

PRESENTANDO EL LABERINTO

Bienvenido al laberinto. Estas breves notas tienen la intención de presentar un poco de la historia de los laberintos, así como ofrecer una guía sobre cómo puede querer abordar caminar uno. Disfruta tu caminata.

¿QUE ES EL LABERINTO?

El laberinto es un camino único, hacia un centro: no hay callejones sin salida ni pasillos ciegos para perderse. Por lo general, siguiendo uno de varios patrones comunes, un laberinto puede pintarse sobre un lienzo, cortarse en el césped o colocarse permanentemente en el 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 las paredes de la cueva en muchos lugares diferentes, así como en muchos dibujos de textos antiguos. Se presentan en muchos mosaicos romanos y se colocaron en los pisos de muchas de las grandes catedrales de Europa.

En Chartres en Francia, por ejemplo, un famoso laberinto solía ser caminado por peregrinos que no podían viajar a Jerusalén.

Sin embargo, caminar en el laberinto no es solo una práctica que se disfruta en el oeste: los laberintos se caracterizan en las tradiciones religiosas de los nativos americanos, hindúes, budistas, jainistas y otras, y son caminadas por muchas personas que tampoco tienen fe. Los laberintos se han vuelto especialmente populares en los últimos años desde que se hizo un laberinto impreso en lienzo (en lugar de tener que ser colocado permanentemente en un piso) para Grace Cathedral en San Francisco en la década de 1990.

Hoy, muchas personas caminan en laberintos para meditar, reflexionar o separarse de lo cotidiano por un corto tiempo. Muchas personas informan que se sienten inspiradas, elevadas o con destellos de inspiración durante o después de caminar, pero que comúnmente tienen una sensación de paz.

Si no ofreciera nada más, el laberinto ofrece un espacio seguro donde puede ser uno mismo consigo mismo, ¡sin exigirle nada más que poner un pie frente al otro y respirar!

CAMINANDO EL LABERINTO

Todo lo que se necesita para caminar por un laberinto es comenzar desde el principio y avanzar a su propio ritmo hacia el centro. Es posible que desee enfocarse en un pensamiento o pregunta en particular mientras camina, simplemente notando cómo sus pies se arquean y se mueven mientras camina, o prestando atención a su respiración.

De lo contrario, trate de vaciar su mente de pensamientos ocupados tanto como pueda, pero no se preocupe demasiado por los pensamientos o sentimientos que pueda recibir.

Durante su caminata, puede sentirse inclinado a caminar a un ritmo más rápido y, a veces, más lento que otros, posiblemente ocasionalmente que quiera detenerse. Es posible que de vez en cuando tengas que esquivar a alguien que camina delante de ti, o que otros necesiten pasar por ti. La caminata no es una carrera, y no importa si no llegas al centro.

Tómese el tiempo que necesite para llegar al centro y descanse allí un momento si lo desea (siéntese, párese, arrodílese o lo que se sienta bien). Cuando esté listo, deje el laberinto por el camino opuesto al que ingresó al centro (o regrese por el mismo camino si el laberinto solo tiene un camino).

Si varias personas esperan ingresar al laberinto a la vez, el anfitrión (si hay uno) le indicará cuándo puede comenzar su caminata, para permitir un poco de espacio entre cada persona al comienzo. También le indicarán cuándo está abierto el laberinto para caminar, generalmente tocando una

pequeña campana (no hay necesidad de apresurarse para comenzar su caminata hasta que se sienta listo; tómese su tiempo).

De manera similar, cuando se acerca el final del tiempo disponible, el anfitrión puede cerrar la caminata con otro timbre. A la mayoría de las personas les gusta sentarse y reflexionar sobre su caminata antes de salir corriendo, y algunos pueden anotar un reflejo en un cuaderno que pueden llevar consigo.

Por supuesto, si está caminando solo por el laberinto, o no hay un anfitrión, simplemente use su propio criterio sobre cuándo comenzar y terminar su caminata.

SUGERENCIAS PARA CAMINAR

Si bien no existen reglas estrictas y rápidas para caminar por un laberinto, las siguientes pueden ser pautas útiles para tener en cuenta:

- Si puede, quítese las botas o los zapatos antes de caminar por el laberinto, especialmente si están embarrados. Esto ayudará a preservar la vida del laberinto.
- Apague los teléfonos móviles y evite hablar si puede mientras camina y mientras espera que otros comiencen o terminen su caminata. No corras en el laberinto.
- Extienda las manos, camine a cualquier ritmo y haga lo que le parezca correcto en el laberinto, pero tenga en cuenta y respete los intereses de los demás.
- En una caminata organizada, dependiendo de los consejos que el anfitrión pueda ofrecer, es posible que desee regresar a su asiento en silencio después de su caminata si otros siguen caminando, o simplemente irse en silencio.

Los únicos asuntos reales a tener en cuenta son respetar a otros caminantes y respetar el laberinto en sí mismo (para que no se desgaste o dañe demasiado rápido). Es posible que desee supervisar a los niños más pequeños mientras caminan.

DESPUÉS DE TU CAMINATA

Si disfrutó de su caminata y podría estar interesado en obtener más información sobre los laberintos, puede visitar el sitio web Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, donde hay una variedad de sitios web, libros, videos de YouTube y podcasts enumerados (en varios idiomas) Estos incluyen "The Labyrinth Locator", un servicio de búsqueda en línea para encontrar laberintos que puedan estar cerca de donde se encuentre.