

... Se paciente hacia lo que no se puede resolver en tu corazón y trate de amar las preguntas como cuartos con llave y como libros escritos en un lenguaje muy extranjero. No busques las respuestas que no te pueden dar, porque no podrás vivirlas. Y el punto es, dejar todo. Deja las preguntas ahora. Quizá gradualmente sin que se note, vivas entre algún día distante en la respuesta.

Rainer Maria Rilke, Letters to a young poet

Guía para la Caminata

Muchos/as encuentran provechoso el sentarse por unos momentos despejando su mente y atento/a a su respiración. Permita un poco de tiempo de transición del mundo exterior hacia el mundo interior. Puede ser útil navegar o hacer un ejercicio mental instantáneo de su vida, notando intereses, preguntas, etc. ¿Existe alguna pregunta específica o enfoque que te induce a caminar la vereda?

Cuando camines, permítete encontrar tu propio paso. Puedes "pasar" otros o permite que te rebasen. Toma libertad de salirte de la vereda hacia las crucetas ya sea como intermisión o momento piadoso. Ya que la vereda es de dos caminos, puedes conocer aquellos/as que entran y salen. Haz lo que te sientas natural. Sé atento/a en tu vereda. Por favor despójate de tus zapatos y viste calcetines. Éstos dos honran el suelo sagrado del laberinto y preservan la vereda. Si los zapatos son necesarios por razones médicas, por favor siéntase con libertad de usarlos.

Si sigues a otro caminante, permite a la persona frente a ti completar por lo menos la primera vuelta y regresar como a la mitad del camino antes de entrar al laberinto.

Caminando el Laberinto

Participar en el laberinto es como tomar una caminata pensativa, andar una jornada simbólica, un peregrinar o participar en un una danza religiosa.



Bienvenido / a al Laberinto

Ciertamente no existe manera equivocada al caminar la vereda. Si sigues el camino no podrás perderte – solamente existe una manera de entrar y una manera de salir – no existen trucos o engaños y no hay final sin salida. Al caminar por la verdad esférica de caracol, permítele ser una metáfora, un espejo de donde estás en tu vida. Camina con mente abierta y corazón abierto permitiendo al laberinto descubrir angustias, penas, dolores, tristezas y discernir en tu interior gozo, paz, y sanción.

Las sugerencias a continuación son delineadas para aquellos/as que desean una guía de más apoyo. Puedes seleccionar un enfoque a cada movimiento o crear tu propio ritmo a cada uno de los tres escenarios a la caminata.

Moviéndose a lo Interior o Purgativo

Tiempo de arrojar, tirar, echar, desterrar, abandonar, despojar, desechar, desnudar, desenvolver, olvidar, liberar, dejar ir, desocupar, vaciar.

- Tiempo de arrojar y desprenderse de pensamientos y emociones y silenciar la mente. Algunos/as desearán utilizar una palabra sagrada o imagen especial para entrar en silencio.
- Aunque uno/a puede entrar en la caminata con una pregunta o intención particular, la jornada hacia el centro puede ser un tiempo para poner a un lado todas las cosas que pensamos querer y necesitar y abrirnos para encontrar lo que Dios quiere.
- Busca el ser un/a niño/a ante Dios, vacío/a, abierto/a, esperando.
- Rechaza cualquier deseo de ansiedad o expectación sobre qué "debe" suceder en el laberinto. Simplemente camina en oración, reflexión, silencio, permitiendo que el mismo recorrido silencie y profundice su atención

Centrando o Iluminativo

Un lugar de meditación y oración, tiempo de escuchar y recibir lo que está allí para tí.

- Toma el tiempo para escuchar la voz interior o silencio o misterio.
- Permanece en el centro el tiempo deseado, hasta que estés satisfecho/a. Considera la posibilidad de nuevas imágenes, discernimiento profundo, entendimientos, lo meticuloso, el espíritu transformativo entrando en tu vida de una manera diferente.
- Contempla la bendición de la naturaleza escondida de Dios, que no es conocida completamente, no puede ser manipulada, no se puede fabricar en ídolo, no se puede prender firmemente, contener, domar, empero es muy simple: Amor.
- Disfruta el silencio, la quietud, espera y con sencillez aparente de que nada está pasando.

Moviéndose a lo Exterior o Unitivo

Percibiendo la unidad con Dios y facultad de acción, dando nueva dirección, satisfacción comodidad y nueva energía.

- El retorno de la jornada nos habilita para encontrar y hacer el trabajo que tú sientes tú alma anéla alcanzar. Frecuentemente existe un paso encendido, una profunda paz o júbilo, una sensación de un enfoque más simple de vida.
- Descansa en el conocimiento incondicional del amor de Dios.
- Retírate de la ansiedad hacia la paz y fe profunda y amor.