

## MEMPERKENALKAN LABYRINTH

Selamat datang ke labirin. Nota-nota ringkas ini bertujuan untuk memperkenalkan sedikit sejarah labirin, serta menawarkan beberapa panduan tentang bagaimana anda mungkin mahu mendekati satu berjalan. Nikmati berjalan kaki anda.

### APAKAH LABIRINTH?

Labyrinth adalah jalan tunggal, ke arah pusat-tidak ada hujung mati atau laluan buta untuk hilang. Biasanya mengikuti salah satu daripada beberapa corak umum, labirin boleh dicat ke kanvas, dipangkas ke dalam rumput, atau secara kekal ditetapkan ke lantai-di antara banyak kemungkinan lain.

Labyrinths boleh didapati di seluruh dunia, dan mempunyai sejarah yang panjang. Corak umum terukir ke dalam tanah, diturap dalam batu, atau ditandai di dinding gua telah ditemui di banyak tempat yang berlainan, dan juga dalam banyak lukisan dalam teks kuno. Mereka mempunyai banyak mosaik Rom, dan diletakkan di lantai-lantai banyak katedral besar di Eropah.

Di Chartres, Perancis, contohnya, sebuah labirin terkenal digunakan untuk berjalan oleh peziarah yang tidak dapat melakukan perjalanan ke Yerusalem.

Walau bagaimanapun, perjalanan labirin bukan hanya praktik yang dinikmati dalam ciri-ciri barat-labirin dalam bahasa asli Amerika, Hindu, Buddha, Jain, dan tradisi kepercayaan lain, dan berjalan oleh banyak orang yang tidak beriman juga. Labyrinths telah menjadi sangat popular sejak beberapa tahun kebelakangan ini kerana labyrinth yang dicetak pada kanvas (bukannya harus secara kekal ditetapkan ke lantai) dibuat untuk Grace Cathedral di San Francisco pada tahun 1990-an.

Hari ini, ramai orang berjalan labirin untuk bermeditasi, mencerminkan, atau melepaskan diri dari hari ini untuk sementara waktu. Ramai orang melaporkan perasaan terinspirasi, ditarik balik, atau mempunyai semangat inspirasi semasa atau selepas berjalan, tetapi yang paling biasa mempunyai rasa kedamaian.

Sekiranya tidak menawarkan apa-apa lagi, labirin menawarkan ruang yang selamat di mana anda boleh bersatu dengan diri sendiri, tidak menuntut apa-apa dari anda selain daripada yang anda meletakkan satu kaki di depan yang lain dan bernafas!

### BERLAKU LABYRINTH

Semua yang diperlukan untuk berjalan labirin adalah bermula pada awal dan bergerak pada kadar anda sendiri ke arah pusat. Anda mungkin mahu memberi tumpuan kepada pemikiran atau soalan tertentu semasa anda berjalan, hanya melihat bagaimana kaki anda bergerak dan bergerak semasa anda berjalan, atau memberi perhatian kepada pernafasan anda.

Jika tidak, cobalah untuk mengosongkan pemikiran anda yang sibuk sebanyak yang anda boleh, tetapi jangan risau tentang apa pun fikiran atau perasaan yang boleh datang kepada anda.

Semasa berjalan kaki, anda mungkin merasa cenderung untuk berjalan dengan pantas dan kadang-kadang lebih perlahan dari yang lain, mungkin kadang-kadang mahu berhenti. Anda mungkin perlu sekali-sekala mengelak untuk dilalui oleh seseorang yang berjalan di hadapan anda, atau orang lain mungkin perlu melewati anda. Jalan bukan satu perlumbaan, dan tidak mengapa jika anda tidak sampai ke pusat.

Ambil apa sahaja masa yang anda perlukan untuk tiba di tengah, dan berehat di sana seketika jika anda mahu (duduk, berdiri, berlutut atau apa yang dirasakan betul). Apabila anda sudah siap, tinggalkan labirin dengan jalan bertentangan dengan yang anda masuk ke pusat dari (atau kembali di sepanjang jalan yang sama jika labirin hanya mempunyai satu jalan).

Jika beberapa orang menunggu untuk memasuki labirin sekaligus, tuan rumah (jika ada) akan menunjukkan apabila anda mungkin ingin memulakan perjalanan anda, untuk membolehkan sedikit ruang antara setiap orang pada permulaan. Mereka juga akan menunjukkan apabila labirin

terbuka untuk berjalan, biasanya dengan menelefon loceng kecil (tidak perlu tergesa-gesa untuk memulakan berjalan kaki anda sehingga anda merasa bersedia mengambil masa anda).

Begitu juga, apabila menghampiri penghujung masa yang tersedia, tuan rumah boleh menutup berjalan dengan cincin yang lain. Kebanyakan orang suka duduk dan merenungkan jalan mereka sebelum terburu-buru, dan ada yang boleh mencerminkan satu buku nota yang mereka boleh simpan dengan mereka.

Sudah tentu jika anda berjalan labirin sahaja, atau tidak ada tuan rumah, maka hanya gunakan pertimbangan sendiri tentang ketika anda memulakan dan menyelesaikan jalan anda.

Walaupun tiada peraturan yang sukar dan cepat untuk berjalan dengan labirin, berikut mungkin garis panduan yang berguna untuk diingat:

- Sekiranya anda mampu, sila keluarkan kasut atau kasut sebelum berjalan dengan labirin, terutamanya jika mereka berlumpur. Ini akan membantu mengekalkan kehidupan labirin.
- Sila matikan telefon bimbit, dan elakkan bercakap jika anda boleh sambil berjalan sambil menunggu orang lain memulakan atau menyelesaikan berjalan kaki. Jangan berlari dalam labirin.
- Pegang tangan anda, berjalan pada kadar apa-apa, dan lakukan apa sahaja yang dirasakan dengan betul pada labirin-tetapi harap ingat dan menghormati kepentingan orang lain.
- Di berjalan kaki yang dihoskan, bergantung kepada nasihat yang boleh ditawarkan oleh tuan rumah, anda mungkin ingin kembali ke tempat duduk anda dengan senyap selepas berjalan kaki jika orang lain masih berjalan, atau hanya pergi dengan senyap.

Satu-satunya perkara yang perlu diingat ialah menghormati pejalan kaki yang lain, dan menghormati labirin itu sendiri (supaya ia tidak akan dipakai atau rosak terlalu cepat). Anda mungkin ingin mengawasi anak-anak yang lebih muda semasa mereka berjalan.

## SETELAH WALK ANDA

Jika anda suka berjalan kaki anda, dan mungkin berminat untuk mengetahui lebih lanjut tentang labyrinths, anda mungkin ingin melawat laman web Launchpad Labyrinth, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), di mana terdapat pelbagai laman web, buku, video YouTube dan podcast yang tersenarai (dalam pelbagai bahasa). Ini termasuk 'The Labyrinth Locator', sebuah kemudahan carian dalam talian untuk mencari labirin yang mungkin berdekatan di mana anda berada.