

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΛΕΒΥΡΙΝΗΣ

Καλώς ήλθατε στον λαβύρινθο. Αυτές οι σύντομες σημειώσεις αποσκοπούν να εισαγάγουν λίγη ιστορία των λαβυρίνθων, καθώς και να σας προσφέρουν κάποια καθοδήγηση σχετικά με το πώς μπορεί να θέλετε να πλησιάσετε το περπάτημα. Απολαύστε τον περίπατό σας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΛΕΒΥΡΙΝΗ;

Ο λαβύρινθος είναι ένα μονοπάτι, προς ένα κέντρο - δεν υπάρχουν αδιέξοδα ή τυφλά περάσματα για να χαθείς. Συνήθως ακολουθώντας ένα από τα πολλά κοινά πρότυπα, ένας λαβύρινθος μπορεί να ζωγραφιστεί πάνω σε καμβά, να κοπεί σε γκαζόν ή να τοποθετηθεί μόνιμα σε ένα πάτωμα - ανάμεσα σε πολλές άλλες δυνατότητες.

Οι λαβύρινθοι μπορούν να βρεθούν σε όλο τον κόσμο και να έχουν μακρά ιστορία. Κοινά σχέδια χαραγμένα στο έδαφος, πλακόστρωτα ή επισημασμένα σε τοίχους σπηλαίου έχουν ανακαλυφθεί σε πολλά διαφορετικά μέρη, καθώς και σε πολλά σχέδια σε αρχαία κείμενα. Διακρίνονται σε πολλά ρωμαϊκά ψηφιδωτά και τοποθετούνται στους ορόφους πολλών μεγάλων καθεδρικών ναών της Ευρώπης.

Στους Chartres στη Γαλλία, για παράδειγμα, ένας διάσημος λαβύρινθος περπατούσε από προσκυνητές που δεν μπορούσαν να ταξιδέψουν στην Ιερουσαλήμ.

Ωστόσο, το περπάτημα των λαβυρίνθων δεν είναι απλώς μια πρακτική που απολαμβάνει το χαρακτηριστικό γνώρισμα των δυτικών λαβυρίνθων στην ιθαγενή αμερικανική, ινδουιστική, βουδιστική, τζιν και άλλες παραδόσεις πίστης και περπατάει από πολλούς ανθρώπους που δεν έχουν καμιά πίστη. Οι λαβύρινθοι έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια, αφού ένας λαβύρινθος τυπωμένος σε καμβά (αντί να χρειάζεται να τοποθετηθεί μόνιμα σε πάτωμα) έγινε για τον καθεδρικό ναό Grace στο Σαν Φρανσίσκο τη δεκαετία του 1990.

Σήμερα, πολλοί άνθρωποι περπατούν λαβύρινθους για να διαλογίζονται, να αντανakλούν ή να αποσυνδέονται από την καθημερινότητα για λίγο. Πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ότι αισθάνονται εμπνευσμένοι, ανυψωμένοι ή έμπνευση κατά τη διάρκεια ή μετά το περπάτημα, αλλά συνήθως έχουν την αίσθηση της ειρήνης.

Εάν δεν προσέφερε τίποτα άλλο, ο λαβύρινθος προσφέρει ένα ασφαλές χώρο όπου μπορείτε να είστε μαζί με τον εαυτό σας, χωρίς να ζητάτε τίποτα από εσάς εκτός από το ότι βάζετε ένα πόδι μπροστά από το άλλο και αναπνέετε!

ΒΑΘΜΟΝΟΜΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΒΥΡΙΝΗΣ

Το μόνο που χρειάζεται για να περπατήσετε ένα λαβύρινθο είναι να ξεκινήσετε από την αρχή και να προχωρήσετε με το δικό σας ρυθμό προς το κέντρο. Ίσως θελήσετε να επικεντρωθείτε σε μια συγκεκριμένη σκέψη ή ερώτηση καθώς περπατάτε, παρατηρώντας ακριβώς πώς τα πόδια σας καμπυλώνονται και κινούνται καθώς περπατάτε ή προσέχοντας την αναπνοή σας.

Διαφορετικά, προσπαθήστε να αδειάσετε το μυαλό σας απασχολημένων σκέψεων όσο μπορείτε, αλλά μην ανησυχείτε πάρα πολύ για οτιδήποτε σκέψεις ή συναισθήματα μπορεί να έρθουν σε σας.

Κατά τη διάρκεια της βόλτας σας, ίσως αισθανθείτε την τάση να περπατάτε με πιο γρήγορο ρυθμό και μερικές φορές πιο αργή από τους άλλους, ενδεχομένως περιστασιακά θέλοντας να σταματήσετε. Ίσως χρειαστεί να παρακάμψετε περιστασιακά για να περάσετε από κάποιον που περπατά μπροστά από σας, ή άλλοι μπορεί να χρειαστεί να περάσουν από σας. Ο περίπατος δεν είναι ένας αγώνας και δεν έχει σημασία αν δεν φτάσετε στο κέντρο.

Πάρτε ό, τι χρειάζεστε για να φτάσετε στο κέντρο και να ξεκουραστείτε εκεί αν θέλετε (καθίστε, σταθείτε, γονατίσετε ή ό, τι αισθάνεται σωστό). Όταν είστε έτοιμοι, αφήστε το λαβύρινθο από το μονοπάτι απέναντι από εκείνο που μπήκατε στο κέντρο από (ή πίσω στην ίδια διαδρομή αν ο λαβύρινθος έχει μόνο ένα μονοπάτι).

Αν πολλοί άνθρωποι περιμένουν να εισέλθουν στο λαβύρινθο ταυτόχρονα, ο οικοδεσπότης (αν υπάρχει) θα υποδεικνύει τότε μπορεί να θέλετε να ξεκινήσετε τον περίπατό σας, για να

επιτρέψετε λίγο χώρο μεταξύ κάθε ατόμου στην αρχή. Θα δείξουν επίσης πότε ο λαβύρινθος είναι ανοιχτός για περπάτημα, συνήθως χτυπώντας ένα μικρό κουδούνι (δεν υπάρχει λόγος να βιαστούμε να ξεκινήσουμε την βόλτα σας μέχρι να νιώσετε έτοιμοι - πάρτε το χρόνο σας).

Ομοίως, όταν πλησιάζετε στο τέλος του χρόνου που είναι διαθέσιμος, ο οικοδεσπότης μπορεί να κλείσει το περίπατο με ένα άλλο δακτύλιο της κουδουνίσματος. Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να κάθονται και να σκέφτονται για το περίπατο τους πριν σπεύδουν μακριά, και κάποιος μπορεί να σημειώσουν έναν προβληματισμό σε ένα σημειωματάριο που μπορεί να κρατήσει μαζί τους.

Φυσικά αν περπατάτε μόνοι σας με το λαβύρινθο ή δεν υπάρχει ξενιστής, απλά χρησιμοποιήστε τη δική σας κρίση για το πότε αρχίζετε και τελειώνετε τον περίπατό σας.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Παρόλο που δεν υπάρχουν σκληροί και γρήγοροι κανόνες για το περπάτημα ενός λαβυρίνθου, τα παρακάτω μπορεί να είναι χρήσιμες οδηγίες που πρέπει να έχετε κατά νου:

- Αν είστε σε θέση, αφαιρέστε τις μπότες ή τα παπούτσια πριν περάσετε το λαβύρινθο, ειδικά αν είναι λασπώδεις. Αυτό θα βοηθήσει στη διατήρηση της ζωής του λαβυρίνθου.
- Απενεργοποιήστε τα κινητά τηλέφωνα και αποφύγετε να μιλάτε αν μπορείτε όταν περπατάτε και ενώ περιμένετε να ξεκινήσουν ή να τελειώσουν οι άλλοι τους. Μην τρέχετε στον λαβύρινθο.
- Κρατήστε τα χέρια σας, περπατήστε με οποιοδήποτε ρυθμό και κάντε ό, τι αισθάνεται σωστά στον λαβύρινθο - αλλά παρακαλώ να προσέχετε και να σέβεστε τα συμφέροντα των άλλων.
- Σε ένα περίπατο που φιλοξενείται, ανάλογα με τις συμβουλές που μπορεί να προσφέρει ο οικοδεσπότης, μπορεί να θέλετε να επιστρέψετε στο κάθισμά σας σιωπηλά μετά το περίπατό σας, αν άλλοι περπατούν ή απλά αφήστε ήσυχα.

Τα μόνο πραγματικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε είναι να σεβαστείτε τους άλλους περιπατητές και να σεβαστείτε τον ίδιο τον λαβύρινθο (έτσι ώστε να μην φθαρεί ή να καταστραφεί πολύ γρήγορα). Μπορεί να θέλετε να επιβλέπετε τα μικρότερα παιδιά ενώ περπατούν.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΣΑΣ

Εάν σας άρεσε η βόλτα σας και ίσως ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερα για τους λαβύρινθους, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, όπου υπάρχει μια σειρά ιστοσελίδων, βιβλίων, βίντεο YouTube και podcasts που αναφέρονται διάφορες γλώσσες). Αυτά περιλαμβάνουν το "The Labyrinth Locator", ένα online εργαλείο αναζήτησης για την εύρεση λαβυρίνθων που μπορεί να βρίσκονται κοντά σας όπου βρίσκεστε.