

## LABIRINAS IEVADS

Laipni lūdzam labirintā. Šīs īsās piezīmes ir paredzētas, lai nedaudz iepazīstinātu ar labirintu vēsturi, kā arī sniegtu dažus norādījumus par to, kā jūs varētu tuvināties. Izbaudi savu pastaigu.

## KAS IR LABIRINTS?

Labirints ir viens ceļš virzienā uz centru - nav ne strupceļu, ne aklu eju, kur pazust. Parasti, ievērojot vienu no vairākiem parastiem modeļiem, daudzu citu iespēju starpā labirintu var uzgleznot uz audekla, pļaut zālienā vai pastāvīgi iestiprināt grīdā.

Labirinti ir atrodamī visā pasaulē, un tiem ir sena vēsture. Parastie zīmējumi, kas iegravēti zemē, bruģēti akmenī vai iezīmēti uz alas sienām, ir atklāti daudzās dažādās vietās, kā arī daudzos seno tekstu zīmējumos. Tie ir attēloti daudzās Romas mozaikās un ir ielikti daudzu Eiropas lielisko katedrāļu grīdās.

Piemēram, Čartresā Francijā slaveno labirintu mēdza staigāt svētceļnieki, kuri nespēja ceļot uz Jeruzālemi.

Tomēr labirinta staigāšana nav tikai rietumos baudāma prakse - amerikāņu indiāņu, hinduistu, budistu, džainiešu tradīcijās un citās ticības tradīcijās labirinti raksturīga iešana, un to staigā daudzi cilvēki, kuriem arī nav ticības. Labirinti pēdējos gados ir kļuvuši īpaši populāri, kopš deviņdesmitajos gados Sanfrancisko Grace katedrālē tika izgatavots labirints, kas uzdrukāts uz audekla (nevis tam, lai to pastāvīgi uzstādītu grīdā).

Mūsdienās daudzi cilvēki staigā labirintos, lai meditētu, pārdomātu vai uz īsu brīdi atdalītos no ikdienas. Daudzi cilvēki ziņo, ka pastaigas laikā vai pēc pastaigas viņi jūtas iedvesmoti, pacilāti vai iedvesmas zibšņi, bet visbiežāk viņiem ir miera sajūta.

Ja tas neko citu nepiedāvātu, labirints piedāvā drošu vietu, kur jūs varat būt kopā ar sevi, neprasot no jums neko citu kā vien to, ka jūs noliekat vienu kāju priekšā otrai un elpojat!

## LABĪRINĀJUMA VEIKŠANA

Viss, kas nepieciešams, lai staigātos pa labirintu, ir jāsāk sākumā un ar savu tempu jāpārvietojas centra virzienā. Jūs varētu vēlēties koncentrēties uz konkrētu domu vai jautājumu, ejot, vienkārši pamanot, kā jūsu kājas izliekas un pārvietojas, ejot, vai pievērsiet uzmanību savai elpošanai.

Pretējā gadījumā mēģiniet pēc iespējas iztukšot aizņemtības domas, taču pārāk neuztraucieties par to, kādas domas vai jūtas jums varētu rasties.

Pastaigas laikā jūs varat justies sliecas staigāt ātrāk un dažreiz lēnāk nekā citi, iespējams, reizēm vēlas apstāties. Jums var nākties laiku pa laikam apiet garām tam, kas dodas priekšā jums, vai citiem, iespējams, vajadzēs iet garām jums. Pastaiga nav sacensības, un nav nozīmes tam, vai jūs nerasniedzat centru.

Paņemiet visu nepieciešamo laiku, lai ierastos centrā, un pēc tam tur atpūties (sēdiet, stāviet, ceļos vai kādam citam liekas labi). Kad esat gatavs, atstājiet labirintu pa ceļu, kas atrodas pretī tam, no kura jūs iebraucāt centrā (vai atpakaļ pa to pašu ceļu, ja labirintam ir tikai viens ceļš).

Ja vairāki cilvēki gaida iekļūšanu labirintā vienlaikus, saimnieks (ja tāds ir) norāda, kad jūs varētu vēlēties sākt savu pastaigu, lai sākumā starp katru cilvēku atstātu nelielu atstarpi. Viņi arī norādīs, kad labirints ir atvērts pastaigai, parasti, zvanot ar nelielu zvaniņu (nav jāsteidzas, lai sāktu savu gājienu, līdz jūtaties gatavs - veltiet laiku).

Līdzīgi, tuvojoties pieejamā laika beigām, saimnieks var slēgt pastaigu ar citu skaņas signāla gredzenu. Lielākajai daļai cilvēku patīk sēdēt un pārdomāt savu gājienu, pirms viņi dodas prom, un daži var ierakstīt piezīmju grāmatiņā pārdomas, kuras viņi var paturēt sev līdz.

Protams, ja jūs ejat pa labirintu vienatnē vai arī nav saimnieka, vienkārši izmantojiet savu spriedumu par to, kad jūs sākat un pabeidzat savu gājienu.

## IETEIKUMI PELNOŠANAI

Lai gan nav stingru un ātru labirinta staigāšanas noteikumu, atcerieties, ka varētu būt noderīgas vadlīnijas:

- Ja jūs to spējat, lūdzu, pirms pastaigas pa labirintu noņemiet zābakus vai kurpes, it īpaši, ja tie ir dubļaini. Tas palīdzēs saglabāt labirinta dzīvi.
- Lūdzu, izslēdziet mobilos tālruņus un izvairieties no sarunas, ja varat, ejot un gaidot, kamēr citi sāks vai pabeigs savu gājienu. Neskrien labirintā.
- Turiet rokas ārā, ejiet jebkurā tempā un dariet visu, kas jums šķiet labirintā, taču, lūdzu, ņemiet vērā un respektējiet citu intereses.
- Apmeklējot pastaigu, atkarībā no saimnieka ieteikumiem jūs varētu vēlēties atgriezties savā vietā klusībā pēc pastaigas, ja citi joprojām staigā, vai vienkārši mierīgi aiziet.

Vienīgais reālais jautājums, kas jāpatur prātā, ir cieņa pret citiem soļotājiem un pats labirints (lai tas pārāk ātri netiktu nodilis vai sabojāts). Jūs varētu vēlēties uzraudzīt jaunākus bērnus, kamēr viņi staigā.

## PĒC JŪSU DARBA

Ja jums patika pastaiga un varētu būt interese uzzināt vairāk par labirinti, iespējams, vēlēsit apmeklēt Labyrinth Launchpad vietni [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), kur ir uzskaitītas dažādas tīmekļa vietnes, grāmatas, YouTube videoklipi un aplādes (iekšā dažādās valodās). Tajos ietilpst "Labirinta vietradis" - tiešsaistes meklēšanas līdzeklis labirintu atrašanai, kas var atrasties tuvumā, kur atrodaties.