

ლაბირინთის შემოღება

კეთილი იყოს თქვენი მოზრძანება ლაბირინთში. ეს მოკლე ჩანაწერები გამიზნულია ლაბირინთების ისტორიის მცირე ისტორიის შესასრულებლად, აგრეთვე რამდენიმე მითითების შესთავაზებლად, თუ როგორ გინდა იქამდე მისასვლელი. ისიამოვნეთ თქვენი სიარული.

რა არის ლაბირინთი?

ლაბირინთი არის ერთი ბილიკი, ცენტრისკენ - არ არსებობს ჩიხები და ბრმა გადასასვლელი გზები დაკარგვისთვის. ჩვეულებრივ, რამდენიმე ჩვეულებრივ შაბლონს შემდეგ, ლაბირინთი შეიძლება ტილოზე იყოს ნახმარი, გაზონის საცვლებში მოქცეული, ან სამუდამოდ ჩასმული იატაკზე - სხვა მრავალ შესაძლებლობებს შორის.

ლაბირინთები შეგიძლიათ მოიძიოთ მთელ მსოფლიოში, ასევე დიდი ხნის ისტორია აქვთ. მიწაში მოქცეული ჩვეულებრივი ნიმუშები, ქვებით მოპირკეთებული ან გამოქვაბულის კედლებზე გამოსახული, აღმოაჩინეს მრავალ სხვადასხვა ადგილას, ისევე როგორც ძველ ტექსტებში მრავალ ნახაზში. ისინი გამოსახულია მრავალ რომაულ მოზაიკაში და მოხვდნენ ევროპის მრავალი საკათედრო ტაძრის სართულებში.

მაგალითად, საფრანგეთში, ჩართრში, ცნობილ ლაბირინთს უყვებოდნენ მომლოცველები, რომლებსაც არ შეეძლოთ იერუსალიმში გამგზავრება.

ამასთან, ლაბირინთის სეირნობა არ არის მხოლოდ პრაქტიკა, რომელსაც დასავლეთის ლაბირინთებში იყენებენ მშობლიური ამერიკული, ინდუისტური, ბუდისტური, ჯაინი და სხვა სარწმუნოების ტრადიციები და დადიან მრავალი ადამიანი, რომელთაც არ აქვთ სარწმუნოება. ლაბირინთები განსაკუთრებით პოპულარული გახდა ბოლო წლების განმავლობაში მას შემდეგ, რაც ტილოზე დაბეჭდილი ლაბირინთი (ვიდრე მუდმივად იატაკზე მოთავსება) გაკეთდა, გრეის საკათედრო ტაძრისთვის სან-ფრანცისკოსში, 1990-იან წლებში.

დღეს ბევრი ადამიანი ლაბირინთებში დადის, მედიტაციაზე, ასახვაზე ან განშორება ყოველდღიურობიდან მცირე ხნით. ბევრი ადამიანი აცხადებს, რომ შთაგონებული, ამაღლებული ან შთაგონების ციმციმები სეირნობის დროს ან მის შემდეგ, მაგრამ ყველაზე ხშირად აქვს მშვიდობის გრძნობა.

ეს რომ არ შესთავაზოთ სხვა რამ, ლაბირინთი გთავაზობთ უსაფრთხო ადგილს, სადაც შეგიძლიათ ერთდროულად იყოთ საკუთარ თავთან, არ ითხოვთ თქვენსგან არაფერს, გარდა იმისა, რომ ერთი ფეხი დადეთ სხვის წინ და ისუნთქეთ!

LABYRINTH

ყველაფერი, რაც აუცილებელია ლაბირინთში გასასვლელად, უნდა დაიწყოს დასაწყისში და საკუთარი ტემპით მოძრაობდეს ცენტრისკენ. თქვენ შეიძლება გასურთ გაამახვილოთ ყურადღება კონკრეტულ აზრზე ან კითხვაზე, როდესაც ფეხით მიდინართ, უბრალოდ შეამჩნიეთ თუ როგორ მოძრაობს ფეხები თოვლში და მოძრაობს ფეხით, ან სუნთქვის ყურადღება.

წინააღმდეგ შემთხვევაში, შეეცადეთ დაიცალოთ გონება დატვირთული აზრების შესაძლებლობებით, რამდენადაც შეგიძლიათ, მაგრამ ძალიან ნუ იდარდებთ იმაზე, თუ რა აზრი და გრძნობები შეიძლება მოგივიდეს.

ფეხით სიარულის დროს შეიძლება იგრძნო სიარული უფრო სწრაფი ტემპით და ზოგჯერ უფრო ნელი, ვიდრე სხვები, შესაძლოა ზოგჯერ გაჩერდეს სურვილს. შეიძლება დაგჭირდეთ დროდადრო გვერდის გადაკვეთა, რომ ვინმე გაიაროს თქვენს წინ, ან სხვები შეიძლება დაგჭირდეთ თქვენს გვერდით. გასეირნება არ არის რბოლა და არ აქვს მნიშვნელობა ცენტრში მისასვლელად.

მიიღეთ დრო, რაც ცენტრში გასასვლელად გჭირდებათ და დაისვენეთ იქ, თუ გინდათ (იჯექი, დგომა, დაჩოქება ან ყველაფერი, რაც სწორად გრძნობს თავს). როდესაც მზად

ხართ, დატოვებთ ლაბირინთი იმ ბილიკის საპირისპირო გზით, რომლითაც შეხვედით ცენტრში (ან უკან იმავე ბილიკის გასწვრივ, თუ ლაბირინთს მხოლოდ ერთი ბილიკი აქვს).

თუ რამდენიმე ადამიანი ერთდროულად ლაბირინთში შესვლას ელოდება, მასპინძელი (თუ არის ასეთი), მიუთითებს, თუ როდის გინდა შენი გასეირნების დაწყება, დასაწყისში თითოეულ ადამიანს შორის მცირე ზომის ადგილის განთავსება. ისინი ასევე მიუთითებენ, თუ როდის გახსნის ლაბირინთი სასეირნოდ, ჩვეულებრივ, მცირე ზარის ზარის გამოყენებით (არ არის აუცილებელი სასწრაფოდ გასეირნება თქვენი ფეხით გასვლამდე, სანამ არ იგრძნობთ თავს მზად - დრო გაითვალისწინეთ).

ანალოგიურად, როდესაც ხელმისაწვდომი დრო დასრულდა, მასპინძელმა შეიძლება დახუროს ბილიკი სხვა რიყის რგოლით. ადამიანების უმეტესობას მოსწონს დაჯდომის დაწყების წინ სიარული და აისახება, ხოლო ზოგიერთ მათგანს შეუძლია ნოუთბუქში აისახოს ასახვა, რაც მათთან ერთად შეძლებს.

რა თქმა უნდა, თუ მარტო ლაბირინთს დადიხართ, ან მასპინძელი არ არის, მაშინ გამოიყენეთ საკუთარი განსჯა, თუ როდის დაიწყებთ და დასრულდება სასეირნოდ.

საგნები WALKING

მიუხედავად იმისა, რომ არ არსებობს რთული და სწრაფი წესები ლაბირინთში სიარულისთვის, უნდა გაითვალისწინოთ შემდეგი მითითებები:

- თუ თქვენ გაქვთ შესაძლებლობა, გთხოვთ, ამოიღოთ ყელიანი ფენსაცმელი ან ფენსაცმელი ლაბირინთში გასვლამდე, განსაკუთრებით თუ ისინი ტალახიანია. ეს ხელს შეუწყობს ლაბირინთის ცხოვრების შენარჩუნებას.
- გთხოვთ გამოართოთ მობილური ტელეფონები და მოერიდეთ ლაპარაკს, თუ შეგიძლიათ, როცა სეირნობა გაქვთ, ხოლო სანამ სხვებს დაელოდებით, რომ დაიწყონ ან დაასრულონ ისინი ნუ დგანარ ლაბირინთში.
- გაინადეთ ხელები, გაიარეთ ნებისმიერი ტემპი და გააკეთეთ ყველაფერი, რაც სწორად გრძნობთ ლაბირინთს - გთხოვთ, იყავით ყურადღებით და იფიქროთ სხვათა ინტერესების შესახებ.
- მასპინძელ სასეირნოდ, მასპინძლობის რჩევადან გამომდინარე, შეიძლება გისურვოთ თქვენი სიარული ჩუმად დაბრუნდეს თქვენი გასეირნების შემდეგ, თუ სხვები ჯერ კიდევ ფეხით არიან, ან უბრალოდ მშვიდად დატოვებენ.

ერთადერთი რეალური საკითხი, რაც უნდა განსოვდეთ, არის სხვა ფეხით მოსიარულეების პატივისცემა და თავად ლაბირინთი პატივისცემა (ისე, რომ იგი სწრაფად არ გახდება განვეული ან დაზიანებული). თქვენ შეიძლება მოინდომოთ მცირეწლოვანი ბავშვების მეთვალყურეობა, როდესაც ისინი ფეხით არიან.

თქვენი WALK შემდეგ

თუ სიარული მოგეწონათ და შესაძლოა გაინტერესოთ ლაბირინთების შესახებ, შეიძლება მოგესურათ ეწვიოთ ლაბირინთის ლაუნჩპადის ვებსაიტს, www.labyrinthlaunchpad.org, სადაც არის ვებ – გვერდების, წიგნების, YouTube- ის ვიდეოების და პოდკასტების სია. სხვადასხვა ენებზე). ეს მოიცავს "ლაბირინთის მოპოვებას", ონლაინ საძიებო ობიექტს ლაბირინთების მოსაძებნად, რომელიც შეიძლება იქვე, სადაც ხართ.