

Cartes-Esprit

Questions, suggestions et citations pour en route



Le gîte des pèlerins "L'Esprit du Chemin" fête ses 5 ans! C'est pourquoi nous sommes heureux de vous offrir un cadeau pour le chemin : faisant le Camino vers Saint-Jacques de Compostelle ou Cap Fisterra, et aussi après, sur le chemin de la vie.

Les Cartes-Esprit sont comme un compagnon de route. Un compagnon qui vous enrichit : qui vous pose des questions, vous propose des citations. Un compagnon de route spirituel.

Nous les avons créées de tout cœur et sommes heureux de vous en faire cadeau maintenant. Fêtez la vie et bon chemin !

Arno et Huberta

L'appel

À un certain moment le *Camino* vers Santiago a croisé votre chemin de vie. Et depuis ce moment il vous hante. Vous vous êtes décidés: "voilà ce que je vais faire!". Vous allez partir en pèlerinage, durant des semaines ou des mois.

- ◆ comment se présentait à vous cet « appel à l'aventure » ?
- ◆ qui ou quoi en a été le messenger ?
- ◆ souvent on refuse de tout de suite obéir à cet appel. Il nous faut d'abord rassembler tout notre courage. Est-ce que vous reconnaissez ceci ?
- ◆ qu'est-ce qui fait que vous décidez maintenant de partir ?
- ◆ quelle était votre source d'inspiration ?

« **Partez, quittez votre pays** »

(appel à Abraham,
Genèse 12:1-2)



► Voilà, le moment est arrivé. Vous franchissez le pas du stade de rêve à celui de la réalisation : vous annoncez votre départ. Imaginez-vous : comment ? où ? et à qui ? et... racontez !

Le départ : les préparatifs

Vous vous préparez pour votre chemin : vous choisissez vos compagnons de route et votre itinéraire, vous décidez ce que vous aller emporter, vous vous entraînez et vous vous préparez mentalement.

- ◆ qu'est-ce que vous attendez de votre chemin et de vous-même?
- ◆ qu'est-ce qui vous a jadis empêché de partir?
- ◆ quel rôle jouent à l'heure actuelle ces entraves du passé ?
- ◆ qu'est-ce que vous trouvez le plus important de ce que vous emportez?
- ◆ quelles garanties savez-vous lâcher et lesquelles pas encore ?

« **Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux** » (Marcel Proust)



► Choisissez une manière originale et inspirante pour faire part de votre aventure.

Le départ : les adieux

Ce moment est inévitable: vous allez vraiment partir. Et ce n'est qu'à ce moment là que vous vous rendez bien compte de tout ce que vous possédez et de tout ce vous devez abandonner.

- ◆ comment prenez-vous congé avant de commencer votre chemin ?
- ◆ que laissez-vous derrière vous, et qui ?
- ◆ est-ce difficile pour vous de prendre congé de ceux qui vous sont chers?
- ◆ qu'est-ce que cela signifie pour vous ?
- ◆ que ressentissez-vous lors des adieux ?

« L'amour, pour une partie c'est peut-être : apprendre à se détacher, savoir quand c'est l'heure de se séparer »

(Sergio Bambarèn)



► Concrétisez pour vous-même « la libération » : comment la ferez-vous ? Donnez vous-même régulièrement une nouvelle tâche. Puisque se détacher, c'est ce qu'on fait chaque jour...

En voyage : la première étape

Vous voilà enfin parti à l'aventure. Le trajet entier se trouve encore devant vous.

- ◆ que ressentissez-vous ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?
- ◆ quels passages dans votre vie jusqu'à présent ressemblent à celui-ci ?
- ◆ « le premier pas est le plus difficile », dit-on. Comment avez-vous posé votre premier pas ? Était-il le plus difficile ?
- ◆ de quel pas dans votre vie avez-vous été plus que content ?
- ◆ quel pas ne voudriez-vous plus jamais mettre ?

« Un voyage de mille milles commence aussi par un premier pas »

(Lao Tse)



► Laissez tomber votre planning et concentrez vous sur ce que vous faites dans le moment présent. Marchez et agissez dans la confiance que vos souhaits sont déjà en train de se réaliser. Vivez au présent !.

En voyage : la montagne

C'était une rude montée, mais quelle vue magnifique! Le monde se trouve à vos pieds et toutes les choses qui vous stressaient autrefois ressemblent maintenant à des points futiles dans un passé lointain.

- ◆ dans votre vie, quelles situations ont été des « expériences de sommet » ?
- ◆ quel y était votre propre rôle ?
- ◆ quel rôle y ont joué d'autres gens ?
- ◆ quelle leçon avez-vous tiré d'une telle « expérience de sommet » ?
- ◆ votre expérience, qu'a-t-elle signifié pour autrui ?

« **Si vous gardez les deux jambes sur le sol, vous n'avancerez guère** »

(Loesje)



► Montez en marchant aussi tranquillement que votre respiration le permette. Respirez par le nez, exhalez lentement par la bouche. De la sorte vous garderez de l'énergie pour autres choses..

En voyage : l'épreuve

Pas de sommets sans vallées. Vous commencez à perdre le moral et vous vous demandez « qu'est-ce que je suis en train de faire ? A quoi bon tout ceci ? »

- ◆ à quel moment arrivait votre dépression en cours de route ?
- ◆ quelles épreuves aviez-vous rencontré ?
- ◆ est-ce qu'elles venaient de l'intérieur ou de l'extérieur ?
- ◆ qui et/ou quoi vous a aidé à vous remonter le moral ?
- ◆ quelle leçon avez-vous pu tirer de cette épreuve ?

« Si vous entreprenez le voyage vers Ithaka, souhaitez alors que la route soit longue, pleine d'aventures, pleine d'expériences »

(Constantin Cavafy)



► Dans les églises romanes on trouve beaucoup d'images de monstres. Ils représentent les dangers sur notre chemin (de la vie). Combien en avez-vous vu aujourd'hui ?

En voyage : le bâton

C'est tout à fait normal : après tous ces kilomètres vous avez des blessures. Vous cherchez un bâton solide pour vous appuyer.

- ◆ qui et/ou quoi a été votre appui sur votre chemin (de la vie) ? Est-ce facile pour vous de demander de l'aide à autrui?
- ◆ est-ce que les autres peuvent faire appel à vous ? Est-ce que vous posez vos conditions ?
- ◆ quelle devise (de votre vie) entailleriez-vous dans votre bâton ?
- ◆ avec votre bâton, vous pouvez aussi tenir des choses à l'écart. Contre quoi ou qui voudriez-vous vous protéger? Comment?

« Vous ne tombez pas parce que vous êtes faible, mais parce que vous pensez être fort »

(expression juif)



► Choisissez aujourd'hui une action que vous jugez juste en dehors de votre portée, et... faites précisément cela !

En voyage : l'auberge accueillante

À certains endroits, vous vous sentez chez vous dès votre arrivée.

- ◆ que signifie pour vous : être « chez vous » ?
- ◆ qu'est-ce qu'il vous faut pour vous sentir « chez vous » quelque part ?
- ◆ comment faites-vous maintenant, pendant ce voyage ?
- ◆ et que faites-vous pour qu'on se sente bien chez vous ?
- ◆ vous sentez-vous à l'aise chez vous-même ? Que faites-vous ou ne faites pas pour y arriver ?

« En restant fidèle à soi-même, on finit aussi par prendre le mieux soin d'autrui »



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

En voyage : l'hospitalité

Quelque part vous frappez à la porte, la porte s'ouvre et tout de suite on vous invite pour le repas.

- ◆ quelle sorte d'hospitalité avez-vous rencontré sur votre chemin ?
- ◆ qu'est-ce que cela signifie pour vous ?
- ◆ ouvrez-vous votre porte à un étranger qui cherche un abri? (nb: « pèlerin » signifie « étranger »).
- ◆ Et à votre famille, à vos amis ?
- ◆ est-ce que vous vous comportez comme un hôte aux yeux de la population locale ? Comment le savez-vous ?

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

(Anselm Grün)



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

En voyage : la source

Des jours entiers vous marchez sur le *meseta*, le plateau Espagnol. Vous êtes ravi de tomber sur une source.

- ◆ quelles sont vos sources?
- ◆ quand est-ce que vous les rendez visite ?
- ◆ quelle période dans votre vie a été vraiment rafraîchissante ?
- ◆ que faites-vous de cette expérience ?
- ◆ de quelles sources puisez-vous maintenant que vous êtes en route ?



« Un des éléments les plus importants dans la vie intérieure c'est: la capacité de réagir à la réalité, de voir la valeur et la beauté de choses ordinaires, et de devenir conscient de la grandeur qui nous entoure partout »

(Thomas Merton)



► Fixez d'avance un moment précis. Et à ce moment-là vous vous arrêtez, peu importe où vous êtes, pour « recharger vos batteries » pendant une demi-heure. Laissez-vous inspirer, parce que cet endroit vous offre. .

En voyage : l'illusion

En marchant longtemps, notre esprit va suivre le fil de son propre chemin. Parfois nous voyons des chimères, une autre fois nous avons au contraire une vision très claire.

- ◆ y a-t-il eu des moments que vous voyiez des fantômes? Qu'est-ce qui vous préoccupait ?
- ◆ comment gérez vous cela?
- ◆ à quels moments aviez-vous une vision claire ?
- ◆ comment savoir faire la différence ?
- ◆ de quoi rêvez-vous ? Quelles sont vos attentes les plus profondes et les plus audacieuses ?

« Dieu, donnez-moi la paix d'accepter ce que je ne peux pas changer, le courage de changer ce que je peux changer et la sagesse de faire la différence entre ces deux »

(François d'Assise)



► Faites une surprise à quelqu'un en cours de route d'une manière qui vous surprend vous-même.

En voyage : la coquille

Les symboles appartiennent à la vie. Les pèlerins sur le *Camino* se distinguent par une coquille, et cela depuis des siècles. Cela donne un sens, crée un lien, et ouvre des portes.

- ◆ que signifie la coquille pour vous ?
- ◆ quels (autres) symboles avez-vous sur vous ?
- ◆ qu'est-ce qu'ils signifient pour vous ?
- ◆ quels symboles reconnaissez-vous chez autrui ?
- ◆ quel symbole, remarqué en cours de route, a une signification spéciale pour vous ?

« L'essentiel est invisible pour les yeux, uniquement en regardant avec votre coeur vous pouvez voir ce qui est important »

(Antoine de Saint-Exupéry)



► Créez aujourd'hui en route un petit monument pour quelqu'un qui vous est cher, uniquement avec des objets que vous avez sur vous ou que vous trouvez faisant chemin.

En voyage : la bougie

Sur le chemin vous passez devant chapelles et églises. Parfois vous y entrez: vous allumez une bougie, chantez une chanson, écrivez quelque chose ou restez un moment en silence.

- ◆ pour qui ou pourquoi souhaitez-vous allumer une bougie? Avec quelle intention ?
- ◆ de quoi êtes-vous reconnaissant ?
- ◆ faites-vous des sacrifices en route ?
- ◆ quand est-ce que vous en faites et pour qui ou quoi?
- ◆ quels sont les points lumineux sur votre chemin (de la vie) ?

«Les ténèbres ne peuvent pas chasser les ténèbres; seulement la lumière est en mesure de le faire. La haine ne peut pas chasser la haine ; uniquement l'amour est en mesure de faire cela.

(Martin Luther King)



► allumez aujourd'hui une bougie et créez une petite cérémonie spéciale autour.

En voyage : le silence

À la maison c'est peut-être moins facile, mais votre chemin peut vous aider à vraiment admettre le silence.

- ◆ est-ce qu'il vous arrive de réserver du temps pour un moment de silence? Si oui : comment le faites-vous et qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Si non: qu'est-ce qui vous en empêche ?
- ◆ être dans le silence..., qu'est-ce que cela évoque en vous ?
- ◆ avec quelle question êtes-vous parti ?
- ◆ et quelle question aimeriez-vous poser à quelqu'un d'autre?
- ◆ quelle réponse donneriez-vous maintenant ?

« Je m'arrête pour un petit moment et c'est un grand progrès »

(Bertold Brecht)



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

En voyage : les signes

Sur le *Camino* des flèches et d'autres signes vous indiquent le chemin. Ils vous rassurent : vous êtes sur la bonne route.

- ◆ quelle direction prend votre vie ?
- ◆ comment savez-vous que vous êtes sur le bon chemin ?
- ◆ quelles décisions vous ont indiqué la direction à suivre ?
- ◆ comment les avez-vous prises ? Quelles ressources aviez-vous ?
- ◆ comment jugez-vous le doute ? Positif ou négatif ?

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

(Paulo Coelho)



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

En voyage : le temps

Vous prenez le temps pour votre chemin. Vous voyagez beaucoup plus lentement que d'habitude, dans un autre rythme, dans un autre espace.

- ◆ comment trouvez-vous cette vie plus lente ?
- ◆ est-ce que ce ralentissement vous fait réfléchir, agir ou sentir autrement ?
- ◆ y a t'il des moments que vous vous ennuyez ? Comment vous vous en tirez ?
- ◆ est-ce que vous vivez dans le moment présent: ici et maintenant ? Ou plutôt avec votre passé ou bien votre avenir ?
- ◆ le temps est-il votre ami ou votre ennemi ?

« Vous, les occidentaux, avez les montres. Nous avons le temps. »

(expression africaine)



► Considérez la journée avant de partir: qu'est-ce que vous avez aujourd'hui à offrir? Qu'est-ce que vous voulez recevoir ? Soyez très précis. Avant de vous coucher: un moment de rétrospection.

Les compagnons de route : l'autre

À un certain moment vous vous êtes habitué à marcher seul. Quand quelqu'un vous demande si il/elle peut être votre compagnon de route, vous hésitez.

- ◆ qu'attendez-vous d'un compagnon de route ?
- ◆ qu'avez-vous à lui offrir ?
- ◆ quand est-ce que vous parlez d'une véritable rencontre ?
- ◆ qui sont pour vous les compagnons de route les plus importants sur votre chemin (de la vie) ? Pourquoi ?
- ◆ qui ou quoi sont vos compagnons figurés ?

» **Qui fait du bien,
rencontre du bien** »



► Observez comment d'autres personnes viennent à votre rencontre.

Essayez vous-même aujourd'hui de mettre en pratique quelque chose qui vous a plu dans leur approche.

Les compagnons de route : Dieu

Vous ne vous y attendiez peut-être pas, mais vous pouvez rencontrer Dieu pendant votre chemin.

- ◆ à qui ou quoi ressemble Dieu pour vous ?
- ◆ comment est votre rapport avec Dieu ?
- ◆ est-ce que Dieu vous a parfois déçu ?
- ◆ avez-vous parfois déçu Dieu ?
- ◆ de quoi aimeriez-vous vous entretenir avec Dieu ?



► Prêtez surtout attention aujourd'hui au fait que Dieu vous accompagne ou bien que Dieu pourrait marcher ensemble avec vous. Soyez conscient de ce que cette idée signifie pour vous.

« Car là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, Je suis là, au milieu d'eux »

(Mathieu 18:20)



Les compagnons de route : le saint

Depuis le moyen âge des millions de personnes vont en pèlerinage vers la tombe (prétendue) de Saint Jacques (= Santiago).

- ◆ que signifie Saint Jacques pour vous ?
- ◆ qui considérez-vous comme des saints de nos jours ? De quelle façon est-ce qu'ils vous inspirent ?
- ◆ quels principes sont les plus importants dans votre vie ?
- ◆ quelles 3 devises voulez-vous donner aux autres ?

« Si j'arrive à la porte du ciel, L'éternel ne me demandera pas pourquoi je n'ai pas été Abraham ou Moïse, mais il me demandera pourquoi je n'ai pas été davantage moi-même »

(sagesse hassidique)



► Mettez aujourd'hui quelqu'un qui vous inspire au courant du fait qu'il ou elle est important(e) pour vous.

Les compagnons de route : vous-même

Être en route avec soi-même. Être conscient.
Connaissance de soi comme un devoir ou un
défi, qui le dira ?

- ◆ quels côtés de vous-même rencontrez-vous ?
- ◆ que pouvez-vous dire au sujet de votre corps ?
- ◆ et de vos émotions ?
- ◆ et de vos pensées ?
- ◆ êtes-vous bonne compagnie pour vous-même ? Pourquoi ?

« Certains disent que notre vie se déroule comme une plume qui tourbillonne dans le vent. D'autres disent : nous avons une destination que nous devons découvrir et suivre. Peut-être que les deux sont vrais »



(le film "Forrest Gump")



L'arrivée

Votre pèlerinage est terminé. Vous vous trouvez devant la cathédrale de Santiago ou sur le Cap Fisterra. Une fin et/ou un nouveau début ?

- ◆ comment le ressentez-vous ?
- ◆ avez-vous maintenant aussi atteint le but de votre pèlerinage ?
- ◆ ce but a-t-il changé en cours du chemin ?
- ◆ quelles idées avez-vous acquises ?
- ◆ comment allez-vous poursuivre votre chemin ?



« Il n'y a pas un chemin vers le bonheur; le bonheur c'est le chemin »

(Buddha)



► Fêtez votre arrivée !

La rentrée: le retour

Certains, à peine arrivés à Saint Jacques de Compostelle ou au Cap Fisterra, font tout de suite demi-tour vers leur maison. D'autres prennent un moment pour marquer le pas.

- ◆ comment pensez vous marquer ce retour ?
- ◆ comment prenez-vous congé de votre chemin ?
- ◆ qui et quoi laissez-vous derrière vous ?
- ◆ qu'est-ce que vous emportez ?
- ◆ que signifie le retour pour vous ?



« **Lier et lâcher : la pulsation de la vie** »



► Dites consciemment adieu à votre chemin !

La rentrée

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

- ◆ que signifie cette rentrée pour vous ?
- ◆ qui est-ce que et/ou qu'est-ce que vous désirez retrouver?
- ◆ comment vous vous arrangez pour que votre rentrée soit comme vous le souhaitez ?
- ◆ comment pouvez-vous associer autrui à vos expériences ?
- ◆ comment donnerez vous une place chez vous à votre chemin?

« Comprendre sans agir, ne donne pas de changement »



► Vous ne pouvez qu'une seule fois rentrer chez vous après un tel chemin. Que remarquez-vous ? Comment vous sentez-vous ? Continuez encore pendant quelque temps à enregistrer vos impressions.

L'arrivée à la maison: le chemin continue

Depuis un bon moment vous êtes chez vous.
Vous pourriez passer en revue votre chemin. Et maintenant ?

- ◆ quelle signification votre chemin a-t-il pour vous ? Et pour d'autres personnes autour de vous ?
- ◆ comment obtiendra-t-il une place spéciale dans votre « vie quotidienne » ?
- ◆ comment poursuivrez-vous votre chemin ?
- ◆ quelle sera votre destination suivante ?
- ◆ comment voulez-vous faire la route ultérieure ?

**« Où que vous partiez,
vous emmènerez
toujours vous-même »**



► Vous vous mettez en route vers votre destination suivante : annoncez votre départ. Vérifiez comment ? ou ?, et chez qui ? et...racontez !