



A cura di

LUCIA GIOVANNINI

AL CENTRO DI TE STESSO



il labirinto della vita

il labirinto celtico

il labirinto medievale

istruzioni per l'uso

Al Centro di Te Stesso

Il Labirinto della Vita

Il Labirinto Classico

Il Labirinto Medievale

Istruzioni per l'Uso

Tutti i sentieri spirituali parlano dell'importanza di avere una pratica quotidiana e di seguirla con costanza e disciplina.

«Siamo ciò che facciamo ripetutamente. Pertanto, l'eccellenza non è un'azione, bensì un'abitudine.» sosteneva Aristotele.

Nel mio libro [“Mi merito il meglio”](#) edizioni Sperling & Kupfer, parlo approfonditamente del perchè creare nuove abitudini e di come farlo.

Inoltre su www.mimeritoilmeglio.it potete scaricare gratuitamente un [e-book](#) dal titolo [“Creare nuove abitudini”](#).

Perchè allora questo e-book?

In questo e-book voglio presentarvi un nuovissimo (e antichissimo allo stesso tempo) strumento che potete facilmente includere nella vostra routine quotidiana, settimanale o mensile: il labirinto.

Io personalmente l'ho scoperto qualche anno fa e me ne sono innamorata, tanto da studiarlo a fondo e diventare l'unica insegnante italiana certificata per insegnarlo!

Sto parlando del labirinto.

Ogni volta che mi sento stanca, confusa, percorro il labirinto.

Ogni volta che sono indecisa su che strada scegliere e voglio chiarezza percorro il labirinto.

Ogni volta che mi sento fuori centro e voglio ritrovare pace ed equilibrio, percorro il labirinto.

Ogni volta che voglio celebrare la vita, percorro il labirinto.

Ma cosa è esattamente il labirinto?

Lo scoprirete nelle prossime pagine!

Con questo e-book avrete la possibilità di sperimentarlo e di “camminare” l’antica via del labirinto, anche solo con gli occhi o con le dita della mano.

Se volete saperne di più (e imparare ad essere sereni indipendentemente da tutto) leggete il mio libro [“Mi merito il meglio”](#), edizioni [Sperling & Kupfer](#) e partecipate ad un [corso Bless You](#) dove potrete camminare il labirinto dal vivo!

Vi aspetto...

Luca Loren

Il Labirinto della Vita

“Trovo che camminare il labirinto sia una pratica estremamente utile tanto che oramai non ne posso fare a meno. Sto seriamente considerando di farmene costruire uno in giardino.”

Daniel Pink, economista, scrittore ed ex editor speech di Al Gore.

Il labirinto è un antico schema geometrico basato su spirali e cerchi ed è utilizzato da sempre (le prime tracce risalgono a oltre cinquemila anni fa) in moltissime culture in tutto il mondo, dalla Cina all'Ucraina, dal Perù al Brasile all'Arizona.

I labirinti che uso di più sono due, hanno provenienze completamente diverse ma per qualche motivo li amo entrambi, ed entrambi danno risultati straordinari sia su di me sia sui gruppi con cui li ho utilizzati.

Quello che ho costruito nel mio giardino è celtico, molto simile a quello che si trova nelle monete dell'antica Grecia.

In Inghilterra, Germania e Scandinavia ci sono tutt'ora antichi labirinti simili che sono stati utilizzati secoli fa per rituali pagani alle divinità femminili e a Madre Terra.

Il secondo è un enorme labirinto medievale che invece proviene dalla tradizione cristiana (è la copia esatta di quello della cattedrale di Chartres).

L'ho fatto fare a mano da uno dei pochi veri maestri di geometria sacra viventi: quasi 300 metri di percorso in 50 chilogrammi di tela che ho fatto arrivare dall'America!

Nel medioevo diversi labirinti hanno iniziato ad apparire nei pavimenti di molte cattedrali. L'uso del labirinto medievale, e in particolare quello di Chartres, è sempre stato avvolto dal mistero: secondo alcune correnti pare portasse con sé i segreti insegnamenti originari del Cristo e della Maddalena.

Per altri più semplicemente sembra che percorrere il labirinto rappresentasse il viaggio verso Cristo (o Dio, o il santo grembo della Madonna a seconda delle interpretazioni) e quindi sostituisse il viaggio a Gerusalemme in un'epoca in cui viaggiare era diventato molto costoso e troppo pericoloso.

Non ho prove che confermino l'una o l'altra ipotesi (o entrambe) ma ho parecchi riscontri di quanto camminare nel labirinto (o anche solo percorrerlo con un dito) abbia aiutato me e tante altre persone (di questo secolo!) a ritrovare il proprio centro.

Ultimamente i benefici del labirinto sulla psiche umana sono stati riscoperti da diversi studi clinici e dal 1980 solo negli Stati Uniti sono stati costruiti più di tremila labirinti in aziende, scuole, ospedali, parchi, università, prigioni, chiese e centri benessere.

In un'epoca in cui la capacità di mantenere l'attenzione cala sempre di più, uno dei grandi vantaggi di questa pratica è che insegna alla mente a calmarsi.

Camminare nel labirinto richiede un continuo riorientamento del corpo. E mentre il fisico è occupato in questo movimento, la mente, solitamente agitata, può finalmente quietarsi.

Allo stesso modo, mentre l'emisfero sinistro del cervello è occupato a seguire la progressione logica e ripetitiva del sentiero del labirinto (c'è un solo percorso che arriva al centro e riconduce fuori, quindi non ci si può perdere), l'emisfero destro è libero di pensare in maniera creativa.

Molto spesso man mano che procedono nel labirinto, le persone intuiscono come procedere nella vita. E la stessa cosa succede a me.



Credo che il labirinto sia un potente strumento di trasformazione e una porta verso la felicità.

Nelle prossime pagine troverete infatti i due labirinti di cui vi parlavo prima, uno per pagina e le istruzioni per l'uso.

Il labirinto classico



Il labirinto classico

Avvolti nella leggenda, ma anche ben presenti nei documenti archeologici, vi sono tracce di labirinti fin dall'età del bronzo, come il labirinto di Cnosso e nell'antico Egitto.

Disegni di labirinti sono stati scoperti su ceramiche, vasi e su antiche monete greche.

Il labirinto classico è il labirinto più antico, anche chiamata "labirinto cretese", e ha sette percorsi collegati.

Ritroviamo questo tipo di labirinto prevalentemente nel nord Europa e presso i Nativi Americani.

Pare che fosse in uso anche presso i Celti e che lo chiamassero "The never ending circle" (Il Cerchio senza fine) ma il suo uso presso queste popolazioni è avvolto dal mistero.

I Nativi Americani tuttora sono soliti ornare con questo simbolo molti dei loro manufatti.

in molte tribù dei Nativi Americani, spesso all'entrata del labirinto vi è una figura umana stilizzata, come se fosse all'entrata del cerchio della vita.

Questo simbolo infatti prende il nome di "A man in the maze" (Un uomo nel labirinto).

Il labirinto medievale



Il labirinto medievale

Il labirinto medievale è anche conosciuto come "labirinto da cattedrale" perchè si può vedere nelle antiche chiese.

Questo è la fedele riproduzione di quello fatto di pietre bianche e blu scure del pavimento della Cattedrale di Chartres, costruito attorno al 1200.

Un labirinto molto simile si trovava nel mosaico pavimentale romanico presso l'altare della Basilica di San Michele a Pavia, dove venivano incoronati i Re d'Italia.

Labirinti simili si trovavano in altre cattedrali gotiche francesi, come Amiens, Saint-Quentin, Reims, Sens, Arras e Auxerre.

Con il XVIII secolo, tutti questi labirinti, ad eccezione di quelli di Chartres e di Saint-Quentin, sono stati distrutti. Il labirinto di Amiens è stato successivamente restaurato nel 1894.

Questi labirinti delle cattedrali erano tutti basati sullo stesso modello.

Essi sono formati da 11 cerchi concentrici che contengono un unico percorso che conduce lentamente ad una rosetta centrale.

Il percorso fa 28 giravolte, sette a sinistra verso il centro, poi sette a destra verso il centro, seguite da sette a sinistra verso l'esterno e, infine, sette sul lato destro verso l'esterno, che termina in una breve via retta sino alla rosetta.

Un'altro labirinto uguale, ma in forma molto più piccola, è presente su un pilastro all'entrata della cattedrale di Lucca. Pare infatti che già allora prima di entrare a cospetto del Divino si meditasse guardando il labirinto o si percorresse con le dita per calmare pensieri ed emozioni e ritrovare la pace...

Istruzioni per l'uso

Potete usare questi labirinti semplicemente mettendoli in un posto dove li possiate vedere quotidianamente, per esempio sul comodino, o sulla scrivania in ufficio, o magari potete attaccarli sullo specchio del bagno.. e così potete osservarli e meditare sul “centro” della vostra vita.

Oppure potete percorrerli con gli occhi o con le dita o con una biro.

Iniziate all'entrata del percorso e seguitelo fino al centro, dove vi potete soffermare un pò di tempo. Poi, quando sentite che è il momento, potete ripercorrere la stessa via verso l'uscita.

Non ci sono modi “giusti” o “sbagliati” per percorrere il labirinto, quindi lasciate pure che sia il vostro intuito a guidarvi in questa esperienza.

Le seguenti sono solo alcune indicazioni:

- Prendetevi il tempo necessario, a volte avrete voglia di danzare o correre con le dita sul labirinto, altre volte di soffermarmi ad ogni svolta. Fate ciò che il vostro cuore (non la vostra mente!) vi suggerisce.
- Osservatevi. Osservate i vostri pensieri, emozioni, stati d'animo prima durante e dopo. (A questo scopo, potete utilizzare “[Il diario emotivo](#)” contenuto nell'e-book “[Alfabetismo emozionale](#)” scaricabile gratuitamente da www.mimeritoilmeglio.it). Come vi sentite fisicamente, emozionalmente, spiritualmente? Cosa notate di voi stessi mentre fate questa pratica?
- Stabilite una intenzione prima di approcciare il labirinto. A che domanda volete trovare una risposta? Su quale “tema” della vostra vita desiderate lavorare?
- Lasciate andare ogni aspettativa e semplicemente godetevi l'esperienza! Qualunque cosa succeda avrà valore per la vostra vita. Ed è molto possibile che ogni volta che vi approcciate al labirinto l'esperienza risulti diversa...

Ti è piaciuto questo e-book? Vuoi approfondire questi temi?

Vuoi saperne di più sull'intelligenza emozionale e sulla felicità?

Vuoi conoscerti di più per vivere meglio?

Vieni ai corsi BlessYou!

Nei corsi, anche quelli di una sola giornata, avrai la possibilità di sperimentare e fare tuoi i concetti del libro e tanti altri, imparare tecniche ed esercizi, incontrare altre persone in questo percorso e vivere emozioni indimenticabili,

Il gruppo nei secoli ha sempre svolto un ruolo fondamentale per lo sviluppo dell'essere umano e per il suo benessere emozionale.

Nel gruppo potrai confrontarti, dare e ricevere supporto, amicizia, idee.

Nel gruppo imparerai ad accogliere ed essere accolto, ascoltare ed essere ascoltato.

Il gruppo è un grembo perfetto per far sbocciare i tuoi talenti, rinfrescare la motivazione, crescere o rinascere a nuova vita.



Acquistando i nostri libri e partecipando ai corsi BlessYou contribuirai ai nostri progetti di beneficenza.

INOLTRE:

- Leggi i libri **“Mi merito il meglio”** e **“Tutta un'altra vita”** di Lucia Giovannini edizioni Sperling & Kupfer
- Guarda i video corsi in dvd **“Tutta un'altra vita la Mappa della Visione”** e **“Gli Assi del Cambiamento”** edizioni Mylife
- Visita il nostro **blog**
- Iscriviti alla **newsletter**
- Trovaci su **Facebook**
- Vieni alle **conferenze**
- Scarica le tantissime **risorse gratuite**: il Kit di Salute Mentale 1 e 2, il Kit dell'Autostima e molti altri e-book.
dai siti www.mimeritoilmeglio.it e www.tuttaunaltravita.it

Per informazioni ed iscrizioni

www.blessyou.it
www.mimeritoilmeglio.it
www.tuttaunaltravita.it
education@blessyou.me
cell +39 3771184138

Om lokah samastah sukhino bhavantu
Possano tutti gli esseri senzienti essere felici