

แนะนำ LABYRINTH

ยินดีต้อนรับสู่เขาวงกต บ้านที่ขยอสนั่น ๆ เหล่านี้มีจุดประสงค์เพื่อแนะนำประวัติความเป็นมาของเขาวงกตเล็ก ๆ น้อย ๆ รวมถึงให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีที่คุณอาจต้องการเดินในใกล้ ๆ เพลิดเพลินกับการเดิน

LABYRINTH คืออะไร?

เขาวงกตเป็นเส้นทางเดียวสู่ศูนย์กลาง - ไม่มีทางตายหรือทางเดินตามอดที่หลงทาง โดยปกติต่อไปนี้หนึ่งในหลายรูปแบบทั่วไปเขาวงกตอาจถูกวางลงบนผืนผ้าใบตัดเข้าไปในสนามหญ้าหรือตั้งถาวรในพื้นที่ - ในหมู่ความเป็นไปได้อื่น ๆ อีกมากมาย

เขาวงกตสามารถพบได้ทั่วทุกมุม โลกและมีประวัติศาสตร์อันยาวนาน รูปแบบทั่วไปที่จารึกลงบนพื้นปูด้วยหินหรือทำเครื่องหมายบนผนังถ้าถูกค้นพบในสถานที่ต่าง ๆ มากมายรวมถึงในภาพวาดมากมายในตำราโบราณ มีการตกแต่งด้วยกระเบื้องเคลือบสลับลีโรมันจำนวนมากและวางอยู่บนพื้นของมหาวิหารอันยิ่งใหญ่ของยุโรปหลายแห่ง

ยกตัวอย่างเช่นที่ชาตรีในฝรั่งเศสเขาวงกตที่โด่งดังเคยเป็นนักแสวงบุญที่ไม่สามารถเดินทางไปกรุงเยรูซาเล็มได้

อย่างไรก็ตามการเดินเขาวงกตไม่ได้เป็นเพียงแค่การฝึกฝน ในลักษณะตะวันตก - เขาวงกตที่มีในชนพื้นเมืองอเมริกันอินเดียนและประเพณีความเชื่ออื่น ๆ และมีผู้คนมากมายที่ไม่เชื่อ เขาวงกตกลายเป็นที่นิยมอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมานับตั้งแต่เขาวงกตที่พิมพ์บนผืนผ้าใบ (แทนที่จะต้องถูกวางลงบนพื้นอย่างถาวร) ถูกสร้างขึ้นเพื่อ Grace Cathedral ในซานฟรานซิสโกในปี 1990

ทุกวันนี้ผู้คนมากมายเดินเขาวงกตเพื่อนั่งสมาธิไตร่ตรองหรือแยกตัวจากทุกวันเป็นเวลาสั้น ๆ หลายคนรายงานว่ารู้สึกถึงแรงบันดาลใจระดับหรือมีแรงบันดาลใจบวบระหว่างหรือหลังจากเดิน แต่โดยทั่วไปแล้วจะมีความรู้สึกสงบ

ไม่ว่าจะเป็นการเสนออะไรก็ตามเขาวงกตมีพื้นที่ปลอดภัยที่คุณสามารถเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเองไม่ต้องการอะไรจากคุณนอกจากที่คุณวางเท้าข้างหนึ่งข้างหน้าและหายใจ!

เดินเท้า

สิ่งที่จำเป็นในการเดินเขาวงกตคือการเริ่มต้นตั้งแต่เริ่มต้นและเดินตามจังหวะของคุณไปสู่ศูนย์กลาง คุณอาจต้องการมุ่งเน้นไปที่ความคิดหรือคำถามเฉพาะขณะที่คุณเดินแค่สังเกตว่าเท้าของคุณโค้งและเคลื่อนไหวอย่างไรในขณะที่คุณเดินหรือสนใจการหายใจ

มีฉะนั้นพยายามทำให้จิตใจที่ยุ่งวุ่นวายของคุณว่างเปล่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่อย่ากังวลมากเกินไปเกี่ยวกับความคิดหรือความรู้สึกใด ๆ ที่อาจเข้ามาหาคุณ

ในระหว่างการเดินคุณอาจรู้สึกอยากเดินเร็วและบางครั้งช้ากว่าคนอื่น คุณอาจต้องก้าวเท้าเลียบบางครั้งเพื่อให้คนที่เดินไปข้างหน้าของคุณหรือคนอื่นอาจต้องผ่านคุณ การเดินไม่ใช่การแข่งขันและไม่สำคัญว่าคุณจะไม่ไปที่ศูนย์

ใช้เวลาใดก็ตามที่คุณต้องการมาถึงที่ศูนย์และพักที่นั่นสักพักถ้าคุณต้องการ (นั่งยืนคุกเข่าหรือรู้สึกอะไรถูก) เมื่อคุณพร้อมให้ออกจากเขาวงกตโดยเส้นทางที่ตรงข้ามกับทางที่คุณเข้าสู่ศูนย์กลางจาก (หรือกลับไปตามเส้นทางเดียวกันหากเขาวงกตมีเพียงเส้นทางเดียวเท่านั้น)

หากหลายคนกำลังรอที่จะเข้าเขาวงกตในครั้งเดียว โฮสต์ (ถ้ามี) จะระบุเมื่อคุณอาจต้องการที่จะเริ่มเดินของคุณ เพื่อให้มีช่องว่างเล็ก ๆ ระหว่างแต่ละคนที่เริ่มต้น นอกจากนี้ยังระบุว่าเมื่อเขาวงกตเปิดให้เดินโดยปกติจะส่งเสียงระฆังเล็ก ๆ (ไม่จำเป็นต้องรีบเร่งเพื่อเริ่มเดินจนกว่าคุณจะรู้สึกพร้อม - ใช้เวลา)

ในทำนองเดียวกันเมื่อใกล้ถึงจุดสิ้นสุดของเวลาที่มืออยู่โฮสต์อาจปิดการเดินด้วยเสียงกริ่งอีกครั้ง คนส่วนใหญ่ชอบนั่งและไตร่ตรองเรื่องการเดินก่อนที่จะรีบออกไปและบางคนอาจจับบันทึกภาพสะท้อน ในสมุดบันทึกที่พวกเขาอาจเก็บไว้กับพวกเขา

แน่นอนว่าถ้าคุณกำลังเดินเขาวงกตเพียงลำพังหรือไม่มีโฮสต์ให้ใช้วิจารณญาณในการเริ่มและจบการเดิน

คำแนะนำสำหรับการเดิน

แม้ว่าจะไม่มีกฎที่ยากและรวดเร็วสำหรับการเดินเขาวงกต แต่ต่อไปนี้อาจเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ที่ควรคำนึงถึง:

- หากคุณสามารถทำได้ โปรดถอดรองเท้าหรือรองเท้ายกก่อนเดินเขาวงกต โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็น โคลน สิ่งนี้จะช่วยรักษาชีวิตเขาวงกต
- กรุณาปิดโทรศัพท์มือถือและหลีกเลี่ยงการพูดคุยถ้าคุณสามารถ ในขณะที่เดินและในขณะที่รอให้คนอื่นเริ่มต้นหรือเสร็จสิ้นการเดินของพวกเขา อย่าวิ่งในเขาวงกต
- จับมือของคุณออกเดินทุกก้าวและทำทุกสิ่งที่คุณรู้สึกอยู่บนเขาวงกต - แต่โปรดระวังและเคารพผลประโยชน์ของผู้อื่น
- ที่โฮสต์ที่เดินขึ้นอยู่กับคำแนะนำที่โฮสต์อาจเสนอคุณอาจต้องการกลับไปยังที่นั่งของคุณในความเงียบหลังจากเดินของคุณถ้าคนอื่นยังคงเดินหรือเพียงออกจากเงียบ ๆ

สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้คือการเคารพคนเดินเท้าคนอื่นและเคารพเขาวงกตเอง (เพื่อไม่ให้สวมใส่หรือข่วนเร็วเกินไป) คุณอาจต้องการดูแลเด็กเล็กขณะที่พวกเขา กำลังเดิน

หลังจากเดินของคุณ

หากคุณสนุกกับการเดินและอาจสนใจเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเขาวงกตคุณอาจต้องการเยี่ยมชมเว็บไซต์ Labyrinth Launchpad www.labyrinthlaunchpad.org ซึ่งมีเว็บไซต์หนังสือวิดีโอ YouTube และพ็อดแคสต์มากมาย (ใน ภาษาต่าง ๆ) สิ่งเหล่านี้รวมถึง 'Labyrinth Locator' ซึ่งเป็นระบบค้นหาออนไลน์สำหรับค้นหาเขาวงกตที่อาจอยู่ใกล้คุณ