

INTRODUCTIE VAN HET LABYRINT

Welkom in het labyrint. Deze korte notities zijn bedoeld om een beetje van de geschiedenis van labyrinten te introduceren, en om u een aantal aanwijzingen te geven over hoe u het lopen ervan kunt benaderen. Geniet van je wandeling.

WAT IS HET LABYRINT?

Het labyrint is een enkel pad, richting een centrum - er zijn geen doodlopende wegen of blinde doorgangen om te verdwalen. Gewoonlijk kan een labyrint volgens een van verschillende veel voorkomende patronen op een canvas worden geschilderd, in een gazon worden gemaaid of permanent in een vloer worden geplaatst - naast vele andere mogelijkheden.

Labyrinten zijn overal ter wereld te vinden en hebben een lange geschiedenis. Gemeenschappelijke patronen in de grond geëetst, geplaveid in steen of gemarkeerd op grotmuren zijn op veel verschillende plaatsen ontdekt, evenals in veel tekeningen in oude teksten. Ze komen voor in veel Romeinse mozaïeken en werden in de vloeren van veel van de grote kathedralen van Europa gelegd.

In Chartres in Frankrijk bijvoorbeeld werd vroeger een beroemd labyrint gelopen door pelgrims die niet naar Jeruzalem konden reizen.

Labyrint lopen is echter niet alleen een praktijk die in het Westen wordt beoefend - labyrinten komen voor in Indiaanse, Hindoeïstische, Boeddhistische, Jain- en andere geloofstradities en worden bewandeld door veel mensen die ook geen geloof hebben. Labyrinten zijn de laatste jaren vooral populair geworden sinds een labyrint op canvas (in plaats van dat het permanent in een vloer moest worden geplaatst) in de jaren 90 voor Grace Cathedral in San Francisco werd gemaakt.

Tegenwoordig lopen veel mensen labyrinten om even te mediteren, te reflecteren of zich los te maken van het dagelijkse leven. Veel mensen melden dat ze zich tijdens of na het lopen geïnspireerd voelen, opgewekt of flitsende inspiratie hebben, maar meestal een gevoel van vrede hebben.

Als het niets anders zou bieden, biedt het labyrint een veilige ruimte waar je één met jezelf kunt zijn, zonder iets van je te eisen behalve dat je je ene voet voor de andere zet en ademt!

HET LABYRINT LOPEN

Het enige dat nodig is om een labyrint te lopen, is om bij het begin te beginnen en in je eigen tempo naar het centrum te gaan. Misschien wilt u zich tijdens het lopen concentreren op een bepaalde gedachte of vraag, gewoon opmerken hoe uw voeten buigen en bewegen terwijl u loopt, of aandacht besteden aan uw ademhaling.

Probeer anders je geest leeg te maken van drukke gedachten, maar maak je niet teveel zorgen over welke gedachten of gevoelens je ook overkomt.

Tijdens uw wandeling kunt u de neiging hebben om sneller en soms langzamer te lopen dan anderen, mogelijk af en toe stoppen. Het kan zijn dat u af en toe moet omzeilen om iemand te passeren die voor u loopt, of moeten anderen u passeren. De wandeling is geen race en het maakt niet uit of je het centrum niet bereikt.

Neem de tijd die je nodig hebt om in het midden te komen en rust daar een tijdje uit als je wilt (zitten, staan, knielen of wat goed voelt). Wanneer je klaar bent, verlaat je het labyrint via het pad tegenover het pad vanwaar je het centrum bent binnengekomen (of terug langs hetzelfde pad als het labyrint maar één pad heeft).

Als er meerdere mensen wachten om het labyrint tegelijk binnen te gaan, zal de gastheer (als die er is) aangeven wanneer je je wandeling wilt beginnen, om wat ruimte tussen elke persoon aan het begin te laten. Ze geven ook aan wanneer het labyrint open is om te wandelen, meestal door een

klein belletje te rinkelen (je hoeft niet te haasten om je wandeling te starten totdat je je klaar voelt - neem je tijd).

Op dezelfde manier kan de gastheer bij het naderen van het einde van de beschikbare tijd de wandeling afsluiten met een andere bel van de bel. De meeste mensen vinden het leuk om te zitten en na te denken over hun wandeling voordat ze wegrennen, en sommigen schrijven misschien een reflectie in een notitieboekje dat ze bij zich kunnen houden.

Natuurlijk, als je alleen door het labyrint loopt, of als er geen gastheer is, gebruik dan gewoon je eigen oordeel over wanneer je begint en eindigt met lopen.

SUGGESTIES VOOR LOPEN

Hoewel er geen harde en snelle regels zijn voor het lopen van een labyrint, kunnen de volgende handige richtlijnen in gedachten zijn:

- Als je in staat bent, verwijder dan laarzen of schoenen voordat je het labyrint loopt, vooral als ze modderig zijn. Dit helpt het leven van het labyrint te behouden.
- Schakel mobiele telefoons uit en praat niet als u kunt terwijl u loopt en wacht totdat anderen hun wandeling beginnen of beëindigen. Ren niet in het labyrint.
- Steek uw handen uit, loop in elk tempo en doe wat goed voelt in het labyrint - maar houd rekening met en respecteer de belangen van anderen.
- Tijdens een gehoste wandeling, afhankelijk van het advies dat de gastheer kan geven, wilt u misschien na uw wandeling in stilte terugkeren naar uw stoel als anderen nog lopen, of gewoon rustig vertrekken.

De enige echte dingen om in gedachten te houden zijn om andere wandelaars te respecteren en het labyrint zelf te respecteren (zodat het niet te snel verslijt of beschadigd wordt). U wilt misschien toezicht houden op jongere kinderen terwijl ze lopen.

NA UW GANG

Als je van je wandeling genoten hebt en misschien geïnteresseerd bent om meer te weten te komen over labyrinten, kun je de Labyrinth Launchpad-website bezoeken, www.labyrinthlaunchpad.org, waar een reeks websites, boeken, YouTube-video's en podcasts worden vermeld (in verschillende talen). Deze omvatten 'The Labyrinth Locator', een online zoekfunctie voor het vinden van labyrinten in de buurt waar u bent.