

## GIỚI THIỆU ĐỨA TRẺ

Chào mừng đến với mê cung. Những ghi chú ngắn này nhằm giới thiệu một chút về lịch sử của mê cung, cũng như đưa ra một số hướng dẫn về cách bạn có thể muốn tiếp cận việc đi bộ. Tận hưởng đi bộ của bạn.

### ĐỨA TRẺ LÀ GÌ?

Mê cung là một con đường duy nhất, hướng về một trung tâm không có ngõ cụt hoặc lối đi mù quang để bị lạc. Thông thường theo một trong một số mô hình phổ biến, một mê cung có thể được vẽ trên vải, cắt vào bãi cỏ hoặc đặt vĩnh viễn vào sàn nhà trong số nhiều khả năng khác.

Mê cung có thể được tìm thấy trên khắp thế giới, và có một lịch sử lâu dài. Các mô hình phổ biến khắc trên mặt đất, lát đá hoặc đánh dấu trên các bức tường hang động đã được phát hiện ở nhiều nơi khác nhau, cũng như trong nhiều bản vẽ trong các văn bản cổ xưa. Chúng có nhiều bức tranh khảm La Mã, và được đặt trên sàn của nhiều nhà thờ lớn của Châu Âu.

Ví dụ, tại Chartres ở Pháp, một mê cung nổi tiếng từng được những người hành hương không thể đi đến Jerusalem.

Tuy nhiên, đi bộ mê cung không chỉ là một thực hành được yêu thích trong tính năng mê cung phía tây trong các truyền thống tín ngưỡng của người Mỹ bản địa, Ấn Độ giáo, Phật giáo, Jain và các tín ngưỡng khác, và được nhiều người không có đức tin đi theo. Mê cung đã trở nên đặc biệt phổ biến trong những năm gần đây kể từ khi một mê cung được in trên vải (thay vì phải đặt vĩnh viễn xuống sàn) được tạo ra cho Nhà thờ Grace ở San Francisco vào năm 1990.

Ngày nay, nhiều người đi bộ trong mê cung để thiền, suy tư hoặc tách ra khỏi cuộc sống hàng ngày trong một thời gian ngắn. Nhiều người báo cáo cảm thấy được truyền cảm hứng, nâng cao hoặc có những tia sáng cảm hứng trong hoặc sau khi đi bộ, nhưng phổ biến nhất là có một cảm giác bình yên.

Nếu không có gì khác, mê cung cung cấp một không gian an toàn, nơi bạn có thể ở một mình, không đòi hỏi bất cứ điều gì từ bạn ngoài việc bạn đặt một chân trước chân kia và thở!

### ĐƯA RA MẮT

Tất cả những gì cần thiết để đi một mê cung là bắt đầu từ đâu và di chuyển theo tốc độ của riêng bạn về phía trung tâm. Bạn có thể muốn tập trung vào một suy nghĩ hoặc câu hỏi cụ thể khi bạn đi bộ, chỉ cần chú ý cách bàn chân của bạn cong và di chuyển khi bạn đi bộ, hoặc chú ý đến hơi thở của bạn.

Nếu không, hãy cố gắng làm trống tâm trí của bạn về những suy nghĩ bạn rộn hết mức có thể, nhưng đừng vì lo lắng quá nhiều về bất kỳ suy nghĩ hay cảm xúc nào có thể đến với bạn.

Trong khi đi bộ, bạn có thể cảm thấy có xu hướng đi bộ với tốc độ nhanh hơn và đôi khi chậm hơn những người khác, đôi khi có thể muốn dừng lại. Bạn có thể cần thỉnh thoảng đi ngang qua để đi ngang qua một người đi trước bạn, hoặc những người khác có thể cần phải đi ngang qua bạn. Cuộc đi bộ không phải là một cuộc đua, và nó không thành vấn đề nếu bạn không đến được trung tâm.

Dành bất cứ lúc nào bạn cần đến trung tâm, và nghỉ ngơi một lúc nếu bạn muốn (ngồi, đứng, quỳ hoặc bất cứ điều gì cảm thấy đúng). Khi bạn đã sẵn sàng, hãy rời khỏi mê cung bằng con đường đối diện với con đường mà bạn đã vào trung tâm từ (hoặc quay lại cùng một con đường nếu mê cung chỉ có một con đường).

Nếu một vài người đang chờ để vào mê cung cùng một lúc, chủ nhà (nếu có) sẽ cho biết khi nào bạn có thể muốn bắt đầu đi bộ, để cho phép một khoảng trống nhỏ giữa mỗi người khi bắt đầu. Họ cũng sẽ chỉ ra khi nào mê cung mở cửa để đi bộ, thường là bằng cách rung một chiếc chuông nhỏ (ở đó, bạn không cần phải vội vã bắt đầu đi bộ cho đến khi bạn cảm thấy sẵn sàng dành thời gian cho bạn).

Tương tự như vậy, khi gần hết thời gian có sẵn, chủ nhà có thể kết thúc cuộc đi bộ bằng một tiếng chuông khác. Hầu hết mọi người thích ngồi và suy nghĩ về việc đi bộ trước khi vội vã, và một số người có thể ghi lại một phản ánh trong một cuốn sổ mà họ có thể giữ với họ.

Tất nhiên nếu bạn đang đi bộ mê cung một mình, hoặc không có máy chủ, thì chỉ cần sử dụng phán đoán của riêng bạn về khi bạn bắt đầu và kết thúc bước đi của bạn.

## BỀN VỮNG

Mặc dù không có quy tắc cứng và nhanh để đi trong mê cung, nhưng sau đây có thể là những hướng dẫn hữu ích cần ghi nhớ:

- Nếu bạn có thể, vui lòng tháo ủng hoặc giày trước khi đi trong mê cung, đặc biệt nếu chúng bị bùn. Điều này sẽ giúp bảo tồn cuộc sống của mê cung.
- Vui lòng tắt điện thoại di động và tránh nói chuyện nếu bạn có thể trong khi đi bộ và trong khi chờ người khác bắt đầu hoặc kết thúc chuyến đi của họ. Don xông chạy trong mê cung.
- Đưa tay ra, đi bộ ở bất kỳ tốc độ nào và làm bất cứ điều gì cảm thấy đúng trên mê cung nhưng xin hãy chú ý và tôn trọng lợi ích của người khác.
- Tại một cuộc đi bộ được tổ chức, tùy thuộc vào lời khuyên mà chủ nhà có thể đưa ra, bạn có thể muốn trở về chỗ ngồi của mình trong im lặng sau khi bạn đi bộ nếu người khác vẫn đi bộ, hoặc chỉ cần lặng lẽ rời đi.

Vấn đề thực sự duy nhất cần ghi nhớ là tôn trọng những người đi bộ khác và tôn trọng chính mê cung (để nó giành chiến thắng trở nên mòn hoặc hư hỏng quá nhanh). Bạn có thể muốn giám sát trẻ nhỏ hơn khi chúng đang đi bộ.

## SAU KHI CỦA BẠN

Nếu bạn thích đi bộ và có thể muốn tìm hiểu thêm về mê cung, bạn có thể truy cập trang web Labyrinth Launchpad, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), nơi có một loạt các trang web, sách, video YouTube và podcast được liệt kê (trong ngôn ngữ khác nhau). Chúng bao gồm The Labyrinth Locator, một công cụ tìm kiếm trực tuyến để tìm mê cung có thể ở gần nơi bạn ở.