

Walking The Sacred Path

Recorriendo El Camin Sagrado



*God ahead, God behind
God be on the path I wind. . .
God above, God below
God be everywhere I go.
-Celtic prayer*

*Dios adelante, Dios atrás
Dios está en el camino donde giro...
Dios arriba, Dios abajo
Dios está en todo lugar a donde voy.
-Oración celta*

*Written and compiled by Kathy Mansfield
Translated by Monica Bernot*

Walking The Sacred Path

Recorriendo El Camino Sagrado



The Chartres Cathedral Labyrinth
El Laberinto de la Catedral de Chartres

A guide to help you with your walk.
Una guía para ayudarle en su recorrido.

Walking the Sacred Path

Solvitur ambulando
“It is solved by walking” – St. Augustine

The Labyrinth

The labyrinth is an ancient spiritual tool, a single path of prayer and meditation leading to a center and returning back again. Symbolizing our spiritual journey, the inward and outward turns are, unlike a maze, deliberate in design – there are no dead ends.

This circular path directs us in three ways:

- Inward for releasing (Purgation)
- Center for receiving (Illumination)
- Back out for returning (Union)



The journey quiets the mind of typical daily life distractions, moving the soul toward wholeness and renewal in God. Simple and yet, some how mystical.

Labyrinths have a history steeped in ancient religion. Cathedrals have long been the home of the labyrinth in the past. This labyrinth is a replica of the labyrinth found in the floor of the Chartres Cathedral, which was built between 1194 and 1200. It is one of the few that remains intact, relatively undamaged and that, if lucky, modern pilgrims can still walk.

The labyrinth itself does not hold special powers. It is a tool for a sacred experience. Walking the labyrinth provides and opportunity to be attentive to God’s presence in our life in new and fresh ways.

Finally, be strong in the Lord and in his mighty power.
Put on the full armor of God so that you can take your stand against the devil’s schemes.

For our struggle is not against flesh and blood,
but against the rulers, against the authorities,
against the powers of this dark world and
against the spiritual forces of evil in the heavenly realms.

Therefore put on the full armor of God,
so that when the day of evil comes,
you may be able to stand your ground,
and after you have done everything, to stand.

Stand firm then with the
with the belt of truth buckled around your waist,
with the breastplate of righteousness in place,
and with your feet fitted with the readiness
that comes from the gospel of peace.

In addition to all this,
take up the shield of faith,
with which you can extinguish all
the flaming arrows of the evil one.

Take the helmet of salvation and
the sword of the Spirit,
which is the word of God.

And Pray in the Spirit on all occasions
with all kinds of prayers and requests.

With this in mind, be alert and always
keep on praying for the saints. **Ephesians 6:10–20**

And God shall wipe away all tears from their eyes,
and there shall be no more death, neither
sorrow, nor crying, neither shall there be any
more pain;; for the former things are passed away.
–**Revelations 21:4**

. . Though seeing, they may not see;
thought hearing, they may not understand.
Luke 8:9

The wind blows where it wills;
you hear the sound of it,
but you do not know where it
comes from or where it is going.
So it is with everyone who is born from the Spirit.
John 3:8

You will seek me and find me when
you seek me with all your heart. **Jer 29:13**

Cast your burden on the Lord, and He shall sustain you. He shall
never permit the righteous to be moved. **Psalms 55:22**

And all things, whatever you ask in prayer, believing, you will receive.
Matthew 21:22

Recorriendo el Camino Sagrado

Solivitur ambulando
“Se resuelve caminando” – San Agustín

El Laberinto

El laberinto es una antigua herramienta espiritual, un camino simple de oración y meditación que lleva al centro y al inicio nuevamente. Simboliza nuestro camino espiritual, los giros al interior y al exterior son diferentes a las de un laberinto, que deliberadamente se diseña así, porque no existen caminos sin salida. Este camino circular nos dirige de tres maneras:

- * Hacia adentro para la liberación (Purificación).
- * Hacia el centro para recibir (Iluminación).
- * De regreso al inicio (Unión)



Este camino tranquiliza la mente de las distracciones típicas de día, moviendo el alma hacia un todo y renovándola en Dios. Simple y sencillamente, como algo místico.

Los laberintos tienen historia en la antigua religión. Las catedrales han sido por mucho tiempo el hogar del laberinto en el pasado. Este laberinto es una replica del laberinto encontrado en el suelo de la Catedral de Chartres, el cuál fue construida entre 1194 y 1200. Es uno de los pocos que permanecen intactos, relativamente en perfecto estado y en el cuál con suerte, los peregrinos modernos aún caminan.

El laberinto por sí mismo no contiene poderes especiales. Es una herramienta para obtener una experiencia sagrada. Caminar en el laberinto provee una oportunidad para estar atento a la presencia de Dios en nuestra vida, de manera nueva y fresca.

Walking the Labyrinth

There is no right way to walk the labyrinth, but the following suggestions may help you gain the most of your experience:

- Walk with an open heart and an open mind.
- Do not expect your walk to be like someone else's.
- Remain in the center as long as you wish, then follow the path back out in the same manner.
- If/when you meet others on the path, simply allow them to pass. If you wish, you may pass around others ahead of you should you find your pace requires it.
- Some begin and end their walk with a simple tableau: bowing, making the sign of the cross, touching the ground. If such ritual feels right and good for you, feel comfortable to do so.

Join fellow pilgrims and walk the labyrinth as a gentle yet powerful discipline of transformation.

- Enjoy your walk.
- Enjoy these moments alone with God.
- Find meaning for yourself by suspending judgment and expectation.
- Each walk is its own special gift.
- Each walk will be unique, from person to person and from one walk to another.

As you begin your journey . . .

As you begin your spiritual journey, you may choose to select a meditation, a Bible Verse, or a prayer on which to meditate, to help you center & experience the divine. If you choose to do this, you will find meditations from Hildegard of Bingen, a Christian mystic who lived 900 years ago, yet whose writings continue to dare us to feel God's presence in our lives, in the back of this pamphlet.

You will also find scriptures from the Holy Bible and prayers from early Christians, like St. Augustine, the Carmina Gadelica, an old Celtic collection of daily prayers and others. These may help you to feel God's presence in you life. Be open to the mystery of their words.

You may also choose to walk the labyrinth listening to music

(English only)

For in Him we live and move
and have our being. **Acts 17:20**

Now faith is being sure of what we hope for
and certain of what we do not see. **Hebrews 11:1**

Restore to me the joy of your salvation
and grant me a willing spirit, to sustain me.
Then I will teach transgressors your ways
and sinners will turn back to you. **Psalms 51:12-13**

And it shall come to pass that whoever calls on the name of the Lord
shall be saved. **Acts 1:11**

Be still and know that I am God:
Psalms 46:10

I am the way and the truth and the life.
No one comes to the Father except through me. **John 14:6**

But the fruit of the Spirit is love, joy, peace, longsuffering, kindness,
goodness, faithfulness, gentleness, self-control.
Against such there is no law. **Galatians 5:22-23**

This same Jesus, who was taken up from you into heaven, will so come in like manner as you saw Him go into heaven. **Acts 2:21**

Y todo el que invoque el nombre del Señor será salvo.
Actos 2:21

And surely I am with you always, to the very end of the age.
Matthew 28:20

Y les aseguro que estaré con ustedes siempre, hasta el fin del mundo.
Mateo 28:20

The LORD is my shepherd,
I shall not be in want.
He makes me lie down in green pastures,
he leads me beside quiet waters,
he restores my soul.
He guides me in paths of righteousness
for his name's sake. **Psalms 23 1-3**

El SEÑOR es mi *pastor, nada me falta;
en verdes pastos me hace descansar.
Junto a tranquilas aguas me conduce;
me infunde nuevas *fuerzas.
Me guía por sendas de *justicia
por amor a su *nombre.
Salmo 23 1-3

Likewise the Spirit also helps in our weaknesses.
For we do not know what we should pray for as we ought,
but the Spirit Himself makes intercession for us
with groanings which cannot be uttered. **Romans 8:26**

Así mismo, en nuestra debilidad el Espíritu acude a ayudarnos. No sabemos qué pedir, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos que no pueden expresarse con palabras.
Romanos 8:26

Recorriendo el Laberinto

No existe una manera correcta de recorrer el laberinto, pero las siguientes sugerencias pueden ayudarle a obtener una experiencia mayor.

- Camine con el corazón y la mente abiertos.
- No espere caminar para ser como alguien más.
- Permanezca en el centro, tanto como lo desee y después siga el camino de regreso de la misma manera.
- Si/cuando encuentra a otros en el camino, simplemente permítalos pasar. Si desea, puede pasar a los que van delante de usted, defina el ritmo que requiera.
- Algunos empiezan y terminan su recorrido con un simple retablo, inclinados, haciendo el signo de la cruz ó tocando el piso. Si tales rituales lo hace sentir bien y que es lo correcto, siéntase cómodo al hacerlo.

Únase a compañeros peregrinos y camine en el laberinto como una suave, pero poderosa disciplina de transformación.

- Disfrute su caminata.
- Disfrute esos momentos solo con Dios.
- Encuentre significado para usted mismo al suspender juicios y expectativas.
- Cada camino es su propio regalo especial.
- Cada camino será único, de persona a persona y de una camino a otro.

Cuando inicie su recorrido. . .

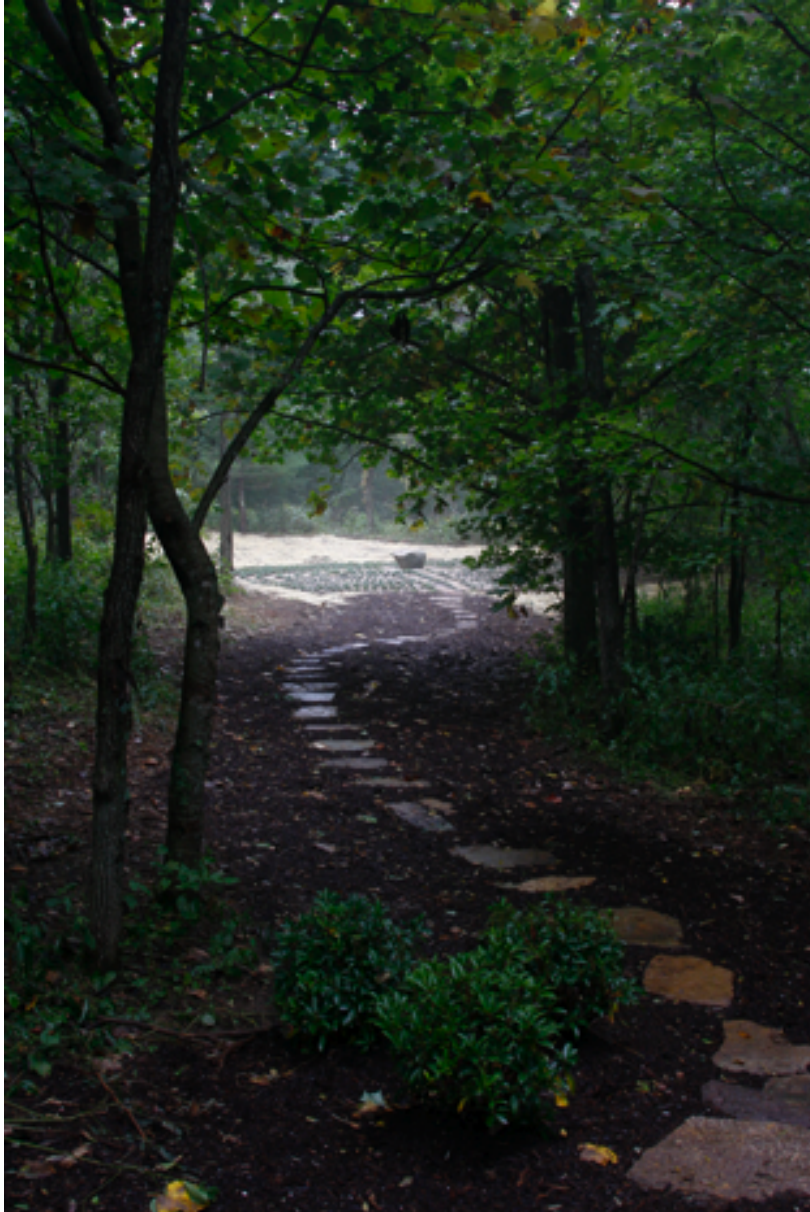
Cuando inicie su recorrido espiritual, usted puede decidir seleccionar una meditación, un Versículo de la Biblia ó una oración con la cuál meditar, para ayudarle a centrar y experimentar lo divino. Si usted elige hacer esto, usted encontrará las meditaciones de Hildegard de Bingen, un cristiano místico que vivió hace 900 años y cuyos escritos continúan desafiándonos a sentir la presencia de Dios en nuestras vidas, al final de este panfleto.

También encontrará las escrituras de la Sagrada Biblia y las oraciones de los primeros cristianos, como San Agustín, Carmina Gadelica y una vieja colección celta de oraciones diarias entre otras. Esto podría ayudarle a sentir la presencia de Dios en su vida. Permanezca abierto a los misterios de sus palabras.

También puede elegir recorrer el laberinto escuchando música

Inward Path – Purgation

As you move towards the labyrinth,
Stop, take a deep breath, relax.
Prepare for the journey you are about to begin.



God, who made the world and everything in it,
since He is Lord of heaven and earth,
does not dwell in temples made with hands.
Nor is He worshipped with men's hands,
as though He needed anything,
since He gives to all life, breath, and all things.
And He has made from one blood
every nation of men to dwell on all the face of the earth,
and has determined their pre-appointed times
and the boundaries of their dwellings,
so that they should seek the Lord,
in the hope that they might grope for Him and find Him,
though He is not far from each one of us;
for in Him we live and move and have our being, **Acts 17:24–28**

El Dios que hizo el mundo y todo lo que hay en él es Señor del cielo y de la tierra. No vive en templos contruidos por hombres,²⁵ ni se deja servir por manos *humanas, como si necesitara de algo. Por el contrario, él es quien da a todos la vida, el aliento y todas las cosas.²⁶ De un solo hombre hizo todas las naciones^[a] para que habitaran toda la tierra; y determinó los períodos de su historia y las fronteras de sus territorios.²⁷ Esto lo hizo Dios para que todos lo busquen y, aunque sea a tientas, lo encuentren. En verdad, él no está lejos de ninguno de nosotros,²⁸ "puesto que en él vivimos, nos movemos y existimos
Hechos 17:24–28

...for the Lord will be your confidence
and will keep your feet from being snared. **Proverbs 3:26**

²Porque el SEÑOR estará siempre a tu lado y te librará de caer en la trampa. **Proverbios 3:26**

Search me, O God, and know my heart;
test me and know my anxious thoughts **Psalm 139:23–24**

Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón;
ponme a prueba y sondea mis pensamientos.
Salmo 139: 23

Consequently, faith comes from hearing the message, and the message is heard through the word of Christ. **Rom 10;17**

Así que la fe viene como resultado de oír el mensaje, y el mensaje que se oye es la palabra de Cristo, Romanos 10:17

I am sending you out like sheep among wolves. Therefore be as shrewd as snakes and as innocent as doves. **Matt 10;16**

Los envío como ovejas en medio de lobos. Por tanto, sean astutos como serpientes y sencillos como palomas.
Mateo 10:16

...for all have sinned and fall short of the glory of God, being justified freely by His grace through the redemption that is in Christ Jesus..." **Romans 3: 23**

pues todos han pecado y están privados de la gloria de Dios,²⁴ pero por su gracia son *justificados gratuitamente mediante la redención que Cristo Jesús efectuó
Romanos 3:23

Camino hacia el Interior – Purificación

A medida que camina hacia el laberinto, haga un alto, respire profundamente, relájese. Prepárese para el recorrido que va a iniciar.



Inward Path (Purgation)

A time to cast off, discard, divest, unwrap, forget . . . to release and quiet. . .

The first step of a labyrinth walk is an inward one, taken before you even step onto the path. A pause before entering allows you to prepare for the walk and leave the world behind. Take time to be still, to quiet your mind.

Moving into the labyrinth requires nothing more than putting one foot in front of the other to follow the path and remaining open to the journey.

As you move inward:

- Discard your many roles (mother, father, wife, etc.) and *simply say, "I am."*
- Leave the din, demands, the voices around you and *enter a soothing silence.*
- Unload your guilt, resentment, self-hatred, failures, depressions, shame, and *forgive yourself.*
- Set aside all things you think you want and need, *and hope to find what God wants.*
- Choose to ignore all of your preconceived ideas about God and/or other spiritual beliefs, and *seek to become a child.*
- Reject anxious desire to get the most out of the labyrinth and *simply be empty and expectant.*

What do I need to purge, to let go of? _____

***Listen for God
Reflect***

For since the creation of the world God's invisible qualities—his eternal power and divine nature—have been clearly seen, being understood from what has been made, so that men are without excuse. **Rom 1:20,**

Porque desde la creación del mundo las cualidades invisibles de Dios, es decir, su eterno poder y su naturaleza divina, se perciben claramente a través de lo que él creó, de modo que nadie tiene excusa. Romanos 1:20

But when God, who set me apart from birth and called me by his grace, was pleased to reveal his Son in me so that I might preach him among the Gentiles, I did not consult any man. **Gal 1:15–16**

Sin embargo, Dios me había apartado desde el vientre de mi madre y me llamó por su gracia. Cuando él tuvo a bien¹⁶ revelarme a su Hijo para que yo lo predicara entre los *gentiles, no consulté con nadie. Gálatas 1:15–16

You remain in me and my words remain in you, ask whatever you wish, and it will be given you. This is to my Father's glory, that you bear much fruit, showing yourselves to be my disciples. **John 15:7–8**

Si permanecen en mí y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran, y se les concederá.⁸ Mi Padre es glorificado cuando ustedes dan mucho fruto y muestran así que son mis discípulos. Juan 15:7–8

For sin shall not be your master, because you are not under law, but under grace. **Rom 6:14**

Así el pecado no tendrá dominio sobre ustedes, porque ya no están bajo la ley sino bajo la gracia. Romanos 6:14

Scriptures for meditation

Blessed are the poor in spirit,
for theirs is the kingdom of heaven.
Blessed are those who mourn,
for they will be comforted.
Blessed are the meek,
for they will inherit the earth.
Blessed are those who hunger and thirst for righteousness,
for they will be filled.
Blessed are the merciful,
for they will be shown mercy.
Blessed are the pure in heart,
for they will see God.
Blessed are the peacemakers,
for they will be called sons of God.
Blessed are those who are persecuted because of righteousness,
for theirs is the kingdom of heaven.

Matthew 5:3–12

Dichosos los pobres en espíritu,
porque el reino de los cielos les pertenece.
Dichosos los que lloran,
porque serán consolados.
Dichosos los humildes,
porque recibirán la tierra como herencia.
⁶Dichosos los que tienen hambre y sed de justicia,
porque serán saciados.
Dichosos los compasivos,
porque serán tratados con compasión.
Dichosos los de corazón limpio,
porque ellos verán a Dios.
Dichosos los que trabajan por la paz,
porque serán llamados hijos de Dios.
⁰ Dichosos los perseguidos por causa de la justicia,
porque el reino de los cielos les pertenece.

Mateo 5:3–12

Camino hacia el Interior (Purificación)

*Un momento para desprenderse, desechar, despojarse, desenvolver,
olvidar...para liberar y calmarse...*

El primer paso de un recorrido por el laberinto es al interior, tomado antes de que usted siquiera dé el primer paso en el camino. Una pausa antes de entrar le permite prepararse para el recorrido y dejar el mundo atrás de usted. Tome un tiempo para tranquilizarse y aquietar la mente.

Ir hacia el laberinto requiere nada más que poner un pie enfrente del otro para seguir el camino y permanecer abierto al recorrido. Mientras va hacia adentro:

- Despójese de todos sus roles (madre, padre, esposa, etc.) y simplemente diga; *‘Yo soy.’*
- Deje el ruido, las órdenes, las voces de nuestro alrededor y entre un bombardeo de silencio.
- Descargue la culpabilidad, resentimiento, fracasos, depresiones, vergüenza y *perdónese a sí mismo.*
- Ponga a un lado todas las cosas que pensamos, que queremos y necesitamos y *espere encontrar lo que Dios quiere.*
- Escoja ignorar todas nuestras ideas preconcebidas de Dios y/ó otras creencias espirituales y *busque volver a ser niño.*
- Rechace los deseos ansiosos para obtener lo máximo del laberinto y *simplemente permanezca vacío y a la expectativa.*

¿Qué es lo que necesito soltar ó purificar?

***Escuche a Dios
Reflexione***

The Center – illumination

You have arrived!

Are you weary?

Or do you feel lighter,
as if all of your burdens have been cast off?

Are you ready to receive
all that God wants you to hear?

Sit, relax, recover,
pray, meditate, worship Him.

Stay as long as you like.
You are in God's presence,
surrounded by his love,
He is all around.



El Señor te bendiga
y te mantenga:
El señor haga que su rostro brille en ti
y que sea misericordioso para ti:
Que el Señor voltee su rostro hacia ti
y te de paz.
Números 6:24-27

Diario

A muchos les parece de mucha ayuda escribir sus pensamientos y sentimientos una vez que el recorrido del laberinto terminó. Puede ser que usted quiera escribir sobre su experiencia o como siente. O puede ser que usted quiera responder a estas preguntas:

¿Qué aprendí en mi recorrido?, ¿Cómo me siento?, ¿Qué debo hacer ahora?

[illegible]

Señor, Gracias por lo que me has revelado hoy

The Lord Bless you
and keep you:
the Lord make his face shine upon you
and be gracious to you:
The lord turn his face toward you
and give you peace.
Numbers 6:24-27

Journaling

Many find it useful to write down their thoughts and feelings once their labyrinth walk is complete. You might just want to write about your experience, or how you feel. Or you might want to answer these questions:

What did I learn on my journey? How do I feel? What must I do now?

Lord, Thank you for what you have revealed to me today.

El Centro – Iluminación

¡Usted ha llegado!

¿Está cansado?

¿O se siente ligero,
como si se hubiera liberado de todas sus preocupaciones?

Siéntese, relájese, recupérese,
ore, medite, venérela a El.

Permanezca así tanto como lo desee.
Está en presencia de Dios,
rodeado por su amor,
El está a su alrededor.



Outward Path (Union)

A time to gain direction, satisfaction, vision, comfort and new energy, to take what insights were gained back out into the world.

Return from the center and retrace the same path on which you entered. Feel energized as you integrate the insights you have received to take back out into the world.

As you leave the center and journey back:

- Refuse to take up the guilt of self-hatred of the past.
- Seek a simpler, more focused life.
- Rest in the knowledge of God's unconditional love.
- Move away from anxiety towards peace and faith.
- Seek direction from the Holy Spirit.
- Decide to continue your journey deeper into the love of Christ.

What does God want you to do? How will you act on it?

***Listen for God
Renew***

Camino Hacia fuera (Unión)

Un momento para obtener dirección, satisfacción, visión, confort y energía nueva y tomar los beneficios del entendimiento espiritual para devolverlos al mundo.

Regrese del centro y vuelva a trazar el mismo camino por el que entró. Siéntase energizado a medida que integra el entendimiento espiritual que ha recibido, para devolverlo al mundo.

A medida que se aleja del centro:

- Rechace aceptar la culpabilidad ó resentimiento propios del pasado.
- Busque una vida más simple y más enfocada.
- Descanse en el conocimiento del amor incondicional de Dios.
- Aléjese de la ansiedad y diríjase hacia la paz y la fe.
- Busque la guía del Espíritu Santo.
- Decida continuar su recorrido con más profundidad en el amor de Cristo.

¿Qué quiere Dios que haga? ¿Cómo actuará?

***Escuche a Dios
Renueve***

The Center (Illumination)

A time to be open, expectant, empty, naked and to receive.

The center of the labyrinth is intended as a place of meditation, prayer, and illumination, a place to receive from God whatever it is He would offer you. Remain in the sacred center to listen, to consider, to rest, until you feel full, satisfied.

As you become centered:

- Recognize the emptiness in ourselves that only love can fill.
- Enjoy the silence, stillness, waiting, and the simplicity of nothing happening.
- Listen to an inner voice, to nothing, to nature, or to God.
- Contemplate the blessing of the hidden nature of God who cannot be fully known, yet who knows each of us by name.
- Consider the possibility of the new, the miraculous, the transforming entering our lives.
- Remember the Holy Spirit – like the wind – blows as the Holy Spirit wills.

What message does God want me to hear? _____

***Listen for God
Receive***

El Centro (Iluminación)

*Un momento para estar:
abierto, a la expectativa, vacío y despojarse para recibir.*

El centro de un laberinto está planeado como un centro de meditación, oración e iluminación, un lugar para recibir de Dios todo lo que El le ofrece. Permanezca en el centro sagrado para escuchar, considerar, descansar, hasta que se sienta pleno y satisfecho.

Mientras comienza a centrarse:

- Reconozca el vacío que hay en nosotros y que solamente el amor puede llenar.
- Disfrute el silencio, la tranquilidad, la espera y la simplicidad de que nada está pasando.
- Escuche su voz interna, a nada, a la naturaleza ó a Dios.
- Contemple las bendiciones de la naturaleza escondida de Dios, quien no puede ser entendido completamente y aún así El nos conoce a todos por nuestro nombre.
- Considere la posibilidad de que una energía nueva, milagrosa y transformadora entre a su vida.
- Recuerde al Espíritu Santo, que similar al viento, fluye libremente conforme a su propia voluntad.

¿Qué mensaje quiere Dios que escuche?

***Escuche a Dios
Reciba***

Outward Path – Union

From the center, look outward.
Out toward the beginning,
where you began your journey.
You are different now.
You have changed.
You are enlightened.
You have experienced God.



Camino Hacia Afuera – Unión

Desde el centro, mire hacia fuera.
Desde afuera hacia el inicio,
donde usted empezó su recorrido.
Usted es diferente ahora.
Usted ha cambiado.
Usted está iluminado.
Usted ha experimentado a Dios.

