

הכרת המעבדה

ברוך הבא למבוך. הערות קצרות אלה נועדו להציג מעט מההיסטוריה של המבוכים, כמו גם להציע הנחיות כיצד להתקרב להליכה. תיהנו מהליכה שלכם.

מהי המעבדה?

המבוך הוא שביל יחיד, לעבר מרכז - אין מעברים ללא מוצא או מעברים עיוורים לאיבוד. בדרך כלל בעקבות אחד מכמה תבניות נפוצות, ניתן לצבוע מבוך על בד, לכסח אותו במדשאה או להכניס אותו לצמיטות לרצפה - בין אפשרויות רבות אחרות.

מבוכים ניתן למצוא בכל רחבי העולם, ויש להם היסטוריה ארוכה. במקומות רבים ושונים התגלו דפוסים נפוצים שנחרטו באדמה, מרוצפים באבן או מסומנים על קירות המערה, כמו גם ברישומים רבים בטקסטים קדומים. הם כוללים פסיפסים רומיים רבים והונחו לרצפות של הרבה מהקתדרלות הגדולות של אירופה.

בשארטר בצרפת, למשל, נהגו ללכת מבוכים מפורסמים על ידי עולי רגל שלא היו מסוגלים לנסוע לירושלים.

עם זאת, הליכה במבוך אינה סתם תרגול שנהנה במערב-המבוך בסגנון הילידיים האמריקני, ההינדי, הבודהיסטי, הג'ייין ומסורות אמוניות אחרות, והולכים על ידי אנשים רבים שאינם מאמינים אף הם. מבוכים הפכו פופולריים במיוחד בשנים האחרונות מאז שנעשה מבוך שהודפס על קנבס (ולא צריך להכניס אותו לצמיטות לרצפה) לקתדרלת גרייס בסן פרנסיסקו בשנות התשעים.

כיום אנשים רבים צועדים במבוכים כדי לעשות מדיטציה, השתקפות או ניתוק מהיומיום למשך זמן קצר. אנשים רבים מדווחים על הרגשת השראה, התרוממות רוח או שיש להם הבזקים של השראה במהלך ההליכה או אחריה, אך לרוב הם מרגישים שלוה לולא הציע שום דבר אחר, המבוך מציע מרחב בטוח בו אתה יכול להיות באחד עם עצמך, לא לדרוש ממך! דבר מלבד זה שאתה שם רגל אחת לפני השנייה ונשום.

טיילת במעבדות

כל מה שצריך כדי ללכת במבוך הוא להתחיל בהתחלה ולעבור בקצב שלכם לעבר המרכז. אולי תרצה להתמקד במחשבה או שאלה מסוימת בזמן ההליכה, רק לשים לב איך כפות הרגליים שלך מתקדמות ונעות כשאת הולכת, או לשים לב לנשימה שלך.

אחרת, נסה לרוקן את דעתך מהמחשבות העמוסות ככל האפשר, אך אל תדאג יותר מדי מכל המחשבות והרגשות שעשויים להגיע אליך.

במהלך ההליכה שלך, אתה עלול להרגיש נטייה ללכת בקצב מהיר יותר ולעיתים איטי יותר מאחרים, ואולי לפעמים לרצות לעצור. יתכן שתצטרך לעקוף מדי פעם כדי לעבור ליד מישהו שהולך לפניך, או שאחרים עשויים להזדקק לעבור לידך. ההליכה אינה מירוץ, ולא משנה אם לא תגיע למרכז.

קח את כל מה שאתה צריך כדי להגיע למרכז, ונח שם כמה זמן אם תרצה (לשבת, לעמוד, לכרוע ברכ או כל מה שמרגיש נכון). כשתהיה מוכן, השאר את המבוך ליד הנתיב שמול זה ממנו נכנסת למרכז (או חזרה לאותו מסלול אם למבוך יש רק נתיב אחד).

אם מספר אנשים מחכים להיכנס למבוך בבת אחת, המארח (אם יש כזה) יציין מתי אולי תרצו להתחיל את ההליכה, כדי לאפשר מעט מרווח בין כל אדם בתחילת הדרך. הם יציינו גם מתי המבוך פתוח להליכה, בדרך כלל על ידי צלצול בפעמון קטן (אין צורך למהר להתחיל את ההליכה עד שתרגישו מוכנים - קחו את זמנכם).

באופן דומה, כאשר מתקרבים לסוף הזמן העומד לרשותו, המארח עשוי לסגור את ההליכה עם טבעת נוספת של הפעמון. רוב האנשים אוהבים לשבת ולהרהר בהליכה שלהם לפני שהם ממחרים לצאת, וחלקם עשויים לרשום השתקפות במחברת שהם עשויים לשמור איתם.

כמובן שאם אתם צועדים במבוך בלבד, או שאין מארח, פשוט פשוט השתמשו בשיפוט שלכם לגבי המתיחה וסיימתם את ההליכה.

הצעות לטיולים

אמנם אין כללים קשים ומהירים להליכה במבוך, אך להלן ההנחיות שימושיות לזכור:

- אם אתה יכול, הסר מגפיים או נעליים לפני שאתה הולך במבוך, במיוחד אם הם בוציים. זה יעזור לשמור על חיי המבוך.
- אנא כבו את הטלפונים הניידים, והימנעו מלדבר אם תוכלו בזמן ההליכה ובזמן שהמתנו לאחרים להתחיל או לסיים את ההליכה. אל תרוץ במבוך.
- הושטו את הידיים, צעדו בכל קצב ועשו כל מה שמרגיש נכון במבוך - אך אנא שימו לב וכבדו את האינטרסים של אחרים.
- בטיול מתארח, תלוי בעצות שהמארח יכול להציע, אולי תרצו לחזור למושבים בשקט לאחר ההליכה, אם אחרים עדיין הולכים, או פשוט לעזוב בשקט.

העניינים האמיתיים היחידים שכדאי לזכור הם לכבד את ההולכים האחרים, ולכבד את המבוך עצמו (כך שהוא לא יילבש או ייפגע מהר מדי). יתכן שתרצה לפקח על ילדים קטנים יותר בזמן שהם הולכים.

אחרי ההליכה שלך

אם נהניתם מהטיול שלכם, ואולי תעניינו לברר פרטים נוספים על מבוכים, אולי תרצו לבקר באתר שם מופיעים מגוון אתרי אינטרנט, ספרים, סרטוני www.labyrinthlaunchpad.org, Laundpad Labyrinth, מתקן חיפוש מקוון, 'The Labyrinth Locator' ופודקאסטים (ב שפות שונות). אלה כוללים YouTube למציאת מבוכים העשויים להיות בקרבת מקום בו אתה נמצא.