

AN LABYRINTH A RÉAMHRÁ

Fáilte chuig an labyrinth. Tá sé i gceist ag na nótaí gearra seo beagán de stair na saotharlanna a thabhairt isteach, chomh maith le roinnt treorach a chur ar fáil maidir leis an dóigh a dteastódh uait dul i mbun siúlóide. Bain sult as do shiúlóid.

CAD IS AN LABYRINTH?

Is cosán amháin é an labyrinth, i dtreo lár-níl aon foircinn marbh nó pasáiste dall ann chun dul ar strae. De ghnáth, tar éis ceann de phátrúin choitianta éagsúla, is féidir saotharlann a phéinteáil ar chanbhás, a ghearradh isteach i bhfaiche, nó é a chur i urlár go buan - i measc a lán féidearthachtaí eile.

Is féidir loirg a fháil ar fud an domhain, agus tá stair fhada acu. Thángthas ar phatrúin chomhchoiteanna atá eitseáilte isteach sa talamh, pábháilte i gcloch, nó marcáilte ar bhallaí uaimh in go leor áiteanna éagsúla, chomh maith le go leor líníochtaí i dtéacsanna ársa. Tá siad le feiceáil i mórán mósáicí Rómhánacha, agus cuireadh iad isteach in urláir cuid mhaith de ardeaglaisí na hEorpa.

Ag Chartres sa Fhrainc, mar shampla, b'éigean do oilithrigh nach raibh in ann taisteal go larúsailéim saotharlann cáiliúil a shiúil.

Mar sin féin, ní hamháin gur cleachtadh atá ag siúl san iarthar an siúlóidí lamhnáin - is iad traidisiúin dhúchasacha Mheiriceá, Hindu, Búdaíoch, Jain, agus traidisiún creidimh eile a bhíonn i gceist leis na siúlóidí, agus is iomaí duine nach bhfuil aon chreideamh acu a shiúlann iad. Tá an-tóir ar Labyrinths le blianta beaga anuas ós rud é go ndearnadh saotharlann clóite ar chanbhás (seachas a bheith curtha isteach i urlár go buan) le haghaidh Ardeaglais Grace i San Francisco sna 1990idí.

Sa lá atá inniu ann, siúlann go leor daoine labyrinths chun machnamh, machnamh a dhéanamh, nó dícheangail ón lá go lá. Is iomaí duine a thuiriscíonn go bhfuil siad spreagtha, spreagtha, nó go bhfuil inspioráid inspioráide acu le linn siúil nó ina dhiaidh, ach go bhfuil mothú síochána acu de ghnáth.

Dá gcuirfeadh sé rud ar bith eile ar fáil, cuireann an labyrinth spás sábháilte ar fáil inar féidir leat a bheith leat féin, gan rud ar bith a éileamh ort seachas tú a chur cos amháin os comhair an duine eile agus anáil!

AN LABYRINTH A CHAITHEAMH

Gach rud is gá chun an labyrinth a shiúil tá sé le tosú ag an tús agus ag bogadh ar do luas féin i dtreo an ionaid. B'fhéidir gur mhaith leat díriú ar shíl nó ar cheist faoi leith agus tú ag siúl, ag tabhairt faoi deara conas a théann agus a bhogann do chosa agus tú ag siúl, nó ag tabhairt aire do do anáil.

Seachas sin, déan iarracht d'intinn smaointe gnóthacha a fholmhú oiread agus is féidir leat, ach ná bíodh imní ort i bhfad faoi cibé smaointe nó mothúcháin a d'fhéadfadh teacht chugat.

Nuair a bheidh tú ag siúl, b'fhéidir go mbeadh fonn ort siúl níos tapúla agus uaireanta níos moille ná a chéile, b'fhéidir ag iarraidh stopadh ó am go ham. Seans go mbeidh ort sleasa a chur ar dhuine ó am go chéile chun pas a fháil ó dhuine atá ag siúl romhat, nó b'fhéidir go gcaithfidh daoine eile pas a fháil uait. Ní rás an tsiúlóid, agus ní ábhar é mura sroichfidh tú an t-ionad.

Glac am ar bith is gá duit teacht chuig an ionad, agus sosa ann ar feadh tamaill más mian leat (suí, seasamh, glúine nó cibé rud a mhothaíonn ceart). Nuair a bheidh tú réidh, fág an saotharlann ar an gcosán os comhair an chinn a chuaigh tú isteach sa lár as (nó ar ais ar feadh an chosáin chéanna mura bhfuil ach cosán amháin sa labyrinth).

Má tá roinnt daoine ag fanacht le dul isteach sa labyrinth ag an am céanna, tabharfaidh an t-óstach (má tá ceann ann) le fios cén uair a theastódh uait do shiúlóid a thosú, chun beagán spáis a cheadú idir gach duine ag an tús. Cuirfidh siad in iúl freisin cén uair a bhíonn an labyrinth ar

oscailt le haghaidh siúil, de ghnáth trí chlog beag a bhualadh (níl aon ghá le Rush chun do shiúlóid a thosú go dtí go mbraitheann tú réidh - tóg do chuid ama).

Ar an gcaoi chéanna, nuair a bhíonn an t-am ar fáil ag druidim le deireadh an ama atá ar fáil, féadfaidh an t-óstach an tsiúlóid a dhúnadh le fáinne eile den tsim. Is maith leis an gcuid is mó daoine suí agus machnamh a dhéanamh ar a siúlóid sula músclaíonn siad, agus is féidir le cuid acu machnamh a dhéanamh i leabhar nótaí a d'fhéadfadh siad a choinneáil leo.

Ar ndóigh, má tá tú ag siúl an t-aon ní amháin, nó mura bhfuil óstach ann, bain úsáid as do bhreithiúnas féin faoi nuair a thosaíonn agus a chríochnaíonn tú do shiúlóid.

MOLTAÍ DON CHÚNAMH

Cé nach bhfuil aon rialacha gasta ann chun labyrinth a shiúl, b'fhéidir go mbeadh na treoiríní seo a leanas úsáideach chun cuimhne orthu:

- Má tá tú ábalta, cuir na buataisí nó na bróga ar leataobh roimh an labyrinth a shiúl, go háirithe má tá siad muddy. Cabhróidh sé seo le beatha na saotharlainne a chaomhnú.
- Déan fóin phóca a mhúchadh, agus seachain caint más féidir leat agus tú ag siúl agus ag fanacht le daoine eile a siúlóid a chríochnú nó a chríochnú. Ná rith sa labyrinth.
- Coinnigh do lámha amach, siúil ag luas ar bith, agus déan aon rud a mhothaíonn ceart ar an saotharlann – ach tabhair aird ar leasanna daoine eile agus meas orthu.
- Ag siúlóid óstach, ag brath ar an gcomhairle a d'fhéadfadh a bheith ag an óstach, b'fhéidir gur mhaith leat filleadh ar do shuíochán i dtost tar éis do shiúlóid má tá daoine eile fós ag siúl, nó fág go ciúin.

Is iad na h-aon nithe is gá a choinneáil i gcuimhne ná meas a bheith ar siúlóirí eile, agus an saotharlann féin a urramú (ionas nach mbeidh sé caite nó millte ró-thapa). B'fhéidir gur mhaith leat maoirseacht a dhéanamh ar leanaí níos óige agus iad ag siúl.

TAR ÉIS DO CHÚL

Má bhain tú sult as do shiúlóid, agus má tá spéis agat tuilleadh eolais a fháil faoi shaotharlanna, b'fhéidir gur mhaith leat cuairt a thabhairt ar láithreán gréasáin Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, áit a bhfuil raon suíomhanna gréasáin, leabhair, físeáin YouTube agus podchraoltaí liostaithe (i teangacha éagsúla). Orthu seo tá ator The Labyrinth Locator', áis chuardaigh ar líne chun loirg a aimsiú a d'fhéadfadh a bheith in aice láimhe áit a bhfuil tú.