

KYNNI LABYRINTH

Verið velkomin í völundarhúsið. Þessar stuttu athugasemdir eru ætlaðar til að kynna smá sögu völundarhúsanna, svo og að veita nokkrar leiðbeiningar um hvernig þú vilt kannski nálgast gangandi. Njóttu göngunnar.

HVAÐ ER LABYRINTH?

Völundarhúsið er ein stíg, í átt að miðju - það eru engin blindgöt eða blindgöng til að tynast. Venjulega eftir einu af mörgum algengum mynstrum er hægt að mála völundarhús á striga, moka í grasflöt eða setja varanlega í gólf - meðal margra annarra möguleika.

Völundarhús er að finna um allan heim og eiga sér langa sögu. Algengt er að munstur hafi verið æddur í jörðu, malbikaður í steini eða merktur á hellisveggi á mörgum stöðum, svo og á mörgum teikningum í fornum textum. Þeir eru í mörgum rómverskum mósaíkum og voru lagðir í gólf margra af helstu dómkirkjum Evrópu.

Í Chartres í Frakklandi, til dæmis, var gengið á fræga völundarhús af pílgrímum sem gátu ekki ferðast til Jerúsalem.

Hins vegar er völundarhúsagangur ekki bara iðkun í vesturhluta völundarhúsa einkennandi í innfæddum amerískum, hindúum, búddistum, Jain og öðrum trúarhefðum, og er gengið af mörgum sem hafa enga trú líka. Völundarhús hafa orðið sérstaklega vinsæl á undanförunum árum síðan völundarhús prentað á striga (frekar en að þurfa að setja varanlega í gólf) var gerð fyrir Grace dómkirkjuna í San Francisco á tíunda áratugnum.

Nú á dögum ganga margir völundarhús til að hugleiða, endurspeglu eða fjarlægja hversdagsins í stuttan tíma. Margir segja frá því að finnast þeir vera innblásnir, upplyftir eða hafa innblástur í blöndun meðan á göngu stendur eða eftir göngu sína, en oftast hafa þeir tilfinningu um frið. Væri það að bjóða ekki upp á neitt annað, völundarhúsið býður upp á öruggt rými þar sem þú getur verið einn við sjálfan þig, ekki krafist neins frá þér en að þú setur annan fótinn fyrir annan og andir!

GANGUR LABYRINTH

Allt sem þarf til að ganga í völundarhúsi er að byrja í byrjun og fara á eigin hraða í átt að miðjunni. Þú gætir viljað einbeita þér að tiltekinni hugsun eða spurningu þegar þú gengur, bara tekið eftir því hvernig fæturnir bogna og hreyfa sig þegar þú gengur eða taka eftir önduninni.

Annars skaltu reyna að tæma hugann fyrir uppteknum hugsunum eins mikið og þú getur, en ekki hafa áhyggjur of mikið um hvað hugsanir eða tilfinningar kunna að koma til þín.

Meðan á göngu þinni stendur kanntu að vera hneigður til að ganga hraðar og stundum hægari en aðrir, hugsanlega viljum stundum hætta. Þú gætir þurft að stíga af og til til að fara framhjá einhverjum sem gengur á undan þér eða aðrir gætu þurft að fara framhjá þér. Gangan er ekki hlaup og það skiptir ekki máli hvort þú nærð ekki miðjunni.

Taktu þér þann tíma sem þú þarft til að koma í miðjuna og hvíldu þig þar um stund ef þú vilt (sitja, standa, krjúpa eða hvað sem þér finnst rétt). Þegar þú ert tilbúin skaltu skilja völundarhúsið eftir leiðinni á móti þeim sem þú komst inn í miðjuna frá (eða til baka eftir sömu slóð ef völundarhúsið hefur aðeins einn slóð).

Ef nokkrir bíða þess að komast inn í völundarhús í einu, mun gestgjafinn (ef það er einn) gefa til kynna hvenær þú vilt kannski hefja göngu þína, til að leyfa smá pláss á milli hvers og eins í upphafi. Þeir munu einnig gefa til kynna hvenær völundarhúsið er opið til gönguferða, venjulega með því að hringja á litla bjöllu (það er engin þörf á því að flýta þér að hefja gönguna fyrr en þér líður tilbúin - taktu þér tíma).

Á sama hátt, þegar gestur nálgast lok tímans sem er í boði, gæti gestgjafinn lokað göngunni með öðrum hring af klemmunn. Flestum finnst gaman að sitja og hugsa um göngutúrinn áður en þeir flýta sér af stað og sumir geta hugsað um speglun í minnisbók sem þeir kunna að hafa með sér.

Auðvitað, ef þú ert að ganga í vöfundarhúsinu eingöngu, eða það er enginn gestgjafi, skaltu einfaldlega nota eigin dómgreind þína um hvenær þú byrjar og lýkur göngu þinni.

TILGANGUR FYRIR GANGUR

Þó að það séu engar erfiðar og skjótar reglur um að ganga í vöfundarhús, þá gætu eftirfarandi verið gagnlegar leiðbeiningar til að hafa í huga:

- Ef þú ert fær um það skaltu fjarlægja stígvél eða skó áður en þú labbar í vöfundarhúsinu, sérstaklega ef þeir eru drullusamir. Þetta mun hjálpa til við að varðveita líf vöfundarins.
- Vinsamlegast slökktu á farsímum og forðastu að tala ef þú getur á meðan þú gengur og meðan þú bíður eftir að aðrir hefji eða ljúki göngu sinni. Ekki hlaupa í vöfundarhúsinu.
- Haltu höndunum út, gengu á hvaða hraða sem er og gerðu hvað sem er rétt í vöfundarhúsinu - en hafðu í huga og virða hag annarra.
- Í gönguferð á farfuglaheimili, eftir ráðleggingum sem gestgjafinn getur boðið, gætirðu viljað fara aftur í sæti þitt í kyrrpey eftir göngu þína ef aðrir eru enn að ganga, eða einfaldlega fara hljóðlega.

Eina raunverulegu málin sem þarf að hafa í huga er að virða aðra göngugrindina og virða vöfundarhúsið sjálft (svo að það verði ekki slitið eða skemmt of fljótt). Þú gætir viljað hafa umsjón með yngri börnum meðan þau ganga.

EFTIR Gönguna þína

Ef þú hafðir gaman af göngu þinni og gætir haft áhuga á að fá frekari upplýsingar um vöfundarhús, gætirðu viljað heimsækja vefsíðu Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, þar sem er að finna fjölbreyttar vefsíður, bækur, YouTube myndbönd og netvörp (í ýmis tungumál). Má þar nefna 'The Labyrinth Locator', leitaraðstaða á netinu til að finna vöfundarhús sem kunna að vera nálægt þar sem þú ert.