

Bem-vindo ao Jardim do Labirinto do Campo Real

Encontra-se num jardim de paz e inspiração, um santuário de bem-estar criado pelos residentes do Campo Real em Junho 2015. Está convidado para caminhar no nosso labirinto e apreciar este espaço tranquilo.

Sobre o Labirinto

Ao contrário de um labirinto comum que tem enigmas por resolver, o labirinto espiritual tem apenas um caminho a ser percorrido, não existindo truques nem becos sem saída. Num labirinto espiritual tem-se apenas um caminho, em espiral e até ao centro. Caminhar no labirinto espiritual pode ser reconfortante e pode acalmar uma mente distraída ou hiperativa. Cada experiência no labirinto é diferente sendo que o labirinto se adapta onde você estiver. O labirinto oferece-lhe uma metáfora para o caminho da vida - seja qual for a sua experiência, ouça a sua sabedoria interior.

Caminhar o Labirinto

Nós sugerimos o seguinte de forma a aproveitar ao máximo a sua caminhada no labirinto espiritual:

- Não existe uma maneira certa ou errada de caminhar num labirinto, por isso respeite os outros e permita a todos ter a sua própria experiência.
- O caminho no labirinto é um percurso de duas vias. Poderá encontrar pessoas no caminho ou que saem enquanto você entra. Faça o que achar mais natural quando encontrar outras pessoas. Sinta-se livre para se mover à volta de outras pessoas ou deixar que outros se movam ao seu redor.

Antes de entrar no labirinto:

- Prepare-se para a sua caminhada, mudando o foco para que silenciosamente se possa concentrar na respiração. Elimine do seu pensamento as preocupações e liberte-se de distrações. Escolha uma intenção para a sua caminhada ou simplesmente esteja aberto à experiência em si.

Enquanto se move em direção ao centro:

- Inicie o percurso. Encontre o seu ritmo natural durante o caminho até ao centro, e deixe-se guiar. Preste atenção à sua experiência sem julgar. Esta experiência pode ajudá-lo a enfrentar algo que aconteceu noutra momento.

No centro:

- Uma vez atingido o centro do labirinto, sente-se ou relaxe em o tempo que desejar. Descanse, escute, medite, ore ou simplesmente honre a sua própria prática sagrada. Esteja recetivo para receber o que encontrar nesse momento.

No regresso:

- Faça o caminho inverso. Deixe o centro e siga o mesmo caminho de volta. Traga para a sua vida o que recebeu no centro do labirinto.

Nota importante: Esta é uma área privada numa área residencial pelo que solicitamos que respeite a paz e privacidade dos residentes que vivem perto principalmente entre as 10h da noite e 10h da manhã. Por favor deixe o jardim nas mesmas condições que encontrou. Leve o seu lixo consigo e, caso tenha cão, tenha atenção para que este não estrague ou suje o jardim. Obrigada por nos ajudar a manter este jardim bonito de forma que todos possam usufruir.



O Labirinto do Campo Real chama-se Spiral Ankh Labyrinth™ por by Calen Rayne (raynemakers.com) e tem seis circuitos (voltas). Foi desenhado por Laura Esculcas (mysticalportugal.com).