

## PŘEDSTAVENÍ LABYRINCE

Vítejte v labyrintu. Účelem těchto krátkých poznámek je představit trochu historie labyrintů a také poskytnout vodítko, jak byste se měli chtít přiblížit pěšky. Užijte si procházku.

### CO JE LABYRINTH?

Labyrint je jediná cesta, směřující do středu - neexistují slepé uličky nebo slepé průchody pro ztracení. Obvykle podle jednoho z několika běžných vzorů může být labyrint namalován na plátně, sečen do trávníku nebo trvale položen na podlahu - mezi mnoha dalšími možnostmi.

Labyrinty najdete po celém světě a mají dlouhou historii. Běžné vzory leptané do země, dlážděné do kamene nebo vyznačené na stěnách jeskyně byly objeveny na mnoha různých místech, stejně jako v mnoha kresbách ve starověkých textech. Vystupují v mnoha římských mozaikách a byly položeny do podlah mnoha velkých evropských katedrál.

Například ve francouzském Chartres chodili poutníci, kteří nebyli schopni cestovat do Jeruzaléma, chodit po slavném labyrintu.

Chůze labyrintů však není jen praxí užívanou na západě - labyrintové rysy v domorodých Američanech, hinduistech, buddhistech, Jainech a dalších vírových tradicích a chodí jich mnoho lidí, kteří také nevěří. Labyrinty se staly obzvláště populární v posledních letech od té doby, co byl v 90. letech 20. století vyroben pro Grace Cathedral v San Franciscu labyrint vytištěný na plátně (místo aby byl trvale umístěn do podlahy).

Dnes mnoho lidí chodí labyrintem, aby na krátkou chvíli meditovali, přemýšleli nebo oddělili se od každodenního života. Mnoho lidí hlásí pocit inspirace, povzbuzení nebo záblesky inspirace během nebo po chůzi, ale nejčastěji mají pocit klidu.

Pokud to nenabízí nic jiného, labyrint nabízí bezpečný prostor, kde můžete být u sebe, aniž byste od vás vyžadovali nic jiného než to, že jste položili jednu nohu před druhou a dýчали!

### WALKING LABYRINTH

Vše, co je potřeba k procházce labyrintem, je začít na začátku a pohybovat se vlastním tempem směrem do středu. Možná se budete chtít při chůzi soustředit na konkrétní myšlenku nebo otázku, stačí si všimnout, jak se vaše nohy při chůzi pohybují a pohybují, nebo dávají pozor na své dýchání.

V opačném případě zkuste vyprázdnit mysl zaneprázdněných myšlenek tak, jak jen můžete, ale nebojte se příliš o cokoli, co k vám může přijít.

Během procházky se můžete cítit ochotni chodit rychleji a někdy pomaleji než ostatní, případně občas chtít zastavit. Možná budete muset občas odbočit, abyste projeli kolem někoho, kdo kráčí před vámi, nebo jiní možná budou muset projít kolem vás. Procházka není závod a nezáleží na tom, jestli se nedostanete do centra.

Udělejte si čas, abyste se dostali do centra, a chvíli tam odpočívajte, pokud si budete přát (sedět, stát, klečat nebo cokoli, co se cítí dobře). Až budete připraveni, nechte labyrint u cesty naproti té, ze které jste vstoupili do středu (nebo zpět podél stejné cesty, pokud labyrint má pouze jednu cestu).

Pokud několik lidí čeká na vstup do labyrintu najednou, hostitel (pokud existuje) ukáže, kdy budete chtít začít s procházkou, aby na začátku měl mezi jednotlivými osobami malý prostor. Budou také označovat, kdy je labyrint otevřený pro chůzi, obvykle zazvoněním malého zvonku (není třeba spěchat, abyste mohli začít, dokud se nebudete cítit připraveni - věnujte svůj čas).

Podobně, když se blíží konec času, který je k dispozici, může hostitel uzavřít procházku dalším prstenem zvonku. Většina lidí ráda sedí a přemýšlí o své procházce, než se rozběhne, a někteří si mohou zapsat odraz do poznámkového bloku, který si mohou nechat u sebe.

Pokud samozřejmě chodíte po labyrintu sami nebo nemáte hosta, jednoduše použijte svůj vlastní úsudek o tom, kdy začnete a dokončíte procházku.

## NÁVRHY NA VYCHÁDZENÍ

Přestože neexistují žádná tvrdá a rychlá pravidla pro procházení labyrintem, může být užitečné mít na paměti následující pokyny:

- Pokud je to možné, odstraňte před procházením labyrintem boty nebo boty, zejména pokud jsou zablácené. Pomůže to zachovat život labyrintů.
- Vypněte prosím mobilní telefony a vyhýbejte se mluvení, pokud můžete při chůzi a při čekání na to, aby ostatní procházku zahájili nebo dokončili. Neběhejte v labyrintu.
- Držte ruce ven, chodte jakýmkoli tempem a udělejte cokoli, co je v labyrintu, ale pamatujte a respektujte zájmy ostatních.
- Na hostované procházce, v závislosti na radě, kterou může hostitel nabídnout, se můžete chtít po vaší procházce v tichosti vrátit, pokud ostatní stále chodí, nebo prostě klidně odejít.

Jedinými skutečnými věcmi, které je třeba mít na paměti, je respektovat ostatní chodce a respektovat samotný labyrint (aby se příliš rychle neopotřeboval ani nepoškodil). Možná budete chtít dohlížet na mladší děti, když chodí.

## PO VÁŠ PENĚŽ

Pokud se vám procházka líbila a mohla by vás zajímat další informace o labyrintech, můžete navštívit web Labyrinth Launchpad [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), kde je uvedena řada webů, knih, videí YouTube a podcastů (v různé jazyky). Patří mezi ně „The Labyrinth Locator“, online vyhledávací zařízení pro vyhledávání labyrintů, které mohou být poblíž, kde se nacházíte.