

INTRODUCERE LABYRINTH

Bine ați venit la labirint. Aceste scurte note sunt destinate să introducă un pic din istoria labirinturilor, precum și să ofere câteva îndrumări despre cum s-ar putea să doriți să vă apropiați de mersul pe jos. Bucurați-vă de plimbarea dvs.

CE ESTE LABYRINTH?

Labirintul este o singură cale, spre un centru - nu există margini fără trecere sau pasaje oarbe pentru a se pierde. De obicei, urmând unul dintre mai multe modele obișnuite, un labirint poate fi vopsit pe o pânză, cosit într-o peluză sau așezat permanent într-un podea - printre multe alte posibilități.

Labirinturile pot fi găsite în toată lumea și au o istorie lungă. Modelele obișnuite gravate în pământ, pavate în piatră sau marcate pe pereții peșterii au fost descoperite în multe locuri diferite, precum și în multe desene din textele antice. Ele sunt prezentate în multe mozaicuri romane și au fost puse pe podelele multor mari catedrale din Europa.

La Chartres, în Franța, de exemplu, un labirint celebru era plimbat de pelerini care nu erau în stare să călătorească la Ierusalim.

Cu toate acestea, mersul în labirint nu este doar o practică de care se bucură în vestul - labirinturile caracteristice tradițiilor americane, hinduse, budiste, Jain și alte credințe, și sunt plimbate de mulți oameni care nu au nici o credință. Labirinturile au devenit deosebit de populare în ultimii ani de când un labirint imprimat pe pânză (mai degrabă decât trebuind să fie fixat permanent într-un etaj) a fost făcut pentru Catedrala Grației din San Francisco în anii 1990.

Astăzi, mulți oameni umblă labirinturi pentru a medita, a reflecta sau a se detașa de cotidian pentru o scurtă perioadă de timp. Mulți oameni raportează că se simt inspirați, înălțați sau au scipiri de inspirație în timpul sau după mers, dar cel mai frecvent având un sentiment de pace. Dacă nu ai oferit nimic altceva, labirintul oferă un spațiu sigur în care poți fi la un loc cu tine însuși, fără să-ți ceri nimic altceva decât că pui un picior în fața celuilalt și respiră!

Mersul LABYRINTH

Tot ce este necesar pentru a merge pe un labirint este să începi de la început și să te deplasezi în ritmul tău înspre centru. S-ar putea să doriți să vă concentrați pe un anumit gând sau întrebare în timp ce mergeți, doar observând cum se arcuiesc și se mișcă picioarele în timp ce mergeți, sau acordând atenție respirației.

În caz contrar, încercați să vă goliți gândurile ocupate cât de mult puteți, dar nu vă faceți griji prea mult pentru orice gânduri sau sentimente vă pot veni.

În timpul plimbării, s-ar putea să vă simțiți înclinat să mergeți într-un ritm mai rapid și uneori mai lent decât alții, eventual dorind din când în când să vă opriți. S-ar putea să fie nevoie să ocoliți ocazional să treci pe lângă cineva care îți merge înainte, sau este posibil ca alții să fie nevoiți să treacă pe lângă tine. Plimbarea nu este o cursă și nu contează dacă nu ajungeți în centru.

Luați-vă orice timp aveți nevoie pentru a ajunge la centru și odihniți-vă un timp dacă doriți (stați, stați, îngenuncați sau orice se simte bine). Când sunteți gata, lăsați labirintul pe calea opusă celei de la care ați intrat în centru (sau înapoi pe aceeași cale, dacă labirintul are o singură cale).

Dacă mai multe persoane așteaptă să intre în labirint simultan, gazda (dacă există) va indica când ați putea dori să începeți plimbarea, pentru a permite un pic de spațiu între fiecare persoană la început. Vor indica, de asemenea, când labirintul este deschis pentru mers, de obicei sunând un clopoțel mic (nu este nevoie să vă grăbiți să începeți plimbarea până când vă simțiți gata - luați-vă timpul).

În mod similar, atunci când se apropie de sfârșitul timpului disponibil, gazda poate închide plimbarea cu un alt inel al timpanului. Majoritatea oamenilor le place să stea și să se gândească la

mersul lor înainte de a se grăbi, iar unii ar putea să reflecte într-un caiet pe care ar putea să-l țină cu ei.

Desigur, dacă mergi singur pe labirint sau nu există nicio gazdă, atunci pur și simplu folosește-ți propria judecată despre momentul în care începi și îți termini drumul.

SUGESTII PENTRU MĂLTĂRI

Deși nu există reguli dure și rapide pentru a merge pe un labirint, următoarele ar putea fi ghiduri utile de reținut:

- Dacă aveți posibilitatea, vă rugăm să îndepărtați cizmele sau pantofii înainte de a merge pe labirint, mai ales dacă sunt noroioși. Acest lucru va ajuta la păstrarea vieții labirintului.
- Vă rugăm să opriți telefoanele mobile și să evitați să vorbiți dacă puteți să mergeți și să așteptați ca alții să înceapă sau să își încheie plimbarea. Nu alergați în labirint.
- Țineți-vă mâinile afară, mergeți în orice ritm și faceți orice simțiți corect pe labirint - dar vă rugăm să fiți atenți și respectați interesele celorlalți.
- La o plimbare găzduită, în funcție de sfaturile pe care le poate oferi gazda, este posibil să doriți să vă întoarceți pe scaunul dvs. în liniște după plimbare, dacă alții merg încă, sau pur și simplu plecați în liniște.

Singurele lucruri reale de care trebuie să țineți cont sunt respectarea celorlalți pasionați și respectarea labirintului în sine (astfel încât acesta să nu fie uzat sau deteriorat prea repede). Este posibil să doriți să supravegheze copiii mai mici în timp ce ei merg pe jos.

DUPĂ TREBUIE

Dacă v-a plăcut plimbarea dvs. și ați putea fi interesat să aflați mai multe despre labirinturi, ați putea dori să vizitați site-ul web Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, unde există o serie de site-uri web, cărți, videoclipuri YouTube și podcast-uri (în diverse limbi). Acestea includ „Labyrinth Locator”, o facilitate de căutare online pentru găsirea labirinturilor care pot fi în apropiere unde te afli.