

INDLEDNING AF LABYRINTH

Velkommen til labyrinten. Disse korte bemærkninger er beregnet til at introducere lidt af labyrintenes historie samt give nogle vejledninger om, hvordan du måske ønsker at nærme dig at gå en. Nyd din gåtur.

HVAD ER LABYRINTHEN?

Labyrinten er en enkelt sti, mod et centrum - der er ingen blindgange eller blinde gange for at gå tabt. Normalt efter et af flere almindelige mønstre kan en labyrint males på et lærred, klippes i en græsplæne eller permanent indstilles i et gulv - blandt mange andre muligheder.

Labyrinter findes over hele verden og har en lang historie. Almindelige mønstre ætset i jorden, brolagt i sten eller markeret på hulevægge er blevet opdaget mange forskellige steder såvel som på mange tegninger i gamle tekster. De findes i mange romerske mosaikker og blev lagt i gulve i mange af Europas store katedraler.

I Chartres i Frankrig fandt man for eksempel en berømt labyrint, der blev vandret af pilgrimme, der ikke var i stand til at rejse til Jerusalem.

Labyrintvandring er imidlertid ikke kun en praksis, der nyder godt af vest-labyrinter, der findes i indianere, hinduister, buddhister, Jain og andre tro-traditioner, og de følges af mange mennesker, der ikke har tillid til. Labyrinter er blevet specielt populære i de senere år, siden en labyrint, der er trykt på lærred (snarere end at skulle permanent indstilles i et gulv) blev lavet til Grace Cathedral i San Francisco i 1990'erne.

I dag går mange mennesker labyrinter for at meditere, reflektere eller løsrive sig fra hverdagen i et kort stykke tid. Mange mennesker rapporterer at de føler sig inspirerede, løftede eller har inspirationsglimt under eller efter at have gået, men oftest har de en følelse af fred. Hvis det ikke kunne tilbyde andet, tilbyder labyrinten et sikkert sted, hvor du kan være sammen med dig selv og ikke kræve noget andet fra dig end at du sætter den ene fod foran den anden og indånder!

GANGE LABYRINTH

Alt, hvad der er nødvendigt for at gå en labyrint, er at starte i begyndelsen og bevæge sig i dit eget tempo mod centrum. Du ønsker måske at fokusere på en bestemt tanke eller et spørgsmål, mens du går, bare bemærke, hvordan dine fødder buer og bevæger sig, mens du går, eller vær opmærksom på din vejrtrækning.

Ellers kan du prøve at tømme dit sind for travle tanker så meget som du kan, men ikke bekymre dig for meget om hvad tanker eller følelser måtte komme til dig.

Under din gåtur kan du føle dig tilbøjelig til at gå i et hurtigere tempo og nogle gange langsommere end andre, muligvis lejlighedsvis ønsker at stoppe. Det kan være nødvendigt, at du lejlighedsvist sidestip for at komme forbi en, der går foran dig, eller andre kan være nødt til at gå forbi dig. Turen er ikke et løb, og det betyder ikke noget, hvis du ikke når centrum.

Tag den tid, du har brug for, til at ankomme til centrum, og hvil der et stykke tid, hvis du ønsker det (sidde, stå, knæ eller hvad der føles rigtigt). Når du er klar, skal du forlade labyrinten ved stien modsat den, du kom ind i midten fra (eller tilbage langs den samme sti, hvis labyrinten kun har en sti).

Hvis flere mennesker venter på at komme ind i labyrinten på én gang, vil værten (hvis der er en) indikere, hvornår du måske ønsker at starte din gåtur, så der er plads mellem hver person ved starten. De angiver også, hvornår labyrinten er åben til gåture, normalt ved at ringe til en lille klokke (der er ikke behov for at skynde sig at starte din gåtur, indtil du føler dig klar - tag dig god tid).

På samme måde, når værelset nærmer sig slutningen af den tid, der er tilgængelig, kan værten muligvis lukke turen med en anden ring af klokkeslættet. De fleste mennesker kan lide at sidde og reflektere over deres gåtur, før de skynder sig væk, og nogle noterer måske en refleksion i en notesbog, som de muligvis har med dem.

Selvfølgelig, hvis du går i labyrinten alene, eller der ikke er nogen vært, skal du blot bruge din egen vurdering af, hvornår du starter og afslutter din gåtur.

FORSLAG TIL GANG

Selvom der ikke er nogen hårde og hurtige regler for at gå i en labyrint, kan følgende muligvis være nyttige retningslinjer for at huske:

- Hvis du er i stand til det, skal du fjerne støvler eller sko, før du går i labyrinten, især hvis de er mudrede. Dette vil hjælpe med at bevare labyrintens liv.
- Sluk for mobiltelefoner, og undgå at tale, hvis du kan, mens du går, og mens du venter på, at andre starter eller afslutter deres gåtur. Kør ikke i labyrinten.
- Hold dine hænder ud, gå i ethvert tempo, og gør hvad der føles rigtigt i labyrinten - men vær opmærksom på og respekter andres interesser.
- På en vandret gang, afhængigt af råd, som værten kan tilbyde, kan du eventuelt ønske at vende tilbage til dit sæde i stilhed efter din gåtur, hvis andre stadig går, eller bare forlade stille.

De eneste virkelige ting at huske på er at respektere andre vandrere og respektere labyrinten i sig selv (så den ikke bliver slidt eller skadet for hurtigt). Det kan være nødvendigt at du overvåger yngre børn, mens de går.

EFTER DIN GANG

Hvis du nød din tur og måske er interesseret i at finde ud af mere om labyrinter, kan du måske besøge Labyrinth Launchpad-webstedet, www.labyrinthlaunchpad.org, hvor der er en række websteder, bøger, YouTube-videoer og podcasts listet (i forskellige sprog). Disse inkluderer 'The Labyrinth Locator', en online søgefacilitet til at finde labyrinter, der kan være i nærheden, hvor du er.