

Nœuds & Labyrinthes  
**dossier**

# MÉDITATION et CHEMINEMENTS VERS OÙ ALLONS-NOUS?

Au Népal, la traversée  
impressionnante d'un *passam*  
(pont construit avec  
des lanières de bambou tressées)  
au-dessus de la rivière Arun.



“ Je ne suis pas né pour un coin unique, ma patrie, c’est le monde tout entier”, écrivait déjà au I<sup>er</sup> siècle de notre ère le Latin Sénèque qui, né dans le sud de l’Espagne, voyagea de l’Égypte à Rome. Le philosophe estimait qu’on s’emmenait toujours avec soi et qu’une âme malade ne trouverait pas le repos même au bout du monde.

Nous avons aujourd’hui retrouvé les vertus de la marche et celles de la méditation, avec ses bienfaits physiques et psychiques. Mais Sénèque, en bon stoïcien, nous interpelle : si l’on n’est pas arrivé à la perfection, on peut être un sage qui marche pour y parvenir. C’est donc sur un “**Vers où allons-nous ?**” que nous ouvrons ce dossier d’été, en progressant aux côtés de théologiens, de philosophes, de marcheurs invétérés adeptes de la pérégrination ou encore d’un artiste plasticien.

**Jean-Yves Leloup**, théologien et prêtre orthodoxe, s’est construit sur la formule – qui deviendra une pratique – paradoxale : “Assieds-toi et va !”, entendue dans sa jeunesse, au mont Athos. Un mouvement pour se désaliéner et un autre pour éviter la dispersion.



Cheminer comme métaphore de la vie “qui doit être comprise comme un voyage ayant lui-même tout son sens” : **Michel Jourdan**, qui a consacré l’essentiel de son œuvre à la marche, à la contemplation et à la vie érémitique, nous fait parcourir la littérature et les grands textes sacrés qui, tous, s’accordent sur un point : “Qui s’arrête se trompe”.

Avancer vers la ligne d’horizon, soit, mais alors, quid de cette tradition quasi universelle des pèlerinages circulaires ?

L’écrivain-voyageur **Gaële de la Brosse**, qui a longuement arpenté les chemins de Compostelle, nous en décrypte le symbolisme, la circumambulation sacralisant et purifiant l’espace qu’elle circonscrit.

Ainsi du tour de la Bretagne, ou *Tro Breiz*, qu’elle a accompli pour nous.

Pèlerinages d’Occident qui nous sont de plus en plus familiers mais aussi d’Orient extrême, qui nous le sont moins ! Deux *henro* (pèlerins) français – **Marie-Édith Laval** et **Léo Gantelet** – ont entrepris quant à eux celui de Shikoku, au Japon, un tour de l’île “initiatique” en 88 temples et 1 200 kilomètres, entre exaltation, rencontres et abattement. Mais à la clé, un avant-goût d’Éveil bouddhique promis aux plus audacieux. Et qui les a transformés.

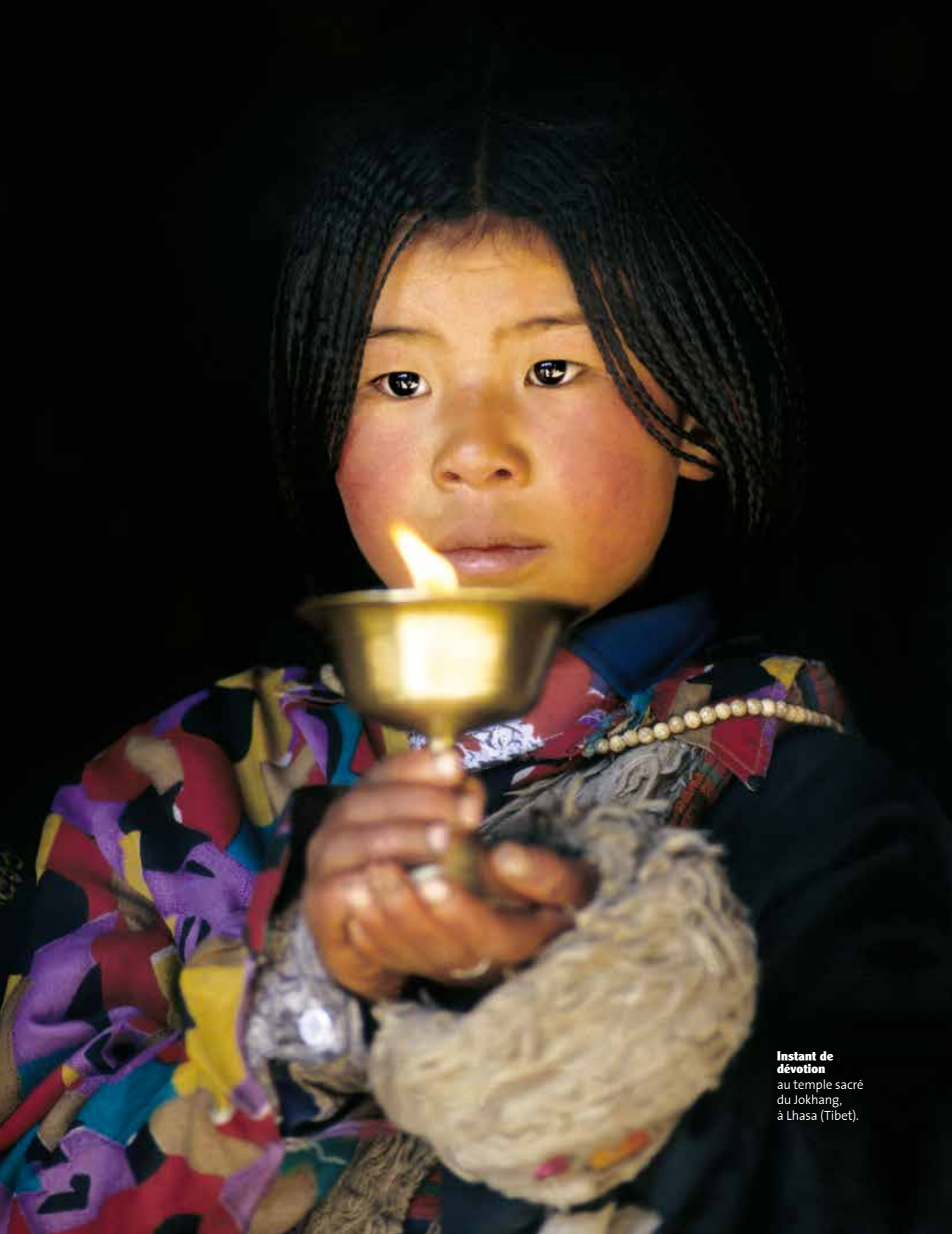
Arpenter, pérégriner, méditer, c’est solliciter l’esprit, le moral mais aussi... le corps. **Éric de Kermel**, journaliste-pèlerin, a tiré de son carnet de marche sur les chemins de Compostelle un poème sur les pieds, ces si fidèles auxiliaires du marcheur.

Ce fut l’occasion d’une méditation sur la marche qui transforme *l’Homo erectus sapiens* en *Homo spiritus*. La photographe **Céline Anaya Gautier**, qui vient de raconter son *camino* avec son fils de 7 ans dans un livre plein de verve, illustre ce texte.

“Marcher transforme”, dit encore le plasticien et promeneur solitaire **Hamish Fulton**. Pour ce performeur britannique, la pérégrination est à elle seule une œuvre d’art, à la fois expérience physique et spirituelle décisive.

Alors, *Ultreia* !





**Instant de dévotion**  
au temple sacré  
du Jokhang,  
à Lhasa (Tibet).

# ASSIEDS-TOI et VA!

JEAN-YVES LELOUP



*Le but du pèlerin qui se met en marche,  
tout comme celui du méditant qui s'assoit,  
n'est pas un objet de désir.  
C'est la connaissance de ce qui les fait avancer,  
la recherche du principe même de leur vie.*

*Tous deux sont en chemin vers eux-mêmes,  
à la recherche de la Lumière vers laquelle  
tourner leur visage...*

**Jean-Yves Leloup** est écrivain, théologien et prêtre orthodoxe, philosophe, fondateur du Collège international des thérapeutes. Ses derniers ouvrages sont : *Les épîtres de Jean* (Albin Michel, 2014) et *De Nietzsche à Maître Eckhart* (éd. Almore, 2014).

© OLIVIER FÖLLMI





**Pèlerin en prière**  
à Allahabad (Inde)  
pendant la Kumbha Mela.

“ La voie de l’homme de bien peut se comparer à un voyage au loin :  
il faut partir du plus proche ; elle peut se comparer à une ascension  
vers les sommets : il faut commencer d’en bas.”

Confucius, *L’invariable milieu*

# La NOSTALGIE de l’ABSOLU

Michel JOURDAN

*Vagabondant au fil des siècles,  
au gré de la pensée des maîtres spirituels  
et des grands voyageurs, l’auteur nous rappelle ici  
que “sans voyage intérieur, les voyages extérieurs  
sont inutiles”. Quête immobile du méditant ou  
aspiration du marcheur, le voyage n’est authentique  
que s’il nous donne un sentiment absolu d’unité...*

Éternel voyageur se définissant lui-même comme un “ermite migrateur”, grand méditant adepte depuis ses 15 ans de la “vie sauvage” chère à Thoreau, **Michel Jourdan** est l’auteur d’essais, de poèmes, de journaux de voyages. Il a reçu le prix Alexandra David-Neel en 1991 pour son *Journal du réel gravé sur un bâton*.





**La grande Troménie de Locronan**, dédiée à saint Ronan, est un des plus importants "pardons" de Bretagne.

# Les PÈLERINAGES CIRCULAIRES

Gaële de LA BROSSE



*À la différence des pèlerinages linéaires, comme ceux qui mènent à Rome, Jérusalem ou Saint-Jacques-de-Compostelle, les pèlerinages circulaires invitent, au terme du voyage, à revenir au point de départ.*

*Mais si l'on n'avance pas vers un but, vers quoi marche-t-on ?*

Née en 1965 dans le Finistère, **Gaële de La Brosse** nourrit deux passions : l'écriture et le voyage à pied. Docteur ès lettres de l'université Paris IV-Sorbonne, elle travaille depuis vingt-cinq ans sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, qu'elle a souvent arpentés, et sur les autres routes de pèlerinage, dont elle est également familière. Elle est cofondatrice de la revue et du réseau *Chemins d'étoiles* ([www.cheminsdetoiles.com](http://www.cheminsdetoiles.com)), responsable de la rubrique "Chemins de pèlerinage" à l'hebdomadaire *Pèlerin*, et éditrice au *Passeur* éditeur. Elle est l'auteur du livre *Tro Breiz, les chemins du Paradis. Pèlerinage des Sept Saints de Bretagne* (Presses de la Renaissance, 2006), coauteur du guide *Sur les chemins du Tro Breiz, le tour de la Bretagne* (Lepère éditions, 2011) et du livre *Voyageuses* (Livres du Monde, 2012), et a dirigé le *Guide spirituel des chemins de Saint-Jacques* (Presses de la Renaissance, 2010).





**Le pont suspendu Kazurabashi,** dans la vallée de Iya à Shikoku, étire sur près de 45 m son armature de lianes tissées.

# Le CHEMIN SACRÉ de SHIKOKU

Texte et photos Marie-Édith LAVAL



*Surnommé le Compostelle japonais, le pèlerinage de Shikoku est le plus long chemin sacré du pays du Soleil-Levant : 1200 kilomètres, 88 temples, 4 préfectures (Éveil, Ascèse, Illumination, Nirvana)...*

*Deux henro occidentaux se sont lancés dans ce pèlerinage bouddhiste et nous font partager leurs émotions tout au long de ce chemin initiatique.*

Après des études de lettres, **Marie-Édith Laval** s'est orientée vers l'orthophonie, la sophrologie et la méditation de pleine conscience pour les enfants et les adolescents. Elle nourrit une passion pour le voyage et la marche en tant que découverte de l'ailleurs, mouvement vers l'altérité et cheminement spirituel.



# Mes pieds

Éric de KERMEL  
Photos Céline ANAYA GAUTIER

*Mes pieds.  
Je marche avec mes pieds.  
En médecine chinoise, on dit que tout le corps se résume dans les pieds.  
Je marche de tout mon corps.  
Tout mon corps pèse dans chaque pas.  
Je marche et m'appuie de tout mon corps dans chaque pas.  
Chaque pas pèse sur la terre du chemin.  
Quand le chemin devient route, mon pas me renvoie l'écho de la route.  
Ce n'est plus mon pas qui s'appuie sur le chemin mais la route qui pèse sur mon pas  
et qui s'appuie sur mon corps.  
Les routes n'ont pas été faites pour les marcheurs mais pour les rouleurs.  
Les rouleurs ne touchent pas le sol de leurs pieds.  
Leurs pieds servent à accélérer ou à freiner.  
Parfois leurs pieds écrasent le frein ou l'accélérateur, trop tard ou trop fort.  
Le marcheur n'écrase jamais le chemin trop tard ou trop fort.  
J'aime le chemin.  
Le chemin de terre comme celui de pierres.  
Les pierres ne sont pas comme l'asphalte.  
Sous mon pas elles roulent ou forment une mosaïque en se calant avec celles  
qui les entourent.  
Chaque marcheur compose la mosaïque du chemin.  
Les 38 vont ajuster les petites tesselles de la céramique quand les 43 emboîteront  
les plus gros morceaux.  
Ils sont des milliards les pas qui ont formé cette céramique du chemin.  
Ils sont deux fois des milliards les hommes qui ont fait ce chemin car chacun avait  
deux pieds qui foulaient le sol.  
Sans doute certains se sont-ils foulé la cheville à mal fouler le sol.  
C'est certain, marcher n'est pas sans danger.  
Mais ne pas marcher est bien plus dangereux.  
Le corps alors ne s'appuie plus que sur lui-même... Il pèse de plus en plus.*



Éric de KERMEL est directeur de Bayard Nature et Territoires. Né en Corse, il a grandi entre l'Amérique du Sud et le Maroc. Sa relation à la nature se vit quotidiennement dans son jardin provençal et très régulièrement sur les sentiers du monde. Ce texte est extrait de son carnet de marche sur les chemins de Compostelle.



*Chaque viscère comprime son voisin, l'estomac compresse les poumons où l'air peine à entrer autant qu'à sortir.  
Les poumons enserrent le cœur si fort que chaque battement devient une performance. L'estomac écrase le foie.  
Sur le chemin, certains sont en crise de foi mais sans "e".  
Une crise de foie c'est quand on a trop mangé, une crise de foi c'est quand on ne s'est pas assez nourri.  
Sur le chemin, les mal nourris se goinfrent de silence, ils abusent de chaque émerveillement, ils se tendent vers le ciel comme s'ils ne s'étaient jamais totalement dépliés.  
D'Homo erectus sapiens sapiens, ils deviennent Homo spiritus !  
Je pense avec mes pieds.  
Grâce à eux, pas à pas, je pense.  
Au début, je pense que je marche. Puis je cesse d'y penser et continue de marcher.  
Je continue de penser malgré tout.  
Ne plus penser que je marche n'arrête ni mon pas ni ma pensée.  
À certains moments, je me surprends à ne plus penser non plus.  
Où suis-je alors ?*

