

WPROWADZENIE LABIRYNTU

Witaj w labiryncie. Te krótkie notatki mają na celu przybliżyć trochę historii labiryntów, a także dać wskazówki, jak możesz podejść do chodzenia. Życzymy miłego spaceru.

CO TO JEST LABIRYNT?

Labirynt jest pojedynczą ścieżką w kierunku centrum - nie ma ślepych uliczek ani ślepych przejść do zgubienia. Zazwyczaj zgodnie z jednym z kilku typowych wzorów labirynt można pomalować na płótnie, skosić trawnik lub na stałe osadzić na podłodze - wśród wielu innych możliwości.

Labirynty można znaleźć na całym świecie i mają długą historię. Wspólne wzory wyryte w ziemi, wyłożone kamieniem lub wytłoczone na ścianach jaskini zostały odkryte w wielu różnych miejscach, a także na wielu rysunkach w starożytnych tekstach. Występują w wielu rzymskich mozaikach i zostały ułożone w posadzkach wielu wielkich katedr w Europie.

Na przykład we francuskim Chartres po słynnym labiryncie chodzili pielgrzymi, którzy nie mogli podróżować do Jerozolimy.

Spacer po labiryncie to jednak nie tylko praktyka zachodnia - labirynty przedstawiają tradycje rdzennych Amerykanów, Hindusów, Buddystów, Jainów i innych wyznawców wiary. Chodzi po nich wielu ludzi, którzy również nie mają wiary. Labirynty stały się szczególnie popularne w ostatnich latach, ponieważ labirynt wydrukowany na płótnie (zamiast być na stałe osadzony w podłodze) został wykonany dla katedry Grace w San Francisco w latach 90.

Obecnie wiele osób chodzi przez labirynty, aby przez chwilę medytować, zastanawiać się lub odrywać od codzienności. Wiele osób twierdzi, że czuje się zainspirowany, podniesiony na duchu lub ma przebłyski inspiracji podczas lub po spacerze, ale najczęściej ma poczucie spokoju. Gdyby nie oferował nic więcej, labirynt oferuje bezpieczną przestrzeń, w której możesz być w jedności ze sobą, nie wymagając od ciebie niczego poza tym, że stawiasz jedną stopę przed drugą i oddychasz!

CHODZENIE LABIRYNTEM

Aby przejść labirynt, wystarczy zacząć od początku i poruszać się w swoim własnym tempie w kierunku centrum. Podczas chodzenia możesz skupić się na określonej myśli lub pytaniu, po prostu zauważając, jak twoje stopy wyginają się i poruszają podczas chodzenia, lub zwracając uwagę na swój oddech.

W przeciwnym razie staraj się jak najbardziej opróżnić umysł z zajętych myśli, ale nie przejmuj się zbyt wiele myślami i uczuciami, które mogą do Ciebie dotrzeć.

Podczas chodzenia możesz czuć się skłonny do chodzenia w szybszym tempie, a czasem wolniej niż inni, być może czasami chcąc się zatrzymać. Czasami możesz potrzebować ominięcia, aby przejść obok kogoś, kto idzie przed tobą, lub inni mogą wymagać przejścia obok ciebie. Spacer nie jest wyścigiem i nie ma znaczenia, jeśli nie dotrzesz do centrum.

Poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz, aby dotrzeć do centrum i odpocznij chwilę, jeśli chcesz (usiądź, wstań, uklęknij lub cokolwiek czuje się dobrze). Kiedy będziesz gotowy, opuść labirynt ścieżką naprzeciwko tej, z której wszedłeś do centrum (lub wróć tą samą ścieżką, jeśli labirynt ma tylko jedną ścieżkę).

Jeśli kilka osób czeka jednocześnie na wejście do labiryntu, gospodarz (jeśli taki istnieje) wskaże, kiedy możesz zacząć swój spacer, aby na początku zapewnić trochę miejsca między każdą osobą. Wskażą także, kiedy labirynt jest otwarty do chodzenia, zwykle dzwoniąc małym dzwonkiem (nie trzeba się spieszyć, aby rozpocząć spacer, dopóki nie poczujesz się gotowy - nie spiesz się).

Podobnie, zbliżając się do końca dostępnego czasu, gospodarz może zamknąć przejście innym pierścieniem gongu. Większość ludzi lubi siedzieć i zastanawiać się na spacerze przed pośpiechem, a niektórzy mogą zanotować odbicie w notatniku, które mogą ze sobą zachować.

Oczywiście, jeśli spacerujesz po labiryncie sam lub nie ma gospodarza, po prostu skorzystaj z własnego osądu, kiedy zaczniesz i zakończysz spacer.

SUGESTIE DOTYCZĄCE CHODZENIA

Chociaż nie ma twardych i szybkich zasad chodzenia po labiryncie, warto pamiętać o następujących wskazówkach:

- Jeśli możesz, zdejmij buty lub buty przed spacerowaniem po labiryncie, zwłaszcza jeśli są zabłocone. Pomoże to zachować życie labiryntu.
- Wyłącz telefony komórkowe i unikaj mówienia, jeśli możesz podczas chodzenia i czekania, aż inni zaczną lub zakończą spacer. Nie biegaj w labiryncie.
- Wyciągnij ręce, chodź w dowolnym tempie i rób wszystko, co w labiryncie jest właściwe - ale bądź ostrożny i szanuj interesy innych.
- Na spacerze u gospodarza, w zależności od porady, którą może udzielić gospodarz, możesz po powrocie powrócić na swoje miejsce w ciszy, jeśli inni nadal chodzą, lub po prostu wyjść cicho.

Jedynie prawdziwe rzeczy, o których należy pamiętać, to szanowanie innych spacerowiczów i szanowanie samego labiryntu (aby nie został zbyt szybko zużyty lub uszkodzony). Możesz nadzorować młodsze dzieci podczas chodzenia.

PO SWOIM SPACIE

Jeśli podobał ci się spacer i możesz dowiedzieć się więcej na temat labiryntów, możesz odwiedzić stronę internetową Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, gdzie znajduje się wiele stron internetowych, książek, filmów z YouTube i podcastów (w różne języki). Należą do nich „The Labyrinth Locator”, internetowa wyszukiwarka służąca do znajdowania labiryntów, które mogą znajdować się w pobliżu, gdzie jesteś.