

УВЕДОМЛЕННЕ ЛАБІРЫНТУ

Сардэчна запрашаем у лабірынт. Гэтыя кароткія нататкі закліканы пазнаёміць крыху з гісторыяй лабірынтаў, а таксама прапанаваць некаторыя рэкамендацыі пра тое, як вы маглі б падысці да хады. Атрымлівайце асалоду ад прагулкі.

ШТО ТАКОЕ ЛАБІРЫНТ?

Лабірынт - гэта адзіная дарога да цэнтра - няма тупікоў і сляпых праходаў, якія б згубіліся. Звычайна пасля аднаго з некалькіх распаўсюджаных узораў, лабірынт можа быць намаляваны на палатне, скошаны на газоне або пастаянна пастаўлены ў падлогу - сярод многіх іншых магчымасцяў.

Лабірынты можна знайсці па ўсім свеце і маюць доўгую гісторыю. Шматлікія ўзоры, якія ўрэзаліся ў зямлю, выбрукаваны ў камень або адзначаны на сценах пячоры, былі выяўлены ў розных месцах, а таксама ў многіх малюнках у старажытных тэкстах. Яны прадстаўлены ў многіх рымскіх мазаіках і былі закладзены ў падлогу многіх вялікіх сабораў Еўропы.

Напрыклад, у Шартры ў Францыі да знакамітага лабірынта хадзілі пілігрымы, якія не змаглі падарожнічаць у Ерусалім.

Аднак хаджэнне па лабірынтах - гэта не проста практыка, якая выкарыстоўваецца на захадзе - лабірынты ў традыцыях індзейцаў, індуйстаў, будыстаў, джаіна і іншых веравызнанняў, і імі ідуць многія людзі, якія таксама не вераць. У апошнія гады лабірынты сталі асабліва папулярнымі, бо ў 1990-х гадах у саборы Грэйс ў Сан-Францыска быў зроблены лабірынт, надрукаваны на палатне (замест таго, каб яго пастаянна пакласці ў падлогу).

Сёння многія людзі ходзяць па лабірынтах, каб на кароткі час медытаваць, разважаць альбо адрывацца ад паўсядзённых. Шмат хто паведамляе, што адчувае натхненне, узнёслы настрой або натхненне падчас хады альбо пасля яе, але часцей за ўсё адчувае сябе спакой.

Калі б не прапанаваць нічога іншага, лабірынт прапануе бяспечную прастору, дзе вы можаце быць у адзіноце з сабой, не патрабуючы ад вас нічога, акрамя таго, што вы пакладзеце адну нагу перад другой і дыхаеце!

БАЦЬ ЛАБІРЫНТ

Усё, што трэба для таго, каб прайсціся па лабірынце - гэта пачаць з пачатку і рухацца ўласным тэмпам да цэнтра. Магчыма, вы захочаце засяродзіцца на пэўнай думцы або пытанні, калі вы ідзяце, проста заўважыўшы, як выгінаюцца ногі і рухаюцца, калі вы ідзяце, альбо звяртаючы ўвагу на дыханне.

У адваротным выпадку паспрабуйце ачысціць розум ад занятых думак як мага больш, але не хвалюючыся занадта моцна пра тое, якія думкі і пачуцці могуць прыйсці да вас.

Падчас прагулкі вы можаце адчуваць схільнасць хадзіць у больш хуткім тэмпе, а часам і павольней іншых, магчыма, час ад часу хочаце спыніцца. Магчыма, вам спатрэбіцца перыядычна праходзіць міма, каб прайсці міма таго, хто ідзе наперадзе, альбо могуць прайсці міма вас. Шпацыр - не гонка, і не важна, калі вы не падыдзеце да цэнтра.

Не спяшайцеся прыйсці ў цэнтр і адпачце некаторы час, калі хочаце (сядзьце, станьце, станьце на калені ці што заўгодна). Калі вы будзеце гатовыя, пакіньце лабірынт па шляху, насупраць той, па якой вы ўвайшлі ў цэнтр (альбо назад па той самай сцежцы, калі ў лабірынта ёсць толькі адзін шлях).

Калі некалькі чалавек чакаюць адразу ўвайсці ў лабірынт, вядучы (калі такі ёсць) пакажа, калі вы можаце пачаць прагулку, каб на пачатку было мала месца паміж кожным чалавекам. Яны таксама будуць паказваць, калі лабірынт адкрыты для хады, як правіла, звоніць маленькім званочкам (не трэба спяшацца пачынаць прагулку, пакуль вы не адчуеце гатоўнасці - не спяшайцеся).

Сапраўды гэтак жа, набліжаючыся да заканчэння часу, які даступны, гаспадар можа закрыць прагулку яшчэ адным званам з перазвону. Большасць людзей любяць сядзець і разважаць над прагулкай, перш чым спяшацца, а некаторыя могуць запісаць у сшытак сваё адлюстраванне, якое яны могуць захаваць з сабой.

Вядома, калі вы ходзіце па лабірынце ў адзіноце альбо няма гаспадара, то проста выкарыстоўвайце ўласнае меркаванне пра тое, калі вы пачнеце і скончыце прагулку.

Прапановы прагулкі

Хоць не існуе жорсткіх і хуткіх правілаў хаджэння па лабірынце, наступныя рэкамендацыі могуць быць карыснымі:

- Калі вы ўмеете, зніміце чаравікі альбо чаравікі, перш чым хадзіць па лабірынце, асабліва калі яны брудныя. Гэта дапаможа захаваць лабірынт жыцця.
- Выключыце мабільныя тэлефоны і пазбягайце размоў, калі вы можаце падчас прагулкі і ў чаканні, калі іншыя пачнуць ці скончаць сваю прагулку. Не бяжыце ў лабірынце.
- Выцягніце рукі, хадзіце ў любым тэмпе і рабіце ўсё, што вам здаецца лабірынтам - але памятайце і паважайце інтарэсы іншых людзей.
- У ходзе прагулкі, у залежнасці ад парад, які можа прапанаваць вядучы, вы можаце захацець вярнуцца ў сваё месца пасля прагулкі ў цішыні, калі іншыя ўсё яшчэ ходзяць, альбо проста выйсці спакойна.

Адзінае, пра што трэба памятаць, - паважаць іншых хадакоў і паважаць сам лабірынт (каб ён не насіўся і не пашкодзіўся занадта хутка). Вы можаце захацець назіраць за малодшымі дзецьмі падчас прагулкі.

ПАСЛЯ ВАЛЬНЫХ ШЛЯХ

Калі вам спадабалася прагулка, і вам можа быць цікава даведацца больш пра лабірынты, вы можаце наведаць сайт Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, дзе ёсць шэраг вэб-сайтаў, кніг, відэа, відэа і падкасты, пералічаныя (у розных мовах). Сюды ўваходзіць "Лакарынт пошуку", онлайн-пошукавы цэнтр для пошуку лабірынтаў, якія могуць знаходзіцца побач, дзе вы знаходзіцеся.