

Введение в лабиринт

Добро пожаловать в лабиринт. Эти небольшие заметки должны кратко познакомить вас с историей лабиринта, а также предложить некоторые инструкции, по которым вы сможете начать по нему прогулку. Насладитесь вашей прогулкой!

Что такое лабиринт?

Лабиринт – это одна дорожка по направлению к центру – на ней нет тупиков или слепых проходов, из-за которых можно заблудиться. Обычно по одному или нескольким шаблонам лабиринт рисуется на полотне, выстригается на газоне или прочно устанавливается на полу – среди других вариантов.

Лабиринты могут быть найдены во всем мире, у них длинная история. Стандартные узоры, выгравированные в земле, вымощенные из камня или начерченные на стенах пещер были найдены в разных местах, так же как и рисунки в давних текстах. Они изображены во многих римских мозаиках, и были выложены на полах многих больших соборов Европы.

В Шартре во Франции, например, по известному лабиринту прогуливались паломники, которые были неспособны поехать в Иерусалим.

Так или иначе, прогулки по лабиринту не просто практика, применяемая на Западе – лабиринты фигурируют в коренных американских, индуистских, буддистских, джайнистских и других верованиях, а также используются для прогулок атеистами. Лабиринты стали особенно популярны недавно, с тех пор, как лабиринт, нанесенный на полотно (который не надо устанавливать на полу навсегда), был изготовлен для Собора Грейс в Сан-Франциско в 1990-х.

Сегодня многие люди ходят по лабиринту, чтобы медитировать, размышлять или отстраняться от повседневной жизни ненадолго. Многие люди сообщают, что чувствуют подъем сил, вдохновение или его вспышки во время или после прогулки, но наиболее часто обретение чувства спокойствия.

Если больше нечего добавить, лабиринт предоставляет безопасное место, где вы можете быть один на один с собой, не требуя ничего от себя, кроме как поставить одну ступню напротив другой и дышать!

Прогулка по лабиринту

Все, необходимое для прогулки по лабиринту, это начать с начала и двигаться в своем темпе по направлению к центру. Возможно, вы захотите сфокусироваться на конкретной мысли или вопросе во время прогулки, просто чувствуя как ваши ступни гнутся и движутся, пока вы идете, или уделяя внимание вашему дыханию.

В противном случае, попробуйте освободить ваш разум от напряженных мыслей настолько, насколько это возможно, но не переживайте сильно о том, какие чувства или мысли могут прийти к вам.

Во время вашей прогулки вы можете быть склонны к тому, чтобы начать идти в ускоренном темпе или медленнее, чем другие, возможно даже захотите остановиться. Вы можете периодически

отступать, чтобы обойти кого-то, кто идет впереди вас, или другим потребуются обойти вас. Прогулка – это не гонка, и не важно, если вы не дойдете до центра.

Используйте столько времени, сколько потребуется, чтобы прийти в центр, и отдохните там немного, если захотите (сидя, стоя или как захочется). Когда вы будете готовы, покиньте лабиринт по дорожке, противоположной той, по которой вы пришли в центр (или вернитесь по тому же пути, если у лабиринта есть только одна дорожка).

Если несколько людей ожидают, чтобы войти в лабиринт одновременно, ведущий (если такой присутствует) укажет, когда вы будете готовы начать прогулку, чтобы было немного места между людьми на старте. Также они указывают, когда в лабиринт можно войти, звеня в колокольчик (не нужно спешить начать прогулку, пока ваши ступни не готовы – не торопитесь).

Похожим образом, когда отведенное время подходит к концу, ведущий может закончить прогулку другим звонком. Многие люди любят посидеть и обдумать свою прогулку прежде, чем возвращаться, а некоторые могут записать размышления в блокнот, который берут с собой.

Конечно, если вы идете по лабиринту в одиночестве, или нет ведущего, то просто решите сами, когда начинать и заканчивать прогулку.

Предложения для прогулок

Пока не существует строгих правил для прогулок по лабиринту, но следующие пункты могут быть полезными рекомендациями, которые стоит помнить:

- Если можете, пожалуйста, снимите ботинки или туфли перед тем, как начать идти по лабиринту, особенно, если они грязные. Это поможет продлить срок службы лабиринта.
- Пожалуйста, выключите мобильные телефоны и избегайте разговоров пока идете и пока ждете остальных, пока они закончат свою прогулку. Не бегите по лабиринту.
- Держите руки снаружи, идите в любом темпе и делайте то, что кажется правильным в лабиринте – но, пожалуйста, помните о других и уважайте их интересы.
- На прогулке с ведущим, в зависимости от совета, который он может дать, вы можете захотеть вернуться на свое место в тишине после прогулки, если остальные все еще идут, или молча уйти.

Важно помнить уважать других ходяков, а также сам лабиринт (так он не станет изношенным и поврежденным слишком быстро). Возможно, вы захотите контролировать младших детей, пока они идут.

После прогулки

Если вам понравилась прогулка, и вам будет интересно узнать больше о лабиринтах, вы возможно захотите зайти на сайт **Labyrinth Launchpad** www.labyrinthlaunchpad.org, где есть целый ряд сайтов, книг, Youtube-видео и подкастов (на разных языках). Они также включают «Указатель лабиринтов», онлайн-поисковик для поиска лабиринтов, неподалеку от вашего местонахождения.