

INTRODUCCIÓN DEL LABIRINTO

Bienvenido al laberinto. Estas breves notas están destinadas a introducir un poco de la historia de los laberintos, así como para ofrecer alguna orientación sobre cómo es posible que desee acercarse a su propia caminata de hoy. Disfrute de su paseo. Espero que te traiga paz, alegría interior y un espacio de reflexión.

– Clive Johnson, presentadora de Labyrinth Around America.

¿QUÉ ES EL LABIRINTO?

El laberinto es un camino único, hacia un centro - no hay callejones sin salida ni pasadizos ciegos para perderse. Por lo general, siguiendo uno de varios patrones comunes, un laberinto puede ser pintado sobre un lienzo, segado en un césped, o permanentemente colocado en un piso - entre muchas otras posibilidades.

Los laberintos se pueden encontrar en todo el mundo, y tienen una larga historia. Se han descubierto patrones comunes grabados en el suelo, pavimentados en piedra o marcados en paredes de cuevas en muchos lugares diferentes, así como en pinturas rupestres y dibujos en textos antiguos. Se presentan en muchos mosaicos romanos, y fueron colocados en los pisos de muchas de las grandes catedrales de Europa. En Chartres, en Francia, por ejemplo, los laberintos eran paseados por peregrinos que no podían viajar a Jerusalén.

Sin embargo, el caminar del laberinto no es sólo una práctica que disfrutaban los cristianos - laberintos característica de nativos americanos, hindúes, budistas, Jain, y otras tradiciones de fe, y son caminados por muchas personas de ninguna fe también. Los laberintos se han vuelto especialmente populares en los últimos años, ya que un laberinto impreso en lienzo (en lugar de tener que ser permanentemente colocado en un piso) fue hecho para Grace Cathedral en San Francisco en la década de 1990.

Hoy en día, muchas personas caminan por los laberintos para meditar, reflexionar o separarse de lo cotidiano por un corto tiempo. Muchas personas dicen sentirse inspiradas, elevadas, teniendo destellos de inspiración, pero más comúnmente tener una sensación de paz al caminar un laberinto. Si no ofreciera nada más, el laberinto ofrece un espacio seguro donde puedes estar contigo mismo, no exigir nada de ti aparte de que pongas un pie delante del otro y respires!

WALKING THE LABYRINTH

Todo lo que es necesario para caminar un laberinto es comenzar al principio y moverse a su propio ritmo hacia el centro. Es posible que desee centrarse en un pensamiento en particular o pregunta mientras camina, sólo observe cómo sus pies se arquean y se mueven mientras camina, o preste atención a su respiración. De lo contrario, trate de vaciar su mente de los pensamientos ocupados tanto como pueda, pero no se preocupe demasiado acerca de lo que los pensamientos o sentimientos pueden llegar a usted.

Durante su caminata, puede sentirse inclinado a caminar a un ritmo más rápido ya veces más lento que otros, posiblemente de vez en cuando querer detenerse. Es posible que de vez en cuando deje de lado para pasar por alguien que está caminando delante de usted, u otros pueden necesitar pasar por usted. ¡El paseo no es una carrera! Tómese el tiempo necesario para llegar al centro y descanse un rato si lo desea (siéntese, póngase de rodillas o lo que se siente bien). Cuando esté listo, salga del laberinto por el camino opuesto al que entró en el centro. Entonces, simplemente regrese a su lugar para descansar un poco más, y siéntase libre de salir cuando lo desee, o quedarse por un corto rato para hablar después de terminar de caminar.

Si varias personas están esperando para entrar en el laberinto a la vez, le indicaré cuándo podría comenzar su caminata, para permitir un poco de espacio entre cada persona. También indicaré cuándo el laberinto está abierto para caminar, generalmente sonando una pequeña campana (no hay necesidad de apresurarse para comenzar su caminata hasta que usted se sienta listo - tome su tiempo). Del mismo modo, cuando nos acercamos al final del tiempo que tenemos disponible, comenzaré a caminar muy lentamente alrededor del borde del laberinto, y luego cerraré la caminata con otro anillo del carillón. A la mayoría de la gente le gusta sentarse y reflexionar sobre su caminata antes de salir corriendo, y algunos pueden anotar un reflejo en un cuaderno que puedan mantener con ellos.

CAMINANDO EL LABIRINTO

Aunque no hay reglas duras y rápidas para caminar por un laberinto, sugiero que se observen las siguientes pautas:

Si es capaz, por favor, quítese las botas o los zapatos antes de caminar por el laberinto, especialmente si son barrosas. Esto ayudará a preservar la vida del laberinto.

Apague los teléfonos móviles y evite hablar si puede mientras camina y espera a que otros comiencen o terminen su caminata. ¡No corras en el laberinto!

Por favor ingrese el laberinto a través del camino a la izquierda. El camino a la derecha es el camino de salida desde el centro. Esto minimizará la necesidad de pasar por delante de personas que vienen de diferentes direcciones.

Sostenga las manos, camine a cualquier paso, y haga lo que se siente bien en el laberinto - pero tenga en cuenta los intereses de los demás. Tenga en cuenta también que no puedo ser responsable de ningún accidente que pueda ocurrir durante una caminata, por muy improbable que pueda ser.

Cuando el tiempo que tenemos disponible empieza a acercarse a dos, comenzaré a caminar lentamente alrededor del borde del laberinto. Si todavía está caminando en este momento, por favor comience a traer su propio paseo a su fin.

Las únicas cosas reales que pido es que respeten a otros caminantes y respeten el laberinto en sí (para que no se desgasten o dañen demasiado rápido). Los niños menores de 9 años deben ser supervisados.

DESPUES DE TU CAMINATA

En algunos paseos, voy a tratar de proporcionar refrescos para cualquiera que quiera unirse a mí y otros para una charla breve después de la caminata ha terminado. Pido una pequeña contribución para el costo de los refrigerios, si es posible, y también invito a cualquier contribución voluntaria a los costos de hospedaje del laberinto, pero estos son totalmente voluntarios (también tengo una página web para cualquier donación que pueda sentir Capaz de dar, <https://www.gofundme.com/labyrinth-around-america>).

Si ha disfrutado de su paseo y podría estar interesado en saber más sobre los laberintos, puede visitar el sitio web de Labyrinth Around America, www.labyrintharoundamerica.net, donde hay una amplia gama de sitios web, libros, videos de YouTube y podcasts listados. Estos incluyen 'The Labyrinth Locator', una herramienta de búsqueda en línea para encontrar laberintos que pueden estar cerca de donde usted está.

También le gustaría comprar una copia de un pequeño libro que he escrito para presentar la historia de los laberintos y ofrecer sugerencias sobre cómo puede obtener más información sobre los laberintos. 'Labyrinth A-Ω (Alpha a Omega)' está disponible como libro de papel, ebook o audiolibro, en inglés o español, a través de Amazon, Barnes & Noble y otras librerías.

ACERCA DE LABIRINTO ALREDEDOR DE AMÉRICA

Labyrinth Around America es un proyecto para llevar un solo laberinto portátil alrededor de los estados que marcan los límites de los Estados Unidos (los que tienen un litoral, o que tienen una frontera con Canadá o México). La idea es "crear una energía positiva" por el movimiento del laberinto en un círculo alrededor de este gran país, e introducir a muchas personas al placer de caminar por un laberinto que tal vez no haya tenido la oportunidad antes. Este gran viaje por carretera fue concebido por Clive Johnson, un ministro interconfesional y escritor de cerca de Londres, Reino Unido.

Si desea mantenerse en contacto con el viaje del laberinto que camina hoy, por favor guarde un reloj en nuestro blog, <https://labyrintharoundamerica.wordpress.com/>, o en nuestra página de Facebook, <https://www.facebook.com/labyrintharoundamerica/>.