétiques (chakras). Ces derniers ne demandent qu'à s'ouvrir, telles de belles fleurs. Profitez de la marche pour les visualiser, du chakra racine (rouge) qui nous relie à la terre, au chakra couronne (violet) qui nous relie au ciel. Soyez dans le ressenti et envoyez de la lumière dans chacun d'eux pour les nettoyer et les faire vibrer. Faites-les pétiller tout comme vos cellules et votre cœur avec l'innocence de l'enfant.

Plus le corps sera détendu, la marche et la respiration consciente, plus nous serons à même de ressentir l'énergie circuler en nous et à travers nous. Plus nous serons sensibles aux vibrations de notre corps en synergie avec l'univers qui l'entoure.

L'effet vibratoire

Tel un caillou jeté dans l'eau qui fait une myriade de ronds concentriques, lorsque notre talon touche le sol, il émet des ondes vibratoires qui pénètrent dans la terre, comme dans tout notre squelette jusqu'au sommet de notre crâne : essayons de ressentir dans notre corps ces vibrations qui viennent de la Terre, en écho à notre pas.

Nous pouvons également ajouter une intention d'amour, de paix, de joie, de lumière ou de guérison à chacun de nos pas. La vibration sera alors porteuse de notre intention en nous, dans le monde et sera sans limites.

A vous d'expérimenter, d'émettre votre intention sur un pied, puis sur l'autre, puis d'alterner.

Aidez-vous de la respiration : à l'expire, je suis émetteur de la vibration, à l'inspire, je suis récepteur.

Cette pratique est similaire à la répétition d'un mantra ou d'une prière, à la différence près que vous en connaissez le sens, que vous avez choisi vos intentions en fonctions de vos besoins ou ressentis du moment et qu'il est plus facile d'incarner une émotion que vous connaissez et qui pour vous a du sens.

Il n'y a rien de magique ou d'ésotérique, c'est la simple conséquence des lois physiques : chaque pensée est une vibration et se propage aussi bien, sinon mieux qu'un son, mais sur un autre plan.

Commencez l'expérimentation sur un chemin plat relativement monotone : le long d'un canal ou d'une route et observez l'effet produit dans votre corps, dans vos cellules, dans votre mental. Attention, on devient ce que l'on pense !

Ecoutez l'écho de la Terre avec votre cœur, vous aurez des surprises !

Que vous marchiez pieds nus, en sandales ou en chaussures, marchez amoureusement en remerciant vos pieds qui vous portent et la Terre qui vous supporte.

Le rythme

A chacun son rythme, cela va de soi. Mais que votre rythme soit celui de votre cœur, non celui de vos peurs : peur de ne pas être à l'heure, le temps sur le Chemin vous appartient et ne dépend que de vous. Soyez libres ! Personne ne vous attend, vous n'avez pas de train à prendre, ni de compte à rendre. Vous êtes le seul à définir la longueur de vos étapes, alors faites-le dans le respect de votre corps, écoutez-vous !

Plus vous prendrez votre temps, plus vous en aurez !

Plus vous vivrez au rythme de votre Cœur, plus vous lui laisserez d'espace, plus Il prendra de la place et s'exprimera dans le silence de vos pas...

Le temps est de l'Amour au présent, de l'Amour Présence, ne courez pas à sa rencontre, Il est déjà là !

Cassez le rythme de vos habitudes, de la marche militaire, aveugle et sourde à l'Âme du monde : arrêtez-vous de courir, le Chemin est un festin qui se déguste lentement.

Que votre rythme soit un chant nuptial, un chant d'amour avec de nombreux soupirs, de nombreuses pauses vous permettant d'observer la splendeur de l' Aimé, d'écouter son souffle, de caresser la douceur de sa peau : la Terre est magnifique, Elle chante, danse, murmure des poèmes à l'oreille de celui qui l'écoute, Elle est vivante, Elle est aimante !

J'ai pris l'habitude de m'arrêter à chaque symbole de GR rencontré, d'abord pour remercier d'être sur le bon chemin, puis pour regarder, écouter, sentir, ressentir.

A chaque fois, un cadeau m'y attendait et je suis certain, vous y attend.

Le rythme de la marche a quelque chose d'hypnotique, qui rend le pas automatique et permet de penser ou de chanter en toute liberté : c'est bien, mais il est très difficile d'appréhender le Réel à travers notre mental qui nous mène le plus souvent vers le passé ou le futur. On part alors dans de belles rêveries, réflexions ou chansons.

S'arrêter permet d'en prendre conscience, de laisser nos pensées passer, de nous recentrer et de revenir à la Réalité de notre corps et du monde qui nous entoure.

S'arrêter, c'est prendre le temps de respirer, d'évacuer nos peurs, nos tensions et nos douleurs.

S'arrêter, c'est accepter de faire « reset » de mourir pour mieux renaître dans la jouissance de notre Être.

Le Chemin des étoiles nous permet ainsi de vivre mille vies, d'apprendre et d'expérimenter, de se tromper et de recommencer, de se perdre et de se retrouver.

Qu'il avance vite, celui qui marche lentement !

Le Chemin est infini et n'a pas de but, alors pourquoi se presser ?

Si le pèlerin solitaire est maître de son rythme, l'expérience sera toute autre pour celui qui marche avec des amis.

Marcher en groupe



Serge, Magali, Christian et Elsa

Sur le Chemin, des amitiés se créent, des liens se tissent. Quel bonheur de pouvoir partager, d'aller à la rencontre et à la découverte de l'autre. La marche invite à la sincérité, à la profondeur. Il n'y a plus de masque social, religieux ou national. Le vernis s'estompe, reste l'homme ou la femme, le pèlerin. Parler de tout, parler de rien, se taire, accueillir les silences, les rires, les confidences.

Les amis rencontrés, ne le sont jamais par hasard. Ils sont parfois soutiens, enseignants, confidents ou, simplement, aident à passer le temps.

Soyez libres de choisir avec qui vous voulez ou ne voulez pas marcher. Et mieux vaut toujours marcher seul que mal accompagné. Rien de pire qu'un compagnon bavard ou qu'un pèlerin bruyant, qui fait cliqueter ses bâtons de marche, sur le goudron. Deux solutions : arrêtez-vous et faites une pause bien méritée ! Ou accélérer, si vous le pouvez !

Il est aussi fréquent que la marche soit « évolutive » : partir ensemble, se séparer, chacun ayant un rythme différent, puis se croiser, et finir par se retrouver, le soir et faire la fête.

Tout est bien, tant que votre choix est fait en conscience. Au fil du temps, on apprend à être libre, à ne plus avoir peur de la solitude et à bien choisir ses compagnons de route.

Parfois, les liens qui se tissent, font naître en nos cœurs, l'amour. Le Chemin est ainsi semé de perles et de diamants. sublimes cadeaux de la vie ! Or, le pèlerin est nu et n'a pas de poches... Et c'est bien souvent à nos dépens, qu'on apprend le détachement.

Marcher en couple



faire-valoir de notre égo.

Merveilleuse aventure de partage et d'amour, d'accueil et d'écoute.

Marcher à deux, main dans la main, d'un même pas amoureux.

Marcher à deux, sans que l'autre soit une béquille, une moitié comblant un vide. Sans que l'autre soit un exutoire à nos maux, ni le

Le pèlerinage est la voie de l'Unité, de l'équilibre entre le féminin et le masculin. La voie de l'amour et de l'action, de l'accueil et du don, du dépassement de soi, de la douceur et de la joie.

La voix du cœur s'exprime alors sans peur, sans fards. Tout est permis, les non-dits, les secrets, les blessures se révèlent. Le Chemin est Lumière, il éclaire nos ombres, nos misères. Marcher en couple, c'est voir, entendre et comprendre sans fuir, rester présent dans le bonheur et la douleur.

C'est accepter de se déshabiller, d'être nu côte à côte sans jugement et sans honte. C'est accepter ses propres limites, comme celles de son conjoint ; limites physiques ou spirituelles, il n'y a jamais rien à blâmer, mais tout à comprendre dans le respect et la tendresse.

La relation devient profonde, sincère et permet de nettoyer l'ancien, de transmuter, de pardonner. Laissons sur le bord du chemin nos rancunes, exprimons au présent nos désirs et nos souhaits. Aimer, c'est pouvoir dire oui, c'est pouvoir dire non, c'est accepter le oui, c'est accepter le non, dans le respect et la tendresse.

Marcher en couple, c'est faire un gros travail sur soi pour trouver l'unité et accepter l'altérité. Allons de l'avant, ancré dans le présent. Le but n'est pas d'arriver, mais de marcher, ensemble. Unir notre vision, partager nos émotions et chérir la relation. Si elle est juste, si elle est vraie, elle nous portera et ouvrira nos cœurs. Donner et recevoir seront comme deux bijoux ornant notre calice, sans limites ni conditions.

Bienheureux alors ceux qui marchent en couple, ceux qui marchent en groupe et ceux qui marchent seuls. Bienheureux ceux qui marchent, dans une relation amoureuse horizontale, verticale et spiralée partant du cœur et englobant la Vie toute entière !

Nos sens sont les portes qui nous ouvrent à la Vie : croquons-la à pleines dents !

IV - L'éveil des sens

Voir

« Je suis ce que je vois, je vois ce que je suis. »

Pour marcher, il faut regarder où l'on met les pieds, certes, il faut aussi regarder devant soi pour savoir où l'on va, rester sur le bon chemin, éviter les voitures.

Notre vision est ici synonyme de survie : elle nous permet également de trouver de bonnes mûres, figues ou autres cadeaux du chemin.

Mais regarder n'est pas Voir !

Pour Voir, commençons par nous taire et descendons dans notre cœur, à l'instar du Petit Prince de Saint Exupéry : nul ne peut voir le merveilleux, s'il ne sait s'émerveiller.

Avant d'avoir accès au monde invisible, commençons par ouvrir nos yeux sur ce qui est : la beauté du monde appartient à celui qui la voit et cette beauté est partout !

Comme l'enfant qui s'émerveille de ses cadeaux reçus à Noël, entrons dans la jouissance du moment « présent » et regardons chaque être, chaque chose, chaque événement avec la gratitude de celui qui reçoit un cadeau de la Vie.



Le monde est le reflet de notre âme et nous ne voyons qu'à travers le prisme de nos habitudes, de nos certitudes, de nos croyances et de nos humeurs fluctuantes : chaque chose rencontrée est définie, cataloguée puis rangée dans la case des objets connus. Nous passons ainsi devant des milliers d'arbres, qui ne sont « que des arbres », croisons des milliers d'êtres, qui

ne sont « que des humains » ou « que des animaux », et que dire des objets qui nous entourent !

Pour Voir, il faut désapprendre, oublier tout ce que nous pensons savoir et ainsi, entrer dans l'univers de l'inconnu et de la véritable co-naissance : chaque pierre, chaque arbre, chaque personne, chaque lieu est unique autant qu'universel, est vivant, mérite notre respect, notre gratitude pour sa beauté, sa sagesse et sa bienveillance.

Entrer dans cette conscience permet d'entrer en résonance avec l'univers. Tout est porteur de sens, de message et d'une sagesse que seul notre cœur peut « perce-voir ».

Pèlerins, ouvrons les yeux, marchons lentement à la rencontre de l'inconnu, de cette planète magnifique qui s'appelle « Terre » et qui a tant de choses à nous apprendre.

Soyons curieux de tout et n'ayons pas peur des petits détours qui le plus souvent nous mèneront dans des lieux inoubliables, tout près des sentiers battus par les cohortes de pèlerins.

Allons voir la petite chapelle perdue en haut de la montagne, la cascade d'eau fraîche en contrebas du chemin ou l'humble église du village qui ne se trouve pas forcément sur le GR, mais recèlera des trésors...



Chapelle Saint-Eutrope
Castanet-le-Haut (Hérault)

Soyons curieux de l'autre, du pèlerin ou de nos hôtes, qui mine de rien sont eux aussi des trésors d'amour, d'humilité et de sagesse.

Le monde appartient à celui qui lui tend la main.

Regardons les formes, l'étrangeté des roches, des pierres, des arbres. Que de surprises !

Regardons aussi les couleurs : la multitude des verts, des bleus, des ocres. La beauté des fleurs, des papillons, des champs de blé, de tournesol. Chaque couleur est signifiante et parle à notre âme : à nous de ressentir ce qu'elle a à nous dire. Le bleu du ciel peut, pour certains exprimer la liberté, la spiritualité, l'élan vers l'infini, vers la réalisation de nos rêves. Le jaune exprime la joie, le don, le rouge est plutôt lié à l'ancrage, à l'énergie de la terre, le rose invite à la douceur au partage et le vert des forêts, comme celui des campagnes, à l'ouverture du cœur.

Les couleurs guérissent, apaisent, redonnent force, joie et vigueur. Sachons les voir avec gratitude comme des outils offerts par la Nature pour nous faire grandir, enchanter nos yeux et aimer d'avantage. Laissons notre corps, toutes nos cellules baigner dans ces belles vibrations, dans cette belle énergie lumineuse qui se conjugue de mille façons.

Sachons vider la tasse de nos préjugés, de notre soi-disant savoir, pour qu'elle puisse se remplir au contact de la nature ou de nos semblables.

Pour bien voir, prenons le temps de nous arrêter, vidons notre mental, respirons, écoutons les battements de notre cœur et observons : nous voyons tout pour la première fois, tout est nouveau. En premier lieu, notre corps n'est plus le même, il se transforme, parfois souffre, il peut avoir faim ou soif, être fatigué ou plein d'énergie. Que me dit mon corps, que me dit mon cœur ?

Prenons le temps de nous retourner et honorons le chemin parcouru, que ce soit les premiers kilomètres, les dizaines ou les centaines. Remercions notre corps de nous avoir porté jusque là et remercions le encore de nous mener à bon port.

Se retourner, c'est honorer son passé, ses parents et grands-parents, les remercier pour la vie qui nous a été donnée et qui, pas après pas, nous a mené ici.

C'est pardonner toutes les injustices subies, toutes les blessures passées : pour avancer il faut se libérer du poids des rancœurs et des amertumes. Le passé, quoiqu'il fût, est derrière nous.

Pour qu'il devienne moteur, il nous appartient de le comprendre et d'éviter de retomber dans les mêmes erreurs.

Voir, comprendre, agir permet à l'homme de devenir adulte, libre de ses choix et de son chemin.

Voir l'espace à 360°, c'est honorer le moment présent, dire « Je Suis », être responsable de sa vie. Nous sommes toujours Libres de nous arrêter, de continuer ou de prendre un autre chemin. Et personne ne le fera à notre place !

Voir devant soi, c'est viser l'étoile et avoir la certitude de l'atteindre, avoir la certitude de l'avoir déjà atteint et rendre grâce. Quelques soient les difficultés, la fatigue, on finit toujours par arriver...quelque part, où l'on doit exactement se trouver. La foi permet des miracles et son corps en est un permanent qui sans cesse nous surprend.

Voir loin, c'est déjà remercier la vie pour tous les cadeaux qui nous attendent, c'est avoir la confiance absolue d'être guidé, protégé et que la vie nous offre, quoi que nous pensions, toujours le meilleur.

En vérité, c'est en marchant qu'il appartient à chacun de faire cette divine expérience de lâcher prise absolu : marcher comme un enfant dans la caverne d'Ali Baba et s'émerveiller de tout.

Mais attention, Voir n'est pas avoir et si nous pouvons nous émerveiller de tout, il nous faut apprendre à ne rien prendre sur le chemin : ne pas s'alourdir et marcher d'un pas léger sans cueillir la rose convoitée...

Le monde appartient à celui qui n'a rien.

A présent, prenons de la hauteur et développons la vision de l'aigle : voir au-delà des apparences, voir le monde dans sa globalité.

Sortons de notre bulle, devenons spectateur et observons le magnifique spectacle de la vie, de notre vie. Qui sommes-nous sur le chemin ? Pèlerin miniature, être vivant parmi l'infinitude des expressions de vie, autour de nous, sur la Terre, dans l'univers !

Comment ne pas se perdre dans cet océan ? Marchons-nous comme des fourmis sans savoir ni où, ni comment, sans connaître ni la cause, ni le but ?

L'aigle remet les choses à leur juste place. Il connaît l'origine et le but, il connaît le chemin.

Planant au-dessus de nous, il veille, guide nos pas, il Voit.

Devenons aigle et déployons nos belles ailes ; sans effort, laissons-nous porter par le souffle de la Vie, sans intention, avançons !

Notre regard perçant va au cœur de toute chose, dans ce magma amoureux qui parfois jaillit et qui nous relie au brin d'herbe, à la fleur, à la vie.

Avoir les pieds sur terre n'empêche pas la poésie, la beauté révélée n'empêche pas d'avancer.

La plume de l'aigle ne sert pas qu'à voler, elle permet d'ancrer au plus profond de l'être les paroles exprimées par les cœurs unifiés.

Nul besoin de stylo et de carnet, ces mots là ne se perdent pas, ils ne sont pas pensés et ne peuvent s'oublier. Ils nourrissent notre âme, ils deviennent chair et illuminent le chemin.

L'aigle n'est-il pas sol-aire ?

Voir le Ciel et la Terre, devant et derrière, tout en marchant ici et maintenant, allons de l'avant !

Ecouter

L'univers est une symphonie de chants, de bruits : que celui qui a des oreilles entende !

Du bruit de nos pas sur le sol, du bruissement des feuilles dans le vent, du chant des oiseaux ou de la cigale, tout est ravissement.

Écoutons le bruit de notre respiration, les battements de notre cœur, tambour ancestral, primitif, qui nous relie directement à la Vie, à la nôtre comme à toute forme de vie visible et invisible.

Ecouter avec son cœur c'est se relier à toute chose, c'est entrer en résonnance avec le monde d'en bas et le monde d'en haut, c'est l'accueillir comme il est, c'est apprendre à communiquer, à communier.

Pour écouter en profondeur la sagesse de la nature, arrêtons le moteur, faisons une pose au pied de l'arbre, enlaçons le tronc et unifions nos cœurs.

Vous obtiendrez les réponses à vos questions, le réconfort et l'énergie pour poursuivre le chemin. Le silence, la bienveillance permettent la communion et chaque fois un cadeau vous attendra.



Christ - Basilique St Cernin de Toulouse

L'Univers a besoin de médiums pour parler aux hommes : les arbres ont la sagesse de leur immobilité et de leur grand âge, de leur enracinement et de leur hauteur, ils ont tant de choses à nous apprendre.

Nous traversons aussi de nombreux villages et dans chacun se trouvent une cathédrale, une église, une chapelle.

Quand la porte est ouverte, c'est que quelque chose nous y attend...

Alors entrons avec respect dans ces lieux sacrés et écoutons.

La visite ne se fait pas uniquement avec les yeux, ouvrons nos oreilles : dans le silence de cœurs, écoutons. Le divin s'exprime à travers le Christ, la Vierge et les Saints représentés. Si notre prière est une question, prenons le temps d'écouter la réponse. Il ne suffit pas de demander, il faut aussi savoir accueillir la réponse : pour recevoir, il faut savoir donner,

donner de soi, lâcher nos peurs, notre manque de foi, avoir les mains vides, vides de toute avidité, de tout désir égoïste. Le miracle de la transformation peut alors avoir lieu : la réponse attendue ne vient pas d'une voix lointaine, comme dans les films de Don Camillo, mais simplement de notre cœur.

Pour que le Christ, la Vierge et tous les saints que nous honorons puissent venir nous parler, faisons leur de la place : non pas juste une image ou une effigie à notre cou, mais une place dans tout notre corps. La communion commence par l'union des âmes, par l'union des cœurs visibles et invisibles.

Faites l'expérience de cette Union : l'Être aimé, honoré, sanctifié n'est plus à l'extérieur de nous sous forme de sculpture, de peinture ou de vitrail, Il est Nous, dans toute la beauté de notre Être. Nous pouvons alors incarner sa paix, sa joie, son amour et sa lumière, en toute humilité.



Saint Jacques Apôtre
Cathédrale St Etienne de
Toulouse

C'est ainsi que le pèlerin devient un Jacques, incarnant sa foi, son courage et sa bonté.

Le Saint, par son exemple, nous invite à le suivre, à mettre nos pas dans les siens, non pas juste pour marcher derrière lui, mais pour continuer son œuvre et aller au-delà. Vivre dans notre chair ce qu'Il a vécu dans la sienne et réaliser l'unité.

Le panthéon des divinités et des saints est comme un diamant aux mille facettes qui a pour siège le cœur humain. Incarner telle ou telle facette, comme une des couleurs de l'arc-en-ciel, nous permet d'accéder à la source lumineuse de notre Être et de l'univers.

Et le Chemin s'illumine de mille lumières...

D'arbre en arbre, de lieu sacré en lieu sacré, le pèlerin reçoit guidance, force et s'emplit d'un amour infini. Il boit à cette source qui étanche toute soif, la Source de son cœur.

Sentir, goûter et toucher



Sentir l'humus de la forêt, l'herbe coupée, l'odeur de la pluie, le parfum de la fleur.

Le marcheur est entouré de tellement d'odeurs ! Qu'il est bon de s'arrêter pour sentir le chèvrefeuille, la menthe sauvage, le thym ou le romarin !

Sentir nous ramène au temps présent, à la jouissance des sens et nous invite une fois encore à la gratitude.

Au bord du chemin, arrêtons-nous un instant. Regardons la rose. Elle est à l'extérieur tout autant que dans notre cœur. Sa beauté en notre âme se reflète, son parfum exulte. Chacune de nos cellules devient rose et à leur tour exhale la beauté de la fleur, sa majestueuse odeur.

Aidons-nous de la respiration : « à l'inspire, j'accueille la beauté, le parfum de la fleur, à l'expire, j'exprime ce parfum, cette beauté dans mes cellules et au-delà ; à l'inspire, je me nourris, à l'expire, je remercie la fleur que je suis, sans rien attendre, je suis la Vie ».

Goûtons avec autant de respect le fruit cueilli au bord du chemin : la mûre ou la figue sont des bonheurs pour les marcheurs que nous sommes ! Que de réconforts et de joies pour nos papilles, pour notre ventre et même notre moral ! Alors, au lieu d'avalier goulument ces dons de la nature, remercions et prenons le temps de savourer, d'apprécier. Remercions la Terre nourricière, la plante ou l'arbre portant le fruit, l'eau de pluie, la chaleur du Soleil et la pureté de l'air.

Il en va de même pour nos repas, nos goûters : tout ce que nous mangeons est sacré, fruit de la nature et du travail des hommes. Il nous appartient de voir le sacré en toute chose et de remercier la Terre, les plantes, les animaux de nourrir notre corps.



Être dans la jouissance de ce que nous mangeons, de ce que nous sentons, voyons, touchons, c'est accueillir le divin dans la matière, en nous et à l'extérieur de nous.

Toucher le sol avec ses pieds, toucher l'arbre, son écorce avec ses mains, son corps, toucher le fruit avec bienveillance, respect, curiosité, amour. Toucher pour connaître, ressentir, communiquer, aimer.

Fermons les yeux et caressons l'écorce, l'herbe, la terre, la roche comme nous le ferions pour l'être aimé. Plongeons au cœur de notre ressenti. Au-delà de la sensation, il y a l'émotion.

Accueillir cette émotion, c'est s'ouvrir au monde ; à notre monde émotionnel qui s'éveille et qui entre en empathie avec la matière, avec la Vie.

Toucher, c'est entrer en contact avec le monde. Une relation se crée, une relation qui sera à l'image de notre intention. Plus celle-ci sera pure, sera amoureuse, plus notre relation au monde sera belle, douce et merveilleuse.

Commençons par toucher notre corps, il a besoin de douceur, de tendresse : avant de partir le matin, comme après notre journée de marche, massons notre visage, nos épaules, nos bras, jusqu'à nos doigts de pieds. Echauffons nos articulations, les genoux, les chevilles, étirons notre colonne vertébrale, nos muscles, nos tendons. Et restons dans le ressenti : que me dit mon corps, de quoi a-t-il besoin ? Manger, boire, dormir, se détendre, se laver...



Sachons discerner ce qui nous fait plaisir, comme un pain au chocolat ou une tartelette aux fraises, et ce dont nous aurions besoin : une pomme, des fruits secs, de l'eau...

Il est primordial de savoir se faire plaisir, d'écouter ses envies, mais dans le respect de notre corps, de son métabolisme : on ne mange pas n'importe quoi à n'importe quelle heure !

Le pèlerin est dans son corps, dans ses pieds et il apprend vite à discerner ce qui est bon pour lui de ce qui ne l'est pas. Il apprend aussi à se satisfaire de ce qu'il a dans sa besace, de ce qu'il trouve sur son chemin et du repas du soir, par ailleurs, très souvent festif ! Il apprend à remercier.

Toucher permet aussi de ressentir ses douleurs, et de les calmer avec de bonnes huiles de massages ou de bonnes pommades. Prenons le temps de se faire du bien, le chemin est long !

Massons nos pieds amoureuxment et en profondeur matin et soir, ils nous portent toute la journée et méritent grandement notre attention, notre respect. S'il arrive de les oublier, ils se rappellent vite à notre conscience : crevasses, ampoules sonnent le signal d'alarme ! Mais n'attendons pas de souffrir pour guérir.

V – Guérir

Le Chemin de Compostelle est un chemin de guérison pour notre corps comme pour notre âme. Ce qui suit est le fruit de mon expérience et n'engage que moi. Je vous propose des outils qui ne vous empêchent en rien de consulter un médecin ou tout autre thérapeute.

Guérir le corps, guérir son âme

Commencez par utiliser votre trousse d'urgence avec toutes les bonnes huiles essentielles qui s'y trouvent et, si besoin, demandez conseil ou allez directement consulter le médecin de garde.

Maintenant, si vous êtes perdus dans la forêt, que votre portable ne passe pas ou que vous refusez de remettre votre santé entre les mains de la médecine, vous pouvez faire l'expérience de l'auto-guérison.

Le principe est simple : ta foi te guérira. Mais qu'est-ce que la foi ? C'est la certitude absolue que la guérison aura lieu et mieux, qu'elle a déjà eu lieu.

Comment ça marche ? Le corps et l'esprit sont intimement liés, il n'y a point de séparations, l'un agit sur l'autre et vice versa, dans une parfaite interdépendance. Les émotions ont un pouvoir sur le corps et pourtant on ne peut ni les voir, ni les mesurer : l'amour, la joie, le rire, la tristesse, la peur, l'angoisse, la surprise agissent sur nos hormones ou directement sur nos

organes. Que fait notre cœur à la vue de l'être aimé ou d'une situation de stress ? Il s'emballe. Que fait notre vessie quand on a une grande peur ou un fou rire ? Elle se lâche, d'où l'expression « pisser de rire ». Une peur, une angoisse peut nous couper le souffle, avoir « la chair de poule » n'est pas qu'une expression imagée. Avoir la bouche sèche, la langue pâteuse, des sueurs froides, des larmes, une érection, une envie de vomir sont des réactions physiques à un état émotionnel. La médecine chinoise l'a compris depuis bien longtemps en associant à chaque organe une émotion : le foie est ainsi lié à la colère, les poumons à la tristesse, les reins à la peur... Certaines émotions mal gérées (trop fréquentes ou non exprimées) peuvent causer de graves maladies comme le cancer.

A contrario, si notre psyché est capable du pire, pourquoi ne pas l'utiliser pour se guérir ? La médecine hospitalière aux Etats-Unis et depuis peu en France commence discrètement à le reconnaître en proposant de la relaxation, de la sophrologie et même de la méditation à certains patients.

Les émotions positives comme la joie, l'amour, la sérénité, la confiance participent grandement au bon fonctionnement de nos organes, à notre équilibre hormonal et à la circulation harmonieuse de l'énergie dans tout notre corps, lui donnant le signal et la matière pour une auto-guérison saine et durable. Ajoutons une nourriture équilibrée, des exercices physiques, qui pour le marcheur sont quotidiens, et le corps retrouvera santé et vitalité.

Comment, à présent, cultiver ces émotions, pour qu'elles deviennent le fondement même de notre être et puissent s'exprimer au plus profond de nos cellules ? Devenons le jardinier de notre âme, un jardinier patient, à l'affût de chacune de nos réactions, de nos émotions.

La magie du pèlerinage est d'être confronté à mille situations de choix, de perte, de souffrances, de découragement, de rencontres, promptes à réveiller nos émotions les mieux enfouies : amour, abandon, tristesse, colère et peurs peuvent se rencontrer sans crier gare à la croisée des chemins. Elles sont une bénédiction, une porte vers notre âme, vers notre propre sensibilité. Loin du contrôle, de la retenue, n'ayons pas peur de nous exprimer et profitons de la solitude du chemin pour crier, pleurer, hurler notre colère ou notre joie, chanter, danser notre désespoir ou notre foi !



La folie du sage ou la sagesse du fou est de vivre ces moments bénis en conscience, de les accueillir avec l'amour d'une mère qui cherche moins à consoler qu'à écouter.

Comment trouver la juste distance entre émotions et Conscience ?

Le pèlerin comme le chaman utilisent un outil très simple : le bâton

Le bâton de pouvoir

Saint Jacques est toujours représenté avec son bourdon orné de la coquille du même nom. Certains pensent qu'il lui servait juste à marcher, éloigner les « bêtes féroces » ou se reposer. C'est oublier nos racines celtes et judéo-chrétienne : le druide avait un bâton, tout comme Moïse ou encore aujourd'hui les évêques avec leur crosse terminée par une spirale. Alors, à quoi ce bâton peut-il bien servir et en l'occurrence, nous servir dans notre quête de guérison et de transformation ?

Lors de mes premières expériences de pèlerin et de chaman, je refusais tout attribut de pouvoir pensant que tout est en nous et qu'il n'est point besoin d'en rajouter : être nu et libre ! Avancer les mains ouvertes, tournées vers la Terre, le Ciel ou bien mes frères dans le seul but d'aimer.

Au début de mon second pèlerinage, je marchais avec l'ardant désir d'aider, de soulager et de guérir des êtres proches en grande souffrance physique et morale. Et sur le bord d'un sentier forestier, je vois... un bâton, qui n'a l'air de rien, un peu tordu, par endroit recouvert de mousse et d'écorce déjà noircie par l'humidité. Je le ramasse avec emprunt, le nettoie grossièrement et me laisse guider par l'esprit de la forêt. Je compris qu'il fallait parfois accepter certains cadeaux, même s'ils sont encombrants et peu esthétiques.

Je pourrais m'arrêter là et vous proposer d'aller à votre tour expérimenter la magie de votre bâton. Il vous enseignera très certainement de bien belles choses, si vous prenez le temps de l'écouter et que vous lui faites confiance. La Vie nous offre toujours ce dont nous avons besoin au moment où nous en avons besoin.

Voici ce que j'ai appris et qui résonnera peut-être un jour au plus profond de votre être :

« Je suis l'arbre de vie, reliant le Ciel et la Terre, je capte les énergies.
Médium entre le haut et le bas, je suis l'ami de l'Homme, son canal.
L'ancrage aux étoiles, à la lune, à la pierre, je suis ta colonne vertébrale.
A l'horizontale, c'est l'Amour que je déploie, j'offre mes fruits à qui de droit.
Planté dans la terre, je régénère, apporte force et lumière.
Souffrances et douleurs sont absorbées par Terre-Mère puis recyclées en joie.
Je suis équilibre et Force de vie.
Tendresse quand je suis tout près de toi
Epée et bouclier quand tu te sens menacé.
Je suis la Forêt. »

En plus, quand vous êtes fatigués, il peut vous aider à avancer !

Soyons clairs, ce n'est pas le bâton qui est magique, mais notre intention, notre foi qui nous relie au sacré et à tous les possibles.

Pour une douleur, appuyez-vous fermement sur le bâton, comme si vous vouliez l'enfoncer dans la terre. A l'expire, faites-la descendre jusque dans vos talons et à l'inspire, remerciez la Terre de bien vouloir l'absorber et de la recycler. Répétez l'exercice trois fois, de préférence

nu-pieds et observez vos sensations. Soyez toujours dans la gratitude, quoi qu'il arrive, car chaque douleur a quelque chose à nous apprendre.

Si vous avez une intention de guérison pour vous-même, pour un proche, un inconnu ou pour toute la planète, martelez le sol à chaque pas avec vos talons et votre bâton. Vous pouvez énoncer mentalement ou à haute voix votre nom ou celui de la personne que vous voulez aider, puis récitez comme un mantra au rythme de vos pas : « Je suis guéri(e), merci la Vie ! » Libre à vous de faire intervenir le Divin ou ses Saints selon vos convictions, créez votre prière selon vos besoins, par exemple : « Mon épaule est parfaitement guérie, Marie je te remercie ! » Ou bien « Oh, corps merveilleux que j'aime, merci de retrouver ton équilibre et ta santé ! ».



Le bâton permet d'ancrer notre intention, de lui donner plus d'intensité et de puissance. En même temps, notre pas grandit, notre posture s'allonge, s'anoblit : le Divin guérisseur s'incarne, prend toute sa place dans notre cœur et se déploie du sommet du crâne à l'extrémité de nos orteils.

Prenez-en soin, honorez-le, il est sacré : vous pouvez l'ornier de belles fleurs qui sentent bons, de feuilles d'arbres alliés (chêne, olivier, buis), de plantes médicinales (menthe, thym, romarin) ou d'autres symboles qui vous parlent (coquille Saint Jacques, croix, spirales).

Il est sacré mais ne nous appartient pas. Même s'il est difficile de ne pas s'y attacher, il faudra, quand ça sera le moment, le rendre à la forêt. Ecoutez-le, il vous demandera peut-être d'honorer un lieu et il deviendra offrande. N'ayons pas peur de retrouver notre « nudité », de reprendre possession de notre pouvoir, de notre verticalité, de notre axe et de notre beauté. L'outil est là pour être utilisé, intégré puis transmis.

Il en est de même pour les animaux de pouvoirs ou animaux alliés qui, sur le chemin, nous aideront à marcher, transmuter nos émotions et réaliser l'être que nous sommes.

Les animaux de pouvoir

Chaque animal, qu'il soit réel ou imaginaire, détient une sagesse, une puissance, un symbole qui exprime une des facettes de notre humanité. Pour retrouver l'unité de notre Être, il convient d'explorer, d'incarner notre animalité dans toute sa beauté, sa sagesse et sa force. Les animaux font partis de Nous, au même titre que tout le panthéon des dieux et des déesses, ils sont nos racines, inscrits dans la mémoire de notre ADN.



Pour connecter notre animal de pouvoir, demandez l'aide d'un arbre. Pénétrez mentalement dans son tronc, descendez au plus profond de ses racines puis empruntez un tunnel qui vous mènera à une porte. Ouvrez-la et observez le décor, le paysage et l'animal ou les animaux qui peuvent se présenter à vous.

Demandez-leur s'ils ont un message à vous transmettre. Remerciez, reprenez la porte, suivez le chemin en sens inverse, remontez par les racines et sortez de l'arbre.

Ce voyage chamanique se pratique en général accompagné d'un tambour, dont le rythme soutenu permet au mental de 'décrocher'. La magie de la forêt, de ses bruits, de ses odeurs, le contact avec un bel arbre, vous procurera les mêmes visions. Sur le chemin sacré du pèlerinage, vous réaliserez vite que tout est magique, que tout est possible.

Votre animal de pouvoir sera votre guide, votre enseignant et votre moteur à chaque fois que vous aurez besoin de lui et que vous l'appellerez.

Pas besoin de le choisir, son essence s'imposera à vous : accueillez sa présence sans jugements ni préférence. Pour le trouver, laissez-vous devenir... Laissez sortir son cri, ses griffes ou bien ses ailes. Laissez s'exprimer son chant, sa joie ou sa puissance. Vos yeux deviennent ses yeux, vos sens prennent toute la place, vous n'êtes plus que sensations et conscience. Aidez-vous d'un tambour ou de maracas, que tout bon pèlerin-chaman a dans sa besace et rentrez dans le rythme. La marche déjà est rythme, elle peut devenir transe.

Le lion peut-être, vous fera courir alors que vous pensiez être à bout de force. L'aigle vous prêtera ses ailes, l'éléphant ou le dragon sa puissance, le dauphin ou le singe transformeront votre tristesse, votre désespoir en joie.

Les animaux ont ce pouvoir : ils nous aident à aller au-delà de notre possible et à transmuter.

La transmutation

Le pèlerinage est une voie de transformation, il nous invite à devenir alchimiste, à changer le plomb en or.

Le pèlerin, comme le chaman, n'est pas un chercheur d'or, il n'y a rien à acquérir, ni à abandonner. Tout est énergie, tout se joue à l'intérieur de nous. Notre personnalité, avec ses qualités, ses défauts, ses peurs, est le résultat de nos expériences de vie. Tout a une raison d'être : nos masques nous protègent et constituent notre armure de plomb, que nous allons au fil des pas faire fondre puis transformer en or.

Utilisons les animaux de pouvoir : l'aigle nous donne la vision extérieure, la distance nécessaire pour observer nos comportements, notre façon d'agir et de réagir. Il vole au-dessus des nuages de notre mental et perçoit nos pensées sans les juger. Avec ses ailes ouvertes, il accueille nos émotions, sans les réprimer. Son regard bienveillant est perçant et rien ne lui échappe.

Chaque émotion, en médecine chinoise, est reliée à un organe. Et chaque organe a, comme gardien, un animal de pouvoir qui nous aidera à transmuter. A nous d'aller à la rencontre de notre organe, de lui parler : notre cœur, notre rate, nos poumons, nos reins et notre foie, ont une conscience qui leur est propre et à laquelle nous pouvons accéder par l'écoute et la bienveillance. Nous pouvons les remercier de travailler aussi bien depuis tant d'années. Nous

pouvons leur demander ce dont ils ont besoin pour fonctionner de façon parfaite. Ayons confiance dans leur médecine ! Médecine du corps et de l'esprit. L'Intelligence du corps est Notre, allons à sa rencontre, comme le pèlerin rentre dans une église, avec humilité et silence.

Derrière la porte de l'organe, se trouve l'animal de pouvoir. Il sera notre allié, notre ami. Il sera toujours là quand nous aurons besoin de lui et que nous l'appellerons.

Le gardien du foie transformera notre colère en paix, celui du cœur, la passion en Amour, celui de la rate, l'obsession en sagesse, celui des poumons, la tristesse en joie et celui des reins, la peur en courage.

Que chacun rencontre ses propres animaux de pouvoirs, se forge ses propres outils et que le pèlerinage devienne chemin d'initiation, de transmutation intérieure !

Lorsque le charbon devient diamant, il se transforme en pierre philosophale : tout ce qui est touché, vu, écouté, senti et goûté devient de l'or, devient beauté, devient ce qu'il Est.

Et le pèlerin-chaman peut continuer son travail : honorer la vie.

VI – Honorer la vie

Honorer la vie commence par la gratitude : remercier pour ce que l'on est, pour ce que l'on fait, a fait et fera. Remercier d'être en vie, de pouvoir marcher et jouir de tous nos sens. Remercier pour la vie telle qu'elle est et non comme on voudrait qu'elle soit. Remercier, c'est accepter ce qui est, le considérer comme un cadeau et l'accueillir comme un présent. C'est vivre ici et maintenant.

Honorer la vie, c'est aussi voir la beauté en chaque chose, en chaque être, c'est lui redonner son pouvoir personnel et lui permettre d'exprimer le meilleur de lui-même.

Honorer la vie, c'est la considérer comme sacrée, que l'on soit dans une église ou dans la rue, en haut d'une montagne ou dans la vallée, dans une forêt ou le TGV.

Le pèlerinage ne s'arrête pas à la dernière étape, il continue sur le chemin du retour, sur celui du travail et celui de la vie de tous les jours.

Honorer la vie, c'est honorer chaque lieu rencontré en commençant par le Camino lui-même, les églises, les arbres, les animaux et les cours d'eau. De nombreux symboles nous y invitent, en commençant par la coquille Saint-Jacques, les calvaires et la marque du GR qui nous accompagne tout du long.

Honorons ces lieux et les êtres qui s'y trouvent par notre intention, notre prière, notre cri, notre chant ou notre danse. Nous pouvons jouer de la musique, du tambour, faire des offrandes : une fleur, une pierre, de l'encens... Donnons, prions, dansons et chantons avec notre cœur. L'amour, la simplicité et la joie élèvent notre âme qui devient Un avec toute vie.

1 – La coquille Saint-Jacques



Elle se trouve sur tous les sacs ou bourdons des pèlerins. Ce signe distinctif, autrefois preuve de la réalisation du pèlerinage, est aussi un symbole solaire : la lumière, partant du centre, se divise en rayons qui illuminent la terre.

Plaçons mentalement cette coquille au-dessus de notre crâne ou dans notre cœur et laissons-nous bercer par son énergie. L'énergie du Ciel se répand dans notre corps, formant un habit de lumière puis va ensemençer la terre et la nourrir d'amour.

Devenons coquille vide, médium entre le Ciel et la Terre, devenons pèlerins de lumière et honorons l'univers.

Cet outil est très puissant, il nous garantit protection et permet le nettoyage des lieux : honorer le Chemin, c'est le nettoyer de certaines mémoires de souffrances en y insufflant des énergies de paix, de joie et d'amour.

A chaque fois que nous rencontrons une coquille Saint-Jacques, dessinée, sculptée ou réelle, ayons cette conscience solaire et bénissons la terre.

2 – Les calvaires



Ils ont remplacé les pierres levées, qu'il nous arrive encore de croiser.

Arrêtons-nous un instant et écoutons : l'endroit choisi n'est jamais anodin. Souvent à la croisée des chemins, de certains nœuds énergétiques, ils ont toujours un message que seul le cœur peut entendre.

La croix, symbole du sacrifice cosmique, de la Lumière qui se fait matière, qui se fait chair et qui toujours donne. La croix nous parle au-delà du religieux ; elle nous invite à ce divin mariage, à l'accomplissement de l'Amour en notre cœur.

La croix est d'abord un axe verticale, image de notre colonne vertébrale, reliant l'Infini au fini, l'Incréé au manifesté. Cet axe rencontre l'horizontalité, symbole de notre humanité. Au centre, il y a le cœur de l'Homme. Pulsations de vie, d'amour et de lumière qui rayonnent à l'instar d'une étoile.

Pèlerins, que chaque croix rencontrée soit le rappel de cette vérité qui bat dans le tréfonds de notre poitrine. Symbole de vie et non de mort, honorons les calvaires et bénissons la Terre.

3 – Les marques du GR



Deux traits parallèles : l'un blanc, l'autre rouge. L'origine importe peu. L'important est le sens que nous pouvons leur donner.

Le blanc est la couleur de Marie, d'Isis, de la Terre-Mère. Symbole yin du féminin, de la pureté, de l'accueil, de l'écoute et de l'intériorité.

Le rouge est la couleur du Christ, symbole yang du masculin, de l'action, de l'amour et du don.

Marchons en gardant dans le cœur ces deux principes, alliant le masculin et le féminin sacré. A nous de trouver l'unité.

Respirons en conscience : à l'inspire, j'accueille la Vie dans sa globalité, à l'expire, je nourris mes cellules et rayonne cet amour dans toutes les directions. Je deviens soleil, ma colonne vertébrale ondule, spirale et devient Voie Lactée.

Le chemin de Compostelle est jalonné de ces marques sur les arbres, les rochers, les poteaux et les panneaux. On les voit partout et, dès qu'on ne les voit plus, c'est signe... qu'on est perdu ! Quel bonheur alors de les retrouver, après une grande ou petite errance !

Elles nous guident et méritent à ce titre toute notre gratitude. Arrêtons-nous, honorons ce symbole-guide et bénissons la terre.

4 – Les églises

Dans chaque village traversé, les hommes ont bâti des lieux de cultes, souvent sur des temples préchrétiens, toujours en des lieux à haut taux vibratoire.

Lorsque nous passons devant et que par chance nous trouvons porte ouverte, pénétrons à l'intérieur.



A la fois grotte et vaisseau céleste, rappel de la Terre-Mère, de l'utérus sacré, uni au Père-Ciel, au feu créateur, la chapelle, l'église, la cathédrale est bâtie à l'image de l'Homme cosmique et nous invite au voyage vers nous-mêmes.

De la naissance à la résurrection, en passant par l'initiation, la maternité ou la paternité, la souffrance, le deuil et la mort, nous retrouvons toutes les étapes de la vie humaine, de notre propre vie. Tout devient signifiant pour celui qui sait voir, qui sait entendre.

Redonnons du sens à nos actes, au signe de croix, à l'eau bénite, à

notre prière. Agissons en conscience, avec la liberté de l'enfant qui découvre, explore et s'émerveille sans jugements.

Dans le silence immobile des fresques, des statues et des vitraux, fruits de la foi, de la sagesse et du travail des hommes, honorons notre humanité, notre passé, notre présent et avenir.

Réveillons ces lieux sublimes. Une bougie, une prière ou un chant activeront les énergies qui, tel un pur baiser, éveilleront la Belle endormie.

Votre présence déjà est lumière. Ecoutez, ressentez, admirez la beauté, la puissance des piliers, la majesté des voûtes étoilées.

Si l'église est dédiée à un saint ou à la Vierge invoquez leur présence, leur enseignement. Vous serez comblés et recevrez à satiété.

Si la porte est fermée, le rituel peut se faire sous le porche, ou simplement, en faisant le tour de l'église. L'intention seule importe et elle est sans ambition.

Honorer une église, c'est honorer sa propre vie, la faire vibrer, chanter et danser. Et cela mérite parfois un détour, quitte à gravir une montagne !

Il en est de même pour les arbres, les cours d'eau et tout être vivant.

5 – Les arbres



Isolé, ou dans une forêt, l'arbre est toujours majestueux. Il est vivant, protecteur et enseignant. Il accueille et transmute les mémoires du passé et fait de même pour nos pensées. Il est notre allié. Sachons le regarder, l'entourer et le câliner.

Honorer l'arbre, c'est lui prêter attention, lui parler, prendre le temps de l'écouter. C'est l'aimer, le remercier.

Cœur à cœur, unifions nos pulsations, nos racines et nos cimes. Ecoutons.

Le bruissement des feuilles dans le vent, le chant des oiseaux, tout est signifiant.

Toucher l'écorce, caresser la mousse, sentir et ressentir la forêt.

Sortons le tambour, les maracas ou la flûte et exprimons notre gratitude, notre paix, notre joie. Chantons pour les arbres et tous les êtres de la nature. Que la traversée de la forêt devienne fête !

6 – Les cours d'eau



L'eau nettoie, purifie et permet la vie. Elle est sensible à nos intentions et en porte les mémoires. Une eau de source ne vibre pas de la même manière que l'eau du robinet ou que celle des égouts.

La pollution n'est pas que chimique, elle est aussi le fruit de nos pensées.

Qu'elle soit douce ou salée, ruisseau, fleuve ou océan, elle est vivante et entre en résonance avec nos sentiments.

Par le pouvoir de notre intention et de notre cœur, envoyons de la lumière dorée, de la lumière-amour sur toutes les eaux rencontrées.

Bénédissons l'eau que nous buvons, comme celle qui coule à nos pieds ou qui tombe du ciel. La pluie arrose, fait pousser la végétation, les cultures, abreuve les animaux, nettoie les rues...

Elle est d'autant plus sacrée, que notre corps en est lui-même constitué à hauteur de 65%.

Elle constitue notre capitale vie, notre capitale santé. Prendre soin de l'eau, c'est prendre soin de soi-même. Ayons cette conscience, elle est pour le marcheur très précieuse : buvons en conscience et remercions.



Nous avons parfois la chance, sur le Chemin, de croiser des fontaines, des ruisseaux, des fleuves et des canaux : prenons le temps, sur les rives ou sur les ponts, d'honorer les molécules d'eau, de les transformer en or ou en diamants. L'amour guérit, transmute et purifie.

Or, ce qui est à l'extérieur, se retrouve à l'intérieur : l'eau est liée à nos émotions et l'alchimie externe agira tout autant en interne, purifiant, par la même occasion, notre flot émotionnel.

Prenons donc le temps de nous arrêter, de tremper les pieds, de nous baigner : l'eau du torrent vivifie le corps, clarifie



l'esprit, l'eau du lac apaise et calme, l'océan tonifie et mène à l'infini. Il n'est pas interdit de lier l'utile à l'agréable et d'en profiter !

7 – Les animaux



Patrice et son âne

Nos amis les bêtes, elles aussi sont sensibles et méritent notre gratitude. Ne nous donnent-elles leur affection, leur laine, leur lait, leurs œufs et bien souvent leur chair ?

Tout être vivant est sacré et mérite notre respect. Ne restons pas indifférents et adressons-leur de tendres

pensées, des caresses, quelques paroles bienveillantes ou un air de flûte. Vous

serez surpris de leur réaction !

Comment ne pas s'émerveiller de la beauté du papillon, de la libellule, de l'escargot, du vol et du chant de l'oiseau ? La nature et ses habitants sont un cadeau.

Honorons les animaux.

8 – Les humains



Patricia, Francisco, Franck, Christian, Pierre et Patrice

Pèlerins ou citadins, compagnons de route ou inconnus, sur le Chemin ou dans le train, nous croisons des milliers d'humains.

Un sourire ne coûte rien, une politesse, une gentillesse non plus.

En ville, si c'est un peu plus difficile, gardons l'intention et saluons la lumière qui brille dans le cœur de chacun. « Namaste » disent les Indiens et Népalais.

L'autre est le miroir de nous-mêmes, dans toute sa splendeur, sa conscience et inconscience.

Honorer l'autre, c'est s'honorer soi-même et accepter les multiples facettes de notre humanité.

Honorons ceux qui partagent notre chemin, nos joies et nos misères.

Honorons ceux qui nous reçoivent pour une nuit, nous préparent le gîte et le couvert. Que de belles rencontres aussi profondes qu'éphémères ! Merci à tous nos hôtes pour leur bienveillance et générosité.

9 – La roue de médecine

De tradition amérindienne, la roue de médecine est un outil sacré, un rituel qui synthétise et enrichit tout ce qui vient d'être dit. Nous l'utiliserons pour honorer la Vie dans son ensemble : les 7 directions, les 4 éléments, les saisons, les différents règnes et l'Être dans sa globalité. Il peut aussi être pratiqué avec des intentions de guérison et de transformation.

Je présenterai ici la roue de médecine issue de la tradition de « Femme Bison Blanc ».

Préparons un cercle, symbole de la vie, de notre cycle de vie relié à l'univers.

Plaçons sur le cercle des repères pour les 4 directions (des pierres) en y associant un élément :

- . A l'Est, le feu (bougie, encens...)
- . Au Sud, l'eau
- . A l'Ouest, la terre (pierre, cristal...)
- . Au Nord, l'air (plume, flûte...)

Commençons par nous centrer, nous détendre, si possible nous purifier avec une fumigation de sauge blanche, puis exprimons notre intention mentalement ou à haute voix.

Accompagnons le rituel du tambour, de maracas, de notre chant ou de notre simple intention silencieuse.

Tournons en conscience autour du cercle, dans le sens des aiguilles d'une montre. Activons les énergies de la roue pour créer une spirale ascendante et descendante.

Arrêtons-nous face à l'Est et invoquons l'énergie du feu, du printemps, celle qui transforme et nous permet de dépasser nos illusions. Remercions les humains, tous nos enseignants, les grands maîtres et les divinités qui nous sont chères. Honorons le temps.

Plaçons-nous face au Sud et invoquons l'énergie de l'eau et de l'été. Remercions les eaux internes et externes, ainsi que le règne végétal. Honorons notre « enfant intérieur » et son innocence. Accueillons nos émotions dans la fluidité, la légèreté et la joie. Dépassons nos peurs. Honorons le passé.

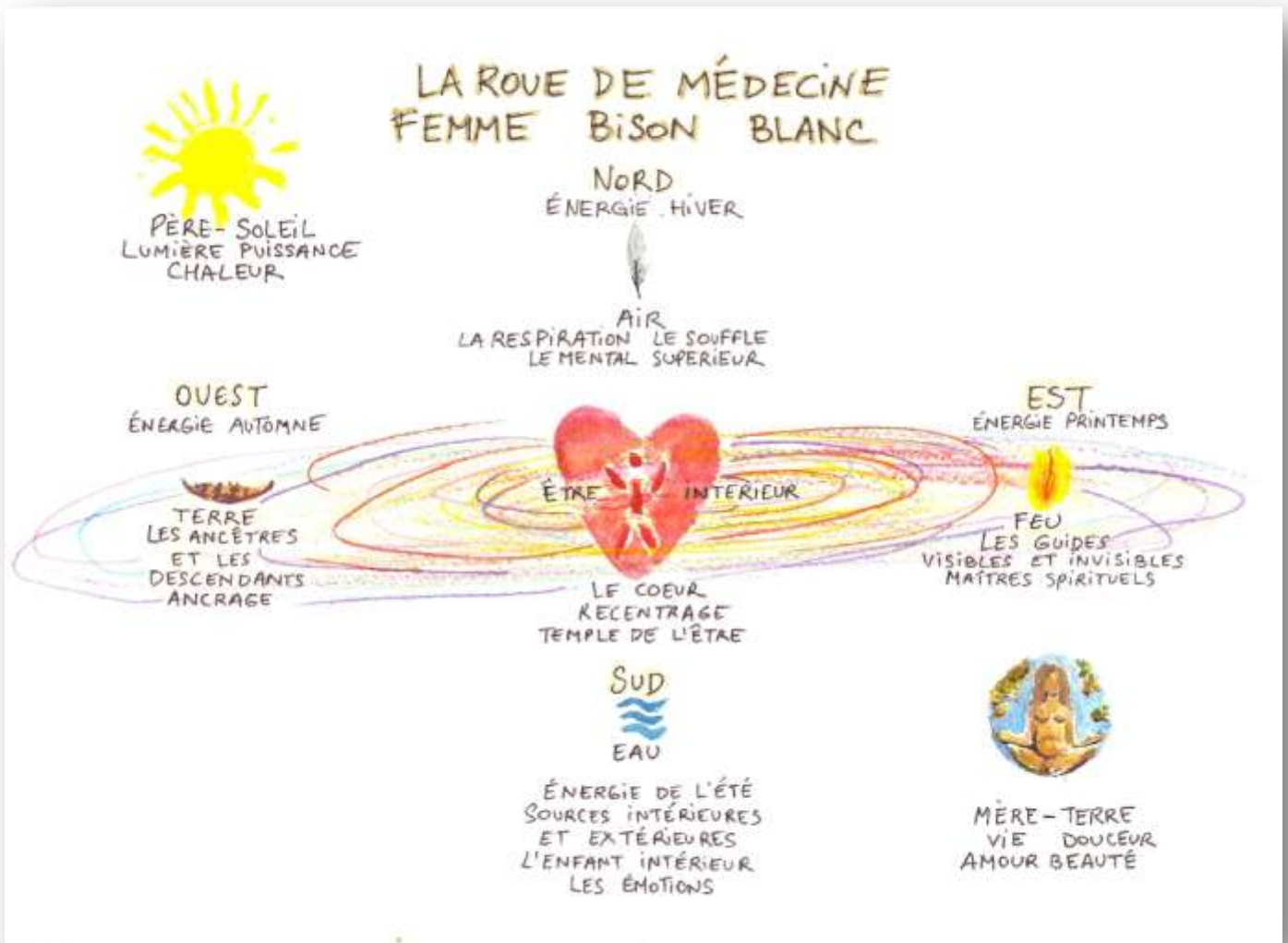
Face à l'Ouest, invoquons l'énergie de la terre, celle de l'automne et du règne minéral. Remercions nos ancêtres et nos descendants jusqu'à la 7^{ème} génération passée et à venir. Soyons ancrés dans le présent, stables et dans l'action. Que la Lumière s'incarne dans nos cellules, dans la matière et dans nos actes.

Et la roue de la vie continue sa course. Au Nord, honorons l'élément air, le règne animal et l'hiver. Remercions notre mental inférieur et supérieur, horizontal et vertical. Soyons dans le souffle, dans le vent et revenons à notre respiration. C'est le moment de s'ouvrir, de dépasser nos croyances. Laissons derrière nous nos certitudes et honorons l'avenir.

Rapprochons-nous du centre et bénissons la Terre-Mère, célébrons son amour, sa douceur, sa beauté. A l'origine de toute vie, Elle anime, transforme, enseigne.

Debout, honorons le Père-Ciel, sa chaleur, sa lumière et sa force. A l'image du Soleil, toujours il donne, ensemence et récolte les graines de la Conscience dans les champs de nos âmes.

Enfin, l'ultime direction est celle de notre cœur. Au centre de nous-mêmes, se trouve l'univers. Battements de vie, pulsations d'amour, puissance infinie résonnant dans le firmament. Revenons dans notre maison, tout y est parfait, tout y est juste. Le cœur est le temple de notre divinité, honorons cet espace. Laissons-le chanter, danser, rire et pleurer. Honorons l'être que nous sommes, l'être éveillé et de pure beauté, présent de toute éternité.



Aquarelle - Magali Philip

Continuons notre Chemin des étoiles.
 Il est sans début et sans fin.
 Il est infini.
 Il est à notre image.

Le rituel est une chose, l'intégrer en est une autre. Le rituel est un rappel, un moment fort de reconnexion avec toutes nos parties oubliées, avec toutes nos parties inconscientes.

Intégrer la Roue de médecine, c'est marcher en conscience dans la complétude de notre être et du monde extérieur. C'est avoir une vision de l'espace, apprendre à se repérer et à se diriger. C'est marcher dans une direction et en incarner toutes les qualités :

- Quand j'avance vers l'Est, je deviens feu, je brûle mes illusions. J'accueille l'énergie du Soleil levant, du printemps, je remercie les hommes, le temps qui passe et mes maîtres spirituels. Je suis énergie.

- Quand je marche vers le Sud, je deviens eau, j'accueille les émotions de mon enfant intérieur et dépasse mes peurs. Je remercie le règne végétal, j'honore mon passé. Je suis vitalité, joie et fluidité.

- Lorsque le chemin me conduit vers l'Ouest, je deviens terre, matière, minéral. J'honore mes grands-parents, mes parents et mes enfants. J'honore mon présent. Je suis ici et maintenant, stable et ancré. Je suis action.

- Lorsque mes pas me portent vers le Nord, je deviens air, je deviens souffle. Je suis respiration. J'honore le vent, les animaux. Je remercie mon mental inférieur et supérieur. J'ai confiance dans l'avenir. Je suis libre, sans certitudes ni croyances.

- Quand je m'arrête, je me recentre, me relie à la Terre-mère, au Père-ciel et à mon cœur. Je suis Amour, Paix, Lumière et Gratitude.

La Roue de médecine nous permet ainsi d'affiner notre propre boussole intérieure et d'avancer en pleine conscience. D'avancer sans rien attendre de l'extérieur. Se transformer en incarnant la magie des éléments, en incarnant la magie de la Vie. Et le pèlerin devient ce qu'il EST. Le pèlerin devient Lumière.

Que ne suis-je, air, feu, eau et terre
Que ne suis-je, enfant, Père et Mère
Que ne suis-je, présent, futur et passé
Que ne suis-je Est, Ouest, Nord et Sud
Que ne suis-je et que n'ai-je été
Au-delà de toute forme
De tout entendement
De toute vérité.

VII – Le pèlerin de lumière

La Lumière se révèle dans la nudité de l'être, dans sa simplicité et son absence d'ambitions.

La Lumière se révèle dans notre gai-rire, dans notre gratitude et notre pardon, reconnaissance de nos parts d'ombres.

La Lumière se révèle en marchant avec nos pieds, avec nos sens en éveil et notre cœur ouvert.



Loin de tout bavardage, dans le silence de nos pas, se révèle la Joie.

Dans l'éternel présent, dans l'inspire et l'expire, se révèle la Conscience, le Soi.

Dans la nature, la forêt, sous la pluie, le Soleil ou le vent, se révèle l'Unité.

Dans la souffrance, les cris, les pleurs et l'errance, se révèle la Confiance, la force et la puissance.

Devenons ce que nous avons toujours été et qui se révèle sur le Chemin, à chacun de nos pas : des pèlerins de lumière.

Je chemine et je danse
Dans l'ombre, la lumière
Chaque pas m'enracine
Et me relie à la Terre.

Mes talons frappent le sol
Je deviens vibrations
Mon cœur bat
Et trace le sillon.

A tous vents, je sème
Des graines d'Amour, de Paix
Et de Lumière.

Je n'ai d'autres espoirs qu'être là
Nu
Dans le présent et la joie.

Conclusion

Très chers pèlerins de lumière que vous êtes, voyez comme c'est simple, il n'y a en vérité rien à faire.

Juste être.

Être soi-même dans toute sa beauté, sa joie et sa paix.

Être soi-même dans toute sa puissance et son innocence.

Marcher, s'arrêter, respirer, voir, entendre, sentir et goûter.

Vivre au présent dans le respect, l'amour et la gratitude.

Laisser derrière soi sa vieille peau, ses peurs, ses certitudes.

Renaître à chaque instant et jouir d'être vivant.

La magie opère dès les premiers pas et jamais ne s'arrête. Le cœur s'ouvre et, à l'instar de la coquille-Saint-Jacques, devient Soleil.

Nous sommes bien sur la Voie des étoiles...

Utreia !

Soyez certains que sur votre chemin, vous n'êtes pas seuls, vous êtes accompagnés, guidés, protégés et aimés. C'est dans l'épreuve que l'Être se révèle, telle l'Etoile du Berger dans l'obscurité naissante.

A vous d'expérimenter et de vivre votre pèlerinage à l'aune de votre courage et de votre foi. Vivez cet accouchement dans la douceur et la joie ! Votre renaissance sera belle et lumineuse.

Vous trouverez en annexe le début de notre aventure, comme une invitation à prendre vous aussi votre bâton de pèlerin.

Chaque expérience est unique, mais chacun en l'autre se reflète. L'homme est multiple et pourtant, il est UN.

C'est la Voie de l'Amour, de la guérison et du chaman.

Annexes

De Châteaurenard à St Jacques de Compostelle (saison I)

L'association « Les Chemins de l'éveil en Provence » part sur le Chemin de Compostelle, Chemin des étoiles qui, depuis le Moyen-âge, mène les pèlerins au-delà du connu, à travers des sentiers d'une longueur, d'une beauté et d'une richesse infinie...

Quelles sont nos motivations ?

Ancrer « l'éveil » dans la matière, dans les pas de tous ceux qui nous ont précédé, avec humilité et courage, nous purifier, réaliser nos rêves, éteindre notre soif de liberté et d'amour...

Samedi 3 août



Christian, Bernadette, Serge, Claire et Patrice

7h00 du matin, nous partons de la Maison des associations, encouragés par un joyeux et matinal comité de soutien composé de tous les amis qui n'ont pu se libérer...

Nous sommes cinq pèlerins, Claire, Bernadette, Patrice, Christian et Serge, avec nos gros sacs, grosses chaussures et bâtons de marche : nous apprendrons vite que la liberté est synonyme de légèreté et que le Chemin appartient à ceux qui n'ont rien...

S'alléger deviendra vite une nécessité : à chaque étape nous vidons notre sac, ne gardant que l'essentiel : 2 shorts, 2 tee-shirts, un sac à viande, une brosse à dents, un rasoir et une serviette. Adieu livres, pull, chaussettes et grosses chaussures !

Nous allons vers le dépouillement : alléger le sac, laisser les bâtons, abandonner nos peurs, nos attentes, nos doutes, nos plans...

Le poids du sac n'est rien en comparaison de celui de l'esprit : se vider de tout, être nu, infiniment présent au monde, à l'univers qui nous entoure : voir, entendre, respirer, marcher...

Nous faisons une première halte pour le petit déjeuner à ND. de Vacquières chez Daniel, un ami peintre qui nous offre un thé à la menthe au feu de bois... Remplissage de gourdes et recueillement au son du tambour chamannique que Serge a apporté avec lui. Nous prenons ensuite le chemin de transhumance jusqu'à St Rémy où nous pique-niquons chez Anne Marie en évitant de justesse l'orage. Ensuite, nous longeons le canal des Alpines jusqu'à l'école de

Mas Blanc des Alpilles, où Serge est professeur des écoles. Nous couchons dans la salle de sieste des tout-petits ! Environ 25 kms dans les pattes pour cette première journée. Déjà quelques ampoules et courbatures : les pieds, les mollets, les épaules sont douloureux et nous rappellent que nous avons un corps...Comment va-t-il nous porter, comment allons-nous le supporter ? Il n'y a qu'un jour que nous marchons...

Bernadette nous masse les pieds et les trapèzes : quel bonheur !

Dimanche 4 août :

Nous tirons, comme nous le ferons tous les jours un petit papier, sur lequel est inscrit une devise (Merci Danièle et Michelle !) : « *Ne cherche pas le chemin du bonheur, car le bonheur, c'est le chemin...* »

Nous continuons à longer le Canal des Alpines, à l'ombre autant que possible, puis sur la route pour ensuite se reposer à la chapelle St Gabriel. De là, nous suivons les balisages rouge et blanc du GR653D, une voie d'approche de Chemin d'Arles, qui passe à Fontvieille. Traversée de champs sous un soleil de plomb, et marche sur le bas côté de la route. Arrivée à Fontvieille en fête, penas, forains et le bonheur de se restaurer à l'ombre des platanes. Nous avons largement surestimé notre progression sous la chaleur avec les sacs trop lourds ! Une amie emmène gentiment Christian et Claire en voiture jusqu'au gîte à Arles et ramène ensuite Bernadette, qui doit reprendre le travail lundi, sur Châteaurenard. Serge et Patrice continuent jusqu'aux portes d'Arles (9 km de goudron) et bénéficient en tant que pèlerins d'une visite gratuite de Montmajour et de son abominable exposition d'art moderne. A Arles, ils sont accueillis par Jean-Christian, un adhérent et ancien pèlerin qui les mène au gîte.

Christian et Claire en profitent pour un repos bien mérité : soins aux pieds, sieste... Accueil très chaleureux et délicieuse cuisine préparée par Annie et Jean-Marie, un couple de retraités que nous remercions pour leur gentillesse. Nous rencontrons André et sa compagne, pèlerins expérimentés et passons la soirée à discuter du Chemin...

Lundi 5 août :

Claire décide ce matin de rentrer sur Châteaurenard, la chaleur étant trop éprouvante même en marchant avec des sandales, obligée d'asperger ses pieds surchauffés pour pouvoir dormir. Notre hôtesse l'amène sur Arles, où elle peut profiter de St Trophime et de son cloître. C'est peu dire qu'elle est très déçue de ne pas pouvoir continuer après toutes ces semaines de préparatifs. Elle n'a qu'une envie, c'est de reprendre, mais quand le soleil aura calmé ses ardeurs ! L'esprit du chemin est trop merveilleux. Même après seulement 2 jours, il a agi et retrouvé le monde de tous les jours, relève d'un choc culturel...

Les trois hommes partent donc par la digue du petit Rhône pour rejoindre St Gilles. Pas d'ombre, 7 heures de marche pour 17 kms au milieu de nuées de moustiques. Malgré une

matinée agréable, à l'ombre des arbres, l'étape est difficile, en plein soleil, sans halte reposante : le chemin est interminable, d'une monotonie effrayante... Qu'il est alors difficile de transformer la douleur en joie !

Nous arrivons épuisés à la Maison du Pèlerin en face de l'abbatiale de St Gilles. Accueillis chaleureusement avec un bon sirop et de l'eau bien fraîche, nous prenons une merveilleuse douche, et après une lessive, elle aussi obligatoire, nous repartons joyeusement visiter l'abbatiale, faire trois courses et choisir un bon resto...

C'est à ce moment que deux personnes nous proposent de venir, en début de soirée, faire de la méditation sur leur péniche ! Nous y allons, un peu méfiants... Et voilà que la magie du Chemin s'opère : nous faisons connaissance d'un groupe adorable, des pratiquants de Raja-Yoga de tout âge, mettant en scène une œuvre de Robert Fisher : « Le Chevalier à l'armure doré ». Grand moment de détente et de partage, rencontre d'âmes autour de la méditation et des expériences de vie de chacun... « OM SHANTI... »

Comment, après cette rencontre, ne pas croire en la loi de l'attraction !

Mardi 6 août :

« Marcher, c'est retrouver son instinct primitif, sa place et sa vraie position, son équilibre mental et physique. C'est aller vers soi sans autre recours que ses jambes et sa tête. Sans autre moteur que celui du cœur, celui du moral. » Jacques Lanzmann

Aujourd'hui, direction Vauvert - une étape sans dénivelé en partie sur la Via Domitia. A l'ombre des nuages et au gré d'un doux paysage, nous marchons en paix, remerciant la Nature, qui nous offre en abondance pêches, abricots et mûres.

Soirée pâtes fraîches basilic puis méditation sur les hauteurs du village, à l'emplacement d'un ancien temple dédié à Jupiter.

Nous faisons connaissance de Mona et Michel, deux pèlerins Munichois adorables...

Mercredi 7 août :

« Marcher vraiment, c'est aller au rythme de la fleur qui s'ouvre. » Michel Jourdan

Réveillés par l'orage, nous prenons un bon p'tit déj, puis repartons sur le chemin, vers Gallargues. Une petite pluie nous baptise, le tonnerre gronde mais nous échappons aux gros nuages noirs d'un orage menaçant.

Nous faisons connaissance d'Isabelle, hospitalière, qui nous introduit dans une école maternelle désaffectée, notre hôtel du jour. Elle nous fait visiter l'église du village et là, merveille des merveilles, nous avons chanté, médité et ressenti les énergies puissantes du lieu. Nous passons la soirée à discuter avec notre hôte qui répond à toutes nos questions à l'aide de son pendule et de sa claire-voyance : encore un « hasard » du chemin ?

Nous faisons aussi connaissance de Valérie, une jeune allemande qui parcourt seule le chemin de Compostelle : elle restera avec nous jusqu'à Lodève.

Jeudi 8 août

« *Marcher : respirer la terre et le ciel, et goûter la saveur d'un essentiel retrouvé, d'une unité sacrée dans la simplicité de ce qui est.* » Ste Monique Gugenberger

Nous partons à l'aube et faisons une première pause à Villetelle : un adorable monsieur, Maire du village, nous offre le café, une bouteille d'eau, une autre de muscat, un DVD sur l'histoire de la commune et nous ouvre les portes de l'église...

Mais il faut repartir pour plus de 5 heures de marche. Le chemin est mal balisé, longe l'autoroute et nous nous perdons pour la première fois...

Après 24 km, nous nous retrouvons joyeusement à Vendargues dans un bus qui, via le tram, nous conduit rapidement Place de la Comédie au centre de Montpellier. Comme il est étrange de retrouver la foule et l'univers de la grande ville avec ses magasins, restaurants et animations de toutes sortes !

Nous sommes hébergés dans le gîte des pèlerins, juste à côté de l'église St Roch que nous nous empressons de visiter après une douche salutaire. Saint Roch, bien connu dans nos régions, est le saint patron de la ville de Montpellier dont il est originaire. C'est un Saint du 14^e siècle, guérisseur des pestiférés et patron des pèlerins.

Le plus difficile sera de trouver un resto pas trop cher... Après maintes déambulations, nous rencontrons Sabine, la compagne de Christian qui nous guide vers un délicieux fast-food indien...

Vendredi 9 août :

« *Plus rien d'autre à faire que de marcher.* » Santoka

Après une courte nuit de sommeil dans un grand dortoir ou sur un matelas posé à même le sol pour Patrice et Christian, nous reprenons le tram, puis le bus jusqu'à Montarnaud. Là, nous retrouvons notre cher Gr 653 pour une étape agréable de 24km. Valérie essaie de nous apprendre la chanson du pèlerin dont voici le premier couplet :

« Tous les matins, nous prenons le chemin
Tous les matins, nous allons plus loin
Jour après jour, la route nous appelle
C'est la voie de Compostelle... »

La nature devient magnifique, le Pont du Diable, l'Hérault que nous remontons parmi les hordes de touristes et baigneurs. La route est sinueuse, voitures et bus s'entrecroisent et se

suivent jusqu'à l'entrée du village, l'un des plus pittoresques de notre beau pays : St Guilhem-Le-Désert.

Nous arrivons hébétés, épuisés mais heureux parmi cette foule qui déambule dans les ruelles, munie du sacro-saint appareil photo et du cornet de glace : mettre les souvenirs dans une boîte, vouloir à tout prix fixer le présent, thésauriser l'impermanence, acheter, consommer coûte que coûte...

Tout nous semble tellement vain : le pèlerin marche les poches vides, comment attraper le vent ? Aucun des trésors rencontrés ne mérite d'être accaparés et d'alourdir sa besace : c'est le prix de la liberté.

Nous prenons quand même le temps de nous plonger dans la rivière, de visiter la magnifique abbatale et de faire quelques courses.

Nous sommes joyeusement accueillis par des Sœurs, Carmélites de St Joseph, dans un gîte refait à neuf, où nous prenons le temps de faire la cuisine. Dans la soirée, débarque de nulle part Jamila, une nouvelle pèlerine allemande de Cologne d'origine marocaine : atteinte d'une paralysie diagnostiquée incurable par les médecins à moins d'une lourde opération, elle décide de se soigner par elle-même et, en 15 jours, après quelques séances de rolfing et de méditations, retrouve l'usage de ses jambes. Elle en est aujourd'hui à son troisième « camino », Chemin de Compostelle ! Professeur d'allemand dans un collège, elle se forme aux soins énergétiques (healing et reading), après être passée par le yoga et le chamanisme.

Peut-on encore parler de coïncidence, ou sommes-nous encore les témoins de cette loi que l'on dit d'attraction et qui voudrait que l'on attire à soi toute personne ou situation correspondante à nos propres vibrations ?

Jamila, qui d'habitude marche seule, nous accompagnera tout le long du chemin.

De nouveau, nous sommes cinq pèlerins.

Samedi 10 août

« *Suivez le chemin de votre âme* » Olivier Lockert

Nous partons de St Guilhem et commençons l'ascension de notre première montagne : le paysage est grandiose. Crier devient possible, faire sortir sa fatigue, sa rage, son amour pour les pierres, les arbres, le vent, le soleil est un pur bonheur !

La descente est longue et la pause à Arboras dans une café-atelier est une récompense divine.

Nous marchons tout l'après-midi, certains se perdent : nous apprenons alors l'humilité de revenir sur nos pas, d'être infiniment attentifs aux petits traits rouges et blancs qui balisent le GR.

Nous arrivons à 19h30 à St Jean de Blaquières, épuisés mais tellement joyeux de nous retrouver et d'écouter les aventures des uns et des autres.

Dimanche 11 août

« *Marcher : laisser le silence et le calme ouvrir nos esprits et nos cœurs à l'écoute du meilleur de nous-mêmes, à l'écoute d'un autre.* » Sœur Monique Gugenberger

Nous partons pour Lodève : l'étape de 17 km ne semble pas trop difficile.

Nos intentions sont multiples : se recentrer, être dans le partage et écouter son cœur.

Sur le Chemin, nous nous retrouvons tous, par hasard, à l'abbaye de St Michel de Grandmont : seule abbaye de cet ordre restée intacte – quelle merveille !

Nous pénétrons dans un dolmen, lieu de mort, où nos énergies sont vidées...

A quelques pas se dresse un magnifique chêne, plusieurs fois centenaire, dont le tronc immense recharge à bloc nos batteries.

Nous goûtons à la pure joie de marcher, de respirer, de voir, de sentir.

Nous visitons Lodève, sa cathédrale et cherchons en vain un gîte : ce soir nous dormirons à l'hôtel...

Lundi 12 août

« *Qu'importe l'issue du chemin, quand seul compte le chemin parcouru.* » David Le Breton

Valérie, notre amie allemande, décide d'arrêter là son voyage et de rentrer en Allemagne.

Nous ne sommes plus que quatre et, c'est avec tristesse que nous reprenons notre bâton de pèlerin et marchons 24 km dans la montagne, sans aucune « pause-café ».

La montée est agréable : nous parlons en marchant, nous marchons en aimant...

Nous apprenons à honorer chaque chose, chaque être rencontré, à bénir chaque signe, à bénir le Chemin, à bénir l'errance...

Ne plus avoir peur de se tromper, apprendre que l'erreur est plus riche d'enseignement qu'un chemin tout tracé.

La transformation est profonde, rapide et parfois cruelle : comment renaître sans mourir à soi, à ses peurs, à ses attentes, à ses rêves ?

Se connecter à la Terre, à l'animal qui est en nous : lion, aigle, griffon, tous sont porteurs d'une puissante énergie et peuvent devenir nos alliés, nous aider à transmuter nos émotions, à dépasser nos limites.

L'alchimie se produit en nous : mariage de l'énergie Christique, du feu, de la passion, avec la douceur l'énergie de la Mère Divine, de Marie.

Ainsi, au fond d'une vallée, perdue dans une végétation luxuriante, nous découvrons une petite rivière, une cascade, un bassin : le cadre est féérique, nous sommes entourés de libellules et, à l'instar des fées et des lutins, nous plongeons dans l'eau fraîche...

Nous arrivons, en fin d'après-midi et après quelques perditions (ce ne serait pas drôle !) chez Frédéric qui tient un camping à Joncelets : il nous ouvre son gîte comme son cœur : la vie est rude et l'hiver, il n'y a personne.

Il mitonne des lasagnes délicieuses, un flan coco exquis et nous fait partager la musique qu'il aime : de la deep house, de l'acide jazz. Nos sens sont comblés !

Mardi 13 août

« *Le chemin se construit en marchant.* » Antonio Machado

L'étape est facile : 15 km dans la fraîcheur des sous-bois.

Nous arrivons à Lunas, un charmant village baigné par une rivière, le Gravezon : chants, flûte et recueillement dans la pénombre de l'église, avant de repartir pour le Bousquet d'Orb où nous avons réservé un gîte.

Nous marchons en plein soleil et il nous faut des ailes pour monter jusqu'au hameau !

Le gîte, surplombant la vallée, est magnifique, la cuisine de nos hôtes, un gendarme à la retraite et une aide soignante, est délicieuse : lapin du clapier aux champignons, servi avec les légumes du jardin en ratatouille. Le bonheur des papilles passe avant les bonnes résolutions végétariennes...

Le Chemin a le mérite de faire voler en éclats tous les cadres, les interdits, les limites : il nous apprend la liberté, le lâcher prise.

Le soir, Jamila donne un soin énergétique, un healing, à Patrice et au petit matin, un autre à Christian. Ce dernier, apaisé, décide de rejoindre Montpellier où sa compagne l'attend.

Mercredi 14 août

« *Le plus long de tous les voyages commence par un tout petit pas... Marcher : se mettre en route et laisser le rythme des pas inscrire un espace nouveau dans nos vies parfois éreintantes.* » Sœur Monique Gugenberger

Nous sommes trois pèlerins et partons légers pour St Gervais sur Mare, sans nous douter de ce qui nous attend...

Nous montons au frais, le chemin est boisé, le chemin est Joie.

Après le pique-nique, en haut de la montagne, nous nous séparons, marchant chacun à notre rythme, au rythme de nos pieds qui font mal, au rythme de l'impérieuse nécessité de récupérer les clés du gîte avant la fermeture de la mairie, puis de l'office du tourisme.

Nous suivons le GR, jusqu'au bout, nous suivons le GR : Chemin de croix, de galère et de mystères...

Comment se perdre en suivant un GR ?

Nous marchons jusqu'à Coural, jusqu'à Avène, réputé pour ses bains, sans nous douter de notre erreur : nous sommes à plus de 20 km au nord de St Gervais ! Impossible d'utiliser nos portables, les réseaux étant inexistantes, impossible de se joindre : épuisés, perdus, nous faisons l'expérience de la solitude, de l'abandon, de la souffrance...

Ce n'est que vers 20h00, après de curieuses rencontres que seule la perdition et l'autostop permettent, que nous nous retrouvons à St Gervais : quel bonheur de se serrer dans les bras, et se raconter nos aventures plus folles les unes que les autres !

Aujourd'hui, nous avons appris que se perdre faisait partie du Chemin, voie d'humilité, de courage et de lâcher prise.

Nous avons appris que souffrir permettait de comprendre toutes les souffrances, que se sentir seul, abandonné, permettait de comprendre toutes les solitudes, tous les abandons.

Nous avons appris à connecter nos émotions, à crier, pleurer, redevenir le petit enfant qui a tant besoin d'amour, d'attention, de tendresse !

Nous avons appris à grandir, à transmuter nos peines, nos tristesses en joie, en rire, en force, en amour.

Nous avons appris à devenir chenille, à marcher lentement, en pleine conscience, à tisser notre cocon, à mourir pour devenir papillon.

Nous avons appris à faire confiance, à remercier et, tous les trois, avons maintenant la certitude qu'une Intelligence bienveillante guide chacun de nos pas et nous offre toujours le meilleur, sur le Chemin de Compostelle comme sur celui de nos vies.

Nous avons la certitude qu'aucune pierre, aucun arbre, aucune personne croisée sur le Chemin n'était là par hasard : tout a un sens, qu'il nous appartient de découvrir ; tout a un sens qui mène au plus profond de nous-mêmes, à nos mémoires ancestrales, à nos émotions, à l'Être.

Jeudi 15 août

Il est 11h30, nous sommes libres sur notre propre chemin, heureux de faire partie du Tout.

La joie et la paix ont envahi notre cœur.

Nous reprendrons l'année prochaine le Chemin de Compostelle et partirons de St Gervais...

Merci à tous ceux qui nous ont soutenu, qui nous ont hébergé, qui nous ont nourri et guidé sur le Chemin.

Claire, Patrice, Bernadette, Valérie, Jamila, Christian et Serge



Mon credencial ou carnet de pèlerin – saison I

Bibliographie

- Ma bible des huiles essentielles de Danièle Festy – éditions Leduc.s
- Miam Miam Dodo Saint Jacques de Compostelle de Mireille Retail – éditions du Vieux Crayon

PHOTOGRAPHIES

Serge Hanet et Magali Philip

COUVERTURE

Tableau de Christiana Belle : Roue de médecine