

INLEDNING AV LABYRINTH

Välkommen till labyrinten. Dessa korta anteckningar är avsedda att introducera lite av labyrintens historia, liksom att ge lite vägledning om hur du kanske vill närma dig att gå en. Njut av din promenad.

VAD ÄR LABYRINTHEN?

Labyrinten är en enda väg, mot ett centrum - det finns inga återvändsgrändar eller blinda passager för att gå vilse. Vanligtvis efter ett av flera vanliga mönster, kan en labyrint målas på en duk, klippas i en gräsmatta eller permanent placeras i ett golv - bland många andra möjligheter.

Labyrinter finns över hela världen och har en lång historia. Vanliga mönster etsade i marken, stenade i sten eller markerade på grottväggar har upptäckts på många olika platser, liksom på många ritningar i forntida texter. De har många romerska mosaiker och läggs i golven i många av Europas stora katedraler.

I Chartres i Frankrike, till exempel, vandrades en berömd labyrint av pilgrimer som inte kunde resa till Jerusalem.

Labyrintvandring är emellertid inte bara en praxis som åtnjuts i väst-labyrinter-funktionen i indianer, hinduiska, buddhistiska, Jain och andra trostraditioner, och går av många människor som inte har någon tro också. Labyrinter har blivit särskilt populära under de senaste åren sedan en labyrint tryckt på duk (snarare än att behöva sättas permanent i golv) gjordes för Grace Cathedral i San Francisco på 1990-talet.

Idag går många människor labyrinter för att meditera, reflektera eller ta bort från vardagen en kort stund. Många rapporterar att de känner sig inspirerade, lyfta eller har inspirationsblixten under eller efter promenader, men oftast har de en känsla av fred.

Om det inte skulle erbjuda något annat erbjuder labyrinten ett säkert utrymme där du kan vara på en med dig själv och inte kräva något annat än att du lägger en fot framför den andra och andas!

GÅ MED LABYRINTH

Allt som krävs för att gå en labyrint är att börja i början och gå i din egen takt mot mitten. Du kanske vill fokusera på en viss tanke eller fråga när du går, bara att lägga märke till hur dina fötter bångar och rör sig när du går eller uppmärksamma din andning.

I annat fall kan du försöka tömma ditt sinne för upptagen tankar så mycket du kan, men oro dig inte för mycket om vad tankar eller känslor kan komma till dig.

Under din promenad kanske du känner dig benägen att gå i en snabbare takt och ibland långsammare än andra, eventuellt ibland vill stanna. Det kan hända att du ibland måste kämpa för att gå förbi någon som går framför dig, eller andra kan behöva gå förbi dig. Promenaden är inte ett lopp, och det spelar ingen roll om du inte når centrum.

Ta den tid du behöver för att komma till centrum och vila där ett tag om du vill (sitta, stå, knä eller vad som känns rätt). När du är redo, lämna labyrinten vid vägen mittemot den du kom in i mitten från (eller tillbaka längs samma väg om labyrinten bara har en väg).

Om flera personer väntar på att komma in i labyrinten på en gång, kommer värden (om det finns en) att indikera när du kanske vill börja din promenad, så att det blir lite utrymme mellan varje person i början. De kommer också att indikera när labyrinten är öppen för promenader, vanligtvis genom att ringa på en liten klocka (det finns inget behov av att rusa för att starta din promenad förrän du känner dig redo - ta dig tid).

På liknande sätt kan värden när han närmar sig slutet på den tid som är tillgänglig stänga promenad med en annan ring av klockan. De flesta tycker om att sitta och reflektera över sin promenad innan de rusar av sig, och vissa kanske kan notera en reflektion i en anteckningsbok som de får ha med sig.

Naturligtvis om du går ensam i labyrinten, eller om det inte finns någon värd, använd helt enkelt ditt eget omdöme om när du börjar och avslutar din promenad.

FÖRSLAG TILL VANDLING

Det finns inga hårda och snabba regler för att gå i en labyrint, men följande kan vara användbara riktlinjer att komma ihåg:

- Om du kan, ta bort skor eller skor innan du går i labyrinten, särskilt om de är leriga. Detta kommer att hjälpa till att bevara labyrintens liv.
- Stäng av mobiltelefoner och undvik att prata om du kan medan du går och medan du väntar på att andra ska börja eller avsluta sin promenad. Kör inte i labyrinten.
- Håll ut dina händer, gå i vilken takt som helst och gör vad som känns rätt i labyrinten - men tänk på och respektera andras intressen.
- På en vandrad vandring, beroende på råd som värden kan erbjuda, kanske du vill återvända till din plats i tystnad efter din promenad om andra fortfarande går, eller helt enkelt lämna tyst.

De enda verkliga frågorna att tänka på är att respektera andra vandrare och respektera själva labyrinten (så att den inte slitats eller skadas för snabbt). Du kanske vill övervaka yngre barn medan de går.

EFTER GÅNG

Om du gillade din promenad och kanske skulle vara intresserad av att ta reda på mer om labyrinter kan du kanske besöka webbplatsen Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, där det finns en rad webbplatser, böcker, YouTube-videor och podcaster listade (i olika språk). Dessa inkluderar "The Labyrinth Locator", en online-sökfunktion för att hitta labyrinter som kan vara i närheten där du är.