



Het Handlabyrint voor meditatie, gebed en stress reductie.

Een Labyrint kun je niet alleen op de vloer lopen, maar ook als Handlabyrint door de paden met je vinger of bijvoorbeeld een pen te volgen.

Het gebruik van een Handlabyrint heeft een andere benadering dan dat je het werkelijk loopt.

Omgeving

Als je het Handlabyrint gaat gebruiken, zorg er dan voor dat je op een rustige plek ongestoord even tijd voor jezelf hebt. Je kunt een kaarsje aansteken een mooie bloem of plant bij je neerzetten en een ontspannen houding aannemen.

Focus

Bij het lopen van een labyrint kom je door de cadans van je voetstappen al in een soort meditatieve staat. Dit heb je niet met een Handlabyrint. Bij het gebruik van een Handlabyrint is het daarom belangrijk deze meditatieve staat of focus door middel van je ademhaling op te roepen. Behulpzaam daarbij kan zijn door met je vinger de buitenste ring van het labyrint (of de omtrek) te volgen en je ademhaling daarop af te stemmen. Zo kun je je goed voorbereiden op de labyrint ervaring. Thich Nhat Hanh gebruikt bij het meditatieve



schilderen van een Zencirkel een ademoefening om zich te centreren en voor te bereiden op meditatie. Daarbij gebruikt hij een kwast en schildert een cirkel die begint bij de onderkant van het papier, hij maakt de eerste helft van de cirkel op de inademing en ademt uit op de tweede helft van de cirkel.

Deze methode kun je ook gebruiken als je met je wijsvinger de buitenste rand te volgt om zo je adem te reguleren, centreren en te focussen.

Doe dit net zo vaak als nodig is, dat kan 3, 5 of wel 10 keer zijn, net zolang als je nodig hebt om de labyrint ervaring aan te gaan.

Intentie

Als je je focus gevonden hebt en je bij de ingang van het Labyrint bent, klaar om er 'in' te gaan, is nu het moment om een intentie te zetten. Een intentie zet je door je aandacht te richten op een specifieke vraag, een gebed, een mantra of een intentie zoals bijvoorbeeld: "Mag ik vrede vinden op dit pad", of: "Wat is de volgende stap die ik moet zetten", of gewoon dat je de ervaring van het Labyrint mag ervaren.



Snelheid

Als je het labyrint met je wijsvinger volgt kan het gebeuren dat je de neiging hebt snel door het patroon te gaan, zeker als het maar een klein hand labyrint is kan dat gebeuren. Dat kun je ondervangen door het labyrint niet met je dominante hand te volgen maar juist met je andere hand. Dus ben je rechtshandig, volg dan het labyrint met de wijsvinger van je linkerhand. Dat zal je vertragen en helpen om makkelijker in de ervaring te zijn omdat het je uit je rationele mindset haalt. Ook kun je een andere vinger kiezen dan je wijsvinger, ook dat zal je vertragen en helpen de ervaring minder rationeel te ervaren.

Je blik

Als je het Labyrint wat beter kent kun je ook het labyrint volgen met je ogen gesloten, ook dat zal de ervaring verdiepen, je vertragen en het rationele denken verminderen.

Heb je een labyrint op papier dan móet je wel kijken, maar hou je ogen een beetje geloken, een zachte blik. Het kan gebeuren dat je van het patroon af gaat, maar dat is allemaal onderdeel van het ervaren en het leren. Per slot van rekening is het labyrint met al zijn wendingen juist bedoeld dat je vergeet waar je bent op je reis, zodat je wel moet vertrouwen op het pad, dat het je naar het centrum zal leiden..
Volg de groef en misschien kom je niet in het midden en moet je het opnieuw proberen.

Herhalen

Als je een klein Handlabyrint hebt zul je merken dat je er toch vrij snel doorheen gaat, dat is helemaal prima, je kunt zelfs het pad vaker volgen. Als je uit het labyrint gekomen bent maak je een cirkel eromheen en dan kun je het labyrint weer opnieuw volgen.

Als je het labyrint vaker volgt in 1 sessie kun je bij de laatste keer het labyrint buitenom volgen tegen de klok in gaan en langzaam vertragen en dan een laatste keer het labyrint volgen.

Een pen

Behalve met je vingers kun je een labyrint ook volgen met bijvoorbeeld een pen of potlood en ook dit geeft weer een uitdaging zeker als je het met je niet dominante hand doet. Je kunt ook een kogeltje of knikker door het labyrint laten rollen, dit zal niet makkelijk langzaam gaan, maar is ook een manier.

Ik wens je mooie ervaringen met het Labyrint!

Bettina Wargerink