

## INTRODUCTION AU LABYRINTHE

Bienvenu dans le labyrinthe. Ces brèves notes sont prévues pour vous présenter l'histoire des labyrinthes, mais aussi pour vous proposer des conseils sur la meilleure façon d'approcher votre marche.

### QU'EST CE QU'UN LABYRINTHE ?

Le labyrinthe est un chemin unique vers un centre. Il n'y a aucune impasse dans lesquelles vous pourriez vous perdre. Généralement suivant un ou plusieurs modèles, un labyrinthe sera peint sur une toile, taillé dans une pelouse ou installé de façon permanente au sol.

On peut trouver des labyrinthes partout dans le monde, et ces derniers ont une longue histoire. Les motifs classiques gravés dans le sol ou pavés de pierre, parfois taillés dans les murs ont été découverts dans de nombreux lieux différents, mais aussi dans d'anciens textes et dessins. On les trouve dans d'innombrables mosaïques romaines, mais aussi sur le sol de nombreuses cathédrales européennes.

A Chartres, en France, par exemple, un labyrinthe très connu a été utilisé par les pèlerins qui ne pouvaient pas se rendre à Jérusalem.

Cependant, marcher dans un labyrinthe n'est pas une pratique que l'on trouve uniquement en occident. On trouve également trace de labyrinthe chez les natifs américains, les indiens, bouddhistes, jain, et autres traditions religieuses. Ils étaient également empruntés par de nombreux athées. Les labyrinthes sont devenus particulièrement populaires ces dernières années car on peut les imprimer sur des toiles (plutôt que les installer de manière permanente). On en trouve un dans la cathédrale Grace de San Francisco depuis les années 1990.

Aujourd'hui, de nombreuses personnes marchent dans des labyrinthes pour méditer, réfléchir ou se détacher de leur quotidien. Beaucoup de marcheurs expliquent se sentir inspirés, élevés ou avoir des flashs d'inspiration durant leur expérience. Mais la sensation la plus commune est un sentiment de paix.

Le labyrinthe offre avant tout un espace sûr dans lequel vous pouvez vous recentrer sur vous-même. Et ne vous demandant rien d'autre que de mettre un pied devant l'autre et de respirer.

### MARCHER DANS UN LABYRINTHE

Tout ce dont vous avez besoin pour marcher dans un labyrinthe est de commencer à son entrée et d'évoluer à votre rythme vers le centre. Vous pouvez vous concentrer sur une pensée spécifique, ou simplement sur la plante de vos pieds et vos mouvements, ou votre respiration.

Si vous le souhaitez, essayez de vider votre esprit de vos pensées quotidiennes. Mais ne vous inquiétez pas trop de celles qui pourraient se manifester pendant votre marche.

Durant cette expérience, vous pouvez ressentir le besoin d'accélérer ou de marcher plus doucement que les autres participants. Et parfois même de vous arrêter. Vous aurez parfois besoin de vous écarter pour dépasser une personne devant vous, ou serez dépassé par un autre marcheur. Sachez que la marche n'est pas une course. Et qu'atteindre le centre du labyrinthe n'a aucune importance.

Prenez le temps dont vous avez besoin pour arriver au centre, et reposez-vous quelques instants si vous le souhaitez. Asseyez-vous, restez debout ou à genoux, selon ce que vous désirez. Quand vous serez prêt, quittez le labyrinthe par le chemin opposé à celui qui vous a conduit au centre (ou revenez sur vos pas si ce dernier n'a qu'un chemin).

Si plusieurs personnes attendent pour entrer dans le labyrinthe, l'hôte (s'il y en a un) leur indiquera quand ils peuvent partir afin qu'il y ait toujours un espace entre chaque marchant. Il

indiquera également quand le labyrinthe est ouvert, généralement en sonnant une petite cloche (mais il est préférable de commencer votre marche quand vous vous sentez prêt à le faire, rien ne presse).

De la même manière, lorsque vous approcherez la fin du temps imparti pour la marche, l'hôte peut la clôturer en sonnant la même cloche. La plupart des marcheurs souhaitent s'asseoir et réfléchir à leur expérience avant de partir, ou parfois écrire leurs pensées dans un carnet qu'ils conserveront avec eux.

Bien sûr, si vous marchez dans un labyrinthe seul, ou qu'il n'y a pas d'hôte, vous pouvez vous fier tout simplement à votre propre jugement pour décider du début et de la fin de votre expérience.

## SUGGESTIONS POUR MARCHER

Bien qu'aucune règle ne soit définie pour marcher dans un labyrinthe, les conseils suivants peuvent vous être utiles.

- Si vous le pouvez, retirez vos bottes ou chaussures avant de commencer votre marche, en particulier si elles sont boueuses. Cela permettra de préserver le labyrinthe.
- Éteignez votre téléphone et évitez de parler pendant votre marche ou en attendant que les autres débutent ou finissent la leur. Ne courez pas dans le labyrinthe.
- Marchez à votre rythme et faites ce qui vous semble juste dans le labyrinthe, tant que cela respecte les autres et le labyrinthe en lui-même.
  - Si votre marche est encadrée, et en fonction des conseils que peut donner l'hôte, vous pouvez retourner à votre siège en silence après votre marche si d'autres personnes sont encore dans le labyrinthe. Ou tout simplement partir dans le calme.

Le seul point important à garder à l'esprit est de respecter les autres marcheurs, et le labyrinthe en lui-même (afin qu'il ne soit pas endommagé). Vous pouvez également encadrer les plus jeunes pendant leur marche.

## APRES LA MARCHE

Si vous avez apprécié votre marche, et que vous souhaitez en apprendre plus sur les labyrinthes, vous pouvez vous rendre sur le site **Labyrinth Launchpad** [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), sur lequel vous trouverez de nombreuses ressources (sites web, livres, vidéos YouTube, et podcasts en plusieurs langues. Cela inclut un localisateur de labyrinthes et des outils de recherche en ligne pour trouver ceux qui pourraient se trouver à côté de chez vous.