

## HYRJE LABYRINTH

Mirësevini në labirint. Këto shënime të shkurtra kanë për qëllim të prezantojnë pak nga historia e labirinteve, si dhe të ofrojnë disa udhëzime se si mund të dëshironi t'i afroheni ecjes. Shijoni ecjen tuaj.

## FAR THESHT THE LABYRINTH?

Labirinti është një rrugë e vetme, drejt një qendre - nuk ka skaj të vdekur ose rrugëkalime të verbër për të humbur. Zakonisht duke ndjekur një nga disa modele të zakonshme, një labirint mund të pikturohet në një kanavacë, të kositur në një lëndinë, ose vendosur përgjithmonë në një dysheme - midis shumë mundësive të tjera.

Labirinthe mund të gjenden në të gjithë botën, dhe kanë një histori të gjatë. Modelet e zakonshme të ndërthurura në tokë, të shtruara në gur ose të shënuara në muret e shpellës janë zbuluar në shumë vende të ndryshme, si dhe në shumë vizatime në tekstet antike. Ato shfaqen në shumë mozaikë romakë dhe u vendosën në katet e shumë katedraleve të mëdha të Evropës.

Për shembull, në Chartres në Francë, një labirint i famshëm shëtiste nga pelegrinët që nuk ishin në gjendje të udhëtonin në Jeruzalem.

Sidoqoftë, ecja në labirint nuk është vetëm një praktikë e shijuar në tiparin perëndimor të labirinteve në traditat e amerikanëve indiane, hinduë, budistë, xhain dhe tradita të tjera të besimit, dhe shëtiten nga shumë njerëz që nuk kanë gjithashtu besim. Labirinthe janë bërë veçanërisht të popullarizuara në vitet e fundit që kur u bë një labirint i shtypur në kanavacë (në vend që të vendoset përgjithmonë në një dysheme) për Katedralen Grace në San Francisko në vitet 1990.

Sot, shumë njerëz ecin në labirinte për të medituar, reflektuar ose shkëputur nga përditshmëria për një kohë të shkurtër. Shumë njerëz raportojnë se ndjehen të frymëzuar, të ngritur ose që kanë rrjedhje frymëzimi gjatë ose pas ecjes, por më së shpeshti kanë një ndjenjë paqeje.

Sikur të mos ofronte asgjë tjetër, labirinti ofron një hapësirë të sigurt, ku mund të jesh në një me veten, duke mos kërkuar asgjë nga ju, përveç asaj që vendosni njëren këmbë përpara tjetrës dhe të merrni frymë!

## WALKING LABYRINTH

E gjithë kjo që është e nevojshme për të ecur në një labirint është të filloni në fillim dhe të lëvizni me ritmin tuaj drejt qendrës. Ju mund të dëshironi të përqendroheni në një mendim ose pyetje të veçantë ndërsa ecni, thjesht duke parë se si këmbët tuaja harkohen dhe lëvizin ndërsa ecni, ose duke i kushtuar vëmendje frymëmarrjes tuaj.

Përndryshe, përpiquni të boshatisni mendimet tuaja të zëna sa më shumë që të keni mundësi, por mos u shqetësoni shumë për çfarëdo mendimi ose ndjenjash mund t'ju vijnë.

Gjatë ecjes, mund të ndjeheni të prirur të ecni me një ritëm më të shpejtë dhe nganjëherë më të ngadaltë se të tjerët, ndoshta herë pas here duke dashur të ndaleni. Ju mund të keni nevojë të bëni anash nganjëherë për të kaluar nga dikush që po ecën përpara jush, ose të tjerët mund të kenë nevojë të kalojnë pranë jush. Shëtitja nuk është një garë dhe nuk ka rëndësi nëse nuk arrini në qendër.

Merrni çdo kohë që ju nevojitet për të arritur në qendër, dhe pushoni atje një kohë nëse dëshironi (uluni, qëndroni, gjuhëzoni ose çdo gjë që ndihet mirë). Kur të jeni gati, lini labirintin në shtegun përballë atij nga i cili keni hyrë në qendër (ose përsëri përgjatë të njëjtës shteg nëse labirinti ka vetëm një shteg).

Nëse disa njerëz janë duke pritur të hyjnë në labirint menjëherë, hosti (nëse ka një) do të tregojë kur mund të dëshironi të filloni shëtitjen tuaj, për të lejuar pak hapësirë midis secilit person në fillim. Ata gjithashtu do të tregojnë kur labirinti është i hapur për të ecur, zakonisht duke telefonuar një zile të vogël (nuk ka nevojë të nxitoni për të filluar ecjen tuaj derisa të ndjeheni të gatshëm - merrni kohën tuaj).

Në mënyrë të ngjashme, kur afroheni në fundin e kohës që është në dispozicion, pritësi mund të mbyllë ecjen me një unazë tjetër të zhurmës. Shumica e njerëzve u pëlqen të ulen dhe të reflektojnë në ecjen e tyre para se të nxisin, dhe disa mund të bëjnë një reflektim në një fletore që mund ta mbajnë me vete.

Sigurisht nëse po ecni vetëm në labirint, ose nuk ka asnjë host, atëherë thjesht përdorni gjykimin tuaj kur filloni dhe mbaroni ecjen.

#### SUGJESIONET PALR WALKING

Ndërsa nuk ka rregulla të vështira dhe të shpejta për të ecur në një labirint, sa më poshtë mund të jenë udhëzime të dobishme për t'u mbajtur në mend:

- Nëse jeni në gjendje, ju lutemi hiqni çizmet ose këpucët përpara se të ecni në labirint, veçanërisht nëse ato janë me baltë. Kjo do të ndihmojë në ruajtjen e jetës së labirintit.
- Ju lutemi fikni telefonat mobil dhe shmangni bisedën nëse mundeni ndërsa ecni dhe ndërsa prisni që të tjerët të fillojnë ose të përfundojnë ecjen e tyre. Mos vrapo në labirint.
- Mbani duart tuaja, ecni me çdo ritëm dhe bëni gjithçka që ndjehet mirë në labirint - por ju lutemi kini kujdes dhe respektoni interesat e të tjerëve.
- Në një shëtitje të pritur, në varësi të këshillave që hosti mund të ofrojë, ju mund të dëshironi të ktheheni në vendin tuaj në heshtje pas ecjes tuaj nëse të tjerët janë ende duke ecur, ose thjesht të largoheni në heshtje.

E vetmja çështje reale për tu mbajtur në mend është të respektoni këmbësorët e tjerë dhe të respektoni vetë labirint (në mënyrë që të mos vishet ose dëmtohet shumë shpejt). Ju mund të dëshironi të mbikëqyrni fëmijët e vegjël ndërsa ata po ecin.

#### PAS MUAJ TUAJ

Nëse kënaqeni me shëtitjen tuaj dhe mund të jeni të interesuar të mësoni më shumë rreth labirintëve, ju mund të dëshironi të vizitoni uebfaqen e Labyrinth Launchpad, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), ku ka një gamë të faqeve të internetit, libra, video në YouTube dhe podcast të listuara (në gjuhë të ndryshme). Këto përfshijnë 'Labyrinth Locator', një strukturë kërkimi në internet për të gjetur labirintet që mund të jenë aty pranë ku je.