

INTRODUCCIÓ DEL LABYRINTH

Benvingut al laberint. Aquestes breus notes tenen com a finalitat introduir una mica de la història dels laberints, així com oferir una mica d'orientació sobre com us pot interessar apropar-vos a peu. Gaudeix del teu passeig.

QUÈ ÉS LA LABYRINTH?

El laberint és un sol camí cap a un centre –no hi ha cap punt mort i cap passadís cec per perdre's. Normalment seguint un dels diversos patrons habituals, es pot pintar un laberint sobre un llenç, tallar-lo a la gespa o posar-lo definitivament en un sòl, entre moltes altres possibilitats.

Es poden trobar labirints a tot el món i tenen una llarga història. S'han descobert patrons comuns gravats a terra, pavimentats en pedra o marcats a les parets de la cova en molts llocs diferents, així com en molts dibuixos en textos antics. Presenten molts mosaics romans i es van posar als pisos de moltes de les grans catedrals d'Europa.

A Chartres, a França, per exemple, un famós laberint solia ser passejat pels pelegrins que no podien viatjar a Jerusalem.

Tanmateix, el passeig per laberint no és només una pràctica que es gaudeix en els laberints oest en les tradicions indígenes, hindús, budistes, jaines i altres fe, i moltes persones que també no tenen fe. Els laberints han esdevingut especialment populars en els darrers anys, des de la dècada de 1990, un laberint imprès sobre tela (més que haver d'estar fixat definitivament en un pis) es va fer a la Catedral de Gràcia de San Francisco.

Avui en dia, moltes persones caminen laberints per meditar, reflexionar o desprendre's del dia a dia durant una estona. Moltes persones denuncien la sensació d'inspiració, l'elevació o la lluita d'inspiració durant o després de caminar, però sovint tenen sensació de pau.

Si no oferís res més, el laberint ofereix un espai segur on poder estar junts amb tu mateix, no exigint-li res que no sigui que posis un peu per davant de l'altre i respiri!

CAMINANT EL LABYRINTH

Tot el necessari per caminar per un laberint és començar al principi i avançar al vostre ritme cap al centre. Potser voldreu centrar-vos en un pensament o pregunta particular a mesura que camineu, només observant com es mouen els peus i es mouen a mesura que camina o atenció a la respiració.

En cas contrari, intenteu buidar la vostra ment de pensaments ocupats tant com pugueu, però no us preocupeu massa pel que poguessin arribar a vosaltres.

Durant la vostra caminada, pot ser que estigui disposat a caminar a un ritme més ràpid i, de vegades, més lent que altres, possiblement vulgui aturar-se. És possible que, de vegades, es deixi passar per algú que us camina per davant, o potser haureu de passar per vosaltres. La caminada no és una cursa, i no importa si no arribeu al centre.

Tireu el temps que necessiteu per arribar al centre i descansau-hi una estona si voleu (seure, posar-vos, agenollar-se o qualsevol cosa que sembli correcte). Quan estiguis llest, deixa el laberint pel camí oposat al que vas entrar al centre (o de tornada pel mateix camí si el laberint només té un camí).

Si diverses persones esperen entrar al laberint alhora, l'amfitrió (si n'hi ha) indicarà quan potser voldreu iniciar la vostra caminada, per permetre una mica d'espai entre cada persona al principi. També indicaran quan el laberint està obert per caminar, normalment fent sonar una petita campana (no cal que s'afanyi a començar la caminada fins que no us sentiú a punt; preneu-vos el temps).

De la mateixa manera, quan s'acosta el final del temps disponible, l'amfitrió pot tancar la caminada amb un altre anell del timbre. A la majoria de la gent els agrada assegurar-se i reflexionar sobre la seva passejada abans de sortir a corre-cuita, i alguns poden fer una reflexió en un quadern que poden mantenir amb ells.

Per descomptat, si camineu pel laberint sol, o no hi ha cap host, només utilitzeu el vostre judici sobre quan comenceu i finalitzeu la caminada.

SUGGERIMENTS PER CAMINAR

Tot i que no hi ha normes ràpides i dures per caminar per un laberint, les següents poden ser pautes útils a tenir en compte:

- Si podeu, elimineu les botes o les sabates abans de caminar pel laberint, sobretot si estan fangosos. Això ajudarà a preservar la vida del laberint.
- Apagueu els telèfons mòbils i eviteu parlar si podeu caminar i esperant que comencin o acabin la caminada. No surts al laberint.
- Estireu les mans, camineu a qualsevol ritme i feu tot el que sentiú bé al laberint, però tingueu en compte i respecteu els interessos dels altres.
- En un passeig allotjat, segons els consells que l'amfitrió pot oferir, potser desitgeu tornar al vostre seient en silenci després de la vostra caminada si altres encara caminen, o simplement marxeu tranquil.

Les úniques qüestions reals a tenir en compte són respectar els altres caminants i respectar el laberint en si (de manera que no es deixi desgastat ni danyar massa ràpidament). És possible que vulgueu supervisar els nens més petits mentre caminen.

DESPRÉS DE LA VOSTRA CAMINADA

Si us ha agradat la vostra passejada i us pot interessar obtenir més informació sobre laberints, us agradaria visitar el lloc web de Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, on hi ha una varietat de llocs web, llibres, vídeos de YouTube i podcasts (a diversos idiomes). Aquests inclouen "The Labyrinth Locator", una instal·lació de cerca en línia per trobar laberints que es poden trobar a prop on es troba.