

LABIRENTLƏ TANİŞ OLMAQ

Labirintə xoş gəlmisiniz. Bu qısa qeydlər labirintlərin tarixini bir az tanıtmaya, habelə gəzintiye necə yaxınlaşmaq istəyəcəyinizə dair bir neçə təlimat təqdim etmək məqsədi daşıyır. Gəzintidən zövq alın.

LABİRİNF NƏDİR?

Labirint bir mərkəzə doğru bir yola çıxır - itirilmək üçün ölü uclar və ya kor keçidlər yoxdur. Adətən bir neçə ümumi nümunədən birinin ardınca, bir labirint kətan üzərinə çəkilə bilər, qazon halında biçilib və ya qalıcı bir yerə qoyulur.

Labirintlər bütün dünyada tapıla bilər və uzun tarixə malikdir. Torpağa yapışdırılmış, daşla döşənmiş və ya mağara divarlarında işarələnmiş adi nümunələr bir çox fərqli yerlərdə, qədim mətnlərdə bir çox rəsmlərdə aşkar edilmişdir. Onlar bir çox Roma mozaikasında yer alır və Avropanın bir çox böyük kilsələrinin döşəmələrinə qoyulmuşdur.

Məsələn, Fransadakı Chartres-də Qüdsü gəzə bilməyən zəvvarların gəzdirdiyi məşhur bir labirint.

Bununla birlikdə, labirint gəzmək yalnız qərbdə - hindular, Buddistlər, Jain və digər inanc ənənələrində mövcud olan labirintlərdə tətbiq olunan bir təcrübə deyil və çox da inancı olmayan insanlar tərəfindən gəzilir. Labirintlər 1990-cı illərdə San-Fransiskodakı Grace Cathedral üçün kətan üzərində çap olunmuş bir labirintin (daimi döşəməyə qoyulmamaq əvəzinə) hazırlanmasından bəri xüsusilə populyardır.

Bu gün bir çox insan meditasiya etmək, əks etdirmək və ya gündəlikdən qısa müddətə ayrılmaq üçün labirintlərdə gəzir. Bir çox insan, gəzinti zamanı və ya ondan sonra ilhamlandığını, yüksəldiyini və ya ilham parıldadığını, lakin ən çox dinclik hiss etdiyini bildirir.

Başqa heç nə təqdim etməyiniz olsaydı, labirint özünüzlə birlikdə ola biləcəyiniz bir təhlükəsiz yer təklif edir, digərinizin qarşısında bir ayaq qoyub nəfəs aldığınızdan başqa heç bir şey tələb etmir!

GƏLƏCƏKDƏN SONRA

Gəzintinizdən ləzzət alırdınızsa və labirintlər haqqında daha çox məlumat əldə etmək istəsəniz, bir sıra veb saytlar, kitablar, YouTube videoları və podkastların olduğu Labirint Launchpad veb saytına, www.labyrinthlaunchpad.org müraciət etmək istəyə bilərsiniz. müxtəlif dillər). Bunlara 'Labyrinth Locator', yerləşdiyiniz yerə yaxın ola bilən labirintləri tapmaq üçün onlayn axtarış qurğusu daxildir.

LABİRİNCİ GƏLƏN

Bir labirint gəzmək üçün lazım olanların hamısı əvvəldən başlayır və öz sürətlə mərkəzə doğru hərəkət edir. Gedərkən müəyyən bir düşüncə və ya bir suala diqqət ayırmaq istəyə bilərsiniz, sadəcə ayağınızın arxa necə hərəkət etdiyini və gəzərkən nəfəsinizə diqqət yetirirsiniz.

Əks təqdirdə, bacardığınız qədər düşüncələrinizi boşaltmağa çalışın, ancaq başınıza gələ biləcək hər hansı bir düşüncə və ya hissdən çox narahat olmayın.

Gəzinti zamanı, bəzən başqalarına nisbətən daha sürətli sürətlə və bəzən yavaş-yavaş gəzməyə meylli ola bilərsiniz, bəlkə də bəzən dayanmağı arzulayırsınız. Bəzən önündə gedən birinin yanından keçmək üçün bəzən kənara çəkilməyiniz lazım ola bilər və ya başqaları sizin yanınızdan keçməli ola bilər. Gəzinti bir yarış deyil və mərkəzə çatmamağınızın əhəmiyyəti yoxdur.

Mərkəzə gəlməyiniz üçün lazım olan hər hansı bir saatı çəkin və istəsəniz orada bir müddət dincəlin (oturun, durun, diz çökün və ya hər hansı biriniz özünü düzgün hiss etsin). Hazır olduqda, labirintə mərkəzdən (və ya labirintin yalnız bir yolu varsa eyni yol boyunca) əksinə gedən yolun kənarına buraxın.

Bir neçə nəfər bir anda labirintə girməyi gözləyirsə, ev sahibi (bir varsa) gəzintinizə nə vaxt başlamaq istəyəcəyinizi, başlanğıcda hər bir şəxs arasında bir az yer verməyinizi göstərəcəkdir. Ayrıca, labirintin gəzməyə açıq olduqda, ümumiyyətlə kiçik bir zəng çalmaqla (hazır olduğunuza qədər vaxtınızı almağa qədər gəzməyə başlamaq üçün tələsməyə ehtiyac yoxdur) göstərəcəklər.

Eynilə, mövcud vaxtın sonuna yaxınlaşdıqda, ev sahibi çimənin başqa bir halqası ilə gedişi bağlaya bilər. Əksər insanlar, tələsmədən əvvəl oturmaq və gəzmək barədə düşünməyi sevirlər, bəziləri isə özləri ilə birlikdə saxlaya bildikləri bir notebooka bir əks yazdıra bilər.

Əlbətdə ki, labirintlə tək başına gəzirsən, ya da ev sahibi yoxdursa, gəzməyə nə vaxt başladığın və bitməyinə dair öz qərarından istifadə et.

Gəzmək üçün TƏLİMATLAR

Bir labirint gəzmək üçün çətin və sürətli qaydalar olmasa da, yadda saxlamaq üçün aşağıdakılar faydalı göstərişlər ola bilər:

- Mümkünsə, labirintdə gəzmədən əvvəl çəkmələr və ya ayaqqabıları çıxarın, xüsusən də palçıqlıdırsa. Bu labirintin həyatını qorumağa kömək edəcəkdir.
- Zəhmət olmasa, mobil telefonları söndürün və gəzərkən və başqalarının gəzməyə başlamasını və ya bitirməsini gözləyərkən danışmaqdan çəkinin. Labirintdə qaçmayın.
- Əllərinizi uzadın, hər hansı bir sürətlə gəzin və labirintdə düzgün olanı edin, amma lütfən başqalarının maraqlarına hörmət edin.
- Evdə gəzinti zamanı ev sahibinin təklif edə biləcəyi məsləhətlərdən asılı olaraq, başqaları hələ də gəzirsə, səssizcə yerinizə qayıtmağı və ya sadəcə sakit buraxmağı arzu edə bilərsiniz.

Yadda saxlamaq lazım olan yeganə məqam digər yürüyüşçülərə hörmət etmək və labirintin özünə hörmət etməkdir (bela ki, çox tez aşınmasın və zədələnməsin). Kiçik uşaqları gəzərkən nəzarət etmək istəyə bilərsiniz.

GƏLƏCƏKDƏN SONRA

Gəzintinizdən ləzzət alırdınızsa və labirintlər haqqında daha çox məlumat əldə etmək istəsəniz, bir sıra veb saytlar, kitablar, YouTube videoları və podkastların olduğu Labirint Launchpad veb saytına, www.labyrinthlaunchpad.org müraciət etmək istəyə bilərsiniz. müxtəlif dillər). Bunlara 'Labyrinth Locator', yerləşdiyiniz yerə yaxın ola bilən labirintləri tapmaq üçün onlayn axtarış qurğusu daxildir.