

LABÜÜRI SISSEJUHATUS

Tere tulemast labürinti. Nende lühikeste märkuste eesmärk on tutvustada natuke labürintide ajalugu ja anda mõned juhised, kuidas võiksite läheneda ühele neist kõndimisele. Nautige oma jalutuskäiku.

MIS ON LABIRÜHM?

Labürint on ühe suunaga keskpunkti poole - kadumiseks pole ummikteede ega pimedate vahikäikude olemasolu. Järgides tavaliselt ühte mitmest levinumast mustrist, võib labürinti maalida lõuendile, niita muru või püsivalt põrandale seada - paljude muude võimaluste hulgas.

Labürinte võib leida kogu maailmas ja neil on pikk ajalugu. Maasse söövitatud, kivisse sillutatud või koopa seintele märgistatud tavalisi mustreid on avastatud paljudes erinevates kohtades, aga ka iidsete tekstide joonistel. Neid on kujutatud paljudes Rooma mosaiikides ja need laotati paljude Euroopa suurte katedraalide põrandatele.

Näiteks Chartres'is Prantsusmaal kõndisid kuulsas labürintis palverändurid, kes ei suutnud Jeruusalemma sõita.

Kuid labürinti kõndimine pole lihtsalt läänes nauditav tava - Ameerika põliselanike, hindude, budistide, džaini jt traditsioonides on labürintid kõndimas ning neid käivad paljud inimesed, kellel pole ka usku. Labürintid on viimastel aastatel muutunud eriti populaarseks, kuna 1990ndatel tehti San Franciscos Grace'i katedraali jaoks lõuendile trükitud labürint (selle asemel, et jääda püsivalt põrandale sättida).

Tänapäeval kõnnivad paljud inimesed labürintidel, et mediteerida, peegeldada või eemalduda korraks igapäevasest. Paljud inimesed teatavad, et tunnevad end kõndimise ajal või pärast seda inspireerituna, ülendatuna või inspireerivalt, kuid enamasti tunnevad nad rahu.

Kui see midagi muud ei pakuks, pakub labürint turvalist ruumi, kus saate olla iseendaga ühel kohal, nõudmata teilt midagi muud peale selle, et panite ühe jala teise ette ja hingate!

LABIRÜÜGI KÕRVAMINE

Labürinti kõndimiseks on vaja ainult alustada algusest ja liikuda omas tempos keskuse poole. Võib-olla võiksite kõndimisel keskenduda kindlale mõttele või küsimusele, pannes lihtsalt tähele, kuidas jalad kõnnivad ja kõndides liigute, või pöörates tähelepanu oma hingamisele.

Muidu proovige nii palju kui võimalik tühjendada hõivatud mõtteid, kuid ärge muretsege liiga palju nende mõtete või tunnete pärast, mis võivad teile tulla.

Jalutuskäigu ajal võite tunda kõndimist kiiremas tempos ja mõnikord aeglasemalt kui teised, soovides vahetevahel peatuda. Võimalik, et peate aeg-ajalt mööda minema, et mööduda kellestki, kes kõnnib teie ees, või peavad teised teid mööda minema. Jalutuskäik pole võistlus ja pole vahet, kas te ei jõua keskusesse.

Võtke keskpunkti jõudmiseks mis tahes aeg ja puhake seal soovi korral mõnda aega (istuge, seiske, põlvitage või mis iganes tundub õige). Kui olete valmis, väljuge labürintist selle tee taga, mis vastas keskpunkti sisenesite (või sama rada mööda tagasi, kui labürintil on ainult üks tee).

Kui mitu inimest ootab labürinti sisenemist korraga, näitab host (kui selline on olemas), millal võiksite oma jalutuskäiku alustada, et iga inimese vahel oleks alguses veidi ruumi. Samuti annavad nad märku, kui labürint on kõndimiseks avatud, tavaliselt helistades väikesele kellukele (pole vaja kiirustada, et kõndima hakata, kuni tunnete end valmis - võtke aega).

Sarnaselt võib peremeesorganism saadaoleva aja lõpu lähenedes sulgeda jalutuskäigu kellamängu teise rõnga abil. Enamik inimesi meeldib istuda ja oma jalutuskäiku mõtiskleda enne, kui tormab, ja mõned võivad märkmikusse panna peegelduse, mida nad võiksid endaga kaasas hoida.

Muidugi, kui kõnnite labürinti üksi või kui peremeest pole, siis kasutage oma jalutuskäigu alustamisel ja lõpetamisel lihtsalt oma otsust.

RASKEMISE ETTEPANEKUD

Ehkki labürindi kõndimiseks pole raskeid ja kiireid reegleid, võiksid meeles pidada järgmist:

- Kui teil on võimalus, eemaldage saapad või kingad enne labürindi jalutamist, eriti kui need on porised. See aitab säilitada labürindi elu.
- Lülitage mobiiltelefonid välja ja vältige rääkimist, kui saate kõndides ja oodates, kuni teised alustavad või lõpetavad oma jalutuskäigu. Ärge jooksege labürindis.
- Hoidke oma käed välja, kõndige ükskõik millises tempos ja tehke kõike, mida tunnete labürindis, kuid palun arvestage ja austage teiste huve.
- Võõrustatud jalutuskäigul võiksite sõltuvalt võõrustaja pakutavatest nõuannetest pärast jalutuskäiku vaikuses oma kohale naasta, kui teised veel kõnnivad, või lahkuge lihtsalt vaikselt.

Ainsad tõelised asjad, mida tuleks meeles pidada, on teiste jalutajate austamine ja labürindi enda austamine (nii, et see ei kuluks ega kahjustaks liiga kiiresti). Võib-olla soovite nooremate laste juhendamist nende kõndimise ajal.

PÄRAST oma jalutuskäiku

Kui teile meeldis jalutuskäik ja võiksite labürintide kohta rohkem teada saada, võiksite külastada Labyrinth Launchpadi veebisaiti www.labyrinthlaunchpad.org, kus on palju veebisaitide, raamatuid, YouTube'i videoid ja netisaateid (mitmesugused keeled). Nende hulka kuulub ka labürindiotsija - veebipõhine otsinguvõimalus labürintide leidmiseks, mis võivad olla läheduses, kus te asute.