

INNLEDNING AV LABYRINTH

Velkommen til labyrinten. Disse korte merknadene er ment å introdusere litt av historien til labyrinter, samt å gi noen veiledning om hvordan du kanskje vil henvende deg til å gå en. Kos deg med turen.

HVA ER LABYRINTHEN?

Labyrinten er en enkelt sti, mot et sentrum - det er ingen blindveier eller blinde passasjer for å gå seg vill. Vanligvis etter et av flere vanlige mønstre, kan en labyrint males på et lerret, klippes i en plen eller permanent settes i et gulv - blant mange andre muligheter.

Labyrinter finnes over hele verden og har en lang historie. Vanlige mønstre etsset i bakken, asfaltert i stein eller merket ut på hulevegger er blitt oppdaget mange forskjellige steder, så vel som på mange tegninger i gamle tekster. De har mange romerske mosaikker, og ble lagt i gulvene i mange av Europas store katedraler.

På Chartres i Frankrike, for eksempel, pleide en berømt labyrint å bli vandret av pilegrimer som ikke kunne reise til Jerusalem.

Imidlertid er labyrintvandring ikke bare en praksis som nytes i vest-labyrinterfunksjonene i indianere, hinduer, buddhister, Jain og andre tro-tradisjoner, og blir vandret av mange mennesker som ikke har noen tro. Labyrinter har blitt spesielt populære de siste årene siden en labyrint trykket på lerret (snarere enn å måtte settes permanent i et gulv) ble laget for Grace Cathedral i San Francisco på 1990-tallet.

I dag er det mange som går labyrinter for å meditere, reflektere eller løsrive seg fra hverdagen en kort stund. Mange rapporterer at de føler seg inspirert, løftet eller har inspirasjonsblink under eller etter turgåing, men oftest har de en følelse av fred.

Hvis det ikke skulle tilby noe annet, tilbyr labyrinten et trygt sted der du kan være på en med deg selv, ikke krever noe fra deg annet enn at du setter den ene foten foran den andre og puster!

GA LABYRINTH

Alt som er nødvendig for å gå en labyrint er å begynne i begynnelsen og bevege deg i ditt eget tempo mot sentrum. Det kan være lurt å fokusere på en bestemt tanke eller spørsmål når du går, bare å legge merke til hvordan føttene buer og beveger seg mens du går, eller ta hensyn til pusten.

Ellers kan du prøve å tømme tankene dine for travle tanker så mye du kan, men ikke bekymre deg for mye om hva tanker eller følelser måtte komme til deg.

Under turen kan du føle deg tilbøyelig til å gå i raskere tempo og noen ganger saktere enn andre, muligens av og til ønsker å stoppe. Det kan hende du må av og til sidestykke for å gå forbi noen som går foran deg, eller andre kan komme til å måtte passere deg. Turen er ikke et løp, og det spiller ingen rolle om du ikke når sentrum.

Ta den tid du trenger for å komme til sentrum, og hvil der en stund om du ønsker (sitte, stå, knele eller hva som føles riktig). Når du er klar, kan du la labyrinten ligge på motsatt side av den du kom inn i sentrum fra (eller tilbake langs samme vei hvis labyrinten bare har en bane).

Hvis flere mennesker venter på å komme inn i labyrinten på en gang, vil verten (hvis det er en) indikere når du kanskje vil starte turen, for å gi litt mellomrom mellom hver person i starten. De vil også indikere når labyrinten er åpen for turgåing, vanligvis ved å ringe en liten bjelle (det er ikke nødvendig å skynde seg å starte turen før du føler deg klar - ta deg god tid).

Tilsvarende, når verten nærmer seg slutten av tiden som er tilgjengelig, kan verten stenge turen med en annen ring av klokkespillet. De fleste liker å sitte og reflektere over turen før de løper av gårde, og noen kan kanskje notere seg en refleksjon i en notisbok som de kan ha med seg.

Selvfølgelig, hvis du går i labyrinten alene, eller det ikke er noen vert, kan du bare bruke din egen vurdering av når du starter og avslutter turen.

FORSLAG TIL GANG

Selv om det ikke er noen harde og raske regler for å gå i labyrint, kan følgende være nyttige retningslinjer å huske på:

- Hvis du er i stand til det, må du fjerne støvler eller sko før du går i labyrinten, spesielt hvis de er gjørmete. Dette vil bidra til å bevare labyrinten.
- Slå av mobiltelefoner, og unngå å snakke hvis du kan mens du går og mens du venter på at andre skal starte eller avslutte turen. Ikke løp i labyrinten.
- Hold hendene ut, gå i ethvert tempo og gjør hva som føles riktig i labyrinten - men vær oppmerksom på og respekter andres interesser.
- På en vandret tur, avhengig av råd som verten kan tilby, kan det være lurt å gå tilbake til setet ditt i stillhet etter turen hvis andre fremdeles går, eller bare forlater stille.

De eneste virkelige sakene å huske på er å respektere andre turgåere, og respektere labyrinten selv (slik at den ikke blir slitt eller skadet for raskt). Det kan være lurt å føre tilsyn med yngre barn mens de går.

ETTER GANGEN

Hvis du likte turen, og kanskje er interessert i å finne ut mer om labyrinter, kan du besøke Labyrinth Launchpad-nettstedet, www.labyrinthlaunchpad.org, hvor det finnes en rekke nettsteder, bøker, YouTube-videoer og podcaster oppført (i forskjellige språk). Disse inkluderer 'The Labyrinth Locator', et online søkefasiliteter for å finne labyrinter som kan være i nærheten der du er.