

PAGPAPAKITA NG LABYRINTO

Maligayang pagdating sa labirint. Ang mga maikling tala na ito ay inilaan upang ipakilala ang kaunti sa kasaysayan ng mga labirint, pati na rin upang mag-alok ng ilang gabay sa kung paano mo nais na lumapit sa paglalakad. Masiyahan sa iyong paglalakad.

ANO ANG LABYRINTH?

Ang labirint ay isang solong landas, patungo sa isang sentro – walang mga patay na dulo o bulag na mga landas para mawala. Karaniwan na sumusunod sa isa sa maraming karaniwang mga pattern, ang isang labirint ay maaaring ipinta sa isang canvas, na na-mute sa isang damuhan, o permanenteng naitakda sa isang sahig – kasama ng maraming iba pang mga posibilidad.

Ang mga labyrinth ay matatagpuan sa buong mundo, at may mahabang kasaysayan. Karaniwang mga pattern na nakahanay sa lupa, na-aspalado sa bato, o minarkahan sa mga pader ng kuweba ay natuklasan sa maraming magkakaibang lugar, pati na rin sa maraming mga guhit sa mga sinaunang teksto. Nagtatampok ang mga ito sa maraming mga mosaiko ng Roma, at inilagay sa sahig ng maraming mga mahusay na katedral ng Europa.

Sa Chartres sa Pransya, halimbawa, isang tanyag na labirint na ginamit sa paglakad ng mga peregrino na hindi makakapunta sa Jerusalem.

Gayunpaman, ang paglalakad sa labyrinth ay hindi lamang isang kasanayan na tinatamasa sa kanlurang – labyrinths sa Native American, Hindu, Buddhist, Jain, at iba pang mga tradisyon ng paniniwala, at nilalakad ng maraming mga tao na walang pananampalataya din. Ang mga labyrinth ay naging sikat lalo na sa mga nagdaang taon mula nang ang isang labirint na naka-print sa canvas (sa halip na maging permanenteng maitakda sa isang palapag) ay ginawa para sa Grace Cathedral sa San Francisco noong dekada ng 1990.

Ngayon, maraming mga tao ang naglalakad ng mga labyrinth upang magnilay, sumasalamin, o mag-iwas mula sa araw-araw nang ilang sandali. Maraming mga tao ang nag-uulat na nadarama ng inspirasyon, naitaas, o pagkakaroon ng mga ilaw ng inspirasyon sa panahon o pagkatapos ng paglalakad, ngunit kadalasang nagkakaroon ng pakiramdam ng kapayapaan.

Kung ito ay hindi mag-alok ng wala pa, nag-aalok ang labirint ng isang ligtas na puwang kung saan maaari kang maging isa sa iyong sarili, hindi hinihiling ang anumang bagay mula sa iyo maliban sa inilagay mo ang isang paa sa harap ng iba at huminga!

PAGPAPAKITA NG LABYRINTH

Ang kailangan lamang upang maglakad ng labyrinth ay upang magsimula sa simula at lumipat sa iyong sariling lakad patungo sa gitna. Maaari mong nais na tumuon sa isang partikular na pag-iisip o tanong habang naglalakad ka, napansin lamang kung paano ang iyong mga paa arko at lumipat habang naglalakad ka, o binibigyang pansin ang iyong paghinga.

Kung hindi, subukang palayain ang iyong isip sa abalang mga kaisipan hangga't maaari, ngunit huwag kang mag-alala tungkol sa anumang mga saloobin o damdamin na maaaring dumating sa iyo.

Sa iyong paglalakad, maaari mong maramdaman na maglakad sa isang mas mabilis na lakad at kung minsan ay mas mabagal kaysa sa iba, marahil ay paminsan-minsan ay nais na huminto. Maaaring kailanganin mong paminsan-minsan na mag-sidestep upang makapasa sa pamamagitan ng isang taong naglalakad sa unahan mo, o ang iba ay maaaring kailanganin kang dumaan. Ang lakad ay hindi isang lahi, at hindi mahalaga kung hindi ka makarating sa gitna.

Kumuha ng anumang oras na kailangan mong makarating sa gitna, at magpahinga doon habang nais mo (umupo, tumayo, lumuhod o kung ano ang nararamdaman ng tama). Kapag handa ka na, iwanan ang labirint sa tabi ng landas sa tapat ng isang pinasok mo sa gitna mula sa (o bumalik sa parehong landas kung ang labirint ay may isang landas lamang).

Kung maraming tao ang naghihintay na pumasok sa labirint nang sabay-sabay, ipapahiwatig ng host (kung mayroong isa) kung kailan mo nais na simulan ang iyong lakad, upang payagan ang isang maliit na puwang sa pagitan ng bawat tao sa simula. Ipahiwatig din nila kung bukas ang labirint para sa paglalakad, kadalasan sa pamamagitan ng pag-ring ng isang maliit na kampanilya (hindi na kailangang magmadali upang simulan ang iyong paglalakad hanggang sa makaramdam ka ng handa - gawin ang iyong oras).

Katulad nito, kapag papalapit sa pagtatapos ng oras na magagamit, ang host ay maaaring isara ang paglalakad sa isa pang singsing ng chime. Karamihan sa mga tao ay nais na umupo at sumasalamin sa kanilang paglalakad bago magmadali, at ang ilan ay maaaring mag-jot ng isang salamin sa isang kuwaderno na maaaring mapanatili nila.

Siyempre kung naglalakad ka sa labirint lamang, o walang host, pagkatapos ay gamitin lamang ang iyong sariling paghuhusga tungkol sa kung pagsisimula mo at tapusin ang iyong paglalakad.

MGA HALIMBAWA SA PAGPAPAKITA

Habang walang mahirap at mabilis na mga patakaran para sa paglalakad ng isang labirint, ang mga sumusunod ay maaaring maging kapaki-pakinabang na mga alituntunin na dapat tandaan:

- Kung kaya mo, mangyaring alisin ang mga bota o sapatos bago maglakad sa labirint, lalo na kung maputik sila. Makakatulong ito na mapanatili ang buhay ng labirint.
- Mangyaring patayin ang mga mobile phone, at iwasang makipag-usap kung maaari ka habang naglalakad at habang naghihintay para sa iba na magsimula o tapusin ang kanilang lakad. Huwag tumakbo sa labirint.
- Itago ang iyong mga kamay, maglakad sa anumang bilis, at gawin ang anumang nararamdaman ng tama sa labirint - ngunit mangyaring maging maingat at respetuhin ang interes ng iba.
- Sa isang naka-host na paglalakad, depende sa payo na maaaring mag-alok ng host, maaari mong bumalik sa iyong upuan nang tahimik pagkatapos ng iyong lakad kung ang iba ay naglalakad pa rin, o tahimik lamang na umalis.

Ang tanging tunay na bagay na dapat tandaan ay ang paggalang sa iba pang mga naglalakad, at iginagalang ang labyrinth mismo (upang hindi ito mapapagod o masira nang masyadong mabilis). Maaaring naisin mong pangasiwaan ang mga mas batang bata habang naglalakad sila.

PAGKATAPOS SA IYONG WALK

Kung nasiyahan ka sa iyong paglalakad, at maaaring maging interesado upang malaman ang higit pa tungkol sa labyrinths, nais mong bisitahin ang website ng Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, kung saan mayroong isang saklaw ng mga website, libro, mga video sa YouTube at mga podcast na nakalista (sa iba't ibang wika). Kasama dito ang 'The Labyrinth Locator', isang online na pasilidad sa paghahanap para sa paghahanap ng mga labyrinth na maaaring malapit sa kinaroroonan mo.