

LABİTRİNE GİRİŞ

Labirente hoş geldiniz. Bu kısa notlar, labirent tarihinin birazını tanıtmanın yanı sıra, bir tanesine nasıl yaklaşmak isteyebileceğiniz konusunda bir rehberlik sunmayı amaçlamaktadır. Yürüyüşünün tadını çıkar.

LABİRANTH NEDİR?

Labirent, merkeze doğru tek bir yoldur; kaybolmak için ölü uçlar veya kör geçişler yoktur. Genellikle birkaç genel düzenden birini izleyerek bir labirent, bir tuval üzerine boyanabilir, bir çimin içine biçilebilir veya diğer birçok olasılık arasında kalıcı olarak zemine yerleştirilebilir.

Labirentler dünyanın her yerinde bulunabilir ve uzun bir geçmişi vardır. Yere kazınmış, taş döşenmiş ya da mağara duvarlarında işaretlenmiş ortak desenler, pek çok farklı yerde ve eski metinlerdeki birçok çizimde keşfedilmiştir. Birçok Roma mozaiğine sahipler ve Avrupa'nın büyük katedrallerinin birçoğunun tabanlarına yerleştirilmişler.

Mesela Fransa'daki Chartres'te, ünlü bir labirent, Kudüs'e seyahat edemeyen hacılar tarafından yürüdü.

Bununla birlikte, labirent yürüyüşü, Kızılderili, Hindu, Budist, Jain ve diğer inanç geleneklerinde batı labirentlerinde yapılan bir uygulamadan ibaret değildir ve inanç sahibi olmayan birçok insan tarafından yürüdü. Labirentler, 1990'lı yıllarda San Francisco'daki Grace Katedrali için tuval üzerine basılmış bir labirent (kalıcı olarak zemine yerleştirilmek yerine) yapıldığı için son yıllarda özellikle popüler hale geldi.

Günümüzde birçok insan kısa bir süre boyunca her gün meditasyon yapmak, yansıtmak veya ayırmak için labirentlerde yürüyor. Birçok kişi, yürürken veya yürürken ilham alındığını, canlandığını veya ilham yanıp söndüğünü, ancak en çok da barış hissine sahip olduğunu bildirmektedir. Başka bir şey teklif etmediyse, labirent kendinizle birlikte olabileceğiniz, bir ayağınızı diğerinin önüne koyup solduğunuzdan başka bir şey talep etmeden güvenli bir alan sunuyor!

LABİTRİN YÜRÜYÜŞ

Bir labirentte yürümek için gereken tek şey, başlangıçtan başlamak ve merkeze doğru kendi hızınızda ilerlemektir. Yürürken belli bir düşünce veya soruya odaklanmak, sadece ayaklarınızın nasıl yürüdüğünü ve hareket ederken nasıl hareket ettiğini görmek veya nefes alıp vermeye dikkat etmek isteyebilirsiniz.

Aksi halde, meşgul düşüncelerinizi zihninizi olabildiğince boşaltmaya çalışın, ancak size ne gibi düşünceler veya hisler getireceğiniz konusunda çok fazla endişelenmeyin.

Yürüyüşünüz sırasında daha hızlı bir şekilde yürümeye meyilli ve bazen diğerlerinden daha yavaş olabilir, muhtemelen ara sıra durmak isteyebilirsiniz. Önünüzde yürüyen bir kişi tarafından geçmek için ara sıra yanına gitmeniz gerekebilir veya diğerleri sizin tarafınızdan geçmesi gerekebilir. Yürüyüş bir yarış değil ve merkeze ulaşış ulaşmamanız önemli değil.

Merkeze varmak için ne zaman ihtiyacınız olursa olsun, istediğiniz zaman dinlenin (oturun, ayakta durun, diz çökün veya doğru olanı yapın). Hazır olduğunuzda, merkeze girdiğiniz yolun karşısındaki yoldan labirenti bırakın (veya labirentte yalnızca bir yol varsa, aynı yol boyunca geri).

Birkaç kişi bir kerede labirentlere girmeyi bekliyorsa, ev sahibi (varsa), başlangıçta her bir kişi arasında biraz boşluk bırakmak için yürüyüşünüzü ne zaman başlatmak isteyebileceğinizi gösterecektir. Ayrıca labirentin ne zaman yürümeye açık olduğunu, genellikle küçük bir zil çalarak (zamanınızı hazır hissedene kadar yürüyüşe başlamak için acele etmenize gerek kalmayacağını) belirtirler.

Benzer şekilde, mevcut zamanın sonuna yaklaşırken, ev sahibi yürüyüşü başka bir zil sesi ile kapatabilir. Çoğu kişi, acele etmeden önce oturup yürüyüşlerini yansıtmayı sever, bazıları ise bir defterde yanlarında tutabilecekleri bir yansıması belirleyebilir.

Elbette labirenti yalnız yürüyorsanız ya da ev sahibi yoksa, yürüyüşünüze ne zaman başlayıp ne zaman bitireceğinizle ilgili kendi kararınızı kullanın.

YÜRÜME İÇİN ÖNERİLER

Bir labirentte yürümek için zor ve hızlı kurallar olmasa da, aşağıdakiler akılda tutulması gereken yararlı kurallar olabilir:

- Mümkünse, labirentte yürümeden önce lütfen botları veya ayakkabıları çıkarın, özellikle çamurlularsa. Bu labirentin ömrünün korunmasına yardımcı olacaktır.
- Lütfen cep telefonlarını kapatın ve yürürken ve başkalarının yürüyüşlerini başlatmasını veya bitirmesini beklerken yapabilirsiniz konuşmaktan kaçının. Labirentte koşma.
- Ellerinizi kaldırın, herhangi bir tempoda yürüyün ve labirentte ne hissediyorsa onu yapın - ama lütfen diğerlerinin çıkarlarına dikkat edin ve saygı gösterin.
- Ev sahibi bir yürüyüşte, ev sahibinin önerebileceği tavsiyelere bağlı olarak, diğerleri hala yürüyorsa, sessizce oturduğunuzda sessizce geri dönmek veya sadece sessizce bırakmak isteyebilirsiniz.

Akılda tutulması gereken tek önemli husus diğer yürüteçlere saygı duymak ve labirentin kendisine saygı duymaktır (böylece çok hızlı aşınmış veya zarar görmemiş olacak). Küçük çocukları yürürken denetlemek isteyebilirsiniz.

YÜRÜYEN SONRA

Yürüyüşünüzden zevk aldıysanız ve labirentler hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, listelenen bir dizi web sitesinin, kitabın, YouTube videosunun ve podcast'in bulunduğu Labyrinth Launchpad web sitesini, www.labyrinthlaunchpad.org adresini ziyaret etmek isteyebilirsiniz. çeşitli diller). Bunların arasında, bulunduğunuz yerde bulunan labirentleri bulmak için çevrimiçi bir arama aracı olan "Labirent Konumlandırıcı" bulunmaktadır.