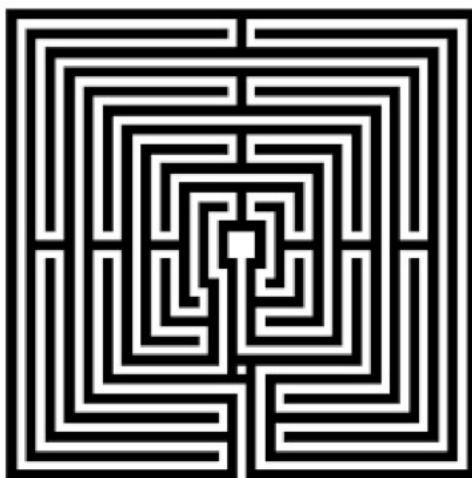


# LABYRINTHE SPIRITUEL

## CARNET DU PELERIN



## **A propos du Labyrinthe spirituel**

Il y a deux sortes de labyrinthes, celui où l'on se perd, celui où l'on se trouve, voire est trouvé.

Le labyrinthe spirituel est le symbole d'un chemin de prière et de méditation. Il encourage à se mettre en route pour aller vers l'essentiel, symbolisé par le centre. Une fois arrivé là, il y a retournement qui signifie libération des difficultés pour se tourner vers ce qui est bon. Le labyrinthe est ainsi un chemin de prière et de méditation qui tend à une communion avec Dieu.

## **Y méditer, aller vers l'intérieur (de soi)**

Dans la marche méditative, on recherche la concentration intérieure. Il y a plusieurs manières d'aborder un labyrinthe : marcher simplement en étant attentif intérieurement. Ne rien attendre, être uniquement attentif, écouter de ce qui se passe à l'intérieur de soi. Si « rien » n'y se passe, c'est tout autant bénéfique.

Plusieurs traditions spirituelles suggèrent de se répéter des versets courts qui soutiennent la marche, à l'exemple de « Jésus Christ, aie pitié de moi », de « Saint Esprit, illumine-moi » ou d'autres encore. Pour se libérer de ses pensées, certains recourent à la prière du Notre Père.

Celui ou celle qui ne désire pas prendre des textes issus de la tradition chrétienne peut aussi méditer à partir de paroles de sagesse ou d'écrits poétiques.

## **Naître et renaître**

La naissance est un des processus les plus difficiles et les plus douloureux de la nature. La naissance d'un enfant est liée à la peur, au danger de la mort, à l'étroitesse. Avant la joie de la délivrance, beaucoup de contractions doivent être vécues.

Jésus utilise cette image en discutant avec Nicodème, un Juif, grand connaisseur de la Loi de Moïse : « ...à moins de naître de nouveau, nul ne peut voir le Royaume de Dieu. » (Jean 3, 3).

Le labyrinthe est analogue à une matrice symbolisant les difficultés d'une naissance. Les naissances spirituelles ressemblent parfois à des accouchements difficiles. Aussi entrer dans un labyrinthe signifie-t-il accepter d'entrer dans la vie comme elle se présente.

### **Aborder le labyrinthe...**

#### **En marchant simplement...**

en étant attentif intérieurement; ne rien attendre;  
accueillir ce qui nous vient. Si rien ne vient...accueillir ce «rien»!

#### **En soutenant sa marche...**

en répétant un verset court ou une phrase biblique  
(«Jésus Christ, aie pitié de moi» ou «Saint Esprit, illumine-moi»)  
accueillir ce qui nous vient. Si rien ne vient...accueillir ce «rien»!

#### **En méditant d'autres textes bibliques**

une parole de sagesse ou un texte poétique ou une prière

#### **Pour se déplacer, avancer à la manière du pèlerin:**

lentement, deux pas en avant; lentement, un pas en arrière  
(si on en a le temps et la patience...)

## **Chemin de confiance et d'abandon**

Je pense au Dieu d'Eternité et je contemple ma vie dans cette dimension d'éternité. Et si c'était cela le «lâcher prise»? Pas de démission ou de fuite. Juste un peu de distance et de hauteur. Je prends le temps de réaliser le «présent» du jour, puisque le présent veut à la fois exprimer l'aujourd'hui et le cadeau.

**Je prends le temps de respirer profondément  
et j'accueille la douceur de ce souffle en moi.**

## **Chemin de vérité**

Je réalise que la recherche de la Vérité est toujours une quête ouverte. D'autant plus pour la recherche de Dieu. Dieu n'est pas à enfermer dans l'étroitesse des concepts. Je ne peux goûter sa présence qu'au travers d'une mise en chemin. Il ne se saisit pas, pas plus que les mystères de la vie. L'important c'est de vivre, d'être en marche. N'est-ce pas pour cela que Jésus disait: «Je suis le Chemin»?

**Je prends conscience de mon pas  
et je lui accorde une douce lenteur.**

## **Chemin au coeur de soi**

Et si le chemin vers Dieu n'était pas si éloigné du chemin qui mène au coeur de soi? Dieu est vérité. Je peux donc venir à lui, sans voile sur mes émotions. Je peux venir avec mes manques de foi, de courage et d'espoir. Avec mes trop-pleins de colère, de larmes et de reproches

**Je prends le temps de m'accueillir,  
car lorsque je m'accueille,  
c'est Dieu qui le fait à travers moi.**

## **Chemin pour accueillir ses besoins**

Et si la meilleure manière de s'ouvrir aux autres commençait par une démarche d'ouverture à soi? Et si la meilleure manière de répondre aux besoins des autres commençait par l'écoute de ses propres besoins? Besoin d'estime de soi, de pardon, de tendresse, de repos, de paix, de respect...

**Je prends le temps de réaliser mes besoins  
et de les formuler.**

## **Prières**

**Parcourir ce chemin lumineux m'offre un temps de repos,  
un temps de silence, une respiration essentielle.  
Oui, Seigneur, une halte bienfaisante en Ta présence,  
ici et maintenant.**

**Quelle joie de pouvoir se ressourcer  
dans ce lieu paisible et lumineux.  
Que cette paix m'accompagne là  
où je passe au cœur de mes journées  
Seigneur, Toi la lumière, Toi la paix, Toi le chemin,  
guide-moi sur le sentier de ma vie.**

**Suivre lentement le passage entre les bougies  
formant ce labyrinthe me ressource  
et m'offre le temps de méditer.  
Seigneur, montre-moi le chemin de la vie.**

## **Prières**

**Je me sens perdu(e) Je n'y vois plus clair.  
J'aimerais tant retrouver confiance en mon pas  
Tu veux bien m'aider, ô Dieu ?  
Je t'en supplie : viens au secours de mon incrédulité.**

**Dans le silence et le calme, je désire Te rencontrer  
tout en marchant dans ce labyrinthe de lumières.  
Oui, Seigneur, donne-moi de discerner  
Ta présence, ici et maintenant**

**Que m'apporte ce labyrinthe ?  
Pourquoi marcher ici et maintenant ?  
Pourquoi suivre ce chemin ?  
Quel est le but de ce parcours ?  
Seigneur, permets-moi d'y trouver  
une réponse satisfaisante.**

## Versets bibliques

**Mon âme bénis l'Eternel et n'oublie aucun de ses bienfaits.**

**Mon âme bénis l'Eternel**

**et que tout ce qui est en moi bénisse ton saint nom.**

*Psaume 103,1*

**Tout m'est permis, mais tout n'est pas utile ;**

**tout m'est permis,**

**mais je ne me laisserai asservir par quoi que ce soit.**

*Première Lettre aux Corinthiens 6,12*

**Jésus lui-même s'approcha et fit route avec eux.**

*Luc 24,16*

**Dirige, ô Dieu, notre marche par ta parole**

**lampe qui brille en une terre obscure**

**jusqu'à ce que le jour commence à poindre**

**et que l'astre du matin se lève en nos cœurs.**

*Deuxième Lettre de Pierre 1,19*



## Versets bibliques

**Eveille-toi, toi qui dors. Lève-toi d'entre les morts.**

**Sur toi le Christ resplendira.**

*Lettre de Paul aux Ephésiens 5,14*

**... Car si notre cœur nous condamne,**

**Dieu est plus grand que notre cœur,**

**et il connaît toutes choses.**

*Première lettre de Jean 3,20*

**Bien-aimés, ayons de l'amour les uns pour les autres,**

**car l'amour est de Dieu,**

**celui qui aime est né de Dieu, et il connaît Dieu.**

**Celui qui n'aime pas ne connaît pas Dieu**

**puisque Dieu est amour.**

**Dieu a montré l'amour qu'il nous porte en envoyant son fils  
unique dans le monde, afin que par lui nous vivions.**

*Première lettre de Jean 4,7-9*

## Versets bibliques

**Qu'est-ce que l'être humain,  
pour que tu en fasses tant de cas,  
pour que tu daignes prendre garde à lui ?**

*Job 7,17*

**Tu me fais connaître  
la route de la vie : la joie abonde près de ta face.**

*Psaume 16, 11*

**Dieu change en aurore  
nos plus sombres ténèbres.**

*Amos 5,8*

**« ...Vous me prierez, et je vous exaucerai.  
Vous me chercherez et vous me trouverez,  
si vous me cherchez de tout votre cœur.  
Je me laisse trouver par vous », dit l'Éternel.**

*Jérémie 29,12-14*

## Versets bibliques

**Ne vous inquiétez pas de la vie  
ou de trouver de quoi manger,  
ni du corps et de ses habits. La vie n'est-elle pas  
plus qu'une affaire de nourriture et le corps  
plus qu'une question de vêtements ?**

*Matthieu 6,25*

**Ma grâce te suffit.  
Ma puissance donne toute sa mesure  
dans la faiblesse...  
Car lorsque je suis faible, c'est alors que je suis fort.**

*Seconde Lettre aux Corinthiens 12,9s*

**Il est venu annoncer la paix  
à vous qui étiez loin,  
et la paix à ceux qui étaient proches.**

*Lettre de Paul aux Ephésiens 2, 17*

## Citations

**La vérité, ce n'est pas ce qui se démontre,  
c'est ce qui simplifie.**

*Antoine de Saint-Exupéry*

**Tout homme porte en lui comme un creux,  
comme la marque de Dieu, une soif d'amour illimitée.**

*Abbé Pierre*

**Les choses les plus importantes de notre vie  
ne sont pas extraordinaires ou grandioses.  
Ce sont les moments  
où nous nous sentons touchés l'un par l'autre.**

*Jack Kornfield*

**Pour être là, il faut être ailleurs qu'en soi.**

*Jean Mambrino*

## Citations

**L'oiseau repose dans l'air, la pierre sur la terre.  
Le poisson vit dans l'eau, mais dans la main de Dieu.**

*Angelus Silesius*

**Il faut vivre dans la joie. Il faut vivre dans l'amour.  
D'ailleurs c'est une seule et même chose.**

*Moche de Kobryn*

**Où étais-je moi quand je te cherchais ?  
Tu étais devant moi, mais je m'étais séparé de moi.  
Je ne trouvais ni moi ni encore toi.**

*Augustin*

**Point de prodigue sans pardon qui le cherche,  
nul n'est trop loin pour Dieu.  
Point de blessure que sa main ne guérisse,  
rien n'est perdu pour Dieu.**

*Sœur Marie-Pierre*

## Citations

**Que l'homme ait toujours deux poches.**

**Dans l'une, il inscrira :**

**« Je ne suis que poussière et cendre ».**

**Dans l'autre : « Le monde n'a été créé que pour moi. »**

*Bounam de Pssiskhe*

**Dieu ne peut pas nous tromper.**

**Il ne peut que nous détromper.**

*Georges Haldas*

**Dieu peut ouvrir un chemin**

**là où il n'y en a pas.**

*Tradition africaine-américaine*

**Comme un vaisseau qui sombre dans la mer**

**je m'abîme dans la vie**

**Aucune branche pour s'agripper que le ciel**

*Alexandre Romanès*

## Au terme de mon parcours, mes pensées et réflexions

[illegible]

**Pour un contact avec la paroisse La Sallaz-Les Croisettes ou l'un de ses pasteurs :**

[paroisse.lescroisettes@bluewin.ch](mailto:paroisse.lescroisettes@bluewin.ch)

Secrétariat, 021 784 08 76 (ouvert tous les matins, 9h – 12h)

[www.lasallazlescroisettes.eerv.ch](http://www.lasallazlescroisettes.eerv.ch)

**Pour soutenir la paroisse et son travail :**

CCP : 17-615478-8      IBAN : CH58 0900 0000 1761 5478 8

Paroisse réformée la Sallaz-Les Croisettes ; 1010 Lausanne

**Twint (don anonyme)**

