

## UVOD LABYRINTH

Dobrodošli u labirint. Ove kratke bilješke imaju za cilj upoznati malo povijesti labirinta, kao i ponuditi neke smjernice o tome kako možda želite pristupiti hodanju. Uživajte u šetnji.

### ŠTO JE LABIRIN?

Lavirint je jednosmjerna staza, ka središtu - nema zastoja ili slijepih prolaza za gubljenje. Obično slijedeći jedan od nekoliko uobičajenih uzoraka, labirint se može naslikati na platnu, kositi na travnjak ili trajno postaviti u pod - među mnogim drugim mogućnostima.

Labirinti se mogu naći širom svijeta i imaju dugu povijest. Uobičajeni uzorci urezani u zemlju, popločeni kamenom ili istaknuti na zidovima pećine otkriveni su na mnogim različitim mjestima, kao i na mnogim crtežima u drevnim tekstovima. Nalaze se u mnogim rimskim mozaicima, a postavljeni su na podove mnogih velikih europskih katedrala.

Na primjer, u Chartresu u Francuskoj, poznatim labirintom hodali su hodočasnici koji nisu mogli putovati u Jeruzalem.

Međutim, hodanje labirintom nije samo praksa koja se uživa u zapadno-labirintu u tradiciji Indijanaca, hinduista, budista, džaina i drugih vjera, a hodaju ih mnogi ljudi koji također nemaju vjeru. Labirinti su postali osobito popularni posljednjih godina od kada je za katedralu Grace u San Franciscu devedesetih godina prošlog vijeka napravljen labirint ispisan na platnu (umjesto da ga trajno postavljate u pod).

Danas mnogi ljudi hodaju lavirintima kako bi nakratko meditirali, razmišljali ili se odvajali od svakodnevnice. Mnogi ljudi prijavljuju osjećaj nadahnuća, uzdizanja ili bljeskova inspiracije za vrijeme ili nakon hodanja, ali najčešće imaju osjećaj mira. Ako vam ne nudi ništa drugo, labirint nudi siguran prostor u kojem možete biti sami sa sobom, ne tražeći od vas ništa osim toga da stavite jednu nogu ispred druge i dišete!

### PIJENJA LABIRINA

Sve što je potrebno za hodanje labirintom je započeti na početku i kretati se vlastitim tempom prema središtu. Možda ćete se htjeti usredotočiti na određenu misao ili pitanje dok hodate, samo primijetivši kako se stopala luka i kreću dok hodate, ili obraćajući pažnju na disanje.

U suprotnom, pokušajte isprazniti svoj um od zauzetih misli koliko god možete, ali ne brinite se previše o onome što će vam se pojaviti misli ili osjećaji.

Tijekom šetnje, možete se osjećati sklonima hodati bržim tempom, a ponekad i sporije od drugih, moguće povremeno želite prestati. Možda ćete trebati povremeno koračati kako biste prolazili pored nekoga tko hoda ispred vas, ili će možda trebati drugi da prođe pored vas. Šetnja nije utrka i nije važno ako ne stignete u središte.

Odvojite koliko god vremena trebate da stignete u središte i odmarajte se tamo ako želite (sjedite, stojite, kleknite ili kako god smatrate ispravnim). Kad ste spremni, labirint ostavite stazom suprotnom od one kojom ste ušli u središte (ili natrag istom stazom ako labirint ima samo jednu stazu).

Ako nekoliko ljudi čeka da uđu u labirint odjednom, domaćin (ako postoji) naznačit će vam kada želite započeti šetnju, kako bi na početku omogućio malo prostora između svake osobe. Oni će također navesti kada je labirint otvoren za hodanje, obično zvonjavom malog zvona (nema potrebe žuriti da započnete šetnju dok se ne budete osjećali spremno - odvojite vrijeme).

Slično tome, kada se približava kraju raspoloživog vremena, domaćin može zatvoriti šetnju drugim zvonjavom. Većina ljudi voli sjediti i razmišljati o svom hodu prije nego što se žuri, a neki mogu zapisati odraz u bilježnicu koji bi mogli zadržati kod sebe.

Ako, naravno, hodate labirintom sami ili nema domaćina, jednostavno iskoristite vlastiti sud o tome kada započinjete i završite svoj hod.

## PRIJEDLOZI ZA WALKING

Iako ne postoje čvrsta i brza pravila za hodanje labirintom, sljedeće upute mogu biti korisne:

- Ako možete, uklonite čizme ili cipele prije hodanja labirintom, posebno ako su blatne. To će pomoći u očuvanju života labirinta.
- Isključite mobilne telefone i izbjegavajte razgovor ako možete dok hodate i čekate da drugi započnu ili završe šetnju. Ne trčite u labirintu.
- Ispružite ruke, hodajte bilo kojim tempom i činite sve što je u labirintu ispravno - ali imajte na umu i poštujte interese drugih.
- Na šetnji kojom hostirate, ovisno o savjetima koje domaćin može ponuditi, možda ćete se željeti vratiti na svoje mjesto u tišini nakon šetnje ako drugi još uvijek hodaju ili jednostavno mirno otići.

Jedine stvarne stvari koje treba imati na umu su poštovanje ostalih šetača i poštivanje samog labirinta (kako se ne bi prebrzo istrošio ili ošteti). Možda želite nadgledati mlađu djecu dok oni šetaju.

## NAKON VAŠE ŠAHE

Ako ste uživali u šetnji i možda biste bili zainteresirani da saznate više o labirintima, možda biste željeli posjetiti web stranicu Labirint Launchpad, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), na kojoj se nalazi niz web lokacija, knjiga, videozapisa na YouTubeu i podcasta koji su navedeni (na razni jezici). Tu se ubraja „Lokator labirinta“, internetska pretraživačka mreža za pronalaženje labirinta koji se mogu nalaziti u vašoj blizini.