

## ВЪВЕДЕНИЕ НА ЛАБИРИНТА

Добре дошли в лабиринта. Тези кратки бележки са предназначени да представят малко от историята на лабиринти, както и да ви предложат някои насоки как може да искате да се приближите към ходенето. Насладете се на разходката си.

### КАКВО Е ЛАБИРИНАТА?

Лабиринтът е един път, към центъра - няма задънени улици или слепи проходи за загуба. Обикновено следвайки един от няколко често срещани модела, лабиринтът може да бъде нарисован върху платно, окосена в морави или трайно поставен на пода - сред много други възможности.

Лабиринти могат да бъдат намерени по целия свят и имат дълга история. На много различни места, както и в много рисунки в древни текстове, са открити общи модели, издълбани в земята, павирани в камък или маркирани върху пещерните стени. Те присъстват в много римски мозайки и са положени в пода на много от големите катедрали в Европа.

В Шартър във Франция, например, известен лабиринт се е разхождал от поклонници, които не са могли да пътуват до Йерусалим.

Въпреки това, лабиринтното ходене не е просто практика, която се използва в запад-лабиринти, характерни в традициите на коренните американци, индуисти, будисти, джайни и други вероизповедания, и се разхождат от много хора, които също нямат вяра. Лабиринти стават особено популярни през последните години, тъй като лабиринт, отпечатан върху платно (вместо да се налага постоянно да се поставя в пода), е направен за катедралата Грейс в Сан Франциско през 90-те години.

Днес много хора обикалят лабиринти, за да медитират, разсъждават или се откъсват от ежедневието за кратко. Много хора съобщават, че се вдъхновяват, извисяват или имат проблясъци на вдъхновение по време на или след ходене, но най-често имат чувство за мир. Ако не предлагаше нищо друго, лабиринтът предлага сигурно пространство, където можете да бъдете на едно място със себе си, като не изисквате нищо от вас освен това, че поставяте един крак пред другия и дишате!

### ГОЛЯМЕ ЛАБИРИНТА

Всичко, което е необходимо, за да извървите лабиринт, е да започнете в началото и да се придвижвате със собствено темпо към центъра. Може да искате да се съсредоточите върху определена мисъл или въпрос, докато вървите, като просто забележите как краката се извиват и движат, докато вървите, или обръщате внимание на дишането си.

В противен случай се опитайте да изпразните ума си от заети мисли, колкото можете, но не се притеснявайте твърде много за това какви мисли или чувства могат да ви дойдат.

По време на разходката ви може да се почувствате склонни да ходите с по-бързи темпове и понякога по-бавно от другите, като евентуално понякога искате да спрете. Може да се наложи да отклонявате от време на време да минавате покрай някой, който върви пред вас, или може да се наложи други да минават покрай вас. Разходката не е състезание и няма значение дали не стигнете до центъра.

Отделете каквото и да е необходимо, за да пристигнете в центъра и почивайте там известно време, ако желаете (седнете, стойте, коленете или каквото ви се струва правилно). Когато сте готови, оставете лабиринта по пътеката, обратна на тази, от която сте влезли в центъра (или обратно по същия път, ако лабиринтът има само една пътека).

Ако няколко души чакат да влязат в лабиринта наведнъж, домакинът (ако има такъв) ще посочи кога може да искате да започнете разходката си, за да предоставите малко място между всеки човек в началото. Те също така ще посочат кога лабиринтът е отворен за ходене, обикновено чрез звънене на малка камбана (няма нужда да бързате да започнете разходката си, докато не се почувствате готови - отделете време).

По подобен начин, когато се приближава до края на времето, което е на разположение, домакинът може да затвори разходката с друг пръстен на звънеца. Повечето хора обичат да седят и да разсъждават върху разходката си, преди да се втурнат, а някои могат да запишат отражение в тетрадка, която могат да държат с тях.

Разбира се, ако ходите сами по лабиринта или няма домакин, тогава просто използвайте собствената си преценка за това кога започвате и завършвате разходката си.

#### ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА БЕЗПЛАТНО

Въпреки че няма твърди и бързи правила за ходене по лабиринт, следните полезни указания могат да се имат предвид:

- Ако имате възможност, моля, свалете ботуши или обувки, преди да ходите по лабиринта, особено ако те са кални. Това ще помогне да се запази живота на лабиринта.
- Моля, изключете мобилните телефони и избягвайте да говорите, ако можете, докато вървите и докато чакате другите да започнат или завършат разходката си. Не бягайте в лабиринта.
- Дръжте ръцете си, ходете с всякакво темпо и правете каквото ви се струва в лабиринта - но имайте предвид и зачитайте интересите на другите.
- На хоствана разходка, в зависимост от съветите, които домакинът може да предложи, може да пожелаете да се върнете на мястото си в тишина след разходката си, ако другите все още ходят, или просто да си тръгнете спокойно.

Единствените истински неща, които трябва да имате предвид, са да уважавате другите проходилки и да уважавате самия лабиринт (за да не се износва или поврежда твърде бързо). Може да искате да наблюдавате по-малките деца, докато те ходят.

#### СЛЕД ВАШАТА РАБОТА

Ако сте се насладили на разходката си и може да ви е интересно да научите повече за лабиринти, може да искате да посетите уебсайта на Labyrinth Launchpad, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), където има редица уебсайтове, книги, видеоклипове в YouTube и подкасти, изброени (в различни езици). Те включват „Лабиринтният локатор“, онлайн инструмент за търсене за намиране на лабиринти, които може да са наблизо, където сте.