

УВОД У ЛАБИРИНТХ

Добродошли у лавиринт. Ове кратке белешке имају за циљ да упознају мало историје лавиринта, као и да понуде неке смернице о томе како можда желите да приступите ходању. Уживајте у шетњи.

ШТА ЈЕ ЛАБИРИН?

Лавиринт је јединствена стаза, ка центру - нема застоја или слепих пролаза за губљење. Обично пратећи један од неколико уобичајених узорака, лавиринт се може насликати на платну, косити на травњак или трајно поставити у под - међу многим другим могућностима.

Лавиринти се могу наћи широм света и имају дугу историју. Уобичајени узорци урезани у земљу, поплочани каменом или означени зидовима пећине откривени су на многим местима, као и на многим цртежима у древним текстовима. Они се налазе у многим римским мозаицима и постављени су у подове многих европских катедрала.

На пример, у Цхартресу у Француској, познатим лавиринтом ходали су ходочасници који нису могли путовати у Јерусалим.

Међутим, ходање лавиринтом није само пракса која се ужива у западу лавиринта у традицији Индијанца, хиндуиста, будиста, џаин-а и другим верама, а ходају их многи људи који такође немају вере. Лавиринти су постали посебно популарни последњих година откад је за катедралу Граце у Сан Франциску деведесетих година прошлог века направљен лавиринт штампан на платну (уместо да га трајно постављате у под).

Данас многи људи ходају лавиринтима како би кратко време медитирали, размишљали или се одвајали од свакодневнице. Многи људи пријављују да су надахнути, уздигнути или да имају инспирацију током или након ходања, али најчешће осећају мир.

Ако вам ништа друго не нуди, лавиринт нуди сигуран простор у којем можете бити сами са собом, не тражећи од вас ништа осим тога да ставите једну ногу испред друге и дишете!

ПОТПУНО ЛАБИРИНТХ

Све што је неопходно за ходање лавиринтом је да започнете на почетку и сопственим темпом крећете ка центру. Можда ћете се желети фокусирати на одређену мисао или питање док ходате, само примећујући како вам се стопала лука и крећу док ходате, или обраћајући пажњу на дисање.

У супротном, покушајте да испразните ум заузетих мисли колико год можете, али не брините превише о томе шта год да вам се мисли или осећања јаве.

Током шетње можда ћете осећати склоност ходању бржим темпом, а понекад споријем од других, евентуално желећи да се зауставите. Можда ће вам требати повремени корак да бисте прошли поред некога ко хода испред вас, или ће можда требати други да прођу поред вас. Шетња није трка и нема везе ако не дођете до центра.

Одвојите колико год времена требате да стигнете у центар и одмарајте се ако желите (седите, стојите, клекните или шта год сматрате исправним). Када будете спремни, напустите лавиринт стазом супротном од оне у коју сте ушли у средиште (или назад истом стазом ако лавиринт има само једну стазу).

Ако неколико људи чека да уђу у лавиринт одједном, домаћин (ако постоји) ће вам назначити када можда желите да започнете шетњу, како би на почетку омогућио мало простора између сваке особе. Такође ће назначити када је лавиринт отворен за ходање, обично звоњавом малог звона (нема потребе да журите да започнете шетњу док се не осетите спремни - одвојите време).

Слично томе, када се приближава крају расположивог времена, домаћин може да затвори шетњу другим звоном. Већина људи воли седети и размишљати о свом ходу пре него што појури, а неки могу да напишу одраз у свеску који би могли да задрже са собом.

Наравно ако ходате лавирином сами или нема домаћина, једноставно употребите сопствену просудбу о томе када започињете и завршите свој ход.

ПРЕДЛОЗИ ЗА ШАЋАЊЕ

Иако не постоје чврста и брза правила за ходање лавирином, следеће могу бити корисне смернице које треба имати на уму:

- Ако можете, уклоните чизме или ципеле пре ходања лавирином, посебно ако су блатне. То ће вам помоћи да сачувате живот лавиринта.
- Искључите мобилне телефоне и избјегавајте разговор ако можете док шетате и док чекате да други започну или заврше шетњу. Не трчите у лавиринту.
- Издигните руке, ходајте било којим темпом и радите шта год вам одговара на лавиринту - али имајте на уму и поштујте интересе других.
- У шетњи која је домаћин, у зависности од савета које домаћин може да вам пружи, можда бисте желели да се вратите на своје место у тишини након шетње, ако други још увек ходају, или да једноставно одете тихо.

Једине стварне ствари које треба имати на уму су поштовање других шетача и поштивање самог лавиринта (како се не би пребрзо истрошио или оштетио). Можда желите да надгледате млађу децу док они шетају.

НАКОН ВАШЕ ШТА

Ако сте уживали у шетњи и можда бисте били заинтересовани да сазнате више о лавиринтима, можда бисте волели да посетите веб локацију Лабиринт лаунцхпад, www.лабиринтхлаунцхпад.орг, где је на располагању веб локација веб локација, књига, ИоуТубе видео снимака и подцаста (у разни језици). Ту се убраја „Локатор лавиринта“, мрежни уређај за проналажење лавиринта који се могу налазити у близини вашег места.