

Labirint:

Labirinte, soos gevind in sommige middeleeuse katedrale, was eens gebruik as 'n plaasvervanger vir pelgrimsreise na heilige plekke soos Jerusalem, Rome en Santiago. Deesdae vind ons verskeie labirinte in parke en ander buitelukruimtes.

Die labirint is 'n kontemplatiewe gebed deur die handeling van stap. Mense wat dit moeilik vind om stil te sit om te bid, vind die labirint in besonder betekenisvol omdat die liggaam gefokus en betekenisvol beweeg word saam met die verstand, siel en gees. Daar is ook hand- en vingerlabirinte beskikbaar.

Die labirint mag op 'n afstand lyk soos 'n doolhof, maar dit is juis nie. Daar is 'n ingang, 'n duidelik gemerkte paadjie wat in sirkels beweeg, 'n kern en 'n uitgang. Dit fasiliteer die geestelike wysheid van "om jouself te verloor ten einde jouself te vind". Dit neem jou in en uit, soos jy stap. Op hierdie manier beliggaam mens die gebed van om in verhouding met jouself, ander en God te wees. Die pad van die labirint word tradisioneel stadig en bewustelik geloop as 'n geestelike oefening om kop, liggaam, hart en siel in harmonie met mekaar en God te bring.

Los intensieel al die geraas en chaos van jou lewe buite die labirint. Berei jou hart voor om te luister. God mag dalk 'n Skrifgedeelte in jou verstand wakker maak of die natuur - God se Eerste Woord - mag getuig van God se liefde en omgee. Wees geduldig. Skenk aandag. Hoe reflekteer die reis na die middelpunt van die labirint jou geestelike pad op die oomblik?

1. Soos jy die labirint binnegaan en intensieel na God en die middelpunt van die labirint toe loop, dink na oor wat jy dalk moet oorgee ten einde meer ten volle in die liefde en genoegsaamheid van God se teenwoordigheid te wees. Is daar verbittering, verslawing, verwagting, trots of seer uit die verlede wat jy wil oorgee soos jy na God toe stap? Laat gaan tree vir tree van jou ego, jou behoefte aan beheer en aanvaarding en sekuriteit. Neem diep asemteue in en laat dit stadig uit soos jy oorgee aan God en sy voorsienigheid. Wanneer jy by die middelpunt aankom, gee hierdie goed aan God en los dit daar saam met Hom.
2. As jy in die middelpunt is, rus in die teenwoordigheid van God. WEES net! Ervaar sy liefde, vergifnis, vertroosting, vrede, vreugde. Jy hoef niks te bid of te sê of te doen nie. Jy IS 'n gebed. Rus.
3. Wanneer jy aanvoel dat dit tyd is om te gaan, keer stadig en met 'n stil gemoed terug van die middelpunt na die wêreld. Hoe kan jy dit waarvan jy bewus geraak het tydens jou gebedstap bewustelik gaan uitleef? Vra vir die genade wat jy nodig het om terug te keer na jou dag.