

## Laboratoriya bilan tanishish

Labirintga xush kelibsiz. Ushbu qisqacha eslatmalar labirintlar tarixi bilan tanishtirish, shuningdek yurishga qanday borishni xohlashingiz bo'yicha ba'zi ko'rsatmalarni taqdim etish uchun mo'ljallangan. Yurishingizdan rohatlaning.

### Labirint nima?

Labirint bu markazga olib boradigan yagona yo'ldir - yo'qolish uchun o'liklar yoki ko'r yo'llar yo'q. Odatda, bir nechta odatiy naqshlardan biriga binoan, labirint kanopga o'ralishi, maysazorga o'ralishi yoki doimiy ravishda polga o'rnatilishi mumkin.

Labirintlarni butun dunyoda topish mumkin va ular uzoq tarixga ega. Erga bog'langan, toshga o'ralgan yoki g'or devorlariga yozilgan oddiy naqshlar turli xil joylarda va qadimgi matnlarning ko'plab rasmlarida topilgan. Ular ko'plab Rim mozaikalarida aks ettirilgan va Evropaning ko'plab buyuk soborlarining poydevorlariga yotqizilgan.

Masalan, Frantsiyaning Chartres shahrida, Quddusga bora olmagan ziyoratchilar tomonidan taniqli labirint yurib o'tilgan.

Biroq, labirint yurish shunchaki g'arbiy amaliyot emas - tubjoy amerikaliklar, hindular, buddistlar, jaynlar va boshqa diniy urf-odatlardan iborat bo'lib, ularga ishonmaydigan ko'p odamlar ham yurishadi. So'nggi yillarda labirintlar ayniqsa mashhur bo'lib kelmoqda, chunki 1990-yillarda San-Frantsiskodagi Greys sobori uchun tuvalga bosilgan labirint (doimiy taxta qo'yish o'rniga).

Bugungi kunda, ko'p odamlar meditatsiya qilish, aks ettirish yoki kundalik hayotdan qisqa vaqt davomida ajratish uchun labirintlarda yurishadi. Ko'p odamlar yurish paytida yoki undan keyin ilhomlangan, ko'tarilgan yoki yorqin ilhomni his qilganliklari haqida xabar berishadi, lekin ko'pincha tinchlik hissi bor.

Agar u boshqa hech narsa taklif qilmasa, labirint siz bilan bir joyda bo'lishingiz mumkin bo'lgan xavfsiz joyni taklif qiladi, sizdan boshqa bir narsani talab qilmasdan, bir oyog'ingizni boshqasining oldiga qo'yib, nafas oling!

### Labirint bilan yurish

Labirintda yurish uchun zarur bo'lgan narsalarning barchasi boshida boshlanadi va o'z tezligingiz bilan markazga qarab harakatlanadi. Siz yurganingizda, qanday qilib oyoqlaringiz arqon va harakatlanayotganini yoki nafasingizga e'tibor berib, qandaydir bir fikr yoki savolga e'tibor qaratishingiz mumkin.

Aks holda, iloji boricha ko'proq band fikrlar haqida fikringizni bo'shatishga harakat qiling, lekin boshingizdan tushadigan har qanday fikr yoki his-tuyg'ular haqida ortiqcha tashvishlanmang.

Yurish paytida siz boshqalarga qaraganda tezroq va ba'zida sekin yurishga moyil bo'lib, ba'zida to'xtashni xohlashingiz mumkin. Ba'zan sizdan oldinda yurayotgan odamning yonidan o'tishingiz kerak, yoki boshqalar sizning yoningizdan o'tishi kerak bo'lishi mumkin. Yurish poyga emas va markazga etib bormasligingiz muhim emas.

Markazga kelish uchun har qanday vaqtni oling va xohlasangiz, u erda biroz vaqt dam oling (o'tiring, turing, tiz cho'king yoki o'zingizni to'g'ri his qilsangiz). Tayyor bo'lganingizdan so'ng, labirintni markazdan oldingi tomonga qarab (yoki labirintda bitta yo'l bor bo'lsa, orqaga qarab) qoldiring.

Agar bir nechta kishi birdaniga labirintga kirishni kutayotgan bo'lsa, uy egasi (agar mavjud bo'lsa) siz yurishni qachon boshlashingizni xohlaysizmi, boshida har bir kishi orasida ozgina bo'sh joy qoldirish uchun. Ular, shuningdek, labirint yurish uchun qachon ochilishini, odatda kichkina qo'ng'iroqni chalish orqali ko'rsatadilar (tayyor bo'lguningizcha yurishingizga shoshilishning hojati yo'q - vaqtingizni sarflang).

Xuddi shunday, mavjud vaqt tugashiga yaqinlashganda, uy egasi yurishni boshqa ohang bilan yopishi mumkin. Aksariyat odamlar shoshilishdan oldin o'tirishni va yurishlari haqida mulohaza yuritishni yaxshi ko'radilar, ba'zilar esa o'zlari bilan olib yurishlari uchun daftarga fikr yozishlari mumkin.

Albatta, agar siz labirintni yakka o'zi yurib borsangiz yoki u erda uy egasi bo'lmasa, yurishni qachon boshlashingiz va tugashingiz haqida o'zingizning fikringizdan foydalaning.

Yurish uchun takliflar

Labirintda yurish uchun qat'iy va tezkor qoidalar mavjud bo'lmasa-da, quyidagilarni yodda tutish uchun foydali ko'rsatmalar bo'lishi mumkin.

- Agar iloji bo'lsa, iltimos, labirintga borishdan oldin etik va poyafzallarni echib oling, ayniqsa ular loy bo'lsa. Bu labirint hayotini saqlab qolishga yordam beradi.
- Iltimos, uyali telefonlarni o'chiring va agar yurish paytida va boshqalar yurishni boshlashini yoki tugashini kutayotgan bo'lsa, suhbatlashishdan saqlaning. Labirintda yugurmang.
- Qo'lingizni ushlang, har qanday qadam bilan yuring va labirintda to'g'ri bo'lgan narsani qiling - iltimos, boshqalarning manfaatlarini yodda tuting va ularga rioya qiling.
- Uyma-uy yurish paytida, uy egasi taklif qilishi mumkin bo'lgan maslahatga qarab, agar odamlar yurib o'tirgan bo'lsa, yurishingizdan keyin jimgina o'rningizga qaytib borishingiz yoki shunchaki jimgina chiqib ketishingiz mumkin.

Yodda tutish kerak bo'lgan yagona muhim narsa - bu boshqa odamlarni hurmat qilish va labirintni o'zi hurmat qilishi (u tezda eskirmasligi yoki buzilmasligi uchun). Kichik yoshdagi bolalarni yurish paytida kuzatib borishingiz mumkin.

Yurganingizdan keyin

Agar siz yurishingizdan zavqlangan bo'lsangiz va labirintlar haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'lishni istasangiz, siz Labyrinth Launchpad veb-saytiga tashrif buyurishingiz mumkin, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), bu erda bir qator veb-saytlar, kitoblar, YouTube videolari va podkastlari mavjud (bu erda turli tillar). Bularga "Labirint lokatori", siz joylashgan joyda yaqinroq joylashgan labirintlarni topish uchun onlayn qidiruv vositasi kiradi.