

ВОВЕД НА ЛАБИРИНТ

Добредојдовте во лавиринтот. Овие кратки белешки имаат за цел да воведат малку од историјата на лавиринтите, како и да понудат неколку упатства за тоа како можеби ќе сакате да пристапите по одење. Уживајте во вашата прошетка.

ШТО Е ЛАБИРИНТ?

Лавиринтот е единечна патека, кон центарот - нема мртви краеве или слепи премини за да се изгуби. Обично следејќи една од неколкуте вообичаени обрасци, лавиринтот може да биде обоен на платно, да се коси во тревник или трајно да се постави во подот - меѓу многу други можности.

Лавиринтите можат да се најдат низ целиот свет и имаат долга историја. Вообичаени обрасци врежани во земја, поплочени во камен или обележани на пештерските wallsидови се откриени на многу различни места, како и во многу цртежи во антички текстови. Тие се одликуваат во многу римски мозаици и беа поставени во подовите на многуте големи европски катедрали.

На пример, во Шартр во Франција, познат лавиринт го прошетале аџии кои не биле во можност да патуваат за Ерусалим.

Сепак, одењето по лавиринти не е само практика што ја уживаат карактеристиките на западно-лавиринтите во домородните американски, хинду, будистички, ајнаин и други верски традиции, и ги следат многу луѓе кои исто така немаат вера. Лавиринтите станаа особено популарни последниве години откако лавиринтот испечатен на платно (наместо да биде трајно поставен на подот) беше направен за катедралата Грејс во Сан Франциско во 1990-тите.

Денес, многу луѓе шетаат лавиринти да медитираат, размислуваат или да се одвојуваат од секојдневието за кратко време. Многу луѓе известуваат дека се чувствуваат инспирирани, воздигнати или имаат трепкања на инспирација за време или по одењето, но најчесто имаат чувство на мир.

Да беше тоа да не понуди ништо друго, лавиринтот нуди безбеден простор каде можете да бидете во еден со себе, не барајќи ништо од вас освен тоа што ќе ставите едната нога пред другата и да дишете!

РАБОТНИ ЛАБИРИНТ

Сè што е неопходно да шетате лавиринт е да започнете на почетокот и да се движите со свое темпо кон центарот. Можеби ќе сакате да се фокусирате на одредена мисла или прашање додека одите, само забележувајќи како нозете се лак и се движат додека одите, или обрнувајќи внимание на дишењето.

Инаку, обидете се да го испразните вашиот ум од зафатени мисли колку што можете, но не грижете се премногу за какви било мисли или чувства да ви дојдат.

За време на вашата прошетка, може да се чувствувате склони да пешачите со побрзо темпо, а понекогаш и побавно од другите, можеби понекогаш сакате да застанете. Можеби ќе треба повремено да се настрана за да помине покрај некој што оди напред пред вас, или други можеби ќе треба да поминат покрај вас. Прошетката не е трка и не е важно дали не стигнувате до центарот.

Одвојте што и да е потребно за да пристигнете во центарот, и одморете се таму некое време ако сакате (седнете, стојте, клекнете или што и да се чувствува како што треба). Кога сте подготвени, оставете го лавиринтот покрај патеката спроти онаа од која влеговте во центарот (или назад по истата патека ако лавиринтот има само една патека).

Ако неколку луѓе чекаат да влезат во лавиринтот одеднаш, домаќинот (ако има) ќе укаже кога можеби ќе сакате да ја започнете вашата прошетка, за да дозволите малку простор

помеѓу секоја личност на почетокот. Тие, исто така, ќе означат кога лавиринтот е отворен за одење, обично со вонење на мало bellвонче (нема потреба да брзате да ја започнете вашата прошетка сè додека не се чувствувате подготвени - одвојте време).

Слично на тоа, кога се приближува до крајот на времето што е на располагање, домаќинот може да ја затвори прошетката со друг прстен на оцакот. Повеќето луѓе сакаат да седат и размислуваат на својата прошетка пред да брзаат, а некои може да забележат рефлексивна во тетратка што може да ја задржат со нив.

Се разбира, ако само вие шетате лавиринт, или нема домаќин, тогаш едноставно искористете ја својата проценка за тоа кога ќе започнете и ќе ја завршите прошетката.

ПОВЕЕ ЗА ПРЕБАРУВАЕ

Иако не постојат тешки и брзи правила за одење во лавиринт, следниве може да бидат корисни упатства што треба да ги имате предвид:

- Ако сте во можност, извадете ги чизмите или чевлите пред да одите по лавиринтот, особено ако се калливи. Ова ќе помогне да се зачува животот на лавиринтот.
- Исклучете ги мобилните телефони и избегнувајте да зборувате ако можете додека пешачите и додека чекате другите да започнат или да завршат со прошетките. Не трчај во лавиринтот.
- Држете ги рацете надвор, шетајте со какво било темпо и направете се што чувствувате правилно на лавиринтот - но ве молиме, имајте предвид и почитувајте ги интересите на другите.
- На прошетка по домаќинство, во зависност од советите што домаќинот може да ги понуди, можеби ќе сакате да се вратите на вашето место во тишина по вашата прошетка ако другите се уште одат, или едноставно заминете тивко.

Единствените вистински работи што треба да ги имате на ум се да ги почитувате другите пешаци и да го почитувате самиот лавиринт (така што нема да се носат или оштетат премногу брзо). Можеби ќе сакате да надгледувате помлади деца додека одат.

ПО ВАШАТА РАБОТА

Ако уживавте во вашата прошетка и можеби сте заинтересирани да дознаете повеќе за лавиринтите, можеби ќе сакате да ја посетите веб-страницата Лавиринт Лауншпед, www.labyrinthlaunchpad.org, каде што има наведен број на веб-страници, книги, видеа на YouTube и подкасти (наведени во разни јазици). Овие вклучуваат „Лабораториски лаборатории“, интернет-центар за пребарување за пронаоѓање лавиринти што можат да бидат во близина каде и да сте.