

ВВЕДЕННЯ ЛАБІРИНТУ

Ласкаво просимо до лабіринту. Ці короткі записки покликані ознайомити трохи з історією лабіринтів, а також запропонувати деякі вказівки щодо того, як ви могли б хотіти підійти до ходьби. Насолоджуйтеся прогулянкою.

ЩО ТАКЕ ЛАБІРИНТ?

Лабіринт - це єдиний шлях, до центру - немає тупиків або сліпих проходів для загублення. Зазвичай, слідуючи одному з декількох поширених візерунків, лабіринт може бути намальований на полотні, скошений на газон або постійно поставлений на підлогу - серед багатьох інших можливостей.

Лабіринти можна знайти по всьому світу і мають давню історію. Поширені візерунки, врізані в землю, викладені в камінь або позначені на печерних стінах, були виявлені у багатьох місцях, а також у багатьох малюнках у стародавніх текстах. Вони представлені в багатьох римських мозаїках і були закладені на підлогу багатьох великих соборів Європи.

Наприклад, у Шартрі у Франції, до знаменитого лабіринту ходили пілігрими, які не змогли подорожувати до Єрусалиму.

Однак лабіринтна ходьба - це не просто практика, якою користуються риси захід-лабіринти в традиціях індіанців, індуїстів, буддистів, джайні та інших віросповіданнях, і ними проходять багато людей, які теж не вірять. Лабіринти набули особливої популярності в останні роки, оскільки лабіринт, надрукований на полотні (замість того, щоб його постійно встановлювали в підлогу), був зроблений для собору Грейс в Сан-Франциско в 1990-х.

Сьогодні багато людей ходять лабіринтами, щоб на короткий час медитувати, розмірковувати чи відірватися від повсякденного. Багато людей повідомляють про почуття натхнення, піднесеності або проникнення натхнення під час ходьби або після неї, але найчастіше відчують спокій.

Якщо не запропонувати нічого іншого, лабіринт пропонує безпечний простір, де ви можете бути один на одному з собою, не вимагаючи від вас нічого, крім того, що ви поставите одну ногу перед іншою і дихаєте!

БАГАТО ЛАБІРИНТУ

Все, що потрібно для прогулянки по лабіринту, - це почати спочатку і рухатись у власному темпі до центру. Можливо, ви хочете зосередитись на певній думці чи питанні під час прогулянки, просто помітивши, як згинаються ноги і рухаються, коли ви ходите, або звертаючи увагу на своє дихання.

В іншому випадку намагайтеся спокійно спорожнити зайняті думки, але не переживайте занадто сильно про те, які думки чи почуття можуть до вас прийти.

Під час прогулянки ви можете відчувати схильність ходити швидше, а іноді повільніше, ніж інші, можливо, час від часу бажаючи зупинитися. Можливо, вам доведеться час від часу проходити поруч, щоб пройти повз когось, хто йде попереду вас, або іншим, можливо, доведеться пройти повз вас. Прогулянка - це не гонка, і не має значення, якщо ви не дійшли до центру.

Прийміть скільки завгодно часу, щоб приїхати до центру, і відпочиньте там деякий час, якщо бажаєте (сидіти, стояти, встати на коліна чи все, що вам здається правильним). Коли ви будете готові, залиште лабіринт шляхом, навпроти тієї, якою ви ввійшли до центру (або назад по тій самій стежці, якщо в лабіринті є лише одна стежка).

Якщо кілька людей чекають одразу входу в лабіринт, господар (якщо такий є) вкаже, коли ви хочете почати свою прогулянку, щоб на початку було трохи місця між кожною людиною. Вони також вказуватимуть, коли лабіринт відкритий для ходьби, як правило, дзвонивши

маленьким дзвоном (не потрібно поспішати починати свою прогулянку, поки ви не почувестеся готовими - знайдіть час).

Аналогічно, підходячи до закінчення часу, який є у розпорядженні, господар може закрити прогулянку ще одним кільцем куранту. Більшість людей люблять сидіти і розмірковувати про свою прогулянку, перш ніж поспішати, а деякі можуть записати своє відображення в зошит, який вони можуть тримати з собою.

Звичайно, якщо ви ходите по лабіринту самостійно, або немає господаря, тоді просто використовуйте власне судження про те, коли ви починаєте і закінчуєте свою прогулянку.

ПРОПОЗИЦІЇ ДЛЯ БОЛЬНИВ

Хоча немає чітких і швидких правил ходіння по лабіринту, наступні можуть бути корисними вказівками:

- Якщо ви можете, зніміть черевики чи черевики перед тим, як ходити по лабіринту, особливо якщо вони каламутні. Це допоможе зберегти життя лабіринту.
- Вимкніть мобільні телефони і уникайте розмов, якщо можете під час прогулянки та в очікуванні, коли інші розпочнуть або закінчать свою прогулянку. Не бігайте в лабіринті.
- Тримайте руки, ходіть будь-яким темпом і робіть все, що вам здається в лабіринті - але будьте в курсі та поважайте інтереси інших.
- У ході прогулянки, залежно від порад, які може запропонувати господар, ви, можливо, захочете повернутися на своє місце в тиші після прогулянки, якщо інші все ще йдуть, або просто виїжджаєте тихо.

Єдині реальні питання, про які слід пам'ятати, - це поважати інших пішоходів і поважати сам лабіринт (щоб він не надто швидко зношувався чи пошкоджувався). Можливо, ви хочете контролювати дітей молодшого віку, коли вони гуляють.

ПІСЛЯ ВАШОГО ХЛОБУ

Якщо вам сподобалася ваша прогулянка, і вам може бути цікаво дізнатися більше про лабіринти, ви можете завітати на веб-сайт Labyrinth Launchpad, www.labyrinthlaunchpad.org, де перелічено цілий ряд веб-сайтів, книг, відео YouTube та подкастів (у різні мови). До них можна віднести "Локатор лабіринту", онлайн-пошук для пошуку лабіринтів, які можуть бути поблизу, де ви знаходитесь.