Pèlerinage de Compostelle et méditation

En 2022, je suis parti seul de Rennes le jeudi 18 août sous le soleil sans trop savoir ce qui m'attendait au long cours n'ayant jamais randonné sur une si grande distance, ni aussi longtemps. Après avoir envisagé de faire le chemin tout le long de la côte atlantique au plus loin en Espagne puis jusqu'à Santiago, j'ai rebroussé chemin à Pornic pour reprendre à Redon et suivre la voie des Capitales. A partir de Nantes, j'ai traversé la Vendée, les Charentes, la Gironde, les Landes, le Pays basque où j'ai bifurqué pour rejoindre la côte atlantique et le chemin du nord en Espagne.

La question qui m'a été très souvent posée : pourquoi fais-tu le chemin de Saint-Jacques de Compostelle ? La réponse au début était évidente : une quête spirituelle individuelle méditative et longue, un défi physique après de nombreuses difficultés, le départ à la retraite pour réaliser un projet exceptionnel... Puis au fil du temps, on ne sait plus très bien pourquoi, et on est simplement porté par l'énergie et l'esprit du chemin. J'ai eu l'occasion de faire de merveilleuses rencontres parmi les accueillants et les pèlerins de toutes nationalités, ce qui m'a profondément réconcilié avec la nature humaine. L'abolition des classes sociales, le respect de l'autre, l'absence du jugement, l'entraide et la solidarité, le partage sont quelques-unes des valeurs qui prévalent sur le chemin. J'ai traversé des endroits absolument magnifiques, d'autres moins du fait de l'intervention humaine, pointant du doigt la fragilité de notre mère nature et de la planète qui nous accueille. Le réchauffement climatique est aussi perceptible sans aucun doute. Les pèlerins disent : « pèlerin d'un jour, pèlerin toujours ». C'est une expérience qui n'est pas sans laisser de traces, on reste... ...imprégné du chemin à tout jamais et il se rappelle à nous régulièrement.¹

Et la méditation là-dedans ? Sophrologue, hypnologue et maître Reiki, formé à la méditation de pleine conscience avec Gilles, j'avais le souhait de vivre une expérience méditative exceptionnelle. Quelle meilleure opportunité qu'un pèlerinage au long cours pour fusionner avec la nature, mettre en application tous les enseignements reçus. La pratique devient alors quasi permanente tout au long de la journée.

Sur le chemin, j'ai d'abord été confronté à mes peurs les plus primaires, peur de la défaillance physique, peur de manquer de nourriture et d'eau, peur de ne pas avoir d'endroit où dormir. Ce fut vraiment l'occasion d'observer ces peurs latentes au grand jour et les comportements associés. Il m'a fallu du temps pour lâcher prise et ne pas renouveler quotidiennement mes erreurs, comme me surcharger de victuailles que je redistribuais quasi immédiatement pour ne pas être surchargé ; ou réserver les hébergements trop à l'avance me privant ainsi de la liberté de vivre l'aventure au jour le jour.

Immergé dans le milieu naturel au quotidien mais aussi dans les zones urbaines et industrielles, j'ai été frappé par l'impact de l'homme sur l'environnement. La pratique exacerbe notre sensibilité qui est alors à fleur de peau lorsque l'on constate combien notre mère Terre est si souvent maltraitée. La colère est souvent révélatrice d'une valeur qui n'est pas respectée chez nous ; accueillie, reconnue, elle peut être alors très utile pour nous mettre dans l'action. Ceci nous incite à redoubler d'effort à notre niveau et à jouer au petit colibri. J'ai découvert par exemple une App qui permet de déclarer les dépôts sauvages aussi bien en France qu'à l'étranger.

Le chemin s'est en définitive déroulé sous mes pieds sans trop de difficulté. J'avais décidé avant mon départ que pour remercier l'Univers, je ferais un don de 50cts d'euro à chaque kilomètre qui me serait donné de parcourir, à l'association Karuna Shechen créée par le moine bouddhiste Matthieu Ricard. Cette intention m'a vraiment aidé dans les moments difficiles. La perspective de tous les projets qui pourraient être réalisés pour construire une société meilleure dans cette partie du monde a réellement

¹ Extrait du livre « Carnet de pèlerin » ISBN : 979-1-04152-539-3 e-book : <https://harmonie-sg.fr/carnet-de-pelerin>

contribué à surmonter mes doutes. L'expression journalière de ma gratitude m'a guidé comme une étoile dans le ciel.

La méditation est assurément une philosophie de vie. Elle continue de m'accompagner jour après jour, et chaque pèlerinage ou randonnée est l'occasion pour moi d'une immersion encore plus profonde.