

EINFÜHRUNG DES LABYRINTHS

Willkommen im Labyrinth. Diese Kurznotizen sollen Ihnen einen kleinen Einblick in die Geschichte der Labyrinth geben und Ihnen eine Anleitung geben, wie Sie sich dem Gehen nähern möchten. Genieße deinen Spaziergang.

WAS IST DER LABYRINTH?

Das Labyrinth ist ein einzelner Weg in Richtung eines Zentrums - es gibt keine Sackgassen oder blinden Durchgänge, um sich zu verirren. In der Regel wird ein Labyrinth nach einem von mehreren gängigen Mustern auf eine Leinwand gemalt, in einen Rasen gemäht oder dauerhaft in einen Boden eingelassen - neben vielen anderen Möglichkeiten.

Labyrinth gibt es auf der ganzen Welt und sie haben eine lange Geschichte. Allgemeine Muster, die in den Boden geätzt, in Stein gepflastert oder an Höhlenwänden markiert sind, wurden an vielen verschiedenen Stellen sowie in vielen Zeichnungen in alten Texten entdeckt. Sie sind in vielen römischen Mosaiken zu sehen und wurden in die Fußböden vieler großer europäischer Kathedralen eingelassen.

In Chartres in Frankreich wurde beispielsweise ein berühmtes Labyrinth von Pilgern begangen, die nicht nach Jerusalem reisen konnten.

Labyrinthwandern ist jedoch nicht nur eine Übung, die in den westlichen Labyrinthen der Ureinwohner Amerikas, der Hindus, Buddhisten, Jains und anderer religiöser Traditionen gern praktiziert wird, sondern wird auch von vielen Menschen praktiziert, die keinen Glauben haben. Labyrinth sind in den letzten Jahren besonders populär geworden, seit in den 1990er Jahren ein Labyrinth auf Leinwand gedruckt wurde (anstatt permanent in einen Boden eingelassen zu werden), das für die Grace Cathedral in San Francisco angefertigt wurde.

Heutzutage wandeln viele Menschen durch Labyrinth, um für kurze Zeit zu meditieren, nachzudenken oder sich vom Alltag zu lösen. Viele Menschen berichten, dass sie sich während oder nach dem Gehen inspiriert, emporgehoben oder inspiriert fühlen, aber am häufigsten ein Gefühl des Friedens haben.

Wäre es nichts anderes zu bieten, bietet das Labyrinth einen sicheren Raum, in dem Sie eins mit sich selbst sein können und nichts von Ihnen verlangen, außer dass Sie einen Fuß vor den anderen setzen und atmen!

LABYRINTH GEHEN

Um ein Labyrinth zu durchlaufen, müssen Sie nur am Anfang beginnen und sich in Ihrem eigenen Tempo in Richtung Zentrum bewegen. Möglicherweise möchten Sie sich beim Gehen auf einen bestimmten Gedanken oder eine bestimmte Frage konzentrieren und dabei nur bemerken, wie sich Ihre Füße wölben und bewegen, oder auf Ihre Atmung achten.

Versuchen Sie andernfalls, Ihren Geist so weit wie möglich von geschäftigen Gedanken zu befreien, aber sorgen Sie sich nicht zu sehr, welche Gedanken oder Gefühle auch immer zu Ihnen kommen mögen.

Während des Gehens fühlen Sie sich möglicherweise geneigt, schneller und manchmal langsamer als andere zu gehen, und möchten möglicherweise gelegentlich anhalten. Möglicherweise müssen Sie gelegentlich ausweichen, um an jemandem vorbeizukommen, der vor Ihnen läuft, oder andere müssen möglicherweise an Ihnen vorbeiziehen. Der Spaziergang ist kein Rennen und es spielt keine Rolle, ob Sie das Zentrum nicht erreichen.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen, um im Zentrum anzukommen, und ruhen Sie sich dort aus, wenn Sie möchten (sitzen, stehen, knien oder was auch immer sich richtig anfühlt). Wenn Sie fertig sind, verlassen Sie das Labyrinth auf dem Pfad gegenüber dem Pfad, von dem Sie in die Mitte gekommen sind (oder auf demselben Pfad, wenn das Labyrinth nur einen Pfad hat).

Wenn mehrere Personen gleichzeitig auf das Betreten des Labyrinths warten, gibt der Host (falls vorhanden) an, wann Sie den Spaziergang beginnen möchten, um zwischen den einzelnen Personen zu Beginn einen kleinen Abstand zu lassen. Sie zeigen auch an, wann das Labyrinth zum Laufen geöffnet ist, in der Regel durch Läuten einer kleinen Glocke (Sie müssen sich nicht beeilen, um mit dem Laufen zu beginnen, bis Sie sich bereit fühlen - nehmen Sie sich Zeit).

In ähnlicher Weise kann der Wirt, wenn er sich dem Ende der verfügbaren Zeit nähert, die Wanderung mit einem weiteren Klingelton abschließen. Die meisten Leute mögen es zu sitzen und über ihren Spaziergang nachzudenken, bevor sie losstürmen, und manche schreiben vielleicht ein Spiegelbild in ein Notizbuch, das sie vielleicht bei sich behalten.

Natürlich, wenn Sie alleine durch das Labyrinth laufen oder es keinen Wirt gibt, dann entscheiden Sie einfach selbst, wann Sie Ihren Spaziergang beginnen und beenden.

VORSCHLÄGE FÜR WANDERUNGEN

Es gibt zwar keine festen Regeln für das Laufen in einem Labyrinth, aber die folgenden Richtlinien sollten beachtet werden:

- Wenn Sie in der Lage sind, ziehen Sie bitte Stiefel oder Schuhe aus, bevor Sie durch das Labyrinth gehen, insbesondere wenn diese matschig sind. Dies wird dazu beitragen, das Leben des Labyrinths zu bewahren.
- Bitte schalten Sie Mobiltelefone aus und vermeiden Sie es, zu sprechen, wenn Sie gehen und darauf warten, dass andere Menschen mit dem Gehen beginnen oder es beenden. Lauf nicht ins Labyrinth.
- Streck deine Hände aus, geh in jedem Tempo und tu, was auch immer sich im Labyrinth richtig anfühlt - aber achte und achte bitte die Interessen anderer.
- Bei einem gehosteten Spaziergang möchten Sie, abhängig von den Ratschlägen des Gastgebers, nach dem Spaziergang möglicherweise schweigend zu Ihrem Platz zurückkehren, wenn andere noch laufen, oder einfach ruhig gehen.

Die einzigen wirklichen Dinge, die Sie beachten sollten, sind der Respekt gegenüber anderen Wanderern und der Respekt gegenüber dem Labyrinth selbst (damit es nicht zu schnell abgenutzt oder beschädigt wird). Vielleicht möchten Sie jüngere Kinder beim Gehen beaufsichtigen.

Nach Ihrem Spaziergang

Wenn Sie Ihren Spaziergang genossen haben und mehr über Labyrinth erfahren möchten, besuchen Sie vielleicht die Labyrinth Launchpad - Website www.labyrinthlaunchpad.org, auf der eine Reihe von Websites, Büchern, YouTube - Videos und Podcasts aufgeführt sind (in englischer Sprache) verschiedene Sprachen). Dazu gehört "The Labyrinth Locator", eine Online-Suchfunktion zum Auffinden von Labyrinth, die sich möglicherweise in Ihrer Nähe befinden.