

介紹LABYRINTH

歡迎來到迷宮。這些簡要說明旨在介紹迷宮的一些歷史，並提供一些關於如何接近步行的指導。享受你的散步。

什麼是LABYRINTH?

迷宮是朝向中心的單一路徑 - 沒有死角或盲目通道迷路。通常遵循幾種常見模式中的一種，可以將迷宮塗在畫布上，割草成草坪，或永久地放置在地板中 - 以及許多其他可能性。

迷宮可以在世界各地找到，並且歷史悠久。在許多不同的地方以及古代文獻中的許多圖紙中都發現了刻在地上，鋪在石頭上或在洞壁上標出的常見圖案。它們以許多羅馬馬賽克為特色，並被放置在歐洲許多偉大的大教堂的地板上。

例如，在法國的沙特爾（Chartres），一個著名的迷宮過去曾經無法前往耶路撒冷的朝聖者走過。

然而，迷宮步行不僅僅是在美國原住民，印度教，佛教，耆那教和其他信仰傳統的迷宮中享受的一種習俗，並且被許多沒有信仰的人所走過。迷宮在近幾年變得特別受歡迎，因為在1990年代為舊金山的格雷斯大教堂製作了一個印在帆布上的迷宮（而不是必須永久地固定在地板上）。

今天，許多人走迷宮，在一段時間內冥想，反思或脫離日常生活。許多人報告在行走期間或行走後感受到靈感，振奮或靈感閃現，但最常見的是有和平感。

如果它不提供任何其他東西，迷宮提供了一個安全的空間，您可以與自己在一起，除了您將一隻腳放在另一隻腳前呼吸之外，不要求任何東西！

走路的勞動力

走迷宮所需要的只是從頭開始，按自己的步伐向中心移動。當你走路時，你可能想要專注於一個特定的想法或問題，只是注意你的腳在你走路時如何彎曲和移動，或注意你的呼吸。

否則，盡量盡量清空你忙碌的思想，但不要過分擔心你可能會想到什麼樣的想法或感受。

在您散步時，您可能會感覺更傾向於以更快的速度行走，有時甚至比其他人慢，可能偶爾想要停下來。您可能需要偶爾迴避路過您前面的人，或者其他人可能需要經過您。步行不是比賽，如果你沒有到達中心也沒關係。

無論你需要什麼時間到達中心，如果你願意，可以在那裡休息一下（坐，站立，跪或任何感覺正確）。準備就緒後，將迷宮留在與您進入中心的路徑相對的路徑上（如果迷宮只有一條路徑，則沿著相同的路徑返回）。

如果有幾個人正在等待一次進入迷宮，主人（如果有的話）將指示您何時可以開始步行，以便在開始時在每個人之間留出一點空間。它們還會指示迷宮何時開放行走，通常是通過敲響一個小鈴鐺（沒有必要急於開始行走，直到你覺得準備好 - 花時間）。

類似地，當接近可用時間的結束時，主持人可以用另一個鈴聲響鈴來關閉步行。大多數人喜歡在匆忙之前坐下來思考他們的行走，有些人可能會在筆記本上記下他們可能會隨身攜帶的反射。

當然，如果你單獨走迷宮，或者沒有主持人，那麼只需用你自己的判斷來開始和完成你的行走。

行走的建議

雖然沒有嚴格的規則來走迷宮，但以下內容可能是有用的指導方針：

- 如果你能夠，請在走迷宮之前取下靴子或鞋子，特別是如果它們是泥濘的。這將有助於保護迷宮的生命。
- 請關閉手機，如果可以在步行和等待其他人開始或完成步行時避免說話。不要在迷宮中奔跑。
- 伸出雙手，以任何速度行走，在迷宮中做任何正確的事情 - 但請注意並尊重他人的利益。
- 在主持人散步時，根據主人可能提供的建議，您可能希望在散步後默默地返回座位，如果其他人仍在行走，或者只是靜靜地離開。

要記住的唯一真正的事情是尊重其他步行者，並尊重迷宮本身（這樣它不會太快磨損或損壞）。您可能希望在他們散步時監督年幼的孩子。

你走後

如果您喜歡散步，並且可能有興趣了解有關迷宮的更多信息，您可以訪問Labyrinth Launchpad網站 www.labyrinthlaunchpad.org，其中列出了一系列網站，書籍，YouTube視頻和播客（各種語言）。其中包括“The Labyrinth Locator”，這是一個在線搜索工具，用於查找可能在您附近的迷宮。