

## MEMPERKENALKAN LABYRINTH

Selamat datang di labirin. Catatan singkat ini dimaksudkan untuk memperkenalkan sedikit sejarah labirin, serta menawarkan beberapa panduan tentang bagaimana Anda mungkin ingin mendekati yang berjalan. Nikmati jalanmu.

### APA ITU LABYRINTH?

Labirin adalah jalur tunggal, menuju pusat - tidak ada jalan buntu atau lorong buta untuk tersesat. Biasanya mengikuti salah satu dari beberapa pola umum, labirin dapat dilukis di atas kanvas, dipangkas ke halaman, atau secara permanen diatur ke lantai - di antara banyak kemungkinan lainnya.

Labirin dapat ditemukan di seluruh dunia, dan memiliki sejarah panjang. Pola-pola umum terukir di tanah, beraspal di batu, atau ditandai di dinding gua telah ditemukan di banyak tempat yang berbeda, serta dalam banyak gambar dalam teks-teks kuno. Mereka menampilkan banyak mosaik Romawi, dan diletakkan di lantai banyak katedral besar Eropa.

Di Chartres di Prancis, misalnya, sebuah labirin yang terkenal dulu biasa dilalui oleh para peziarah yang tidak dapat melakukan perjalanan ke Yerusalem.

Namun, berjalan labirin bukan hanya praktik yang dinikmati di fitur labirin barat dalam tradisi penduduk asli Amerika, Hindu, Budha, Jain, dan lainnya, dan berjalan oleh banyak orang yang juga tidak beriman. Labirin telah menjadi sangat populer dalam beberapa tahun terakhir sejak labirin dicetak di atas kanvas (daripada harus secara permanen diletakkan di lantai) dibuat untuk Grace Cathedral di San Francisco pada 1990-an.

Saat ini, banyak orang berjalan labirin untuk bermeditasi, berefleksi, atau melepaskan diri dari kehidupan sehari-hari untuk sementara waktu. Banyak orang melaporkan merasa terinspirasi, terangkat, atau memiliki kilasan inspirasi selama atau setelah berjalan, tetapi umumnya memiliki perasaan damai.

Jika tidak menawarkan hal lain, labirin menawarkan ruang aman di mana Anda dapat menyatu dengan diri Anda sendiri, tidak menuntut apa pun dari Anda selain Anda meletakkan satu kaki di depan yang lain dan bernapas!

### BERJALAN LABYRINTH

Yang diperlukan untuk berjalan di labirin adalah mulai dari awal dan bergerak dengan kecepatan Anda sendiri menuju pusat. Anda mungkin ingin fokus pada pemikiran atau pertanyaan tertentu saat Anda berjalan, hanya memperhatikan bagaimana kaki Anda melengkung dan bergerak saat Anda berjalan, atau memperhatikan pernapasan Anda.

Jika tidak, cobalah untuk mengosongkan pikiran Anda dari pikiran sibuk sebanyak yang Anda bisa, tetapi jangan terlalu khawatir tentang apa pun pikiran atau perasaan yang mungkin datang kepada Anda.

Selama berjalan, Anda mungkin merasa cenderung berjalan lebih cepat dan terkadang lebih lambat dari yang lain, mungkin sesekali ingin berhenti. Anda mungkin perlu sesekali menghindari seseorang yang berjalan di depan Anda, atau orang lain mungkin perlu melewati Anda. Jalan itu bukan perlombaan, dan tidak masalah jika Anda tidak mencapai pusat.

Luangkan waktu kapan pun Anda perlu untuk tiba di pusat, dan beristirahatlah di sana sebentar jika Anda mau (duduk, berdiri, berlutut atau apa pun yang terasa benar). Saat Anda siap, biarkan labirin di jalur yang berlawanan dengan yang Anda masukkan di tengah (atau kembali di sepanjang jalur yang sama jika labirin hanya memiliki satu jalur).

Jika beberapa orang menunggu untuk memasuki labirin sekaligus, tuan rumah (jika ada) akan menunjukkan kapan Anda ingin memulai perjalanan Anda, untuk memberikan sedikit ruang antara setiap orang di awal. Mereka juga akan menunjukkan kapan labirin terbuka untuk berjalan,

biasanya dengan membunyikan bel kecil (tidak perlu terburu-buru untuk memulai berjalan sampai Anda merasa siap - luangkan waktu Anda).

Demikian pula, ketika mendekati akhir waktu yang tersedia, tuan rumah dapat menutup jalan dengan cincin lain dari lonceng. Kebanyakan orang suka duduk dan merefleksikan perjalanan mereka sebelum bergegas, dan beberapa mungkin menuliskan refleksi dalam buku catatan yang mungkin mereka simpan.

Tentu saja jika Anda berjalan sendirian di labirin, atau tidak ada tuan rumah, maka gunakan penilaian Anda sendiri tentang kapan Anda memulai dan menyelesaikan perjalanan Anda.

## SARAN UNTUK BERJALAN

Meskipun tidak ada aturan keras dan cepat untuk berjalan di labirin, berikut ini mungkin panduan yang berguna untuk diingat:

- Jika Anda bisa, lepaskan sepatu bot atau sepatu sebelum berjalan di labirin, terutama jika berlumpur. Ini akan membantu menjaga kehidupan labirin.
- Matikan ponsel, dan hindari berbicara jika Anda bisa sambil berjalan dan sambil menunggu orang lain memulai atau menyelesaikan perjalanan mereka. Jangan lari di labirin.
- Angkat tangan Anda, berjalan dengan kecepatan apa pun, dan lakukan apa pun yang terasa benar di labirin - tetapi harap perhatikan dan hormati kepentingan orang lain.
- Pada jalan yang dihosting, tergantung pada saran yang tuan rumah mungkin tawarkan, Anda mungkin ingin kembali ke tempat duduk Anda dalam diam setelah berjalan Anda jika orang lain masih berjalan, atau hanya pergi dengan diam.

Satu-satunya hal yang perlu diingat adalah untuk menghormati pejalan kaki lainnya, dan menghormati labirin itu sendiri (sehingga tidak akan menjadi usang atau rusak terlalu cepat). Anda mungkin ingin mengawasi anak-anak kecil saat mereka berjalan.

## SETELAH BERJALAN ANDA

Jika Anda menikmati perjalanan Anda, dan mungkin tertarik untuk mencari tahu lebih banyak tentang labirin, Anda mungkin ingin mengunjungi situs web Labyrinth Launchpad, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), di mana terdapat berbagai situs web, buku, video YouTube, dan podcast yang terdaftar (di berbagai bahasa). Ini termasuk 'The Labyrinth Locator', fasilitas pencarian online untuk menemukan labirin yang mungkin ada di dekat Anda.