

પ્રયોગશાળા પરિચય

ભુલભુલામણીમાં આપનું સ્વાગત છે. આ સંક્ષિપ્ત નોંધો ભુલભુલામણીના ઇતિહાસનો થોડોક પરિચય આપવા માટે છે, તેમજ તમે કેવી રીતે ચાલવાની રીતનો સંપર્ક કરવા માંગો છો તેના પર માર્ગદર્શન આપવા માટે છે. તમારી ચાલનો આનંદ માણો.

લેબિરિ-ટ શું છે?

ભુલભુલામણી એ એક રસ્તો છે, એક કેન્દ્ર તરફ - ત્યાં ખોવાઈ જવા માટે કોઈ મૂત અંત અથવા આંધળા માર્ગ નથી. સામાન્ય રીતે ઘણી સામાન્ય પદ્ધતિઓમાંથી એકને અનુસરીને, ભુલભુલામણીને કેનવાસ પર દોરવામાં આવે છે, તેને લાનમાં નાખવામાં આવે છે અથવા કાયમી ધોરણે ફ્લોરમાં બેસાડી શકાય છે - બીજી ઘણી શક્યતાઓમાં.

ભુલભુલામણી સમગ્ર વિશ્વમાં મળી શકે છે, અને તેનો ઇતિહાસ લાંબો છે. સામાન્ય દાખલાઓ જે જમીનની અંદર પથરાયેલ છે, પત્થરમાં પાથરેલા છે, અથવા ગુફાની દિવાલો પર ચિહ્નિત છે, તે ઘણાં જુદાં જુદાં સ્થળોએ તેમજ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં ઘણાં દોરોમાં મળી આવ્યા છે. તેઓ ઘણા રોમન મોઝેઇકમાં દર્શાવે છે, અને તેમને યુરોપના ઘણા મહાન કેથેડ્રલ્સના માળમાં નાખ્યાં હતાં.

ઉદાહરણ તરીકે, ફ્રાન્સના ચાર્ટસમાં, એક પ્રખ્યાત ભુલભુલામણી યાત્રાળુઓ દ્વારા ચાલતા જતા હતા જેઓ જેરુસલેમની મુસાફરી કરી શકતા ન હતા.

જો કે, ભુલભુલામણી ચાલવું એ પશ્ચિમના અમેરિકન, હિન્દુ, બૌદ્ધ, જૈન અને અન્ય આસ્થા પરંપરાઓમાં ભુલભુલામણી વિશેની એક પ્રથા નથી, અને એવા ઘણા લોકો દ્વારા ચાલવામાં આવે છે જેમનો વિશ્વાસ પણ નથી. 1990 ના દાયકામાં સાન ફ્રાન્સિસ્કોમાં ગ્રેસ કેથેડ્રલ માટે કેનવાસ પર છાપેલું ભુલભુલામણી (કાયમી ધોરણે ફ્લોરમાં મૂકવાને બદલે) તાજેતરના વર્ષોમાં ભુલભુલામણી ખાસ કરીને લોકપ્રિય બન્યું છે.

આજે, ઘણા લોકો રોજિંદાથી થોડા સમય માટે ધ્યાન, પ્રતિબિંબિત અથવા અલગ કરવા માટે ભુલભુલામણી ચાલે છે. ઘણા લોકો ચાલવા દરમિયાન અથવા પછી પ્રેરણાદાયક, ઉત્સાહિત, અથવા પ્રેરણાની લાગણી અનુભવે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે શાંતિની ભાવના અનુભવે છે.

જો તે બીજું કંઈ ઓફર કરે નહીં, તો ભુલભુલામણી સલામત સ્થાન આપે છે જ્યાં તમે તમારી જાત સાથે એક થઈ શકો છો, તમારી પાસે બીજાની માંગણી કરતા નહીં, સિવાય કે તમે એક પગ બીજાની સામે મૂકશો અને શ્વાસ લો!

લેબિરિ-ટને વાલકિંગ

ભુલભુલામણીમાં ચાલવા માટે તે બધું શરૂઆતમાં શરૂ કરવું અને તમારી પોતાની ગતિથી કેન્દ્ર તરફ આગળ વધવું છે. તમે ચાલતા જતા કોઈ ખાસ વિચાર અથવા પ્રશ્ન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા ઇચ્છતા હોવ, ફક્ત તમારા પગની કમાન કેવી રીતે ચાલે છે તે જોશો અને તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન આપશો.

નહિંતર, તમારા વ્યસ્ત વિચારોનું મન જેટલું બની શકે તે ખાલી કરવાનો પ્રયાસ કરો, પરંતુ જે વિચારો અથવા લાગણીઓ તમને આવે છે તેના વિશે વધુ ચિંતા કરશો નહીં.

તમારા ચાલવા દરમિયાન, તમે ઝડપી ગતિએ ચાલવાનું અને ક્યારેક અન્ય કરતા ધીમું હોવાની સંભાવના અનુભવી શકો છો, સંભવત ક્યારેક થોભો છો. તમારી આગળ ચાલતી વ્યક્તિ દ્વારા પસાર થવા માટે તમારે કેટલીકવાર બાજુમાં જવાની જરૂર પડી શકે છે, અથવા બીજાઓને તમારી પાસેથી પસાર થવાની જરૂર પડી શકે છે. ચાલવું એ કોઈ રેસ નથી, અને જો તમે કેન્દ્રમાં ન પહોંચો તો કોઈ ફરક પડતો નથી.

તમારે કેન્દ્રમાં પહોંચવા માટે ગમે તે સમય લો, અને જો તમે ઇચ્છો (બેસો, standભા રહો, ઘૂંટણમાં અથવા જે યોગ્ય લાગે છે) ત્યાં થોડો સમય આરામ કરો. જ્યારે તમે તૈયાર હોવ, તો ભુલભુલામણીને તમે જે કેન્દ્રમાં દાખલ કર્યું છે તેનાથી વિરુદ્ધ પાથ દ્વારા છોડી દો (અથવા તે જ પાથ સાથે પાછા જાઓ જો ભુલભુલામણીમાં ફક્ત એક જ માર્ગ હોય).

જો ઘણા લોકો એક જ સમયે ભુલભુલામણીમાં પ્રવેશવાની રાહ જોતા હોય, તો યજમાન (જો ત્યાં એક હોય તો) સૂચવે છે કે તમે ક્યારે ચાલવાનું શરૂ કરી શકો છો, શરૂઆતમાં દરેક વ્યક્તિની વચ્ચે થોડી જગ્યા રાખવા માટે. જ્યારે ભુલભુલામણી ચાલવા માટે ખુલ્લું હોય ત્યારે પણ તેઓ સૂચવે છે, સામાન્ય રીતે એક નાનકડી ઘંટડી વગાડીને (જ્યાં સુધી તમે તૈયાર ન લાગે ત્યાં સુધી ચાલવા માટે દોડવાની જરૂર નથી your તમારો સમય લો).

એ જ રીતે, જ્યારે ઉપલબ્ધ સમયનો અંત નજીક આવે ત્યારે, યજમાન ચીમની બીજી રીંગ સાથે વ walkક બંધ કરી શકે છે. ભાગ લેતા પહેલા મોટાભાગના લોકો બેસવું અને તેમના ચાલ પર પ્રતિબિંબિત કરવાનું પસંદ કરે છે, અને કેટલાક લોકો નોટબુકમાં એક પ્રતિબિંબ નોંધી શકે છે જે તેઓ તેમની સાથે રાખી શકે છે.

અલબત્ત જો તમે એકલા ભુલભુલામણીમાં ચાલતા હો, અથવા ત્યાં કોઈ યજમાન ન હોય, તો પછી તમે તમારા વ .કિંગનો પ્રારંભ ક્યારે કરો છો અને તમારા ચાલવાનું સમાપ્ત કરો છો તે વિશે.

ચાલવા માટે સૂચનો

ભુલભુલામણી ચલાવવા માટે કોઈ સખત અને ઝડપી નિયમો ન હોવા છતાં, ધ્યાનમાં રાખવા માટે નીચે આપેલ ઉપયોગી માર્ગદર્શિકા હોઈ શકે છે:

- You જો તમે સક્ષમ છો, તો કૃપા કરીને ભુલભુલામણી ચલાવતા પહેલાં બૂટ અથવા પગરખાં કા removeો, ખાસ કરીને જો તેઓ કાદવમાં હોય. આ ભુલભુલામણીનું જીવન બચાવવા માટે મદદ કરશે.
- મહેરબાની કરીને મોબાઇલ ફોન્સને બંધ કરો, અને ચાલતા સમયે અને જ્યારે અન્ય લોકો તેમના ચાલવાનું સમાપ્ત કરે છે તેની રાહ જોતા હોય તો તમે વાત કરવાનું ટાળો. ભુલભુલામણીમાં ભાગશો નહીં.
- Your તમારા હાથને પકડી રાખો, કોઈ પણ ગતિએ ચાલો, અને ભુલભુલામણી પર જે યોગ્ય લાગે છે તે કરો – પરંતુ કૃપા કરીને ધ્યાન રાખો અને અન્યના હિતોને માન આપો.
- Ted હોસ્ટ કરેલી ચાલ પર, હોસ્ટ આપેલી સલાહને આધારે, જો અન્ય લોકો હજી ચાલતા હોય, અથવા તો તમે શાંતિથી ચાલ્યા જાઓ, તો તમે તમારા વોક પછી મૌનથી તમારી સીટ પર પાછા જવાની ઇચ્છા કરી શકો છો.

ધ્યાનમાં રાખવાની એકમાત્ર વાસ્તવિક બાબતો એ છે કે અન્ય ચાલકોને માન આપવું, અને ભુલભુલામણીનું પોતાનું સન્માન કરવું (જેથી તે ખૂબ જ ઝડપથી પહેરવામાં કે ક્ષતિગ્રસ્ત ન થઈ જાય). નાના બાળકો જ્યારે તેઓ ચાલતા હોય ત્યારે તમે તેમની દેખરેખ રાખવા માંગતા હો.

તમારી ચાલ્યા પછી

જો તમે તમારા ચાલવાની મજા લીધી હોય, અને તમને ભુલભુલામણી વિશે વધુ જાણવા માટે રસ હશે, તો તમે ભુલભુલામણી લ Laન્યપેડ વેબસાઇટ, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org) ની મુલાકાત લેવાનું પસંદ કરી શકો છો, જ્યાં સૂચિબદ્ધ વેબસાઇટ્સ, પુસ્તકો, યુટ્યુબ વિડિઓઝ અને પોડકાસ્ટ્સ સૂચિબદ્ધ છે (જેમાં વિવિધ ભાષાઓ). આમાં 'ધ ભુલભુલામણી લોકેટર', ભુલભુલામણી શોધવા માટે searchનલાઇન શોધ સુવિધા શામેલ છે જે તમે જ્યાં હોવ ત્યાં નજીકમાં હોઈ શકે છે.