

## ЛАБРИНТТИҢ КІРІСІ

Лабиринтке қош келдіңіз. Бұл қысқаша жазбалар лабиринттердің тарихымен таныстыруға, сондай-ақ жаяу жүруге қалай баруға болатындығы туралы бірнеше нұсқаулық беруге арналған. Серуендеуден ләззат алыңыз.

Лабиринт дегеніміз не?

Лабиринт - орталыққа апаратын жалғыз жол - жоғалу үшін өлі немесе соқыр өтетін жолдар жоқ. Әдетте бірнеше қарапайым үлгілердің біріне сүйене отырып, лабиринтті кенепке кесіп, көгалдарға орап немесе еденге қоюға болады - басқа да көптеген мүмкіндіктер арасында.

Лабиринттерді бүкіл әлемде табуға болады және ұзақ тарихы бар. Жерге бекітілген, таспен төселген немесе үңгір қабырғаларында белгіленген қарапайым үлгілер көптеген жерлерде, сондай-ақ көне мәтіндердегі көптеген суреттерде табылды. Олар көптеген Рим мозаикаларында кездеседі және Еуропаның көптеген ұлы соборларының едендеріне қойылған.

Мысалы, Франциядағы Шарреске Иерусалимге бара алмайтын қажылар жүретін атақты лабиринт.

Алайда, лабиринтпен жүру бұл тек батыстағы тәжірибе емес - жергілікті американдықтарда, үнділерде, буддистерде, джейнде және басқа да діни дәстүрлерде кездеседі, және оған сенбейтін көптеген адамдар жүреді. Соңғы жылдары лабиринттер танымал болды, өйткені кенепте басылған лабиринт 1990 жылы Сан-Францискодағы Грейс соборы үшін жасалынған.

Бүгінгі күні көптеген адамдар ой жүгірту, ойлау немесе күнделікті өмірден қысқа уақытқа ажырату үшін лабиринттерде жүреді. Көптеген адамдар жаяу жүру кезінде немесе одан кейін шабыттандырған, көтерілген немесе жарқыраған сезімдер туралы айтады, бірақ көбінесе тыныштықты сезінеді.

Егер басқа ештеңе ұсынбасаңыз, лабиринт өзіңізбен бірге бола алатын қауіпсіз кеңістікті ұсынады, сізден бір аяғыңызды екінші аяқтың алдына қойып, дем алуыңыздан басқа ештеңе талап етпейді!

## ЛАБРИНТТИ ЖҮРУ

Лабиринтпен жүру үшін бәрін басынан бастап, өз жылдамдығымен орталыққа қарай жылжу керек. Сіз жүріп бара жатқанда белгілі бір ойға немесе сұраққа баса назар аударғыңыз келуі мүмкін, бұл сіздің аяғыңыздың қалай серпіліп, қалай қозғалатынын байқайсыз немесе тыныс алуыңызға назар аударады.

Әйтпесе, мүмкіндігінше бос емес ойлардан арылуға тырысыңыз, бірақ қандай да бір ойлар мен сезімдер пайда болуы мүмкін деп алаңдамаңыз.

Жаяу жүру кезінде сіз басқаларға қарағанда жылдам қарқынмен жүруге бейім, кейде баяу жүруіңіз мүмкін, кейде тоқтағыңыз келеді. Кейде сізден алда келе жатқан біреудің жанынан өтіп кетуіңіз керек, немесе басқалар сізден өтуі керек болуы мүмкін. Жаяу жүру жарыс емес, ал сіз орталыққа жетпесеңіз маңызды емес.

Орталыққа келу үшін уақытты бөліп, қаласаңыз, біраз уақыт демалыңыз (отырыңыз, тұрыңыз, тізе қойыңыз немесе өзіңізді дұрыс сезінсеңіз). Дайын болғанда, лабиринтті орталыққа қарама-қарсы орналасқан жолмен қалдырыңыз (немесе егер сол лабиринтте бір ғана жол болса).

Егер бірнеше адам лабиринтке бірден кіруді күтіп жатса, хост (егер бар болса) сіз қашан бастағыңыз келетінін, басында әр адам арасында аздап орын қалдыруды көрсетеді. Сондай-ақ, олар лабиринттің жаяу жүру үшін ашық болған кезде, әдетте кішкентай қоңырауға қоңырау соғу арқылы болады (сіз өзіңізді дайын сезінгенге дейін серуендеуге асығудың қажеті жоқ - уақытты алыңыз).

Сол сияқты, қол жетімді уақыттың соңына жақындаған кезде, үй иесі жаяу жүргіншікті басқа сақинамен жабуы мүмкін. Көптеген адамдар асығар алдында отыруды және серуендеуді ойлағанды ұнатады, ал кейбіреулері олармен бірге қалуы үшін дәптерлеріне сурет жазуы мүмкін.

Әрине, егер сіз лабиринтті жалғыз басып жүрсеңіз немесе үй иесі жоқ болса, онда сіз жаяу жүруді бастағанда және аяқтағаныңызға қатысты өз пікіріңізді қолданыңыз.

Жаяу серуендеуге арналған ұсыныстар

Лабиринтпен жүруге қатысты қатаң және жылдам ережелер болмаған кезде, мынаны есте ұстайтын пайдалы нұсқаулар болуы мүмкін:

- Егер мүмкін болса, аяқ киім немесе аяқ киімді лабиринтте жүрмес бұрын шешіңіз, әсіресе егер олар лас болса. Бұл лабиринттің өмірін сақтауға көмектеседі.
- Ұялы телефондарды сөндіріп қойыңыз, егер жүру кезінде және басқалардың жүруін бастауды немесе аяқтауды күту кезінде сөйлесуден аулақ болыңыз. Лабиринтте жүгірмеңіз.
- Қолыңызды созыңыз, кез-келген қадаммен жүріңіз және лабиринтте дұрыс нәрсені жасаңыз - бірақ басқалардың мүдделерін ескеріп, құрметтеңіз.
- Қонақ үйде серуендеу кезінде қожайын ұсынатын кеңестерге байланысты, егер сіз басқа адамдар жүріп келе жатса, үндемей өз орныңызға оралғыңыз келуі мүмкін немесе жай ғана тыныш кетіп қалуыңыз мүмкін.

Есте сақтау керек жалғыз нәрсе - бұл басқа адамдарға құрметпен қарау және лабиринттің өзін құрметтеу (ол тез тозып кетпеуі немесе бұзылмауы үшін). Сіз кішкентай балаларды серуендеп жүргенде бақылауға алғыңыз келуі мүмкін.

**ЖҮРГІЗІҢІЗДЕН KEЙІН**

Егер сіз серуендеуді ұнатсаңыз және лабиринттер туралы көбірек білгіңіз келсе, сіз көптеген веб-сайттар, кітаптар, YouTube бейнелері мен подкасттар тізімделген Lablabyrinth Launchpad веб-сайтына, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org) кіргіңіз келуі мүмкін (мына жерде: әр түрлі тілдер). Оларға «Лабиринт локаторы», сіз орналасқан жерде лабиринттерді табуға арналған Интернеттегі іздеу қызметі кіреді.