

معرفی LABYRINTH

به هزارتوی خوش آمدید. این یادداشتهای کوتاه قصد دارد تا اندکی از تاریخ دخمه پرپیچ و خم را به شما معرفی کند ، همچنین راهنمایی هایی را در مورد نحوه نزدیک شدن به پیاده روی ارائه دهد. از پیاده روی خود لذت ببرید

چيست؟ LABYRINTH

دخمه پرپیچ و خم یک مسیر واحد است ، به سمت یک مرکز - هیچ بن بست یا گذرگاه کور برای گم شدن وجود ندارد. معمولاً پیرو یکی از چندین الگوی رایج ، یک هزارتوی ممکن است بر روی بوم نقاشی شود ، در یک چمن زنی کاشته شود ، یا به طور دائم در یک طبقه قرار گیرد - از جمله بسیاری دیگر از امکانات

دخمه پرپیچ و خم را می توان در سراسر جهان یافت ، و سابقه طولانی دارد. الگوهای متداول در زمین ، سنگفرش شده در سنگ یا در دیوارهای غار برجسته شده است و در بسیاری از مناطق مختلف و همچنین در بسیاری از نقشه ها در متون باستانی کشف شده است. آنها در بسیاری از موزائیک های رومی قرار دارند و در طبقه بسیاری از کلیساهای بزرگ اروپا قرار گرفتند

به عنوان مثال ، در چارترس در فرانسه ، یک هزارتوی مشهور قبلاً توسط زائرانی که قادر به سفر به بیت المقدس نبودند ، در آن قدم می زدند

با این حال ، پیاده روی هزارتویی فقط روشی نیست که از ویژگی های هزارتوی غربی در سنت های بومی آمریکا ، هندو ، بودایی ، جین و سایر آیین استفاده می شود و توسط بسیاری از افراد که هیچ ایمان ندارند نیز قدم می زنند. در سالهای اخیر از آنجایی که یک هزارتوی چاپ شده بر روی بوم (به جای اینکه به طور دائم در یک طبقه قرار بگیرد) برای کلیسای جامع گریس در سانفرانسیسکو در دهه 1990 ساخته شد ، پیچیدگی ها به ویژه در سالهای اخیر رواج پیدا کرده اند

امروزه بسیاری از افراد برای مدتی مدیتیشن ، تأمل و یا جدا کردن از روزمره ها را به راه می اندازند. بسیاری از افراد احساس می کنند که در هنگام یا بعد از راه رفتن احساس الهام ، بلند شدن یا داشتن چشم پوشی از الهام می شوند ، اما بیشتر آنها احساس آرامش دارند

اگر این چیز دیگری را ارائه نمی دهد ، دخمه پرپیچ و خم فضای امن را فراهم می کند که بتوانید در کنار خود باشید ، و از شما چیزی خواسته نیست به غیر از اینکه یک پا را جلوی دیگری قرار دهید و نفس بکشید!

تمام آنچه برای پیاده روی یک هزارتوی ضروری است این است که در ابتدا شروع کنید و با سرعت خودتان به سمت مرکز حرکت کنید. ممکن است بخواهید هنگام راه رفتن روی یک فکر یا سؤال خاص متمرکز شوید ، فقط متوجه شوید که چگونه پاهای شما قدم می زند و هنگام راه رفتن قدم می زند ، یا به نفس کشیدن توجه می کنید

در غیر این صورت ، سعی کنید تا حد ممکن ذهن خود را از افکار شلوغ خالی کنید ، اما بیش از حد نگران نباشید که هر فکر یا احساس ممکن است برای شما پیش بیاید

در حین پیاده روی ، ممکن است تمایل به قدم زدن با سرعتی بیشتر و گاهی کندتر از دیگران احساس کنید ، احتمالاً گاهی اوقات مایل به متوقف کردن هستید. ممکن است شما نیاز داشته باشید که گاهی اوقات کنار بگذارید تا در کنار کسی باشید که از شما قدم می زند ، یا ممکن است دیگران از کنار شما بگذرند. پیاده روی یک مسابقه نیست و فرقی نمی کند که به مرکز نرسید

هر زمان لازم را برای رسیدن به مرکز داشته باشید و در صورت تمایل در آنجا استراحت کنید (بنشینید ، بایستید ، زانو بزنید یا هر آنچه را که مناسب است). هنگامی که شما آماده هستید ، راهپیمایی را با مسیری روبروی مسیری که از مرکز وارد کرده اید ، پشت سر بگذارید (یا در همان مسیر به عقب برگردید اگر هزارتوی تنها یک مسیر داشته باشد)

اگر چند نفر منتظر ورود یکبار به دخمه پرپیچ و خم هستند ، میزبان (در صورت وجود یکی از آنها) نشان می دهد که چه زمانی می خواهید راه رفتن خود را شروع کنید ، تا در ابتدا کمی فاصله بین هر شخص ایجاد شود. آنها همچنین نشان می دهند که چرا که دخمه پرپیچ و خم برای پیاده روی باز است ، معمولاً با زنگ زدن به یک زنگ کوچک (نیازی به عجله برای شروع پیاده روی شما نیست تا زمانی که احساس آمادگی کنید - وقت خود را بگیرید)

به طور مشابه ، هنگام نزدیک شدن به پایان زمان موجود ، میزبان ممکن است پیاده روی را با حلقه دیگری از صدای جیر جیر بسته کند. بیشتر افراد دوست دارند قبل از عجله کردن ، بنشینند و پیاده روی خود را تأمل کنند ، و برخی ممکن است در یک نوت بوک بازتابی را ایجاد کنند که ممکن است در کنار آنها باشد.

البته اگر شما به تنهایی پیاده روی مشروب فروشی را انجام می دهید ، یا میزبان دیگری وجود ندارد ، در مورد زمان شروع کار و راه رفتن خود به سادگی از قضاوت خود استفاده کنید.

WALKING پیشنهادات برای

در حالی که هیچ قانون سخت و سریع برای پیاده روی یک هزارتو وجود ندارد ، موارد زیر ممکن است برای یادآوری مفید باشد:

- اگر قادر هستید ، لطفاً چکمه یا کفش را قبل از راه رفتن در راهرو بردارید ، به خصوص اگر گل آلود باشند. این به حفظ زندگی هزارتوی کمک می کند.
- لطفاً تلفن های موبایل را خاموش کنید و اگر می توانید هنگام راه رفتن در حالی که انتظار دارید دیگران راهپیمایی خود را شروع کنند یا از صحبت کردن خودداری کنید ، صحبت نکنید. در دخمه پرپیچ و خم کار نکنید.
- دستان خود را نگه دارید ، با هر قدم پیاده روی کنید و هر کاری را که در لابراتوار احساس می کند انجام دهید - انجام دهید ، اما لطفاً توجه داشته باشید و به علایق دیگران احترام بگذارید.
- در یک پیاده روی میزبان ، بسته به توصیه ای که میزبان می تواند داشته باشد ، ممکن است مایل باشید که اگر دیگران هنوز در حال پیاده روی هستند ، یا بعد از پیاده روی به سکوت خود برگردید.

تنها موارد واقعی که باید در نظر داشته باشید احترام گذاشتن به سایر واکرهاست و احترام گذاشتن به خود دخمه پرپیچ و خم (به طوری که خیلی سریع فرسوده یا آسیب دیده نشود). ممکن است بخواهید هنگام پیاده روی ، فرزندان کوچکتر را تحت نظر داشته باشید.

خود WALK بعد از

اگر از پیاده روی خود لذت بردید و ممکن است علاقه مند شوید که بیشتر در مورد هزارتوها اطلاعات کسب کنید ، ممکن است جایی که انواع وب سایت ها ، ، www.labyrinthlaunchpad.org ، Labyrinth Launchpad ، دوست دارید به وب سایت "Labyrinth" و پادکست ها ذکر شده است مراجعه کنید (در زبانهای مختلف) این موارد شامل YouTube کتاب ها ، فیلم های یک مرکز جستجوی آنلاین برای یافتن هزارتوهایی است که ممکن است در همان نزدیکی شما باشند ، "Locator".