

## لیبرینٹ کا تعارف کرانا۔

بھولبلیا میں آپ کا استقبال ہے۔ ان مختصر نوٹوں کا مقصد بھولبلیا کی تاریخ کا تھوڑا سا تعارف کروانا ہے ، اور ساتھ ہی اس پر کچھ رہنمائی پیش کرنا ہے کہ آپ کس طرح چلنے پھرنے کے لئے رابطہ کرنا چاہیں گے۔ اپنی سیر سے لطف اٹھائیں۔

## لیبرینٹ کیا ہے؟

بھولبلیا ایک واحد راستہ ہے ، ایک مرکز کی طرف۔ کھو جانے کے لئے یہاں کوئی مردہ سرے یا اندھے راستے نہیں ہیں۔ عام طور پر متعدد عام نمونوں میں سے ایک کے بعد ، ایک بھولبلیا کینوس پر پینٹ کیا جاسکتا ہے ، اسے لان میں ڈالا جاتا ہے یا بہت سارے امکانات میں سے۔ many مستقل طور پر فرش میں لگایا جاسکتا ہے

بھولبلیا پوری دنیا میں پائے جاتے ہیں ، اور اس کی لمبی تاریخ ہے۔ عام نمونوں کو زمین میں باندھ کر ، پتھر میں ہموار کیا گیا ، یا غار کی دیواروں پر نشان لگا دیا گیا ، بہت ساری جگہوں پر اور ساتھ ہی قدیم متن میں بھی بہت سے نقاشیوں میں دریافت کیا گیا ہے۔ وہ بہت سے رومن موزیک میں نمایاں ہیں ، اور انہیں یورپ کے بہت سارے عظیم گرجا گھروں میں رکھا گیا تھا۔

مثال کے طور پر فرانس کے چارٹرس میں ، ایک مشہور بھولبلیا یاتریوں کے ذریعہ چلتی تھی جو یروشلم کا سفر کرنے سے قاصر تھے۔

تاہم ، بھولبلیا پیدل چلنا محض مغربی ممالک میں محفوظ ہونے والا رواج نہیں ہے – جن کی وجہ امریکی ، ہندو ، بدھ ، جین اور دیگر مذہبی روایات میں موجود بھولبلیا کی خصوصیت ہے ، اور بہت سارے ایسے لوگوں کے ذریعہ چلتے ہیں جن کا بھی اعتقاد نہیں ہے۔ 1990 کی دہائی میں سان فرانسسکو میں گریس کیتھیڈرل کے لئے کینوس پر چھپی ہوئی ایک بھولبلیا (جائے مستقل طور پر فرش میں رکھنا) ، بھولبلیا حالیہ برسوں میں خاص طور پر مشہور ہوگئی ہیں۔

آج ، بہت سارے لوگ روزمرہ سے تھوڑی دیر کے لئے مراقبہ ، عکاسی ، یا علیحدہ کرنے کے لئے بھولبلیا پر چلتے ہیں۔ بہت سارے لوگ پیدل چلنے کے دوران یا اس کے بعد متاثر ، حوصلہ افزائی یا متاثر کن جذبات کی اطلاع دیتے ہیں ، لیکن عام طور پر سکون کا احساس رکھتے ہیں۔

اگر آپ کو کچھ اور پیش کرنے کی پیش کش نہیں کی گئی تو ، بھولبلیا ایک محفوظ جگہ کی پیش کش کرتا ہے جہاں آپ اپنے آپ کے ساتھ ہوسکتے ہیں ، آپ سے کسی اور چیز کا مطالبہ نہیں کرتے اس کے کہ آپ دوسرے کے سامنے ایک پاؤں رکھ کر دم لیں۔

## لیبرینٹ چلنا۔

بھولبلیا کو چلنے کے لئے سب کچھ ضروری ہے شروع میں شروع کرنا اور اپنی رفتار سے مرکز کی طرف بڑھنا۔ آپ چلتے وقت کسی خاص سوچ یا سوال پر توجہ مرکوز کرنا چاہتے ہو ، صرف یہ دیکھتے ہوئے کہ آپ چلتے چلتے اپنے پیروں کو کس طرح منتقل کرتے ہیں اور اپنی سانسوں پر دھیان دیتے ہیں۔

بصورت دیگر ، اپنے خیالات کو جتنا ہوسکے خالی کرنے کی کوشش کریں ، لیکن آپ کو جو بھی خیالات یا احساسات آسکتے ہیں اس سے زیادہ فکر نہ کریں۔

آپ کی سیر کے دوران ، آپ تیز رفتار اور کبھی کبھی دوسروں کے مقابلے میں آہستہ سے چلنے کی طرف مائل محسوس کرسکتے ہیں ، ممکنہ طور پر کبھی کبھار رکتا چاہتے ہیں۔ آپ کو کبھی کبھار کسی ایسے شخص کے پاس جانے کی ضرورت پڑسکتی ہے جو آپ سے آگے چل رہا ہو ، یا دوسروں کو آپ کے پاس سے گزرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ واک ایک ریس نہیں ہے ، اور اگر آپ مرکز تک نہیں پہنچتے ہیں تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔

مرکز پر پہنچنے کے لئے جو بھی وقت درکار ہے ، لے لو ، اور اگر آپ چاہیں تو کچھ دیر آرام کریں (بیٹھیں ، کھڑے ہوں ، گھٹنے ٹیکیں یا جو بھی ٹھیک محسوس ہوگا)۔ جب آپ تیار ہوجائیں تو ، بھولبلیا کو اس راستے کے بالکل برعکس چھوڑ دو جس سے (اگر بھولبلیا میں صرف ایک ہی راستہ ہو if یا اسی راستے کے ساتھ پیچھے ہٹنا چاہ) آپ وسط میں داخل ہوئے تھے۔

اگر بہت سارے لوگ ایک ہی وقت میں بھولبلیا میں داخل ہونے کے منتظر ہیں تو ، میزبان (اگر وہاں موجود ہے) اس وقت اشارہ کرے گا جب آپ شروع سے ہی ہر شخص کے مابین تھوڑی سی جگہ کی اجازت دینے کے ل۔ اپنا راستہ شروع کرنا چاہتے ہو۔

وہ بھی اس وقت اشارہ کریں گے جب بھولبلیا پیدل چلنے کے لئے کھلا ہوتا ہے ، عام طور پر ایک چھوٹی سی گھنٹی بجا کر اپنے چلنے پھرنے کے لئے جلدی ہونے کی ضرورت نہیں (اپنا وقت نکالیں گے walk جب تک آپ تیار ہونے تک محسوس نہیں کرتے) ہے۔

اسی طرح ، دستیاب وقت کے اختتام تک پہنچنے پر ، میزبان چونے کی ایک اور رنگ کے ساتھ واک کو بند کرسکتا ہے۔ بیشتر افراد رش کرنے سے پہلے بیٹھ کر اپنی سیر پر غور کرنا چاہتے ہیں ، اور کچھ لوگ کسی نوٹ بک میں اس کی عکاسی کر سکتے ہیں جس کی وجہ سے وہ اپنے ساتھ رکھیں گے۔

اگر آپ اکیلے بھولبلیا پر چل رہے ہیں ، یا کوئی میزبان نہیں ہے تو پھر اپنے فیصلے کا استعمال خود کب شروع کریں if یقیناً گے اور کب چلیں گے؟

چلنے پھرنے کے لئے سفارشات۔

اگرچہ بھولبلیا کو چلنے کے لئے کوئی سخت اور تیز قواعد موجود نہیں ہیں ، تاہم ، ذہن میں رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل مفید رہنما اصول ہوسکتے ہیں۔

- اگر آپ قابل ہیں تو ، بھولبلیا چلنے سے پہلے جوتے یا جوتے اتاریں ، خاص کر اگر وہ کیچڑ میں ہوں۔ اس سے بھولبلیا کی . زندگی کو محفوظ رکھنے میں مدد ملے گی۔
- براہ کرم موبائل فون کو بند کردیں ، اور بات کرنے سے گریز کریں اگر آپ چلتے پھرتے ہو اور دوسروں کے چلنے یا ختم ہونے کا انتظار کرتے ہو تو۔ بھولبلیا میں نہ بھاگو۔
- اپنے ہاتھوں کو تھام لیں ، کسی بھی رفتار سے چلیں ، اور بھولبلیا پر جو کچھ بھی مناسب محسوس کریں – لیکن your براہ کرم دوسروں کے مفادات کا خیال رکھیں اور ان کا احترام کریں۔
- میزبان واک میں ، میزبان کے ذریعہ پیش کردہ مشوروں پر منحصر ہے ، اگر آپ دوسرے افراد ابھی بھی چل رہے ہیں یا ted خاموشی سے چلے جاتے ہیں تو آپ اپنی واک کے بعد خاموشی سے اپنی نشست پر واپس آسکتے ہیں۔

صرف اصلی معاملات کو ذہن میں رکھنا ہے دوسرے گھومنے پھرنے والوں کا احترام کرنا ، اور خود ہی بھولبلیا کا احترام کرنا (تاکہ یہ جلدی سے پہنا یا خراب ہوجائے)۔ آپ پیدل چلتے ہوئے چھوٹے بچوں کی نگرانی کرنا چاہتے ہیں۔

اپنی واک کے بعد

اگر آپ اپنے سیر و تفریح سے لطف اندوز ہوئے ، اور آپ کو بھولبلیا کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے میں دلچسپی ہو ملاحظہ کرنا پسند ہوگا ، جہاں ویب سائٹ ، [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org) ، تو ، آپ کو بھولبلیا لانچ پیڈ ویب سائٹ کتابیں ، یوٹیوب ویڈیوز اور پوڈ کاسٹ درج ہیں (جس میں درج ہیں) مختلف زبانیں)۔ ان میں 'دی لیبرٹھ لوکیٹر' ، بھولبلیا تلاش کرنے کے لئے ایک آن لائن تلاش کی سہولت شامل ہے جو آپ جہاں بھی ہو نزدیک ہوسکتی ہے۔