

## APRESENTANDO O LABIRINTO

Bem-vindo ao labirinto. Estas breves notas destinam-se a introduzir um pouco da história dos labirintos, bem como oferecer algumas orientações sobre como você pode querer se aproximar de uma caminhada. Aproveite a sua caminhada.

### O QUE É O LABIRINTO?

O labirinto é um caminho único, em direção a um centro - não há becos sem saída nem passagens cegas para se perder. Geralmente seguindo um dos vários padrões comuns, um labirinto pode ser pintado em uma tela, cortado em um gramado ou permanentemente colocado em um piso - entre muitas outras possibilidades.

Os labirintos podem ser encontrados em todo o mundo e têm uma longa história. Padrões comuns gravados no chão, pavimentados em pedra ou marcados nas paredes das cavernas foram descobertos em muitos lugares diferentes, assim como em muitos desenhos em textos antigos. Eles apresentam em muitos mosaicos romanos e foram colocados no chão de muitas das grandes catedrais da Europa.

Em Chartres, na França, por exemplo, um famoso labirinto costumava ser percorrido por peregrinos que não podiam viajar para Jerusalém.

No entanto, o labirinto andando não é apenas uma prática desfrutada no labirinto oeste característica em nativo americano, hindu, budista, Jain e outras tradições de fé, e são passadas por muitas pessoas que não têm fé também. Os labirintos se tornaram especialmente populares nos últimos anos, desde que um labirinto impresso em tela (em vez de ter que ser permanentemente colocado em um piso) foi feito para a Grace Cathedral, em São Francisco, nos anos 90.

Hoje, muitas pessoas andam labirintos para meditar, refletir ou separar do cotidiano por um tempo curto. Muitas pessoas relatam sentir-se inspiradas, erguidas ou com flashes de inspiração durante ou depois de caminhar, mas geralmente têm uma sensação de paz. Se não oferecesse mais nada, o labirinto oferece um espaço seguro onde você pode estar em harmonia consigo mesmo, não exigindo nada de você a não ser que põe um pé na frente do outro e respira!

### ANDANDO O LABIRINTO

Tudo o que é necessário para percorrer um labirinto é começar no começo e seguir seu próprio ritmo em direção ao centro. Você pode querer se concentrar em um determinado pensamento ou pergunta enquanto anda, apenas observando como seus pés se arqueiam e se movem enquanto você caminha, ou prestando atenção à sua respiração.

Caso contrário, tente esvaziar sua mente de pensamentos ocupados o máximo que puder, mas não se preocupe muito com quaisquer pensamentos ou sentimentos que possam vir a você.

Durante a sua caminhada, você pode se sentir inclinado a andar em um ritmo mais rápido e, às vezes, mais lento do que os outros, possivelmente ocasionalmente querendo parar. Você pode precisar ocasionalmente contornar para passar por alguém que está andando à sua frente, ou outros podem precisar passar por você. A caminhada não é uma corrida, e não importa se você não alcança o centro.

Pegue o tempo que você precisar para chegar ao centro, e descanse um pouco, se quiser (sente-se, fique de pé, ajoelhe-se ou o que quer que pareça certo). Quando estiver pronto, deixe o labirinto pelo caminho oposto ao que você entrou no centro (ou de volta pelo mesmo caminho se o labirinto tiver apenas um caminho).

Se várias pessoas estiverem esperando para entrar no labirinto de uma só vez, o anfitrião (se houver) indicará quando você poderá começar a caminhada, para permitir um pequeno espaço entre cada pessoa no início. Eles também indicam quando o labirinto está aberto para

caminhada, geralmente soando um pequeno sino (não é necessário correr para começar a caminhada até que você se sinta pronto - leve o seu tempo).

Da mesma forma, ao aproximar-se do final do tempo disponível, o hospedeiro pode fechar a caminhada com outro anel do sinal sonoro. A maioria das pessoas gosta de sentar e refletir sobre sua caminhada antes de sair correndo, e algumas podem fazer um reflexo em um caderno de anotações que podem manter com elas.

É claro que, se você está andando sozinho no labirinto, ou não há anfitrião, simplesmente use seu próprio julgamento sobre quando começa e termina sua caminhada.

## SUGESTÕES PARA PASSEAR

Embora não haja regras rígidas e rápidas para percorrer um labirinto, o seguinte pode ser um guia útil para se ter em mente:

- Se conseguir, remova botas ou sapatos antes de caminhar pelo labirinto, especialmente se estiverem enlameados. Isso ajudará a preservar a vida do labirinto.
- Por favor, desligue os telefones celulares e evite falar se puder enquanto caminha e enquanto espera que outros iniciem ou terminem sua caminhada. Não corra no labirinto.
- Estenda as mãos, ande a qualquer passo e faça o que achar melhor no labirinto - mas, por favor, esteja atento e respeite os interesses dos outros.
- Em uma caminhada hospedada, dependendo do conselho que o anfitrião possa oferecer, você poderá retornar ao seu lugar em silêncio após a sua caminhada, se os outros ainda estiverem caminhando, ou simplesmente sair em silêncio.

Os únicos aspectos reais a ter em mente são respeitar os outros caminhantes e respeitar o próprio labirinto (para que ele não se torne desgastado ou danificado muito rapidamente). Você pode querer supervisionar as crianças menores enquanto elas estiverem caminhando.

## APÓS A CAMINHADA

Se você gostou da sua caminhada e talvez esteja interessado em saber mais sobre labirintos, talvez queira visitar o site Labyrinth Launchpad, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), onde há uma variedade de sites, livros, vídeos do YouTube e podcasts listados (em vários idiomas). Estes incluem o "The Labyrinth Locator", um serviço de busca on-line para encontrar labirintos que possam estar nas proximidades de onde você está.