

# Marcher un labyrinthe

## Qu'est ce qu'un labyrinthe?

Le labyrinthe sacré est un symbole ancestral présent dans de nombreuses traditions à travers le monde. Contrairement à un dédale, il ne comporte qu'un seul chemin : il n'y a rien à résoudre, rien à réussir, simplement un parcours à vivre.

Le suivre devient une forme de méditation active. Il invite à ralentir, à revenir à soi et à entrer dans un espace de présence. Le mental s'apaise progressivement, laissant place à une écoute plus profonde de son monde intérieur.

Chaque cheminement est une expérience unique. Le labyrinthe peut accompagner un moment de recentrage, aider à traverser une émotion, poser une intention ou apporter de la clarté dans une situation.

Il agit comme un espace sacré, un voyage intérieur guidé, où chaque détour fait partie du processus. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le parcourir : l'essentiel est de se laisser guider par son ressenti.

## Celui que tu nous proposes est particulier?

Celui que vous avez à la fin de ce document est la Labyrinthe de la Rose, il a été créé sur le sol de la Cathédrale de Chartres au début du XIIIe siècle et est dédié à la Voie de la Rose, et donc à Marie (la figure maternelle divine).

## Comment ça marche ?

C'est très simple, et encore une fois tu ne peux pas te tromper. Je te décris étape par étape ce que je te conseille de faire mais libres à toi de faire comme tu le sens.

Le labyrinthe se marche en 3 étapes (une fois la préparation terminée) :

- L'aller pendant lequel on se dépouille de ce qui nous empêche d'avancer, on laisse partir ce qui nous retient sur la thématique choisie. Cela représente la marche intérieure vers notre cœur.
- Le centre, on est dans notre cœur, au contact de l'Esprit en nous, on reçoit ce que l'on a besoin de recevoir.
- Le chemin du retour, on intègre et on revient tranquillement vers notre corps.

Tu peux imprimer le labyrinthe sur papier ou le faire sur ton écran, comme tu préfères.

Tout au long de ce rituel, tu peux ressentir des émotions, voir des images, entendre des choses, ton corps peut réagir, ton doigt peut avancer plus vite plus lentement. Ne t'inquiètes pas, laisses toi traverser, ne cherches pas à résister, c'est un merveilleux outil de reconnexion à ton cœur. Tu ne risques rien.

## Étape par étape

1 - Tu choisis un thème ou une question (par exemple : “retrouver l’Amour divin”, ou “comment trouver plus de paix en moi?” ou “comment sortir de cette souffrance vis à vis de \*\*\*”).

→ Saches que si le thème ou la question n’est pas “juste” pour toi, il y a des chances que tu bloques (que tu aies du mal à avancer dans le labyrinthe, ou que tu entendes/comprendes/ressentes que ce n’est pas la bonne question pour toi, et en général tu sais très bien pourquoi).

2 - Je te conseille de prendre de quoi noter pour l’après labyrinthe, de l’eau et quelque chose à grignoter (chocolat noir, fruit etc.).

3 - Tu ritualises autant ou aussi peu que tu le souhaites (bougie, encens, musique... ou rien du tout).

4 - Tu poses ton thème ou ta question (dans ta tête, à voix haute ou par écrit), tu prends une grande inspiration et tu places ton doigt à l’entrée du labyrinthe.

5 - A ton rythme tu le déplaces jusqu’au centre. Si tu sens le besoin de faire une pause, si des émotions remontent, si des images ou souvenirs remontent, sache qu’en avançant ils te traverseront pour disparaître.

6 - Une fois au centre, tu as le choix, placer ton doigt dans chacun des pétales l’un après l’autre (c’est la particularité de ce labyrinthe) ou simplement rester au centre et recevoir ce que tu as besoin de recevoir.

7 - Quand tu sens que c’est ok pour toi, tu repars en chemin inverse, jusqu’à la sortie.

8 - Une fois que tu as terminé, tu peux prendre des notes si tu le souhaites. Si tu ne le fais pas tout de suite, il est possible que tu oublies ce qu’il vient de se passer (comme pour un rêve).

9 - Ensuite, je te conseille de boire de l’eau, de manger quelque chose si tu te sens nauséuse/si ta tête tourne, et encore mieux, de faire une petite pratique physique pour bien revenir dans ton corps (yoga, étirement, danser dans ton salon sur la chanson de ton choix, aller marcher, prendre une douche en conscience etc.).

Si tu as un retour à me faire, une remarque, une question, n’hésites pas à me faire un message.

Bon labyrinthe

