

## 1. 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.

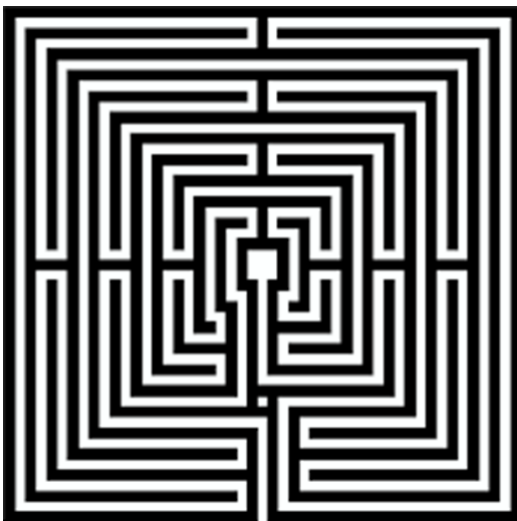
## 2. Y méditer, aller vers l'intérieur (de soi)

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.

## 3. 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. » (Evangile de Jean, chap. 3, verset 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.

## 4. Proposition pour se déplacer dans le Labyrinthe spirituel

À la façon du pèlerin, avancer de deux pas, lentement, puis reculer d'un. Cette démarche

détend si elle s'exerce sans contrainte (d'horaire). Elle ne demande que de la patience.

### **5. Textes suggérés pour accompagner le déplacement dans le Labyrinthe spirituel**

- Versets bibliques
- Paroles de sagesse
- Courtes prières

### **6. Déambulation en silence ou en musique (très douce, à peine perceptible)**

Quelques propositions

- Jean Sébastien Bach, Variations Goldberg
- Arvo Pärt, Pour Aline
- Erik Satie, Gymnopédies
- Chants grégoriens
- Lévon Minassian & Armand Amar, Songs from a world apart
- ...