

## A LABYRINTH BEMUTATÁSA

Üdvözljük a labirintusban. Ezeknek a rövid megjegyzéseknek a célja a labirintusok története bemutatójának bemutatása, valamint útmutatás nyújtása arról, hogyan érdemes megközelíteni a sétáló utat. Élvezze a sétát.

### MI A LABYRINTH?

A labirintus egyetlen út a központ felé - nincs holtpontra vagy vak átjáró az eltévedéshez. Általában a többszörös minták valamelyikét követve a labirintust egy vászonra lehet festeni, fűbe kaszálni vagy tartósan padlóra helyezni - sok más lehetőség mellett.

A labirintusok a világ minden táján megtalálhatók, és hosszú múltra tekintnek vissza. A földbe maratott, kőbe burkolt vagy a barlangfalakon megjelölt közös mintákat számos különböző helyen, valamint az ősi szövegek számos rajzában fedezték fel. Számos római mozaikban szerepelnek, és Európa sok nagy katedrálisának padlójára fektettek.

Például a franciaországi Chartres-ban egy híres labirintust olyan zarándokok sétáltak, akik nem tudtak Jeruzsálembé utazni.

A labirintus séta nemcsak a nyugati élményeknek örvend, hanem az őslakos amerikai, a hindu, a buddhista, a jain és más vallásos hagyományok által használt labirintusok, és sok ember sétál, akiknek sincs hitük is. A labirintusok az utóbbi években különösen népszerűek lettek, mióta a vászonra nyomtatott labirintust (ahelyett, hogy állandóan padlóra kellett volna állítani) a San Francisco-i Grace-székesegyháznak készítették az 1990-es években.

Manapság sok ember sétál labirintusokon, hogy meditáljon, visszatükröződjön, vagy egy rövid időre eltávolodjon a mindennaptól. Sokan beszámolnak arról, hogy inspirációt, felemelkedést vagy inspirációt éreznek gyaloglás közben vagy után, de leggyakrabban békét éreznek.

Ha nem kínálna semmi mást, akkor a labirintus biztonságos helyet kínál, ahol egyedül lehet magával, és nem követel tőled semmit, kivéve azt, hogy az egyik lábát a másik elé helyezi és lélegzik!

### A LABYRINTH WALKING

A labirintus sétálásához elengedhetetlen az elején indulni, és a saját tempójában mozogni a központ felé. Fontos lehet, hogy egy adott gondolatra vagy kérdésre összpontosítson, miközben sétál, csak észreveszi, hogy a lábad milyen módon mozognak és mozognak járás közben, vagy figyelmet fordít a lélegzésére.

Ellenkező esetben próbáljon annyira üríteni a forgalmas gondolatokat, de ne aggódjon túl sok gondolat vagy érzés miatt.

Séta közben hajlamos lehet gyorsabban járni, és néha lassabban járni, mint másoknak, esetleg időnként meg akar állni. Előfordulhat, hogy alkalmanként el kell lépnie, ha elhalad egy olyan személy mellett, aki előtte jár, vagy másoknak el kell haladniuk Ön mellett. A séta nem verseny, és nem számít, ha nem éri el a központot.

Tegyen bármilyen időt, amire szüksége van a központba érkezéshez, és pihenjen ott egy darabig, ha szeretné (üljön, álljon, térdeljen, vagy bármi más, ami jól érzi magát). Ha készen áll, hagyja el a labirintust annak a pályának a szélén, amely szemben van a központba lépve (vagy vissza ugyanazon az úton, ha a labirintusnak csak egy útja van).

Ha több ember várja a labirintusba való belépést egyszerre, akkor a házigazda (ha van ilyen) jelzi, mikor érdemes elindítani a sétát, hogy elején hagyjon kevés helyet az egyes emberek között. Azt is jelzik, amikor a labirintus nyitva van sétálásra, általában egy kis harang csengetésével (nem kell rohanni a sétának elindításához, amíg készen nem érzi magát - szánjon időt).

Hasonlóképpen, amikor a rendelkezésre álló idő végére közeledik, a házigazda be tudja zárni a sétát egy új hangjelzéssel. A legtöbb ember szívesen ül, és elgondolkodik a sétán, mielőtt rohan, és néhányan egy emlékeztetőt írhatnak egy notebookba, amelyet magukkal tarthatnak.

Természetesen, ha egyedül sétál a labirintuson, vagy nincs házigazda, akkor egyszerűen csak a saját megítélése alapján dönt, amikor elindítja és befejezi a sétát.

## JELENTÉSEK

Noha nincsenek szigorú és gyors szabályok a labirintus sétálására, a következők hasznos útmutatások lehetnek, amelyeket figyelembe kell venni:

- Ha képes, kérjük, vegye le a csizmát vagy a cipőt, mielőtt sétálna a labirintusban, különösen, ha sárosak. Ez elősegíti a labirintus életének megőrzését.
- Kérjük, kapcsolja ki a mobiltelefonokat, és kerülje el a beszélgetést, ha járni tud, miközben arra vár, hogy mások elindítsák vagy befejezzék a sétát. Ne futtass a labirintusban.
- Tartsa ki a kezét, járjon bármilyen ütemben, és tegyen meg mindent, amit jól érez a labirintuson, de kérlek, ügyeljen és mások érdekeit tiszteletben tartsa.
- Hosztolt sétán, a házigazda által ajánlott tanácsoktól függően, érdemes lehet sétánként visszatérni a helyére, ha mások még mindig járnak, vagy egyszerűen csak csendben távozik.

Az egyetlen valódi szempont, amelyet szem előtt kell tartani, a többi sétáló tisztelete és maga a labirintus tiszteletben tartása (annak érdekében, hogy túl gyorsan ne kopódjon el vagy ne sérüljön meg). Érdemes lehet fiatalabb gyermekeket felügyelni járás közben.

## Séta után

Ha élvezte a sétát, és érdekelne többet megtudni a labirintusokról, érdemes ellátogatnia a Labyrinth Launchpad webhelyre, a [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org) oldalra, ahol számos webhely, könyv, YouTube videó és podcast található (a különféle nyelvek). Ide tartozik a „Labirintus kereső”, egy online keresési lehetőség a labirintusok megtalálására, amelyek a közelben vannak, ahol tartózkodnak.