

# IL CAMMINO SUL SENTIERO SACRO



tratto da “Labirinto - Il Sentiero Sacro” di  
**Lauren Artress**

**MyLife**  
EDIZIONI



Lauren Artress

IL CAMMINO  
SUL  
SENTIERO  
SACRO

**Ebook**

*Traduzione: Maria Luisa Sangalli*

*Editing: Enza Casalino*

*Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi*

*“L’uomo del nostro tempo ha bisogno di connettersi con lo spirito e con un nucleo di emozioni che rendano la sua esistenza gioiosa e piena, e facciano della sua vita un mistero da svelare.”*

*– Harold Stone, Sandplay*

**A**ll’inizio di gennaio del 1991 stavo attraversando un momento di transizione. Anche se ero soddisfatta del mio lavoro presso la Grace Cathedral, i cinque anni trascorsi in quel luogo avevano prosciugato le mie energie. Avevo cominciato come sacerdotessa e continuavo a dirigere il centro *Quest* a San Francisco. Ma in quel momento avevo bisogno di una pausa per guardarmi dentro e mettere fine alla mia inquietudine. Decisi quindi di partecipare a un seminario della *Mystery School* tenuto dalla dottoressa Jean Houston, una psicologa, studiosa e scrittrice di fama mondiale con cui avevo studiato nel 1985.

Fu in quell’occasione che scoprii il labirinto. Presentando questo archetipo medioevale quasi completamente sconosciuto, Jean Houston ci parlò di uno straordinario strumento spirituale le cui spire potevano condurre ciascuno fino al proprio centro. L’argomento stuzzicò il mio interesse. Mi misi in fila con gli altri partecipanti per camminare lungo quel percorso circolare, senza sospettare che avrebbe provocato una reazione sconvolgente. Appena misi piede nel sentiero, provai una sensazione quasi violenta di ansia. Una parte di me sembrava sapere che quell’ancestrale e misterioso archetipo avrebbe cambiato per sempre il corso della mia esistenza.

Quella sera, attratta da una forza invisibile tornai al labirinto per percorrerlo da sola altre tre volte. Mi sentivo progressivamente più sicura dei miei passi e la mia mente iniziava a placarsi. Mentre mi muovevo nella spirale seguendo il mio istinto, provavo sentimenti altalenanti che oscillavano tra la gioia e l'oppressione. Mi sembrava di aver superato il limite del tempo per accedere a un luogo in cui ogni istante era un momento di trionfo.

Mentre risalivo la collina coperta di neve per tornare nella mia stanza, mi chiesi quali ripercussioni avrebbe avuto quella scoperta sulla mia mente. Trovai la risposta alle mie domande il mattino successivo quando mi svegliai con il cuore in gola a causa di un incubo: avevo sognato di avere un infarto. Dovevo considerarlo un avvertimento? C'era un legame con la passeggiata notturna nel labirinto? Mentre riflettevo sul suo significato, mi tornò in mente un episodio accaduto a mio padre quando era stato colpito da un attacco di cuore. Aveva ricevuto da un amico un libro intitolato *Grazie a Dio per il mio mal di cuore*, in cui si parlava della sfida che deve affrontare chi ha rischiato di morire: riprogettare la propria vita per adattarla alle nuove esigenze.

Il sogno mi fece capire che la mia esistenza stava per cambiare. Anche se all'epoca ancora non lo sapevo, il labirinto mi avrebbe aiutata a impegnarmi di più nel mio lavoro, con una passione fino ad allora sconosciuta. La connessione con questo archetipo mi avrebbe resa capace di fare cose inimmaginabili, mi avrebbe condotta in luoghi di cui ignoravo l'esistenza. Questo è il potere del labirinto.



Dopo la prima esperienza decisi di usare questo strumento nel mio lavoro, ma non sapevo ancora come fare. Ci pensai assiduamente per tre mesi finché un giorno, mentre rimuginavo nel mio soggiorno, ebbi un'illuminazione: avrei installato un labirinto in un luogo sacro, la Grace Cathedral. La prima volta che proposi quest'idea a un collega sentii le mie guance arrossire per l'imbarazzo. Ma non mi arresi.

Le letture su questo argomento mi avevano fatto superare lo scetticismo e l'incertezza iniziali. Avevo cominciato a percepire il profondo bisogno di connetterci allo Spirito che vive in noi. Questo sentimento essenziale di comunione con il divino è indispensabile per dare senso all'esistenza e trovare uno scopo per il futuro. È il momento di aprire gli occhi per immaginare un Pianeta rigoglioso e prospero, e che ciò possa essere di sostegno alla vita delle diverse comunità. Per evocare questa visione è necessario ricorrere ai simboli primordiali che ci aiutano ad afferrare il significato dell'unità e dell'integrità. Il labirinto rappresenta l'interezza, è un luogo sacro che permette di riscoprire la profondità della nostra anima.

Prima di iniziare a progettare il labirinto per la Grace Cathedral, decisi di approfondire l'argomento con alcune ricerche. Dovevo innanzitutto visitare la cattedrale di Chartres e camminare nel suo labirinto, a lungo tenuto nascosto, per comprendere a fondo tutto il suo potenziale spirituale. In secondo luogo, dovevo incontrare Keith Critchlow, un famoso architetto inglese che aveva scritto un saggio intitolato *Il labirinto di Chartres come possibile modello dell'universo*. In quel periodo insegnava presso la Scuola di architettura dell'Università di Oxford. La mia amica Barbara Hartford, che frequentava la nostra comunità ed era

membro del consiglio di amministrazione della cattedrale, accettò di accompagnarmi. Partimmo, con altri accompagnatori, equipaggiate del materiale necessario per le ricerche: due macchine fotografiche, un metro a nastro e blocchi per gli appunti.

Ricordo ancora perfettamente la mia prima visita alla cattedrale di Chartres. La cattedrale è collocata su una collina, circondata da campi di grano. Da lontano non si vede la città che si estende ai suoi piedi. Fu costruita sul punto più alto della zona secondo un'antica tradizione religiosa. Impiegammo circa mezz'ora per raggiungere a piedi l'edificio. Varcare i suoi imponenti portali per addentrarmi nelle oscure e meravigliose navate è stata una delle esperienze più straordinarie della mia vita.

Quello stesso giorno incontrammo Alan Jones, il decano della Grace Cathedral, con sua moglie e altri due parrocchiani per programmare le attività del giorno successivo. Il labirinto di Chartres ha un diametro di circa dodici metri ed è intarsiato nella pietra che riveste il pavimento. Non è facile vederlo perché sopra sono allineate le sedie che noi stessi avremmo dovuto spostare. L'idea mi fece sentire a disagio perché pensai che, in fondo, eravamo turisti e probabilmente non saremmo stati felici di vederci armeggiare con l'arredamento della cattedrale; se qualcuno lo avesse fatto alla Grace Cathedral, sicuramente non lo avremmo accolto a braccia aperte. Avevamo tentato di contattare in anticipo i sacerdoti della cattedrale scrivendo lettere e fax, ma non avevamo ricevuto alcuna risposta. Era ovvio che nessuno ci avrebbe aiutati. Tuttavia, dopo aver fatto un viaggio così lungo non potevo tornare

indietro senza camminare nel labirinto. Avevo già percorso quello che si trova nella sala conferenze della *Mystery School*, ma si trattava di un sentiero provvisorio, disegnato sul pavimento; non era stato tracciato rispettando le proporzioni prescritte dai trattati di geometria sacra. Per questo non potevo perdere l'occasione di camminare in un labirinto antico e autentico. Contai le sedie. Erano duecentocinquantasei. Quella notte non dormii per niente bene.

Ci incontrammo il mattino successivo, come d'accordo. Per darci coraggio decidemmo di fare colazione con un buon caffè e paste fresche. Poi ci recammo alla cattedrale e chiedemmo al commesso del negozio di souvenir se potevamo incontrare un prete ma, non ricevendo alcun aiuto, decidemmo di prendere in mano la situazione. Stabilimmo che due di noi sarebbero rimasti in disparte mentre gli altri spostavano le sedie così, se ci fossero stati problemi, avrebbero potuto avvisarci. Nessuno però venne a disturbarci. Dopo aver terminato ci prendemmo per mano per recitare una preghiera. I cinque amici e colleghi che mi avevano accompagnata in quell'avventura mi concessero l'onore di entrare per prima e poi mi seguirono. Anche i turisti che stavano visitando la cattedrale ci imitarono. Per un po' nessuno ci disse nulla. Solo dopo un'ora, mentre stavamo rimettendo in ordine le seggiole, arrivò un sacerdote.

Ero al settimo cielo per essere riuscita a camminare nel labirinto della cattedrale di Chartres. Aveva davvero una potenza straordinaria che mi aveva fatto cadere in un profondo stato meditativo turbato solo dal fatto di non essere stati autorizzati. Anche i miei accompagnatori

avevano provato una solenne e misteriosa emozione, si erano sentiti connessi al Pianeta e camminando avevano trovato una nuova energia. Tuttavia, la cosa che mi aveva maggiormente colpita era la sensazione che il nostro entusiasmo avesse vivificato l'intero edificio. Nell'oscurità e nella pace di quel luogo mi sentii leggera, serena e piena di gioia.

Forse, in quel momento, eravamo entrati in contatto con lo Spirito Santo. Quel giorno, in quel luogo, ciascuno di noi aveva raggiunto il nucleo del proprio essere. Ero stata abbracciata da Maria. Anche se ancora non lo sapevo, mi ero addentrata nel tessuto del Creato.

Dopo aver visitato Chartres, Barbara e io attraversammo la Manica per raggiungere il Magdalen College di Oxford dove avevamo appuntamento per una colazione di lavoro con Keith Critchlow. Il dr. Critchlow ci accolse con grande cortesia e calore. Iniziammo subito a discutere con lui dell'argomento che più ci stava a cuore. Gli chiedemmo cosa intendeva dire quando parlava delle "sei crisi psicologiche del genere umano" e di "geometria sacra". Avevamo infiniti aspetti da prendere in considerazione ma la cosa che più mi premeva chiedergli era se il labirinto poteva essere usato come strumento spirituale. Lui rispose che era possibile e chiarì i miei dubbi. Ciò che fino ad allora sembrava un'idea quasi irrealizzabile cominciava a prendere forma in un progetto più definito. Il dr. Critchlow non fu però in grado di aiutarci ulteriormente, si congedò e andò in fretta in aula a tenere una lezione.

A quel punto avevamo solo un nome e grandi idee. Il primo labirinto su tessuto che avremmo disposto nella Grace Cathedral non era ancora stato disegnato ma, dopo l'esperienza in Francia e l'incontro



con il dr. Critchlow, era ovvio che bisognava passare dalla teoria alla pratica. Ormai avevo dimostrato a me stessa che il labirinto aveva un potere straordinario.



# ALLA RICERCA DI UN PERCORSO SACRO

**T**utte le nostre domande esistenziali sulla vita terrena e sul nostro ruolo sono il frutto di problemi spirituali. Cercare una risposta significa cercare un percorso sacro. Quando scopriamo il significato della nostra vita e il nostro scopo sulla Terra, capiamo anche che esiste una guida che ci ha condotti fin qui. Forse non ne siamo consapevoli ma, se osserviamo il nostro passato, possiamo riconoscere il sentiero tracciato da un essere invisibile che ci ha guidato e aiutato a superare i momenti di crisi.

Potremmo anche pensare di aver perso una grande opportunità, di non aver tenuto in considerazione questa grande forza vitale quando dovevamo compiere scelte decisive. Forse eravamo troppo spaventati, o stanchi, per leggere tra le righe della nostra storia, o troppo legati al mondo materiale per allontanarcene e cominciare una nuova vita. Vivere nel rimorso è doloroso e difficile. Quando scopriamo di esserci smarriti lo Spirito ci fa ritrovare la strada giusta.

In occidente milioni di persone sono affamate di spiritualità. Cercano soddisfazione in ogni tipo di proposta, dai fondamentalismi religiosi alle filosofie new age. Le istituzioni non sanno come rispondere a queste nuove esigenze. I gruppi cristiani meno legati alla tradizione liturgica e all'autorità delle Sacre Scritture sono stati i primi a proporre una reazione estrema alle istanze della crisi. A causa del cre-

scente senso di incertezza e preoccupazione che pervade la società contemporanea, è sempre più frequente la tendenza a leggere la Bibbia in modo letterale. La paura rende gli uomini mentalmente chiusi e spiritualmente poveri. La tirannia delle parole della legge divina nel diritto canonico, sta mettendo in secondo piano lo spirito dell'amore che è la forza vitale dei sacri comandamenti. Si dà maggiore rilievo alle punizioni sempre più severe da infliggere a chi non rispetta questa legge e le comunità più deboli ed emarginate fanno fatica ad adeguarsi a questo sistema. Il fantasma dell'ideologia che ha indotto Hitler a scatenare la Seconda guerra mondiale è tornato a perseguitarci.

Le correnti religiose che invece hanno preferito un approccio meno rigido per affrontare i dilemmi del genere umano non hanno trovato soluzioni adeguate. Le istituzioni con una forte tradizione liturgica si trovano nella posizione più difficile. Il cristianesimo, cui sento di appartenere, ha inconsapevolmente messo da parte i propri insegnamenti su come allevare e coltivare lo spirito. L'anima, la nostra parte interiore profonda, nascosta e senziente, non riceve le cure adeguate. Crediamo erroneamente che l'intelletto sia lo strumento adatto per comprendere ciò che è sacro e per nutrire l'anima. Abbiamo declassato la fantasia e le facoltà irrazionali che ci permettono di accedere all'ignoto.

La fiducia nella ragione ha invaso il campo della fede in seguito all'imperante tendenza razionalista che si è sviluppata in molti rami del sapere negli ultimi tre secoli. Gli attacchi rivolti alla fede hanno suscitato dubbi e sospetti nei confronti dei culti religiosi. La superstizione, la magia e le guerre sante combattute in passato, impediscono oggi di agire

in nome di Dio. Molti sono consapevoli di quanto siano severi i limiti imposti allo spirito dell'uomo e alla scoperta di ciò che è sacro dal razionalismo. Ne consegue che le diverse confessioni oggi devono rinnovare il proprio approccio e il proprio linguaggio per scongiurare la noia derivante da una ritualità ormai meccanica. I capi della Chiesa si trovano a dover improvvisare i percorsi anziché seguire un copione. Andare incontro alle esigenze spirituali del nostro tempo non è facile. La Chiesa è consapevole dell'esistenza minacciosa di questa rivoluzione spirituale che sta dilagando in occidente, ma tende a sottovalutarla.

Le nuove correnti spirituali sono così numerose che è impossibile parlarne in un solo libro. A me pare che i nuovi culti possano essere suddivisi in due gruppi. Al primo appartengono gli insegnamenti propri di altre religioni, solitamente orientali, rielaborati e adattati al pensiero occidentale come, per esempio, alcuni aspetti del buddismo, dell'induismo e del sufismo che, trapiantati in occidente, hanno assunto una veste più o meno vicina a quella dei paesi di origine. Il secondo gruppo include invece elementi che trovano origine in discipline diverse, come la psicoterapia, la medicina olistica, le nuove terapie psicologiche e le arti creative, oppure nelle esperienze di amplificazione e alterazione della coscienza. Potrebbe essere il caso di coloro che leggono materiale di propaganda in cerca di una guida o che sperimentano pratiche alternative come la scrittura automatica, le esperienze extracorporee e la meditazione trascendentale, solo per fare alcuni esempi.

La ricerca spirituale non è priva di insidie. Chi decide di abbandonare il proprio giudizio critico per mettersi nelle mani di un leader

carismatico corre il rischio di diventare vittima della religione. Chi non riesce a trovare un credo, o una fede, che soddisfi tutti i suoi bisogni, spesso finisce per mescolare tra loro elementi di diverse tradizioni e comportarsi come chi divora a caso ciò che trova nel frigorifero senza nutrirsi adeguatamente. La Chiesa non riesce a comprendere appieno la causa di questi comportamenti così, anziché proporre un'alternativa, tende a concentrarsi sui pericoli. Non si rende conto che tutti gli esseri umani hanno bisogno di una guida. La Chiesa dovrebbe creare una nuova identità per tornare a essere un punto di riferimento e per stimolare la creatività.

“Devi avere il caos nell'anima per dare vita a una stella danzante” diceva Nietzsche. Le persone devono svegliarsi, superare la nebbia dell'esistenza fisica e vedere il mistero che c'è dietro. Le numerose correnti religiose offrono percorsi alternativi a chi sente che la Chiesa non è più in grado di aiutarli a trovare una connessione con lo Spirito che, nel cosmo, sorregge la stella danzante.

Una donna, dopo aver capito che il labirinto poteva diventare il mezzo per connettersi con il trascendentale, mi scrisse questa lettera:

*Appena ho iniziato a leggere l'articolo del New York Times ho sentito tutto il mio corpo fremere. Il labirinto esercitava sul mio cuore la stessa forza che il magnete esercita sul metallo. Una voce dentro di me gridava: “Sì, sì, sì... Voglio entrare nel labirinto. Voglio provare. Voglio portarlo in questo mondo.” Lo ritengo un dono straordinario. Irrompe nella nostra vita per aiutarci a collaborare alla creazione anziché distruggerla. Proprio perché “non so come*



*funziona”, ne ho fiducia e lo rispetto. La fiducia incrollabile nella ragione è la causa della nostra rovina. Il labirinto, per me, è la testimonianza dell’antica capacità dell’uomo di entrare in contatto con la parte giusta del cervello. I nostri antenati onoravano anche ciò che non sapevano spiegare. La loro devozione era totale. Sento il richiamo della Comunione dei Santi, la congregazione che ha costruito Chartres. Conoscono la nostra disperazione e desiderano aiutarci a ritrovare la nostra vera natura regalandoci il loro strumento spirituale. Forse, camminando in un labirinto, scopriremo un nuovo lato di noi stessi e non è poco! Probabilmente si tratta proprio della parte che dobbiamo coltivare, rispettare e ascoltare se vogliamo contribuire alla salvezza del mondo.*

*Per me, camminare in un labirinto è un atto di fede, un segno per esprimere la mia gratitudine, un modo per onorare questa parte finalmente rinata e per abbandonarmi totalmente all’unico Dio in cui posso credere.*

Il labirinto, in un modo strano e misterioso, costituisce un luogo sacro e stabile dove possiamo concentrarci e ascoltare i desideri della nostra anima.



# IL FILO DELLA BISNONNA

**M**entre cercavo un modo per descrivere cosa potesse significare camminare in un labirinto, letteralmente e metaforicamente, mi è tornata in mente la fiaba di George MacDonald intitolata *La principessa e i goblin*. È la storia di una giovane principessa che viene allontanata dal regno paterno ed esiliata in un castello che si crede sicuro, lontano dal mondo. Quando vi arriva, esplora la sua nuova dimora e incontra una vecchia signora in una torre che tesse un filo invisibile. La vecchia dice alla principessa di essere la sua bisnonna e di averla attesa per lunghi anni. Dopo qualche tempo le regala un anello al quale è legato un filo invisibile che, spiega l'anziana signora, l'aiuterà ad affrontare i pericoli che incontrerà nel corso della vita. La ragazzina è delusa perché non può vedere il filo né il gomitolo conservato dalla bisnonna.

Questa fiaba dà un'idea di cosa si provi quando si percorrono le spirali di un labirinto. Seguendo un filo invisibile raggiungiamo la Fonte sacra. Anche se non possiamo vederla, una parte di noi sa che esiste. Questa intima certezza ci conforta e ci sostiene nei momenti difficili.

Per intraprendere un cammino spirituale è necessario sapere che esiste una guida che veglia su di noi in ogni istante della nostra vita su questo Pianeta. Può manifestarsi in molti modi, per esempio attraverso l'incontro con una persona speciale, o un rituale informale in cui una sola parola può svelare il significato di un rompicapo che abbiamo ten-

tato di risolvere per mesi. Anche le forme, i disegni e i simboli che trasmettono un significato sacro costituiscono una guida. “Questa è la straordinaria potenza del simbolo, la sua capacità (...) di raggiungere un grande significato spirituale partendo dal mondo materiale.”<sup>1</sup> Finché non partecipiamo a questi processi, la nostra vita non si colma di valore. Trovare il filo invisibile vuol dire comprendere che esiste una forza amorevole che ci spinge a cercare il senso della nostra esistenza.

Il filo della bisnonna rappresenta il dio che risiede in ciascuno di noi, a lungo ignorato e dimenticato, che aspetta di essere ritrovato nei meandri del castello. Dobbiamo tenere viva la parte della nostra anima legata al filo. Nel corso della storia, molte forze hanno provato a distruggerlo: secoli di dominio patriarcale, la paura della creatività e dei tratti femminili del carattere come l’empatia, la curiosità, la sintonia e il pensiero olistico. Per troppo tempo l’anima è stata messa in secondo piano, e l’immaginazione è stata soffocata.

Trovare il filo è una sfida che richiede tempo perché è invisibile. Essendo nati nella seconda metà del Novecento, siamo figli di un contesto culturale che privilegia la visione scientifica del mondo. Il Dio tradizionale è descritto come un essere “lontano” e trascendente che agisce nella storia, distante da noi e intento a prendere nota di tutte le nostre infrazioni alle regole. È una divinità associata a Dio Padre, un concetto che non è più adatto a soddisfare le nostre esigenze spirituali.

---

1. “Questa è la straordinaria...”: Bachofen J. J., *Mutterrecht und Urreligion*, Leipzig, Kroner, 1926. In Kallf Dora M., *Sandplay*, Boston, Sigo Press, 1980, p. 31.

Nella fiaba di MacDonald, la principessa non può vedere da dove parte il filo legato al suo anello. Percorrendo un sentiero sacro ciascuno deve trovare il modo per entrare in contatto con il filo invisibile. Può essere la natura (come è stato per me), l'amicizia, la famiglia, la pittura, una passeggiata in campagna o la messa della domenica mattina. Intraprendere un cammino sacro significa sapere che è necessario trovare questo legame. Il labirinto può aiutarci.

Questo simbolo si colloca in una tradizione in cui la Fonte, la Sorgente, connessa all'idea di femminilità, ha una grande importanza. Risveglia l'immaginazione e la capacità umana di dare significato alle forme. Stimola la mente a creare relazioni e ci permette di vedere la realtà come un organismo unico. Quando riusciamo integrarci nella realtà, prende forma una nuova visione di noi stessi e della nostra cultura. Avendo soppresso la propria femminilità, molte donne non sono più in contatto con la parte più intima di sé, la Sorgente. Dobbiamo riaffermare il valore della femminilità in questo mondo maschilista se vogliamo che il principio maschile rappresentato dalla forza e dalla ragione, e quello femminile costituito dalla sensibilità e dall'immaginazione, si integrino in un'unità armoniosa. Stiamo iniziando a svegliarci, stiamo ritrovando la libertà di cercare, percepiamo la forza irrequieta del nostro desiderio. Vogliamo guarire e riappacificarci con il passato, conoscere noi stessi in profondità e scoprire il luogo in cui si trova Dio. Non vediamo l'ora di temprare e affinare i nostri doni e di metterli a disposizione del mondo. La nostra epoca porta in sé molte sfide ma anche un grande potenziale.

Camminare su un sentiero sacro significa riscoprire l'elemento spirituale che alberga in noi, quel nucleo di sentimenti che aspetta di tornare nuovamente in vita attraverso i simboli, i riti, le storie e i miti. Comprendere il mondo invisibile e simbolico è la via per accedere a un nuovo movimento dello spirito. Ildegarda di Bingen era una religiosa benedettina del XII secolo, ma fu anche musicista e scrittrice. Nella sua teologia, riuscì a far confluire i concetti di spirito e natura, cosmo e anima. Definì lo Spirito Santo il "potere vivificatore di Dio". Gli esseri umani hanno bisogno di linfa vitale, esattamente come le piante. Quando cresciamo, la vita ci irrorà con la sua luce scintillante. Se la ignoriamo, soffriamo la sete e appassiamo. Se invece rispondiamo attivamente, rifioriamo. Questo è il nostro fine, aprire il nostro bocciolo prima che sia troppo tardi.

È un concetto molto diverso da quello che ci trasmettono oggi quando andiamo in chiesa. "La religione è per coloro che hanno il terrore dell'inferno. La spiritualità è per coloro che ci sono già stati."<sup>2</sup> Nel mondo occidentale si è creata una frattura. Abbiamo confuso l'idea di religione con quella di spiritualità, il contenitore con il contenuto. La religione è solo l'aspetto esteriore, il "contenitore", con i suoi atti formali come la liturgia e i gesti rituali finalizzati a pregare, lodare e ringraziare Dio. La spiritualità invece è l'attività interiore, la crescita e lo sviluppo dell'anima.

La maturazione spirituale può avvenire ovunque, in qualsiasi momento, è sufficiente vivere in modo consapevole e riflettere sulla

---

2. "La religione è...": anonimo.



nostra esperienza. Se ci chiudiamo in noi stessi e viviamo come automi, non possiamo evolverci. L'età non è indice di maturità. Un bambino malato di cancro può approfondire il proprio lato spirituale molto più di un adulto che non ha mai affrontato un dolore simile e che non ha mai subito scossoni nella vita. Raggiungere la maturità spirituale significa coltivare un sentimento di compassione sempre più profondo e controllare la paura del cambiamento e del rapporto con gli altri, nonché comprendere che la nostra personalità si evolve man mano che ci si avvicina alla Luce Divina.

La nuova sfida che la Chiesa deve affrontare è offrire ai fedeli un sostegno spirituale non solo durante la funzione religiosa ma in tutti i momenti dell'esistenza. Molti devoti cercano risposte nel culto tradizionale ma ben presto se ne allontanano delusi perché scoprono che gli aspetti più intimi della fede sono spesso trascurati. La Chiesa non è in grado di aiutarli ad affrontare i momenti di transizione. I fedeli si sentono confusi di fronte a una tradizione statica e dogmatica. Eppure la Chiesa è intrisa di misticismo, ma non condivide questo tesoro con il mondo. La struttura ciclica della funzione religiosa induce i fedeli a ritornare in chiesa, ma non riesce a soddisfare i bisogni spirituali dei nostri tempi.

Karen Armstrong, autrice di *Storia di Dio*<sup>3</sup>, racconta della sua lotta per trovare Dio quando ancora non aveva vissuto alcun contatto profondo con la divinità:

---

3. Armstrong Karen, *Storia di Dio: da Abramo a oggi: 4000 anni alla ricerca di Dio*, Marsilio, Venezia, 1998.

*Vorrei averlo scoperto trent'anni fa, quando ho deciso di dedicare la mia vita alla religione. Se le tre grandi fedi monoteiste, anziché sostenere che l'uomo debba aspettare la discesa di Dio, mi avessero incoraggiato a cercarlo in me stessa, la mia esistenza sarebbe stata molto più serena. Se mi fossi rivolta ad altri rabbini, preti o maestri sufi, mi avrebbero perfino rimproverata per aver creduto che Dio fosse un'entità esterna; mi avrebbero spiegato che la divinità non è un dato oggettivo che posso discernere con la razionalità ma è un prodotto della mia immaginazione, come la poesia e la musica.*

Ciò che le persone trovano nel labirinto è il frutto della propria creatività, qualcosa che risiede nella loro anima e non un dogma imposto dall'alto. Il labirinto è un contenitore dove l'immaginazione può allinearsi con il cuore, un luogo in cui possiamo comprendere profondamente, ma anche giocosamente, i desideri e le intenzioni della nostra anima.

Nel corso dei secoli, tutte le tradizioni monastiche si sono chieste se fosse necessario o meno accedere direttamente al *numinoso*, il termine che Jung usava per definire il sacro. In genere si crede che non sia indispensabile avere un contatto diretto con lo Spirito Santo. Si pensa che la preghiera e i frutti che porta siano sufficienti come sostegno. Ruth Burroughs, una suora carmelitana, nel libro *Guidelines to Mystical Prayer* [Linee guida per la preghiera mistica], distingue tra misticismo illuminato e non illuminato. Il primo consiste in una consapevolezza esplicita della presenza divina. È un'esperienza che ci risveglia, ci inco-

raggia e ci sostiene quando la nostra vita quotidiana ci sembra arida e monotona. Ci aiuta a capire che qualcuno ci ama. Il secondo, invece, è privo di qualsiasi contatto diretto e cosciente con la divinità. In questo caso, la nostra ricerca è sostenuta solo dalla fede, dagli insegnamenti della Chiesa e dalle Sacre Scritture. Mi sembra una categorizzazione molto utile. Karen Armstrong conosceva solo una religione arida che non avrebbe potuto soddisfarla a lungo. La sua vicenda è simile a quella che oggi vive molta gente. A volte, il nostro bisogno è troppo profondo e i risultati sono troppo poco soddisfacenti per continuare a impegnarci nella ricerca di qualcosa della cui esistenza non siamo fermamente convinti, se non riusciamo ad avere almeno una fugace visione della misteriosa presenza di Dio.

Ho osservato per anni i membri del clero e i fedeli e sono giunta alla conclusione che, se scegliamo un cammino spirituale estraneo al culto ufficiale, è necessario avere un contatto diretto con il divino, altrimenti saremmo come uno psicologo che non è mai andato in analisi. Se non abbiamo vissuto un'esperienza in prima persona, come potremmo aiutare chi ne ha bisogno? Saremmo come un pittore che non ha mai dipinto un quadro: abbiamo una bellissima immagine da mostrare al mondo ma la teniamo nascosta a noi stessi e agli altri.

# ESPERIENZE ILLUMINATE

**Q**uando, nell'agosto del 1991, rientrai a San Francisco dopo il mio viaggio a Chartres, iniziai a lavorare attivamente al labirinto per la Grace Cathedral. Mi informai sui prezzi delle stoffe e scelsi un tessuto resistente. Molte persone si offrirono di aiutarmi a cucire. Applicammo il velcro ai sei tagli di stoffa di due metri per poter smontare e trasportare la nostra creazione, se necessario. Con grande fatica dipingemmo in viola l'antico disegno e poi lo suddividemmo nella sua forma ottagonale.

Era previsto che tenessi una presentazione durante la *Common Boundary Conference on Sacred Stories* [Conferenza del Common Boundary sui racconti sacri] il novembre successivo a Washington. In qualche modo riuscimmo a preparare in tempo il labirinto e, per la prima volta, lo presentammo al pubblico. Non avevamo la minima idea di come la gente avrebbe reagito ma, alla fine, sembrò che per molte delle centoquaranta persone che avevano preso parte all'esperimento, il tempo si fosse fermato. Alcuni pensavano di essere rimasti all'interno del labirinto per pochi minuti e scoprirono invece che era passata un'ora intera. Altri si accorsero subito che si trattava di una metafora della loro vita spirituale.

Una donna di circa settanta anni percorse le spire del labirinto, rimase nel centro a meditare e alla fine, quasi inconsapevolmente, cam-

minò dritta fino al limite, come se avesse già completato il percorso. Poi, guardando gli altri, capì che doveva rispettare il tracciato, ed entrò nuovamente per percorrere tutta la spirale e imboccare l'uscita giusta. Più tardi mi confessò che, per tutta la vita, aveva sempre fatto molta fatica a portare a termine le cose. Fino a quel momento non si era accorta di quanto questa abitudine avesse influenzato la sua esistenza. In lacrime, elencò tutto ciò che aveva lasciato incompiuto e mi confessò quanto fosse pentita.

Un uomo mi disse: “Mi sono innamorato del labirinto! È la metafora perfetta della mia vita spirituale. È davvero un luogo sacro.”

Mettere il labirinto a disposizione del pubblico fu come aprire le chiuse di una diga: un fiume in piena ci travolse, non era possibile contenerlo e non c'era modo di tornare indietro. Le cose non sarebbero più state come prima.

Inaugurammo il labirinto della Grace Cathedral il 30 dicembre 1991, alle sei di sera in occasione di un evento chiamato *Singing for Your Life* [Cantando per la tua vita] per la celebrazione della fine dell'anno. Un solo articolo di giornale<sup>4</sup> bastò per richiamare l'attenzione della cittadinanza su questo importante avvenimento. La gente rimase in chiesa dal tardo pomeriggio fino a mezzanotte. Preferiva guardare gli altri mentre camminavano nel labirinto piuttosto che allontanarsi per bere o mangiare qualcosa. Anche l'osservazione, infatti, può essere uno stimolo alla meditazione. Dal marzo del 1992 all'aprile del 1994

---

4. “Un solo articolo di giornale”: Lattin Don, *The Path to Enlightenment*, *San Francisco Chronicle*, 19 dicembre 1993, p. 20.



abbiamo permesso l'utilizzo del labirinto due volte al mese nella navata della cattedrale. Il giovedì successivo alla Pasqua del 1994 si è svolta la cerimonia di apertura di un nuovo labirinto, un tappeto di lana con un diametro di circa dieci metri che sarebbe rimasto stabilmente sul pavimento della cattedrale. Nel giugno del 1995 è stato installato il labirinto permanente di pietra nell'*Interfaith Garden* nei pressi della chiesa. Questo terzo labirinto ha un diametro che supera i dodici metri ed è sempre aperto.

Perché il labirinto è così irresistibile? Perché è uno strumento per indirizzare il processo di guarigione, per approfondire la saggezza e potenziare la creatività. Camminando in questo percorso, la mente si placa e possiamo comprendere meglio il nostro viaggio spirituale. Il labirinto stimola ad agire. Tranquillizza le persone angosciate durante i periodi di transizione. Le aiuta a comprendere che la loro vita fa parte di un cammino e di un pellegrinaggio. Siamo esseri spirituali su una strada terrena, e non esseri terreni posti su un sentiero spirituale<sup>5</sup>. Chi sente di non sfruttare pienamente le proprie doti trova uno stimolo alla creatività. Chi sta soffrendo ne ricava sollievo e conforto. Ciascuno vive l'esperienza in modo personale partendo da presupposti diversi, a seconda dei propri sogni e del proprio passato.

Un giorno, una donna che soffriva moltissimo a causa di un abuso perpetrato da un familiare, decise di camminare nel labirinto. Si fece accompagnare da un'amica perché temeva di non riuscire ad affrontare

---

5. "Siamo esseri spirituali...": questa bella espressione è stata articolata da Jean Shinoda Bolen, che ringrazio sentitamente.

il percorso da sola. Quando fu prossima al centro, iniziò a piangere. Stava rivivendo i traumi del passato ma riuscì a superarli e a continuare il suo percorso di guarigione.

Quello stesso giorno si presentò un uomo che era stato adottato da piccolo e non aveva mai conosciuto i suoi veri genitori. Mentre camminava comprese che aveva bisogno di incontrarli per consolidare la propria identità. Questi pensieri lo sorpresero perché provenivano dal suo inconscio e fino ad allora non ne era stato consapevole. In quel momento decise che avrebbe cercato la sua famiglia d'origine. Quando arrivò a casa trovò un messaggio della madre biologica registrato nella segreteria telefonica. Con un tempismo straordinario, il labirinto lo aveva preparato a scoprire il suo passato. Qualche tempo dopo, portai il labirinto alla Washington National Cathedral dove un amico comune mi raccontò che quell'uomo aveva partecipato a una riunione di famiglia, durante la quale aveva conosciuto i suoi ottanta parenti. Durante una conferenza sulla teatroterapia, una donna uscì dal labirinto e mi abbracciò senza rendersi conto di ciò che stava facendo. Quella mattina, al risveglio, aveva sentito una voce che diceva: "Io amo. Io amo." Non ne aveva capito il senso e, dopo aver giocato con questa frase dicendo "amo mio marito, amo mio figlio", iniziò a pensare ad altro. Ma mentre percorreva il labirinto udì nuovamente quella voce e si sentì amata da Dio, con sua somma gioia.

Il labirinto permette di connettersi con lo spirito. Mentre i pensieri si disperdono, la nostra mente si apre alla consapevolezza. L'attenzione si sposta dagli eventi quotidiani a ciò che si nasconde dietro a ogni

avvenimento. Robert Lawlor usa un'analogia buddista per descrivere questa circostanza: "Il tempo è come una collana di perle formata da oggetti concreti, episodi ed eventi; ma tutto ciò è solo *maya*, illusione. Soltanto il filo che scorre all'interno, il *continuum invisibile*, è reale."<sup>6</sup> Il labirinto ci aspetta per guidarci attraverso i problemi della vita fino a scoprire il grande disegno segreto che si nasconde dietro alla creazione. Ci condurrà alla Sorgente e, infine, a casa.



---

6. "Il tempo è come una collana...": Lawlor Robert, *Sacred Geometry, Philosophy and Practice*, Thames and Hudson, London, 1982, p. 24.

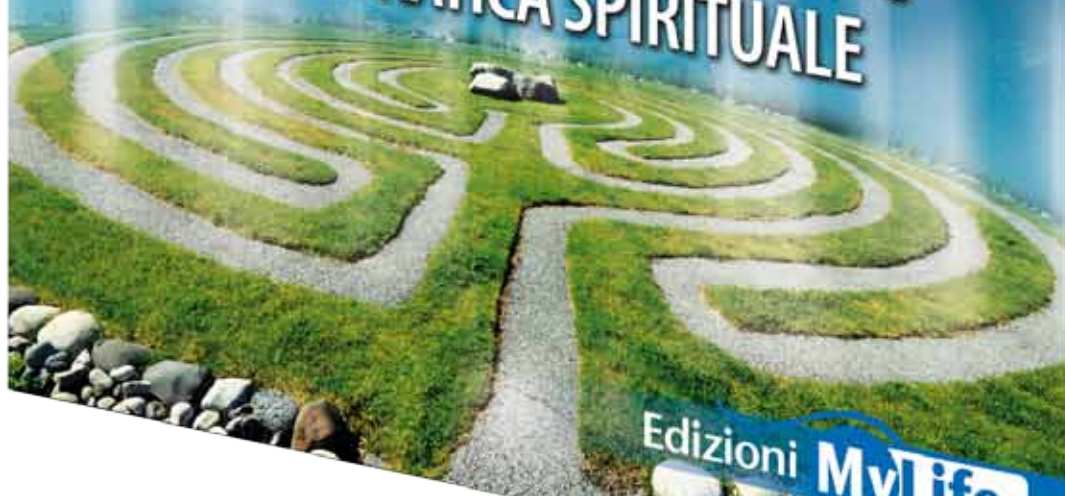
SPIRITUALITÀ E TECNICHE ENERGETICHE

Lauren Artress

# LABIRINTO IL SENTIERO SACRO



LA RISCOPERTA DEL LABIRINTO  
COME PRATICA SPIRITUALE



Edizioni MyLife