

EEN LABYRINT LOPEN MET DE VINGER

Door: Christine de Vries

Gepubliceerd in Vruchtbare Aarde (2008-3)

Het is inmiddels jaren geleden, maar ik herinner het me nog heel goed. Op mijn werk moest er echt iets veranderen, want ik werd dol van alle afspraken in mijn werkagenda. Ik had een baan als zorgmanager in de ouderenzorg en mijn dagen waren tot over de rand gevuld met teambesprekingen, projecten, functioneringsgesprekken, vergaderingen en stapels post. Er was nauwelijks tijd om op adem te komen. En jawel, daar meldde de volgende persoon zich al weer aan de deur van mijn kantoor voor onze afspraak.

Dit kon echt niet langer zo. Maar wat kon ik doen? Mijn hoofd zat vol met lijstjes van zaken die ik nog moest uitvoeren. Ideeën die naar boven borrelden. En een berg aan zorgen die zich opstapelden. Ik verloor steeds meer het overzicht. Opeens herinnerde ik mij het moment waarop ik een labyrint had leren tekenen en ik met mijn vinger het pad volgde om te controleren of ik het wel goed had getekend. De rust die ik toen voelde had me verrast. Ik was niet op zoek geweest naar die rust, ik wilde alleen maar controleren of het slingerende pad van het labyrint klopte... En toch was die rust er geweest - zomaar. Zou ik weer iets van de innerlijke rust kunnen vinden, zo vroeg ik me destijds af, als ik opnieuw het labyrint met mijn vinger zou lopen?

Ik tekende een klassiek labyrint van zeven paden op een vel papier en "liep" het labyrint met mijn wijsvinger. Al mijn aandacht probeerde ik in mijn vingertop te plaatsen, terwijl mijn vinger het slingerende pad naar het midden liep. Aangekomen in het midden legde ik alle zorgen, onrust, opgejaagdheid en aanhoudende gedachten neer. Ik haalde diep adem terwijl ik met mijn wijsvinger in het midden van het labyrint bleef wachten. Langzaam liet ik mijn wijsvinger weer teruglopen langs het pad en ik voelde me met iedere bocht lichter en rustiger worden. Het was zo'n positieve ervaring, dat ik al snel een mooie afbeelding van een labyrint in mijn agenda bewaarde en mezelf tussen alle afspraken in, een paar minuten gaf om het labyrint te lopen en er een paar regels over op te schrijven in mijn dagboek. Het was voor mij een actieve manier om het voorgaande af te sluiten en mezelf weer open te stellen voor het nieuwe.

Inmiddels is het vijf jaar geleden dat ik een punt heb gezet achter mijn carrière in de zorg, om me volledig te kunnen richten op mijn grote passie, het creatief dagboekschrijven. Hier gaat het niet om het resultaat, maar het proces - waardoor er innerlijk meer ruimte voor verdieping en zingeving ontstaat. Mijn positieve ervaring met het vingerlabyrint heeft er toe geleid dat ik er meer en meer een actieve vorm van meditatie in ben gaan zien. Door eerst het vingerlabyrint te lopen wordt de aandacht van buiten naar binnen geleid en maken we verbinding met diepere lagen in onszelf, wat terug te vinden is in de teksten die we schrijven.

Voor het vingerlabyrint wordt overigens de niet-dominante wijsvinger gebruikt. Juist door de wijsvinger te gebruiken van de hand waarmee we niet schrijven, worden we gedwongen om te vertragen en de weg met aandacht en concentratie te 'lopen'. Na een korte pauze loop je diezelfde weg weer terug. Iedere weg wordt gekenmerkt door wat er is: vreugde of zorgen,

dankbaarheid of vraagtekens, innerlijke vrede of onrustige gedachten. Tip: Kies voordat je het labrynt binnenstapt je innerlijke focus. Je kunt het serieus, speels of meditatief maken. Je kunt een vraag of thema nemen, of juist een open houding. Schrijf direct na afloop een paar regels over je ervaring in een dagboek. Na verloop van tijd is het interessant om alle beschrijvingen achter elkaar terug te lezen. Juist door het labryntlopen te herhalen zal de ervaring zich verdiepen, zonder ooit precies het zelfde te zijn.