

ÚVOD LABYRINT

Vítajte v labyrinte. Účelom týchto krátkych poznámok je predstaviť trochu histórie labyrintov a poskytnúť niekoľko usmernení o tom, ako by ste sa mali chcieť priblížiť k chôdzi. Užite si prechádzku.

ČO JE LABYRINT?

Labyrint je jednoduchá cesta smerujúca do stredu - neexistujú slepé uličky alebo slepé chodby, ktoré by sa stratili. Zvyčajne podľa jedného z niekoľkých bežných vzorov môže byť labyrint namalovaný na plátno, pokosený na trávnik alebo natrvalo zasadený do podlahy - medzi mnohými ďalšími možnosťami.

Labyrinty nájdete po celom svete a majú dlhú históriu. Bežné vzory vyryté do zeme, vydláždené do kameňa alebo vyznačené na stenách jaskyne boli objavené na mnohých rôznych miestach, ako aj na mnohých kresbách v starovekých textoch. Vystupujú v mnohých rímskych mozaikách a boli položené do podláh mnohých veľkých európskych katedrál.

Napríklad vo francúzskom meste Chartres chodili slávni labyrinti prechádzajúcimi pútnikmi, ktorí neboli schopní cestovať do Jeruzalema.

Chôdza labyrintom však nie je iba praxou, ktorá sa teší západnému labyrintu v indiánskych, hinduistických, budhistických, džinských a iných tradíciách viery, a kráčajú mnohí ľudia, ktorí tiež neveria. Labyrinty sa stali v posledných rokoch obzvlášť populárnymi, pretože v 90. rokoch 20. storočia bol pre Grace Cathedral v San Franciscu vyrobený labyrint vytlačený na plátno (namiesto toho, aby sa musel natrvalo usadiť na podlahu).

Dnes veľa ľudí chodí labyrintmi, aby na chvíľu premýšľali, premýšľali alebo sa od každodenného života vzdialili. Mnoho ľudí uvádza, že sa cítia inšpirovaní, povznášaní alebo majú záblesky inšpirácie počas alebo po chôdzi, ale najčastejšie majú pocit pokoja.

Ak by to neponúkalo nič iné, labyrint ponúka bezpečný priestor, kde môžete byť pri sebe so sebou, nevyžadovať od vás nič iné, ako dať jednu nohu pred druhú a dýchať!

WALKING LABYRINTH

Všetko, čo je potrebné na prechádzku labyrintom, je začať na začiatku a pohybovať sa vlastným tempom smerom do stredu. Počas chôdze by ste sa mohli zamerať na konkrétnu myšlienku alebo otázku, stačí si len všimnúť, ako sa vaše chodidlá kráčajú a pohybujú sa, keď idete, alebo venujú pozornosť svojmu dýchaniu.

V opačnom prípade sa snažte čo najviac vyprázdniť myseľ zaneprázdnených myšlienok, ale nebojte sa príliš o akékoľvek myšlienky alebo pocity, ktoré k vám môžu prísť.

Počas chôdze sa môžete cítiť naklonení kráčať rýchlejšie a niekedy pomalšie ako ostatní, prípadne občas chcieť zastaviť. Možno budete musieť občas obísť, aby prešiel niekto, kto kráča pred vami, alebo bude možno potrebné, aby okolo vás prešiel niekto iný. Prechádzka nie je závod a nezáleží na tom, či sa nedostanete do centra.

Veďte si čas, ktorý potrebujete, aby ste sa dostali do centra, a chvíľu tam oddýchnite, ak si budete priať (sedieť, stáť, kľačať alebo čokoľvek sa cíti dobre). Keď ste pripravení, nechajte labyrint pri ceste oproti tej, z ktorej ste vstúpili do stredu (alebo späť pozdĺž tej istej cesty, ak má labyrint iba jednu cestu).

Ak niekoľko ľudí čaká na vstup do labyrintu naraz, hosťiteľ (ak existuje) označí, kedy by ste mohli chcieť začať s chôdzou, aby na začiatku maličký priestor medzi jednotlivými osobami mal byť. Taktiež označia, kedy je labyrint otvorený na chôdzu, zvyčajne zvončením malého zvončeka (nie je potrebné ponáhľať sa, aby ste sa vydali na prechádzku, až kým sa nebudete cítiť pripravení - venujte si čas).

Podobne, keď sa blíži koniec dostupného času, hostiteľ môže prechádzku uzavrieť ďalším zvonením zvonenia. Väčšina ľudí by rád sedela a premýšľala o svojej chôdzi pred tým, ako sa ponáhľa, a niektorí môžu zapísať odraz do poznámkového bloku, ktorý môžu mať pri sebe.

Samozrejme, ak kráčate labyrintom sám alebo nemáte hostiteľa, potom jednoducho použite vlastný úsudok o tom, kedy začnete a skončíte svoju prechádzku.

TLHOKOMELISO E LEBAKA

Le ha ho se na melao e thata ebile e potlakile bakeng sa ho tsamaea ka labyrinth, tse latelang e ka ba litataiso tse ntle tseo u ka li hopolang:

- Haeba o khona, ka kopo tlosa lieta kapa lieta pele u tsamaea maeneng, haholo haeba li le seretse. Sena se tla thusa ho boloka bophelo ba labyrinth.
- Ka kopo tima mehala ea mehala, 'me u qobe ho bua haeba u khona ho tsamaea le ha u ntse u emetse ba bang hore ba qale kapa ba qete ho tsamaea. Se ke oa matha laboratinth.
- Phahamisetsa matsoho a hau, u tsamaee ka lebelo lefe kapa lefe, 'me u etse eng kapa eng eo u nahanang hore e nepahetse - empa ka kopo, ela hloko lithahasello tsa ba bang.
- Leetong le tsamaisitsoeng, ho latela keletso eo moeti a ka fanang ka eona, u ka lakatsa ho khutlela setulong sa hau u khutsitse kamora ho tsamaea ha ba bang ba ntse ba tsamaea, kapa u tsamaee ka khutso.

Litaba tsa 'nete tseo u lokelang ho li boloka kelellong ea hau ke ho hlompha ba tsamaeang ka tsela e ngoe, le ho hlompha labyrinth ka boeona (e le hore e se ke ea tsofala kapa ea senyeha kapele). U kanna ua lakatsa ho hlokomela bana ba banyenyane ha ba ntse ba tsamaea.

MOTLATSI O TSAMAEA

Haeba u natefelo ke ho tsamaea ha hao, 'me u ka thabela ho tseba ho eketsehileng ka li-labyrinths, u ka rata ho etela sebaka sa Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, moo ho nang le libaka tsa marang-rang, libuka, livideo tsa YouTube le li-podcasts tse thathamisitsoeng (ho lipuo tse fapaneng). Tseno li kenyelletsa 'The Labyrinth Locator', setsi sa ho batla sa inthanete bakeng sa ho fumana li-labyrinth tse ka bang haufi le moo u leng teng.