

UVOD LABYRINTH

Dobrodošli u lavirint. Ove kratke beleške imaju za cilj da upoznaju malo sa istorijom lavirinta, kao i da ponude neke smernice o tome kako možda želite da pristupite hodanju. Uživajte u šetnji.

ŠTA JE LABIRIN?

Lavirint je jedinstvena staza, ka centru - nema zastoja ili slepih prolaza za gubljenje. Obično prateći jedan od nekoliko uobičajenih uzoraka, lavirint se može naslikati na platnu, kositi na travnjak ili trajno postaviti u pod - među mnogim drugim mogućnostima.

Lavirinti se mogu naći širom svijeta i imaju dugu istoriju. Uobičajeni uzorci urezani u zemlju, popločani kamenom ili označeni zidovima pećine otkriveni su na mnogim mjestima, kao i na mnogim crtežima u drevnim tekstovima. Oni se nalaze u mnogim rimskim mozaicima, a postavljeni su na podove mnogih velikih evropskih katedrala.

Na primjer, u Chartresu u Francuskoj, poznatim labirintom hodali su hodočasnici koji nisu mogli putovati u Jeruzalem.

Međutim, hodanje lavirintom nije samo praksa koja se uživa u značajkama zapad-lavirinti u tradiciji indijanske, hinduističke, budističke, džainističke i druge vere, a hodaju ih mnogi ljudi koji takođe nemaju vere. Lavirinti su postali naročito popularni poslednjih godina otkad je za katedralu Grace u San Franciscu devedesetih godina prošlog veka napravljen lavirint otisnut na platnu (umesto da ga trajno postavljate u pod).

Danas mnogi ljudi hodaju lavirintima kako bi nakratko meditirali, razmišljali ili se odvajali od svakodnevnice. Mnogi ljudi prijavljuju osjećaj nadahnuća, uzdizanja ili bljeskova inspiracije tokom ili nakon hodanja, ali najčešće imaju osjećaj mira.

Ako vam ništa drugo ne nudi, labirint nudi siguran prostor u kojem možete biti sami sa sobom, ne tražeći od vas ništa osim toga da stavite jednu nogu ispred druge i dišete!

POTPUNO LABYRINTH

Sve što je neophodno za hodanje labirintom je da krenete na početku i vlastitim tempom krećete prema centru. Možda ćete se htjeti usredotočiti na određenu misao ili pitanje dok hodate, samo primijetivši kako se stopala luka i kreću dok hodate, ili obraćajući pažnju na disanje.

U suprotnom, pokušajte da ispraznite um zauzetim mislima koliko god možete, ali ne brinite previše o tome šta god da vam se misli ili osjećaji suprotstave.

Tokom vašeg hoda možda ćete osjećati sklonost hodanju bržim tempom, a ponekad i sporijem od ostalih, ponekad povremeno želiteći prestati. Možda ćete trebati povremeno koračati kako biste prošli pored nekoga ko hoda ispred vas, ili će možda trebati drugi da prođu pored vas. Šetnja nije trka i nema veze ako ne dođete do centra.

Odvojite koliko god vremena trebate da stignete u centar i odmarajte se neko vrijeme ako želite (sjedite, stojite, kleknite ili kako god smatrate ispravnim). Kad ste spremni, labirint ostavite stazom suprotnom od one kojom ste ušli u središte (ili natrag istom stazom ako labirint ima samo jednu stazu).

Ako nekoliko ljudi čeka da uđu u lavirint odjednom, domaćin (ako postoji) naznačit će vam kada biste htjeli započeti šetnju, kako bi na početku omogućio malo prostora između svake osobe. Oni će takođe naznačiti kada je lavirint otvoren za hodanje, obično zvonjavom malog zvona (nema potrebe žuriti da započnete šetnju dok se ne osetite spremni - odvojite vreme).

Slično tome, kada se približava kraju raspoloživog vremena, domaćin može zatvoriti šetnju drugim zvonom zvona. Većina ljudi voli sjediti i razmišljati o svom hodu prije nego što pojuri, a neki mogu zapisati odraz u bilježnicu koju mogu zadržati kod sebe.

Naravno ako hodate labirintom sami ili nema domaćina, jednostavno koristite vlastiti sud o tome kada započinjete i završite svoj hod.

PRIJEDLOZI ZA WALKING

Iako ne postoje čvrsta i brza pravila za hodanje lavirintom, sledeće mogu biti korisne smernice koje treba imati na umu:

- Ako možete, uklonite čizme ili cipele prije hodanja labirintom, posebno ako su blatne. To će pomoći u očuvanju života lavirinta.
- Isključite mobilne telefone i izbjegavajte razgovor ako možete dok šetate i dok čekate da drugi započnu ili završe šetnju. Ne trčite u lavirintu.
- Ispružite ruke, hodajte bilo kojim tempom i činite sve što je u labirintu - ali imajte na umu i poštujujte interese drugih.
- Na šetnji kojom hostirate, ovisno o savjetima koje domaćin može ponuditi, možda ćete poželjeti da se vratite na svoje mjesto u tišini nakon šetnje ako drugi još uvijek hodaju ili jednostavno mirno odlazite.

Jedine stvarne stvari koje treba imati na umu su poštovanje ostalih šetača i poštivanje samog lavirinta (kako se ne bi prebrzo istrošio ili oštetio). Možda želite nadgledati mlađu djecu dok oni šetaju.

NAKON VAŠE ŠTA

Ako ste uživali u šetnji i možda biste bili zainteresirani da saznate više o labirintima, možda biste željeli posjetiti web stranicu Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, na kojoj se nalazi niz web lokacija, knjiga, YouTube videozapisa i podcasta koji su navedeni (na razni jezici). Tu se ubraja „Lokator labirinta“, mrežno pretraživanje mreže za pronalaženje lavirinta koji se mogu nalaziti u blizini gdje se nalazite.