

UVOD V LABYRINTH

Dobrodošli v labirintu. Namen teh kratkih opomb je predstaviti nekaj zgodovine labirintov, pa tudi nekaj smernic, kako bi morda želeli pristopiti k hoji. Uživajte v sprehodu.

KAJ JE LABIRIN?

Labirint je ena sama pot proti središču - ni mrtvih ulic ali slepih prehodov, da bi se izgubili. Običajno po enem od več običajnih vzorcev je labirint lahko narisano na platno, pokošeno na trati ali trajno postavljen v tla - med številnimi drugimi možnostmi.

Labirinte lahko najdemo po vsem svetu in imajo dolgo zgodovino. Pogosti vzorci, vrezani v tla, tlakovani v kamen ali označeni na jamskih stenah, so bili odkriti na več različnih mestih, pa tudi v mnogih risbah v starodavnih besedilih. Odlikujejo jih v mnogih rimskih mozaikih in so bili postavljeni v tla mnogih evropskih katedral.

Na primer v Chartresu v Franciji so romarji, ki niso mogli potovati v Jeruzalem, hodili po znamenitem labirintu.

Vendar pa hoja po labirintu ni le praksa, ki jo v zahodnoameriški, hindujski, budistični, džainski in drugi verski tradiciji uživajo v zahodnoameriških tradicijah in jih hodi veliko ljudi, ki tudi nimajo vere. Labirinti so postali še posebej priljubljeni v zadnjih letih, ko je bil v devetdesetih letih za katedralo Grace v San Franciscu narejen labirint, natisnjen na platnu (namesto da bi ga bilo treba trajno postaviti v tla).

Danes mnogi hodijo po labirintih, da za kratek čas meditirajo, razmišljajo ali se oddaljujejo od vsakdana. Mnogi ljudje poročajo, da so med hojo ali po njej navdihnjeni, dvignjeni ali imajo navdih, najpogosteje pa imajo občutek miru.

Če ne ponujate nič drugega, labirint ponuja varen prostor, kjer ste lahko sami s seboj, ne zahtevate ničesar od sebe, razen tega, da postavite eno nogo pred drugo in dihate!

POVEČA LABIRINO

Vse, kar je potrebno za prehod po labirintu, je, da začnete na začetku in se s svojim tempom pomikate proti centru. Med hojo se boste morda želeli osredotočiti na določeno misel ali vprašanje, pri čemer samo opazite, kako se stopala ločijo in premikajo, ko hodite, ali bodite pozorni na svoje dihanje.

V nasprotnem primeru poskusite čim bolj izprazniti zasedene misli, vendar ne skrbite preveč o tem, kakšne misli ali občutki vam bodo prišli naproti.

Med hojo se lahko počutite nagnjeni k hitrejšemu tempu in včasih počasnejši od drugih, po možnosti občasno želite ustaviti. Morda boste morali občasno stopiti mimo nekoga, ki hodi pred vami, ali pa boste morda morali mimo vas drugi. Pohod ni dirka in ni pomembno, če ne pridete v središče.

Vzemite si čas, ki ga potrebujete za prihod v center, in počivajte tam, če želite (sedite, stojite, pokleknite ali kar koli se vam zdi v redu). Ko ste pripravljeni, zapustite labirint po poti, nasproti tisti, po kateri ste vstopili v središče (ali nazaj po isti poti, če ima labirint samo eno pot).

Če več ljudi čaka, da vstopijo v labirint naenkrat, bo gostitelj (če obstaja) nakazal, kdaj boste morda želeli začeti svoj sprehod, da bi na začetku omogočil malo prostora med vsako osebo. Navedli bodo tudi, kdaj je labirint odprt za hojo, običajno tako, da zazvonite majhen zvonec (ni treba, da začnete hoditi, dokler se ne počutite pripravljeni - vzemite si čas).

Podobno lahko gostitelj, ko se bliža koncu razpoložljivega časa, sprehod zapre z drugim zvonom zvona. Večina ljudi je rada, da sedijo in razmišljajo o svoji hoji, preden se odpravijo, nekateri pa se lahko zapišejo v zvezek, ki bi ga lahko obdržali pri sebi.

Seveda, če po labirintu hodite sami ali gostitelja ni, potem preprosto uporabite svojo presojo o tem, kdaj začnete in končate svojo hojo.

PREDLOGI ZA WALKING

Čeprav za hojo po labirintu ni trdih in hitrih pravil, so lahko koristne naslednje smernice:

- Če lahko, odstranite čevlje ali čevlje, preden hodite po labirintu, še posebej, če so blatni. To bo pomagalo ohraniti življenje labirinta.
- Izklopite mobilne telefone in se izogibajte pogovorom, če lahko med hojo in med čakanjem na druge začnete ali končate. Ne tecite v labirintu.
- Iztegnite roke, hodite v vsakem koraku in delajte vse, kar se vam zdi v labirintu - vendar bodite pozorni in spoštujte interese drugih.
- Na gostovani hoji se lahko po hoji vrnete na sedež v tišini, odvisno od nasvetov, ki jih lahko ponudi gostitelj, ali pa preprosto mirno zapustite.

Edine prave stvari, ki jih morate upoštevati, so spoštovanje drugih sprehajalcev in spoštovanje samega labirinta (da se ne bi prehitro obrabil ali poškodoval). Morda boste želeli nadzirati mlajše otroke med hojo.

NAKON VAŠEGA ZADOV

Če ste uživali v sprehodu in bi vas morda zanimalo, če želite izvedeti več o labirintih, morda obiščite spletno mesto Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, kjer je na voljo spletna stran, knjige, videoposnetki in podcasti YouTube (v različnih jezikov). Ti vključujejo "Iskanje labirintov", spletno iskalno orodje za iskanje labirintov, ki so morda v bližini, kjer ste.