

Labyrinthe de Silly sur Nied

© Emilie Vincent

Le labyrinthe est un symbole universel très ancien qui a traversé l'histoire jusqu'à nos jours.

Il a été intégré sous toutes formes partout dans le monde notamment aux travers des grandes religions du monde avec des motifs aussi intéressants que plaisants.

Le labyrinthe symbolise le chemin de la vie par une forme uni-circulaire ici de 11 cercles successifs où l'on rentre, où l'on marche sans se perdre, sans piège, en pleine concentration et sécurité puisqu'il n'y a pas à chercher le chemin, juste à le suivre jusqu'au centre.

Véritable miroir de la vie pour certains, cette expérience de marche est unique et parfois ne trouve pas de mots mais une sensation de retour à soi, de calme, de reconnexion naturelle à sa respiration, à son environnement, au monde qui nous entoure et à la nature.

Vous entrez dans un labyrinthe de style Gothique créé le 29 avril 2024.

Comment traverser ce labyrinthe :

C'est le moment de prendre le temps et de marcher à votre rythme.

On peut compter de 8 à 15 minutes pour aller vers son/votre centre.

Suivant votre envie, vous pouvez effectuer un aller simple vers le centre mais je vous conseille de faire une fois arrivé au centre une pause, puis reprendre le chemin inverse toujours à votre rythme.

N'oubliez pas, le rythme de la marche ralentit le mental, détend le corps et nourrit l'esprit.

Marchez avec le cœur et l'esprit ouvert !

Les 3 étapes :

Certaines personnes choisissent de se présenter à l'entrée d'un labyrinthe, de faire une pause avant de franchir l'entrée, demande une permission de le marcher ou pose une intention s'ils en ont une. De la même façon, vous pouvez prendre un temps à la fin de chaque voyage pour remercier le labyrinthe.

© Emilie Vincent

Relâchez -marchez vers le centre du labyrinthe -humilité et lâcher prise

C'est le moment de laisser derrière vous les contrariétés, de ralentir le flow de vos pensées afin de donner de l'espace à vos ressentis, à votre corps, à votre respiration.

Laissez venir ce qui est présent sans attente, sans attachement, laissez entrer et laissez sortir les pensées, les émotions, rendez libre et disponible ce moment à ce qui est et ouvrez votre cœur à ce qui est là pour vous tel(le) que vous êtes en toute humilité.

Recevez – méditer au centre- accueillir

Le centre est le but de la première étape.

Dépouillé et relaxé, vous pouvez maintenant faire une pause, vous asseoir, chanter, prier, danser, méditer aussi longtemps que vos envies le souhaitent.

Ouvrez-vous à recevoir ce qui est là, disponible et offert pour vous, peut être une réponse, un mot, une émotion, un rire ; même si vous ne savez pas comment !

Se réapproprier -sortir du labyrinthe en chemin inverse- intégrer et rendre grâce

Quand vous vous sentez prêt(e)s, retournez-vous et entamez le chemin inverse pour sortir du labyrinthe. Pendant cette marche, vous allez marcher ce que vous venez de recevoir, le poser dans votre corps et ramener dans le monde, la sagesse qui s'est remémorée/ activée pour vous mais aussi la joie et la gratitude d'avoir reçu tant pendant cette expérience.

Votre expérience avec le labyrinthe se termine, elle est unique et ne se ressemblera jamais.

Vous pouvez n'avoir rien ressenti ou avoir eu une expérience très puissante.

Parfois même cette traversée n'aura aucun sens sur l'instant puis une sagesse pourra se révéler plusieurs semaines plus tard.

Quoi qu'il en soit, laissez la magie du labyrinthe faire son œuvre et vivez la joie de cet instant présent.