

## INLEIDING VAN DIE LABYRINTH

Welkom by die labirint. Hierdie kort aantekeninge is bedoel om 'n bietjie van die geskiedenis van labirinte te beskryf, sowel as om leiding te gee oor hoe u wil loop. Geniet u stap.

### WAT IS DIE LABYRINTH?

Die labirint is 'n enkele pad na 'n middelpunt - daar is geen dode of blinde gange om verlore te raak nie. 'N Labirint kan gewoonlik op een van die verskillende algemene patrone gevolg word, op 'n doek gevef word, in 'n grasperk gesny word of permanent op 'n vloer gesit word - onder baie ander moontlikhede.

Labirinte kan oor die hele wêreld gevind word en het 'n lang geskiedenis. Op baie verskillende plekke, sowel as in baie tekeninge in antieke tekste, word algemene patrone wat in die grond geëetsteer is, in klip geplavei of op grotmure gemerk, aangetref. Dit is in baie Romeinse mosaïekte aangetref en is in die vloere van baie van die groot katedrale van Europa gelê.

By Chartres in Frankryk was daar byvoorbeeld 'n beroemde labirint wat deur pelgrims geloop het wat nie in staat was om na Jerusalem te reis nie.

Labirint-wandeling is egter nie net 'n praktyk wat in die weste-labirinte aangebied word nie, maar in baie Amerikaanse tradisies, Hindoes, Boeddhiste, Jain en ander geloofstradisies. Labirinte het die afgelope jaar veral gewild geword sedert 'n labirint wat op doek gedruk is (eerder as om permanent op 'n vloer gesit te word) vir die Grace-katedraal in San Francisco in die negentigerjare gemaak is.

Vandag stap baie mense labirinte om 'n kort rukkie te mediteer, te besin of van die alledaagse te verwyder. Baie mense rapporteer dat hulle geïnspireer, opgehef is of as hulle flitse van inspirasie het tydens of na stap, maar meestal voel hulle van vrede.

As dit niks anders sou bied nie, bied die labirint 'n veilige ruimte waar jy met jouself kan wees en niks van jou eis nie, behalwe dat jy die een voet voor die ander neersit en asemhaal!

### WANDEL MET DIE LABYRINTH

Al wat nodig is om in 'n labirint te stap, is om aan die begin te begin en in u eie tempo na die sentrum te beweeg. Miskien wil u op 'n spesifieke gedagte of vraag konsentreer terwyl u loop, net deur te let hoe u voete boog en beweeg terwyl u loop, of let op u asemhaling.

Andersins, probeer om u gedagtes soveel leeg as moontlik te maak, maar moenie te veel bekommerd wees oor die gedagtes of gevoelens wat u mag voordoen nie.

Tydens u staptog voel u geneig om vinniger te loop en soms stadiger as ander te wees, en miskien soms wil u stop. Miskien moet u soms afwyk om by iemand voor u uit te kom, of ander sal miskien by u moet verbygaan. Die stap is nie 'n wedloop nie, en dit maak nie saak of u nie die sentrum bereik nie.

Neem die tyd wat u nodig het om by die sentrum aan te kom, en rus daar 'n rukkie as u wil (sit, staan, kniel of wat ook al goed voel). As u gereed is, moet u die labirint verlaat met die pad oorkant die een waarvandaan u die middelpunt binnekom (of terug langs dieselfde pad as die labirint slegs een pad het).

As verskeie mense op een slag wag om die labirint binne te gaan, sal die gasheer (as daar een is) aandui wanneer u dalk met u stap wil begin, sodat daar 'n bietjie ruimte tussen elke persoon aan die begin is. Dit sal ook aangedui word wanneer die labirint oop is om te stap, gewoonlik deur 'n klein klokke te lui (dit is nie nodig om te hardloop om te begin loop totdat jy gereed is nie; neem jou tyd).

Net so, as die gasheer die einde van die beskikbare tyd nader, kan die gasheer die staptog met 'n ander ringklokke toemaak. Die meeste mense hou daarvan om te sit en nadink oor hul staptog voordat hulle wegjaag, en sommige kan 'n refleksie in 'n notaboek sien wat hulle moontlik by hulle sal hou.

Natuurlik, as u alleen in die labirint loop, of daar geen gasheer is nie, gebruik u eie oordeel oor wanneer u begin en klaar is.

#### VOORSTELLE VIR WANDELING

Daar is geen vinnige en vinnige reëls vir die loop van 'n labirint nie, maar die volgende kan nuttige riglyne wees om in gedagte te hou:

- As u dit kan, moet u stewels of skoene verwyder voordat u in die labirint stap, veral as hulle modderig is. Dit sal help om die lewe van die labirint te bewaar.
- Skakel asseblief selfone uit en vermy om te praat as jy kan terwyl jy loop en terwyl jy wag vir ander om hul stap te begin of te voltooi. Moenie in die labirint hardloop nie.
- Hou u hande uit, loop in enige tempo, en doen wat u ook al op die labirint voel - maar wees bedagsaam en respekteer die belange van ander.
- Tydens 'n staptog wat aangebied word, ahangende van die advies wat die gasheer bied, kan u na stilgang na stilte terugkeer na u stoel as ander nog stap, of eenvoudig stilweg vertrek.

Die enigste regte aspekte om in gedagte te hou, is om ander wandelaars te respekteer en die labirint te respekteer (sodat dit nie te vinnig gedra of beskadig word nie). Miskien wil u toesig hou oor jonger kinders terwyl hulle stap.

#### NA U WANDEL

As u van u stappie gehou het en dalk belangstel om meer uit te vind oor labirinte, sal u dalk die webwerf Labyrinth Launchpad, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), besoek, waar daar 'n verskeidenheid webwerwe, boeke, YouTube-video's en podcasts verskyn (in verskillende tale). Dit sluit in 'The Labyrinth Locator', 'n aanlyn-soekfasiliteit om labirinte te vind wat in die omgewing is waar u is.