

## प्रयोगशाला का परिचय

भूलभुलैया में आपका स्वागत है। इन संक्षिप्त नोटों का उद्देश्य लेबिरिंथ के इतिहास का थोड़ा सा परिचय देना है, साथ ही साथ कुछ मार्गदर्शन प्रदान करना है कि आप कैसे पैदल चलना चाहते हैं। अपनी सैर का आनंद लें।

## LABYRINTH क्या है?

भूलभुलैया एक रास्ता है, एक केंद्र की ओर - खो जाने के लिए कोई मृत छोर या अंधा मार्ग नहीं हैं। आमतौर पर कई सामान्य पैटर्नों में से एक के बाद, एक भूलभुलैया को एक कैनवास पर चित्रित किया जा सकता है, जिसे एक लॉन में मंगाया जाता है, या स्थायी रूप से कई अन्य संभावनाओं के बीच एक मंजिल में स्थापित किया जाता है।

लेबिरिंथ दुनिया भर में पाए जा सकते हैं, और एक लंबा इतिहास है। जमीन में खोदे गए, पत्थर में तराशे गए, या गुफा की दीवारों पर अंकित किए गए सामान्य पैटर्न को कई अलग-अलग जगहों पर और साथ ही प्राचीन ग्रंथों में कई रेखाचित्रों में खोजा गया है। वे कई रोमन मोजाइक की सुविधा देते हैं, और यूरोप के कई महान कैथेड्रल के फर्श में रखे गए थे।

उदाहरण के लिए, फ्रांस के चार्ट्रेस में, एक प्रसिद्ध भूलभुलैया में तीर्थयात्रियों द्वारा पैदल यात्रा की जाती थी जो यरूशलेम की यात्रा करने में असमर्थ थे।

हालाँकि, भूलभुलैया चलना केवल अमेरिकी-हिंदू, बौद्ध, जैन और अन्य विश्वास परंपराओं में पश्चिम-लेबिरिंथ सुविधा में आनंदित एक अभ्यास नहीं है, और कई लोगों द्वारा चलाए जाते हैं, जिनका कोई विश्वास भी नहीं है। 1990 के दशक में सैन फ्रांसिस्को में ग्रेस कैथेड्रल के लिए कैनवास पर मुद्रित एक भूलभुलैया (स्थायी रूप से एक मंजिल में स्थापित होने के बजाय) से मुद्रित होने के बाद से हाल के वर्षों में विशेष रूप से लोकप्रिय हो गए हैं।

आज, बहुत से लोग रोजाना थोड़ी देर के लिए ध्यान करने, प्रतिबिंबित करने या अलग होने के लिए लेबिरिंथ चलते हैं। कई लोग चलने के दौरान या बाद में प्रेरित, उत्थान या प्रेरणा की भावना महसूस करते हैं, लेकिन सबसे अधिक शांति की भावना रखते हैं। यह और कुछ नहीं करने के लिए थे, भूलभुलैया एक सुरक्षित स्थान प्रदान करता है जहां आप अपने आप के साथ एक हो सकते हैं, आप के अलावा कुछ भी नहीं मांगते हैं कि आप एक पैर दूसरे के सामने रखते हैं और साँस लेते हैं!

## LABYRINTH चलना

एक भूलभुलैया चलने के लिए आवश्यक सभी को शुरुआत में शुरू करना और केंद्र की ओर अपनी गति से आगे बढ़ना है। आप चलते समय एक विशेष विचार या प्रश्न पर ध्यान केंद्रित करना चाह सकते हैं, बस यह देखते हुए कि आपके पैर कैसे आर्च करते हैं और जैसे ही आप चलते हैं, या अपनी श्वास पर ध्यान देते हैं।

अन्यथा, आप जितना हो सके अपने व्यस्त विचारों के दिमाग को खाली करने की कोशिश करें, लेकिन जो भी विचार या भावनाएं आपके पास आ सकती हैं, उसके बारे में बहुत अधिक चिंता न करें।

अपने चलने के दौरान, आप तेज गति से चलने में असमर्थ महसूस कर सकते हैं और कभी-कभी दूसरों की तुलना में धीमा हो सकता है, संभवतः कभी-कभी रुकना चाहते हैं। आपको किसी ऐसे व्यक्ति के पास जाने के लिए कभी-कभी किनारे करने की आवश्यकता हो सकती है जो आपके आगे चल रहा है, या दूसरों को आपके पास से गुजरना पड़ सकता है। चलना कोई दौड़ नहीं है, और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप केंद्र तक नहीं पहुंचते हैं।

आपको केंद्र में आने के लिए जो भी समय चाहिए, और यदि आप चाहें तो थोड़ी देर आराम करें (बैठें, खड़े रहें, घुटने टेकें या जो सही लगे)। जब आप तैयार हों, तो जिस रास्ते से आप केंद्र में दाखिल हुए हों (या उसी रास्ते से वापस जाएं यदि भूलभुलैया का केवल एक ही रास्ता है) के विपरीत रास्ते से भूलभुलैया छोड़ें।

यदि कई लोग एक साथ भूलभुलैया में प्रवेश करने की प्रतीक्षा कर रहे हैं, तो मेजबान (यदि कोई है) इंगित करेगा कि आप अपना चलना शुरू करना चाहते हैं, तो शुरू में प्रत्येक व्यक्ति के बीच थोड़ी सी जगह की अनुमति दें। वे यह भी इंगित करते हैं कि जब भूलभुलैया चलने के लिए खुला होता है, तो आमतौर पर एक छोटी घंटी बजती है (जब तक आप अपना समय महसूस नहीं करते, तब तक अपना चलना शुरू करने के लिए जल्दी करने की आवश्यकता नहीं है)।

इसी तरह, जब उपलब्ध समय का अंत आ रहा है, तो मेजबान झंकार के दूसरे रिंग के साथ चलना बंद कर सकता है। ज्यादातर लोग दौड़ने से पहले बैठना और चलना पसंद करते हैं, और कुछ लोग एक नोटबुक में प्रतिबिंब दिखा सकते हैं जिसे वे अपने पास रख सकते हैं।

बेशक, यदि आप अकेले भूलभुलैया घूम रहे हैं, या कोई मेजबान नहीं है, तो बस अपने फैसले का उपयोग करें जब आप अपना चलना शुरू करते हैं और समाप्त करते हैं।

चलने के लिए सुझाव

हालांकि एक भूलभुलैया चलने के लिए कोई कठिन और तेज़ नियम नहीं हैं, निम्नलिखित ध्यान रखने योग्य उपयोगी दिशानिर्देश हो सकते हैं:

- यदि आप सक्षम हैं, तो कृपया भूलभुलैया से चलने से पहले जूते या जूते को हटा दें, खासकर अगर वे मैला हैं। यह भूलभुलैया के जीवन को संरक्षित करने में मदद करेगा।
- कृपया मोबाइल फोन स्विच ऑफ कर दें, और चलने से पहले और दूसरों के इंतजार करने या अपना काम खत्म करने के दौरान अगर आप कर सकते हैं तो बात करने से बचें। भूलभुलैया में नहीं चला।
- अपने हाथों को पकड़ें, किसी भी गति से चलें, और जो कुछ भी सही लगता है उसे करें - लेकिन कृपया दूसरों के हितों का ध्यान रखें और उनका सम्मान करें।
- एक होस्टेड वॉक पर, उस सलाह के आधार पर, जो मेजबान पेश कर सकता है, आप अपने चलने के बाद मौन में अपनी सीट पर वापस जाने की इच्छा कर सकते हैं यदि अन्य अभी भी चल रहे हैं, या बस चुपचाप चले जाएं।

केवल वास्तविक मामलों को ध्यान में रखना अन्य वॉकर्स का सम्मान करना है, और स्वयं भूलभुलैया का सम्मान करना है (ताकि यह बहुत जल्दी खराब या क्षतिग्रस्त न हो जाए)। आप छोटे बच्चों की देखरेख कर सकते हैं जब वे चल रहे हों।

अपने चलने के बाद

यदि आप अपनी सैर का आनंद लेते हैं, और लेबिरिंथ के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए इच्छुक हो सकते हैं, तो आप लेबिरिंथ लॉन्चपैड वेबसाइट, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org) पर जाना पसंद कर सकते हैं, जहाँ सूचीबद्ध वेबसाइटों, पुस्तकों, YouTube वीडियो और पॉडकास्ट की एक श्रृंखला है ( विभिन्न भाषाएँ)। इनमें include द लेबिरिंथ लोकेटर 'शामिल हैं, जो उन लेबिरिंथ को खोजने के लिए एक ऑनलाइन खोज सुविधा है जो पास में हो सकती हैं।