

# sommaire

## 1

La force du Chemin ..... 6

## 2

La puissance du lâcher-prise ..... 12

## 3

Le sens profond de la marche ..... 20

## 4

L'irrésistible attrait du départ..... 26

## 5

Célébrer la marche..... 34

## 6

Comme un parfum de plénitude..... 42

## 7

J'écris ton nom Liberté..... 48

## 8

À la rencontre de soi ..... 54

## 9

À la rencontre de l'autre ..... 62

## 10

Éloge de la lenteur ..... 68

## 11

Magie de la solitude ..... 72

## 12

Se reconnecter à la nature..... 80

## 13

La pensée naît de la marche..... 88

## 14

Penser, rêver ..... 94

## 15

Mille et un bienfaits..... 102

## 16

Chemins spirituels..... 108

# 1

## LA FORCE DU Chemin

Comment expliquer, à ceux qui ne l'ont pas vécu, que le Chemin a pour effet sinon pour vertu de faire oublier les raisons qui ont amené à s'y engager ? À la confusion et à la multitude des pensées qui ont poussé à prendre la route, il substitue la simple évidence de la marche. On est parti, voilà tout.

Jean-Christophe Rufin (1952-)

En chemin, les vents nous secoueront comme un prunier pour vider notre besace. Le soleil et la pluie nous frapperont à grands coups : la vie se forge sur l'enclume de la route. Les masques tomberont et les coquilles se révéleront en effet, hélas, parfois bien vides – tant nous avons négligé d'exister. Comment les remplir alors ? Par la beauté et la mélodie des pas. Demandons au *Camino* de décrocher pour nous la lune et les étoiles filantes. Et filons avec elles ! Avec nos ailes, qui sont nos jambes. Sans nous tromper de direction, toutefois : car si le voyageur se contente des bienfaits de l'errance extérieure, le pèlerin espère, lui, dissiper ses errances intérieures.

Édouard Cortès (1980-)

# Le pèlerinage, c'est le tracé du chemin de Dieu dans le corps de l'homme.

Père Jacques Nieuviarts (1950-)



Plus tard, peut-être, quand les chaussures seront usées et les corps aguerris, les âmes apaisées, quand on aura mis assez de kilomètres, de fleurs et de nuits entre nous et les raisons de nos départs, alors peut-être pourra-t-on se demander pourquoi ?

Manon Moreau (1981-)

Pourquoi s'en va-t-on à pied ? Pour se laver. Aucun véhicule ne lave, ou presque. On ne dira rien, ici, de tous ceux qui polluent, non pas tant parce qu'ils émettent du gaz carbonique dans l'atmosphère que parce qu'ils donnent à l'homme une idée trop avantageuse et trop suffisante de lui-même. Il n'y a que les pieds pour laver l'âme.

François Cassingena-Trévedy (1959-)



**Je suis enfin libéré,  
j'avance vers autre chose,  
et l'errance est le passage.  
Je vais vers mes désirs  
comme un automate,  
sans états d'âme,  
heureux d'être enfin  
dans le présent.**

Raymond Depardon (1942-)

**Je pense aussi que nous sommes les rouages  
d'une horlogerie céleste. En plantant la  
pointe de nos bâtons dans le sol pour  
le repousser derrière nous, en une file  
ininterrompue et obstinée, nous les pèlerins  
de Saint-Jacques, depuis des siècles, nous  
faisons tourner la Terre. Tout simplement.**

Alix de Saint-André (1957-)

Pareil au nuage d'été qui, en harmonie avec le firmament et la terre, vogue librement dans le ciel bleu d'un horizon à l'autre, porté par le souffle de l'atmosphère, de même le pèlerin s'abandonne au souffle de la vie plus vaste qui le conduit au-delà des plus lointains horizons vers un but déjà présent en lui, mais encore caché à sa vue.

Lama Anagarika Govinda (1898-1985)