

## PRESENTAZIONE DEL LABIRINTO

Benvenuti nel labirinto. Queste brevi note hanno lo scopo di introdurre un po' della storia dei labirinti, oltre a offrire una guida su come potresti voler avvicinarti a camminare. Buona passeggiata.

### CHE COS'È IL LABIRINTO?

Il labirinto è un singolo percorso, verso un centro: non ci sono vicoli ciechi o passaggi ciechi per perdersi. Di solito seguendo uno dei numerosi schemi comuni, un labirinto può essere dipinto su una tela, falciato in un prato o fissato in modo permanente a un pavimento, tra molte altre possibilità.

I labirinti possono essere trovati in tutto il mondo e hanno una lunga storia. Modelli comuni incisi nel terreno, lastricati in pietra o delimitati su pareti di caverne sono stati scoperti in molti luoghi diversi, così come in molti disegni in testi antichi. Sono presenti in molti mosaici romani e sono stati posati sui pavimenti di molte delle grandi cattedrali d'Europa.

A Chartres, in Francia, ad esempio, un famoso labirinto era solcato da pellegrini che non erano in grado di recarsi a Gerusalemme.

Tuttavia, la camminata labirintica non è solo una pratica praticata nelle caratteristiche labirinto occidentale nelle tradizioni dei nativi americani, indù, buddisti, giainisti e di altre religioni, e sono percorse da molte persone che non hanno anche fede. I labirinti sono diventati particolarmente popolari negli ultimi anni da quando un labirinto stampato su tela (piuttosto che dover essere sistemato in modo permanente su un pavimento) è stato realizzato per la Cattedrale di Grace a San Francisco negli anni '90.

Oggi, molte persone camminano nei labirinti per meditare, riflettere o staccarsi dal quotidiano per un breve periodo. Molte persone riferiscono di sentirsi ispirate, sollevate o che hanno lampi di ispirazione durante o dopo aver camminato, ma più comunemente hanno un senso di pace. Se fosse per offrire nient'altro, il labirinto offre uno spazio sicuro in cui puoi essere uno con te stesso, non esigendo nulla da te se non che metti un piede di fronte all'altro e respira!

### CAMMINARE IL LABIRINTO

Tutto ciò che è necessario per percorrere un labirinto è iniziare all'inizio e spostarsi al proprio ritmo verso il centro. Potresti voler concentrarti su un particolare pensiero o domanda mentre cammini, notando solo come i tuoi piedi si inarcano e si muovono mentre cammini, o prestando attenzione al tuo respiro.

Altrimenti, cerca di svuotare la mente di pensieri occupati il più possibile, ma non preoccuparti troppo di qualsiasi pensiero o sentimento possa provenire da te.

Durante la camminata, potresti sentirti incline a camminare a un ritmo più rapido e talvolta più lento di altri, a volte a volte vuoi fermarti. Occasionalmente potresti dover evitare di passare da qualcuno che ti sta camminando davanti, oppure altri potrebbero aver bisogno di passare da te. La passeggiata non è una gara e non importa se non raggiungi il centro.

Prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno per arrivare al centro e, se lo desideri, riposati lì per un po' (siediti, stai in piedi, inginocchiati o qualunque cosa sembri giusta). Quando sei pronto, lascia il labirinto dal sentiero opposto a quello da cui sei entrato al centro (o indietro lungo lo stesso percorso se il labirinto ha solo un percorso).

Se diverse persone stanno aspettando di entrare nel labirinto contemporaneamente, l'host (se ce n'è uno) indicherà quando potresti voler iniziare la tua camminata, per consentire un piccolo spazio tra ogni persona all'inizio. Indicano anche quando il labirinto è aperto per camminare, di solito suonando una campanella (non è necessario correre per iniziare la camminata finché non ti senti pronto, prenditi il tuo tempo).

Allo stesso modo, quando si avvicina la fine del tempo disponibile, l'host può chiudere la passeggiata con un altro squillo del carillon. Alla maggior parte delle persone piace sedersi e riflettere sulla propria camminata prima di correre via, e alcuni possono annotare un riflesso su un quaderno che potrebbero tenere con sé.

Ovviamente se stai camminando da solo nel labirinto, o se non c'è host, usa semplicemente il tuo giudizio su quando inizi e finisci la tua camminata.

## SUGGERIMENTI PER LA PASSEGGIATA

Sebbene non esistano regole rigide e veloci per percorrere un labirinto, le seguenti potrebbero essere utili linee guida da tenere a mente:

- Se sei in grado, rimuovi gli stivali o le scarpe prima di camminare nel labirinto, specialmente se sono fangosi. Ciò contribuirà a preservare la vita del labirinto.
- Spegnere i telefoni cellulari ed evitare di parlare se è possibile mentre si cammina e in attesa che gli altri inizino o finiscano la camminata. Non correre nel labirinto.
- Tieni le mani distese, cammina a qualsiasi ritmo e fai tutto ciò che ti sembra giusto nel labirinto, ma per favore sii consapevole e rispetta gli interessi degli altri.
- Durante una passeggiata ospitata, a seconda dei consigli che l'ospite può offrire, potresti voler tornare al tuo posto in silenzio dopo la camminata se altri stanno ancora camminando, o semplicemente andartene piano.

Le uniche cose reali da tenere a mente sono rispettare gli altri camminatori e rispettare il labirinto stesso (in modo che non si logori o danneggi troppo rapidamente). Potresti voler sorvegliare i bambini più piccoli mentre camminano.

## DOPO LA TUA PASSEGGIATA

Se ti è piaciuta la tua passeggiata e potresti essere interessato a saperne di più sui labirinti, ti potrebbe piacere visitare il sito Web Labyrinth Launchpad, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), dove sono elencati una serie di siti Web, libri, video e podcast di YouTube (in varie lingue). Questi includono "The Labyrinth Locator", una funzione di ricerca online per trovare labirinti che potrebbero essere vicini a te.