

6

Voyager à la rencontre de soi-même

Le voyage vers l'extérieur est une exploration intérieure, il permet d'apprendre à mieux se connaître et favorise le développement personnel. Même si le voyage est initiatique par essence, certaines façons de voyager permettent d'aller plus facilement à la rencontre de soi-même.

→ S'immerger dans d'autres cultures

En partageant le quotidien de personnes différentes, vous remettez en question vos fondements et vos valeurs à travers les idées des autres.

→ Voyager avec peu d'argent

Vous apprenez à vous débrouiller avec moins, à vous détacher du confort occidental et à vivre dans la simplicité.

→ Voyager lentement

(vélo, marche, longs voyages en bus...) La lenteur permet l'intériorisation, le silence et le ménage intérieur.

→ Voyager dans des lieux spirituels ou propices à l'intériorisation

- Pays : l'Inde, le Népal, le Bhoutan...

- Lieux spirituels :

Saint-Jacques-de-Compostelle, le Machu Picchu, Vârânasî, Jérusalem...

- Environnement : les grands espaces naturels comme les montagnes, les temples isolés...

→ Tenter des pratiques spirituelles et médicinales traditionnelles

Pour vous aider dans votre voyage intérieur, vous pouvez profiter de ce que chaque culture a d'unique à offrir en termes de médecine traditionnelle et de spiritualité.



Quelques exemples :

- Pratiquer le yoga ou la méditation dans un ashram en Inde. Vous trouverez page 58 de nombreuses informations sur le sujet.
- Participer à un rassemblement religieux comme le Kumbh Mela en Inde.
- S'intéresser aux religions et philosophies des pays visités : découvrir l'Islam au Maroc, le Bouddhisme en Thaïlande...
- Aller voir un guérisseur Amawato au Bénin.
- Découvrir la médecine traditionnelle chinoise : acupuncture, usage de plantes...
- Découvrir le reiki au Japon.
- Réaliser un traitement chamanique en Amazonie péruvienne. Vous trouverez page 125 de nombreuses informations et recommandations sur cette expérience.

Il est intéressant de rester ouvert à des méthodes, des spiritualités et des expériences inconnues. Le modèle occidental n'est pas toujours l'exemple à suivre uniquement parce qu'on le connaît et parce que son développement technologique est avancé. À l'inverse, évitez de faire preuve d'angélisme, aucune méthode n'est magique !