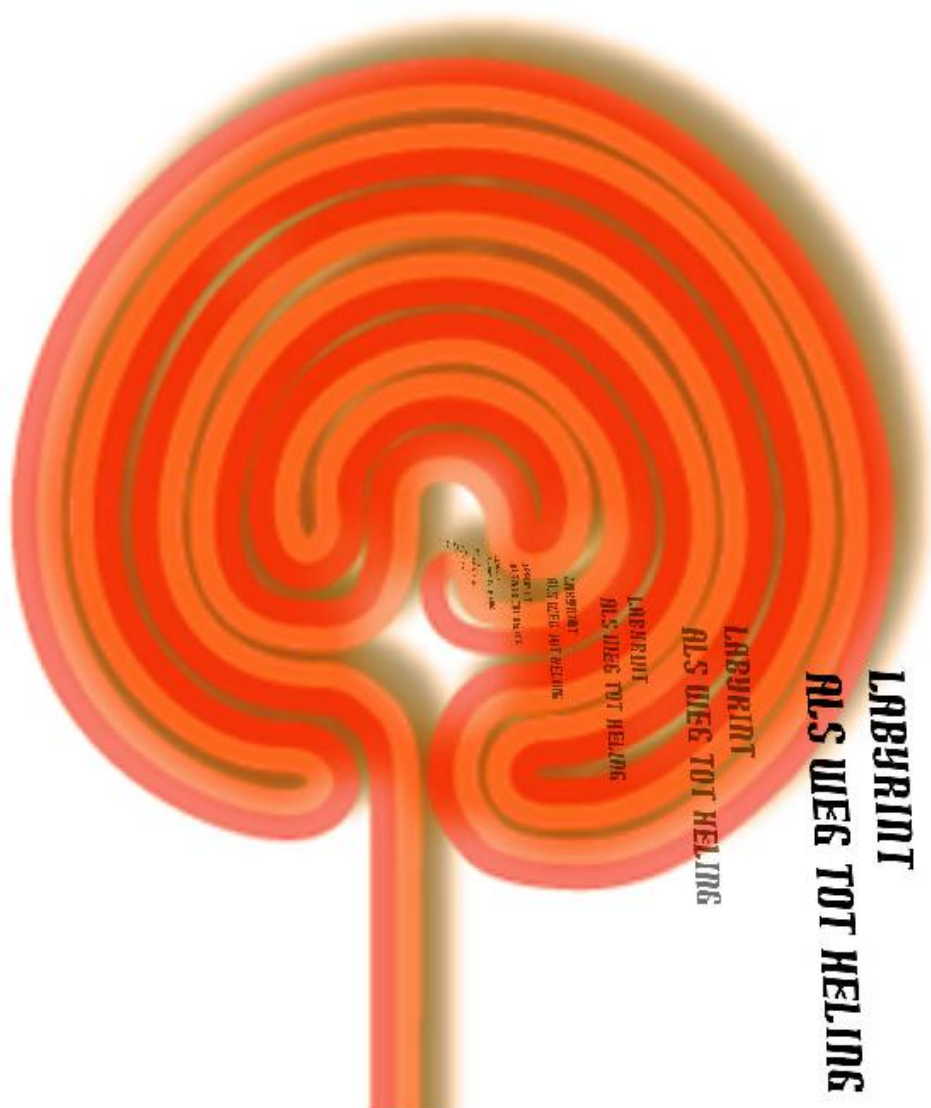




Syllabus bij de workshop Therapeutisch werken met labyrinten

John Musterd

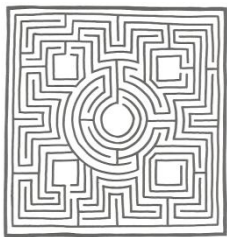
Inhoud

Wat is een labyrint?	4
Een weg naar je Zelf	4
Het labyrint vroeger en nu	4
Het vingerlabyrint	5
Het gebruik van dit vingerlabyrint	6
Loslaten, ontvangen, toelaten	6
Een goede houding	7
Wendingen op je pad	7
Blokkades	7
Herhaling is belangrijk	7
Links en rechts	8
Wat kan je zien aan de vingers?	8
De weg is het doel	8
Het labyrint en de chakra's	9
Uitgangspunten	9
De zeven chakra's	10
Wanneer kun je het vingerlabyrint gebruiken?	11
Vingerlabyrint en traumaverwerking	13
Een labyrint tekenen	15
Stappenplan probleemoplossing met vingerlabyrint	16
De tocht van de held en de tocht door het labyrint	19
Meer informatie over labyrinten en workshops	21

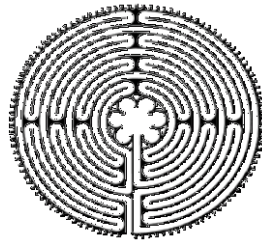
Wat is een labyrint?

Een weg naar je Zelf

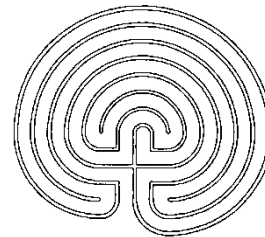
Vaak wordt gedacht dat een labyrint hetzelfde is als een doolhof. Het verschil ertussen is echter belangrijk. Een labyrint is een kruisingsvrij slingerend pad dat de looper langs één weg naar het midden leidt en weer terug naar buiten. Anders dan in een doolhof hoef je geen keuzes te maken of je links- of rechtsaf zal gaan, en kom je ook geen doodlopende paden tegen. In een labyrint hoef je niet bang te zijn je weg te verliezen. Je kunt er niet in verdwalen, maar wordt geleid door de weg. In een doolhof verlies je je weg en in een labyrint vind je je weg. Het is het verschil tussen angst en vertrouwen. Het labyrint is een eeuwenoud symbool, dat ertoe dient om een 'innerlijke reis' te maken. Je kunt het zien als een vorm van loopmeditatie. Door je vaste bakens los te laten en je door de weg te laten leiden ontstaat er innerlijke ruimte, rust en balans. Je ontdekt de weg naar je Zelf.



Doolhof



Chartres labyrint



Klassiek labyrint

Het labyrint vroeger en nu

Labyrinten en aanverwante symbolen zoals de spiraal komen in vrijwel alle culturen en religies voor. Ze symboliseren het verlangen van de mens naar een verbinding met het sacrale. Het labyrint stamt waarschijnlijk uit de tijd van de Moederreligies. In oorsprong was het een 'heilige weg' in het lichaam van Moeder Aarde, dat werd opgevat als een Godin. Het was een plek voor rituele initiaties in de cyclus van geboorte, leven, dood en wedergeboorte, die parallel liep met de natuurlijke cyclus van het jaar.

Door de geschiedenis heen werden labyrinten aangelegd op heilige plaatsen in het landschap (in steen en in gras, en vaak in de buurt van water). In Scandinavië bijvoorbeeld liggen er vele labyrinten in de buurt van de kusten. In de Middeleeuwen kreeg het labyrint een plaats in Christelijke kerken, vooral in Frankrijk en Italië, en later ook in Engeland. Het beroemdste is het labyrint in de kathedraal van Chartres. In de late Middeleeuwen werd daar met Pasen de wederopstanding in het labyrint gevierd. Het labyrint was daar ook vervangend voor een pelgrimage naar Jeruzalem. Door de innerlijke weg te gaan hoopte men een staat van spirituele verlichting te bereiken. Daarmee was het een symbool voor de weg naar het Nieuwe Jeruzalem. Het labyrint komt ook voor in de cultuur van de Hopi- en de Puma Indianen, en het is verwant aan de Oosterse mandala.

Het labyrint maakt momenteel een opmerkelijke revival door. Overal op de wereld worden labyrinten aangelegd bij kerken, scholen en ziekenhuizen, in

parken en op pleinen, of in de natuur. Voor vele duizenden mensen komt het labrynt tegemoet aan een behoefte om de spirituele weg te gaan, binnen en buiten religieuze verbanden. Het labrynt is een eigentijds symbool voor de levensweg. Het biedt ruimte aan de zoektocht naar je innerlijke kern en het doel en de zin van je leven

Het vingerlabrynt

Het vingerlabrynt kent zijn oorsprong in kleine labrynten op de muur bij de ingang van oeroude grotten. Later werd het gemaakt bij de ingang van kerken. In de Middeleeuwen gingen kerkbezoekers en pelgrims bij het binnengaan van de kerk met hun vinger door dit labrynt. Daarmee liet men de wereldse sfeer buiten de kerk achter zich en maakte men de overgang naar het heilige en het spirituele daarbinnen.



*Vingerlabrynt in het portaal
van de St. Martinokerk in Lucca*



*Grotlabrynt in het Valle
Camonica (Noord Italië).*

Dit houten vingerlabrynt volgt het patroon dat bekend staat als het klassieke of Kretenzische labrynt. Het heeft zeven omgangen en is twee keer afgebeeld, in spiegelbeeld ten opzichte van elkaar.



Houten dubbel vingerlabyrint

Een vingerlabyrint laat je de innerlijke reis beleven via je tastzin. Door geconcentreerd het pad te volgen en al gaande aandacht te schenken aan alles wat er bij je opkomt, ontstaat er innerlijke rust. Doordat de twee labyrinten gespiegeld zijn uitgevoerd, verbetert de rechts-links coördinatie en de verbinding tussen gevoel en verstand. Je komt dichterbij de wijsheid die in je leeft.

In deze cursus reiken we enkele mogelijkheden aan om het vingerlabyrint te gebruiken. We beogen niet hierin compleet te zijn, maar nodigen je uit om de toepassing te vinden, die voor jou op dit moment het meest geschikt is. Momenten van contemplatie zijn zeldzaam in deze hectische tijd. Het vingerlabyrint kan een vriend worden, die je met zijn reeds geplaveide weg als een gids begeleidt. Je hoeft je alleen maar over te geven en met de vingertoppen van je gevoel de reeds gebaande weg te volgen.

Het gebruik van dit vingerlabyrint

Loslaten, ontvangen, toelaten

Als je met je vingers de weg door een vingerlabyrint volgt, krijg je langzaam maar zeker voeling met de algemene symboliek van het labyrint. De gang door een labyrint kent gewoonlijk drie fasen: loslaten, ontvangen en toelaten, ook wel samengevat in het woordje LOT.

- ☐ De weg **naar binnen** staat voor het *loslaten*. Meestal gaat het vanzelf. Je kunt er ook aandachtig op letten. Zijn er dingen die je los wilt laten, of die je gaandeweg achter je laat, zoals haast, boosheid, verdriet, angst of een drang tot controle? Door die los te laten bereid je je voor op je aankomst in het centrum. Je wordt letterlijk ontvankelijk voor nieuwe dingen.
- ☐ Het verblijf in het **centrum** staat voor *ontvangen*: je komt er in verbinding met je innerlijke kern, oftewel met je Bron. Je gaat ruimte ervaren en innerlijke stilte. Vaak leidt dat tot nieuwe inzichten, of (het begin van) een antwoord op een vraag waar je mee zit.
- ☐ De weg weer terug **naar buiten** staat in het teken van het *toelaten*. Wat heb je gevonden tijdens je reis door het labyrint en hoe kan je dat laten bezinken en meenemen naar je dagelijks leven?

Een goede houding

Neem tijd en rust om met je vingerlabyrint te werken. Probeer het pad door het vingerlabyrint met gesloten ogen te volgen. Een ontspannen lichaamshouding is belangrijk. Laat je schouders losjes hangen. Probeer rechtop te zitten met het labyrint op schoot, en let op je ademhaling: probeer rustig, diep en laag te ademen. Maak contact met moeder aarde en laat gebeuren wat er gebeurt.

Wendingen op je pad

Je zult merken dat je op allerlei momenten onverwachte wendingen tegen komt. Probeer te voelen wat deze met je doen. Je kunt het labyrint ook gebruiken om stil te staan bij belangrijke wendingen op je levenspad. Wat is er toen met je gebeurd, en hoe sta je daar nu tegenover? Welke wendingen staan je binnenkort te wachten en hoe kan je daarmee omgaan?

Blokkades

Al gaande zul je ervaren dat er delen van het pad of wendingen zijn, waar je vingers haperen, waar je niet zeker bent van je zaak, of waar je van de weg af raakt. Je kunt dan opnieuw beginnen en voelen hoe het vervolgens aanvoelt. Als je opnieuw het spoor bijster raakt, kun je kijken naar de plaats in het labyrint waar je de weg kwijt bent geraakt. Bij welke wending kun je je niet laten leiden door het pad? Hier kan een blokkade liggen. We komen daarop terug in het hoofdstukje over de chakra's.

Herhaling is belangrijk

Het labyrint nodigt uit haar pad regelmatig te bewandelen, je te bezinnen, en zo tot rust te komen. Alle vaardigheden in het leven worden bereikt door ze regelmatig te oefenen. Zo ook het loslaten van vooringenomen gedachten aan het begin van de gang door het labyrint. Dit overgeven en vrij worden van gedachten kan je leren. Door het 'omcirkelen van het zelf' kom je dichterbij je innerlijke wijsheid. Momenten van bezinning leiden tot meer rust voor je ziel en stabiliteit in je dagelijks bestaan. De ziel kan haar eigen beelden en taal gaan vormen. Als de weg die je bewandelt vertrouwd is, weet je dat dit jouw weg is. Hoe vertrouwd er weg voelt des te creatiever het 'Zelf' zal worden. Dit leidt vervolgens weer naar meer zelfvertrouwen: het vermogen om op je zelf te vertrouwen bij het uitstippelen van je weg en om je daarbij met anderen te verbinden.

Links en rechts

Door dit vingerlabyrint gelijktijdig met de linker en de rechter hand te volgen gaan de linker- en rechter hersenhelft beter samenwerken, zeker als je het volhoudt je ogen gesloten te houden. Dit resulteert in een grotere evenwichtigheid. De linkerhelft staat voor de ratio en de rechter voor de gevoelens en de intuïtie. Beslissingen die genomen zijn door een dominante helft van de hersenen zullen ook de signatuur daarvan dragen. Voor beslissingen die geen verstrekkende gevolgen hebben hoeft dat geen ramp te betekenen. Vaak echter staan we in het leven voor keuzes die bepalend zijn voor onze levensweg. Zo'n beslissing zal met zorg genomen dienen te worden en wel overdacht moeten zijn. Verstand en gevoel dienen beide de ruimte te krijgen om zich te laten zien. Het labyrint kan je helpen om 'door het hart te denken'. Op die manier maak je gebruik van je volledige potentieel. Naarmate dit je vaker lukt, ga je een algemener gevoel van balans of van 'stromen' ervaren.

Wat kan je zien aan de vingers?

De wijsvinger geeft richting aan je pad, als je gebruikt maakt van je middelvinger dan kan het zijn dat je het moeilijker vinden om je eigen pad uit te zetten en te volgen.

Er zijn globaal twee manieren van lopen:

- De vingers drukken diep in de groef. Kan betekenen dat je met veel kracht probeert 'op koers' te blijven. Je merkt dat bij deze manier van lopen je steeds schakelt tussen een beweging naar buiten en een beweging naar binnen. Met andere woorden je zit of in je zelf of buiten jezelf.
- Je 'vliegt' over het labyrint en raakt de groef nauwelijks. Hoe zit het met het geaard zijn en ben je verbonden met je leven?

De beweging kan je ook zien als een naar binnengaande beweging en een naar buiten gaande beweging. Mensen die het moeilijker vinden de beweging naar binnen te maken zijn over het algemeen extravert. Is de beweging naar binnen toe juist makkelijk te maken dan is er over het algemeen sprake van een introverte persoonlijkheid.

De weg is het doel

Wat het doel is van je reis, wordt door jezelf ingegeven. Je kunt een reis maken zonder duidelijke bestemming en zien waar je uitkomt. Je kunt ook een vraag stellen of een plan maken om een gewenst doel te bereiken. Doe wat het beste bij je past. Wees alert op leermomenten en durf vooringenomen gedachten los te laten. Laat je leiden en blijf in beweging: de weg is het doel. .

Het labryrint en de chakra's

Uitgangspunten

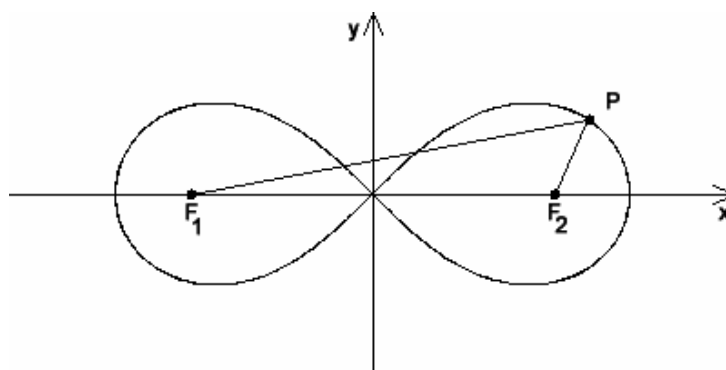
Dit vingerlabryrint bestaat uit zeven paden, die uitmonden in het centrum. De zeven paden komen overeen met de zeven chakra's. De chakra's zijn lagen van subtiele energielichamen in de aura. Chakra betekent letterlijk 'wiel van licht'. Als je je erin oefent kan je bij het lopen van een labryrint en bij het gebruik van je vingerlabryrint de chakra's voelen. Dit kan je helpen blokkades op te sporen en op te lossen, of om een antwoord te vinden op een vraag die je bezig houdt.

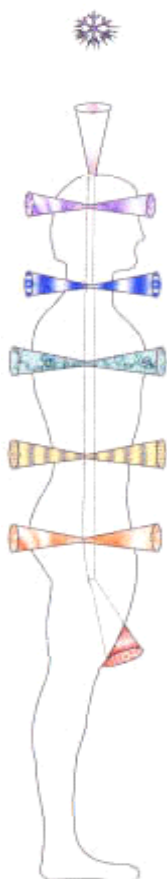
Als één of meer chakra's geblokkeerd zijn, gaat de energiestroom in het lichaam als geheel stokken. Het merendeel van alle klachten is een signaal van het lichaam om te laten zien dat het zich niet goed voelt. De hectiek van het leven maakt dat we kleine ongemakken negeren, dan wel wegslikken met medicijnen. De signaalfunctie wordt verdrongen, en het lichaam gaat serieuze maatregelen nemen om toch maar gehoord te worden.

Als de chakra's daarentegen geopend en met elkaar verbonden zijn, gaat de energie stromen en kom je steeds meer in balans. Je voelt je verbonden met de Bron.



In het onderstaande geven we heel kort de betekenis van de 7 chakra's aan. Voor een verdere verdieping is er uitgebreide literatuur op de markt, zo onze lezers er niet al mee bekend zijn. Belangrijk is de volgorde van de paden. Deze is weergegeven in het bovenstaande plaatje en verwijst als volgt naar de chakra's: 3 2 1 4 / 7 6 5 8. Met deze beweging maak je als het ware een lemniscaat door je lichaam.





De zeven chakra's

☐ Je gaat het labyrint in bij de *zonnevlecht chakra*, gekenmerkt door de kleur geel. **Met dit chakra ben je verbonden met je ouders. Je wordt als het ware ingevuld vanuit wat je ouders zien in je.**

Dit chakra gaat over ons gevoel van eigenwaarde, zelfvertrouwen, zelfrespect en persoonlijke macht. Het helpt ons te kiezen wat echt belangrijk voor ons is. Het hoort bij het element vuur. Fysiek denken we aan de stofwisseling.

☐ We vervolgen onze weg en lopen door naar het tweede pad, dat staat voor het *heiligbeen chakra* en de kleur oranje. **Hier ga je delen hoe je ingevuld bent door je ouders, de confrontatie met de wereld om je heen.**

Dit pad staat in verband met het element water en heeft o.a. te maken met creativiteit, levensvreugde, inspiratie en seksualiteit. In fysiek opzicht houdt het verband met de nier/blaas energie en met de geslachtorganen.

☐ Vervolgens komen we uit op het buitenste (eerste) pad, bekend als de *basis- of wortelchakra* (rood). **Hier ga je praktisch maken hoe je vanuit je opvoeding denkt te zijn.**

Dit chakra houdt zich bezig met de stabiliteit van ons bestaan en onze verbinding met het element aarde. Het waakt over overleving, materiële zekerheid, bescherming en duurzaamheid. Het heeft een fysieke invloed op de werking van de darmen en de bijnieren. Een verstoring daarvan kan uitwerken op ons immuunsysteem.

☐ De weg vervolgt nu naar het vierde pad, het *hartchakra*, dat ook de verbinding is tussen de onderste en de bovenste drie chakra's. **Hier verbind je je met je middenpool en je kern.** Het hartchakra gaat over harmonie in je leven, over onvoorwaardelijke liefde, dankbaarheid en levensvreugde. De kleur ervan is groen en het staat in verband met het element lucht. Het hartchakra heeft uitwerking op het hart, maar ook op de longen, armen en handen en op de bloedsomloop. Op endocrien niveau ligt hier de relatie met de thymus (weerstand, moed en kracht).

☐ Het labyrint leidt ons nu naar het zevende pad, dat correspondeert met het *kroon/kruin chakra* (paarsachtig paarlemoer, element ether). Het kroonchakra belichaamt onze spiritualiteit. De energie van dit chakra maakt alle niveaus (fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel) tot een geheel. In lichamelijk opzicht beïnvloedt het de epifyse. **Dit is de verbinding vanuit het hart naar je hogere zelf**

- Na door het bovenste chakra te zijn gereisd, gaan we nu verder naar het zesde pad, dat correspondeert met het *voorhoofdchakra* (indigopaars, element kosmos). **Je onbegrensde mogelijkheden kan je hier voorstellen.** Dit chakra gaat over intuïtie, inzicht en innerlijk weten. Bij dit chakra horen de ogen: zij zijn de spiegel van de ziel. De bijbehorende fysieke functie zetelt in de hypofyse. Deze beïnvloedt ook het functioneren van alle andere endocriene klieren.
- Tenslotte gaat onze reis langs het laatste pad, dat van het *keelchakra*. (blauw, element kosmos). **Je wilt uiten en meedelen aan de wereld wie je bent en wat je potentieel is.** Het keelchakra stelt ons in staat onze innerlijke waarheid te spreken en regelt daarmee de integriteit in onze onderlinge communicatie. De schildklier en de bijschildklieren zijn ermee verbonden.
- Na alle paden te hebben doorlopen bereiken we het centrum, in de tekening aangegeven door het cijfer 8. Het is een lege ruimte die je zelf kunt invullen. Dit werkt vaak het beste door te voelen wat er op je afkomt of in je leeft. Het centrum is geen eindpunt, maar het beginpunt van dezelfde reis in omgekeerde richting. De terugweg biedt je een kans het gevondene opnieuw te overwegen.

Wanneer kun je het vingerlabyrint gebruiken?

Het vingerlabyrint is bruikbaar op allerlei dagelijkse levensmomenten. Het gebruik ervan is ook aan te bevelen in een aantal specifieke situaties.

Het labyrint voor mensen met een visuele beperking

Het vingerlabyrint is de manier voor mensen met een visuele beperking om kennis te maken met de mogelijkheden van het labyrint. Een aanrader voor thuis en voor instituten die hen ondersteunen.

Het kind en het labyrint

Kinderen voelen zich vaak automatisch aangetrokken tot het labyrint. Het spelen met een vingerlabyrint, met een of twee handjes geeft een moment van rust en onthaasting en daardoor groei. Bij dyslexie kan het regelmatig gebruik van het vingerlabyrint bijdragen tot betere leesherkenning.

Het labyrint in de wachtkamer

Hier kan het vingerlabyrint een voorbereiding zijn op de behandeling van de patiënt. Als deze geestelijk rustiger is, slaat de behandeling gemakkelijker aan. Dit geldt ook voor speciale situaties, zoals bijvoorbeeld verwerking van het levenseinde voor ongeneeslijk zieke mensen en hun naasten.

Het labyrint in de woonkamer

In de kring van gezin en vrienden kan het labyrint leiden tot onverwachte gesprekken over zin, zingeving en geestelijke rust. Bij pubers kan het

controversiële reacties oproepen, maar toch wordt het bijna altijd in de hand genomen.

Vingerlabyrint en traumaverwerking

Wat is trauma?

Trauma is een ‘bevroren’ stressvolle gebeurtenis waarop niet adequaat gereageerd is door omstandigheden, karakterstructuur en ernst van de gebeurtenis. Wat voor een persoon een traumatische gebeurtenis is, is voor een ander een hobbeltje op het levenspad. De oorzaken van een trauma kunnen belevenissen zijn die bijna altijd voor ieder mens traumatiserend zijn: oorlog, zwaar misbruik, geweld, ongelukken, zware verwondingen of ziektes, operaties, het verlies van een naaste, natuurgeweld, maar ook alledaagse onverwachte belevenissen.

Tips voor de verwerking van een traumatische ervaring

- Verwerken is letterlijk verwerken en verteren. Neem de tijd en besef dat het plaats geven van de ervaring tijd en energie kost.
- Probeer de gebeurtenis niet te vergeten of te ‘blokken’ Het beste is het om langzaam door te laten dringen wat er gebeurd is en de pijn en het verdriet daarbij toe te laten.
- Praat erover en denk niet te snel dat mensen niet willen luisteren of er niets van begrijpen.
- Zoek steun bij mensen bij wie u zich veilig waant of anders bij lotgenoten. Het gevaar met het praten met lotgenoten is wel dat het moeilijker kan zijn het trauma weer een plaats te geven
- regelmaat en rust en maat houden in het leven is erg belangrijk. Zorg voor een strak dagritme met gezonde voeding en voldoende beweging.
- Neem geen grote beslissingen als u nog in de traumaverwerking zit of daar mee bezig bent. De wereld kan er heel anders uit zien als het trauma een plaats heeft gekregen.
- Beperk het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen ook als u arts dat adviseert! Het verwerken gaat niet beter met slaap of kalmeringsmiddelen. Vlucht ook niet in overmatig gebruik van alcohol en drugs.
- Jaarlijks zijn er ruim 300.000 mensen die last hebben van een trauma. U bent dus niet de enige! En veel te weinig mensen zoeken hiervoor hulp, waardoor ze onnodig lang lijden.



Tips voor de omgeving van een getraumatiseerde iemand

- Denk niet te snel dat iemand er over heen is. Het kan nog maanden nawerken.
- Blijf luisteren naar iemand, ook al hebt u het verhaal al zo vaak gehoord. Het is belangrijk dat iemand zich uit en zich ook gehoord voelt.
- Geef geen adviezen om het maar snel te vergeten.
- Vraag hoe u kunt helpen en steunen.
- Het kan zijn dat iemand schuldgevoelens heeft (had ik maar, dan was ik niet....). Praat die niet weg. Neem ze serieus. Dat soort gevoelens kunnen mensen ook helpen grip te krijgen op wat er gebeurd is.

Vingerlabyrint

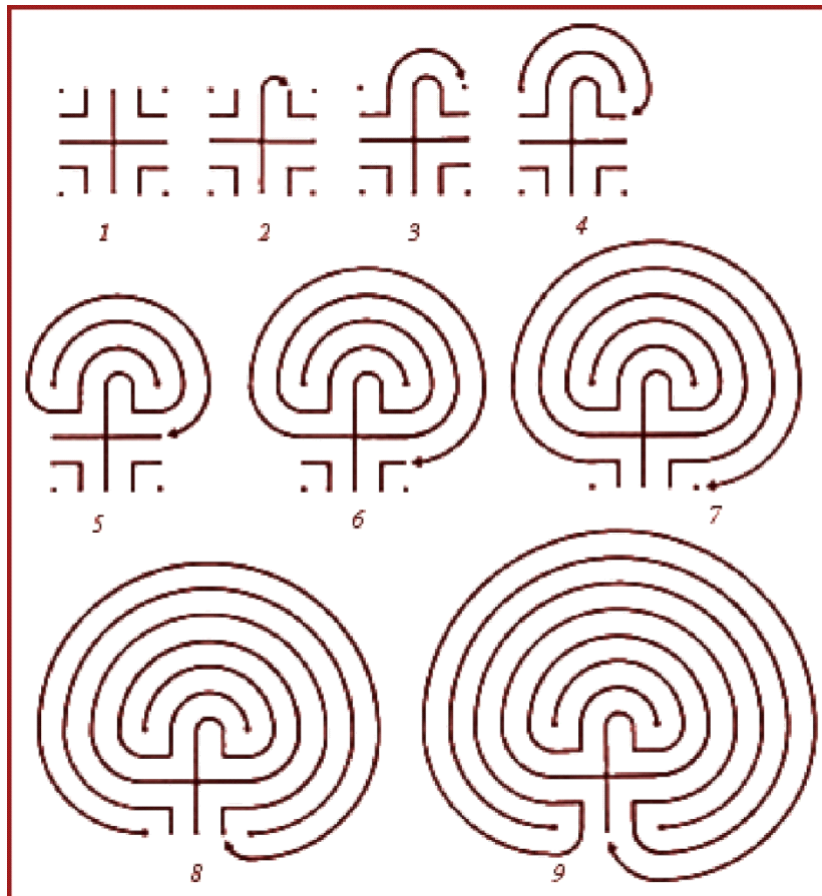
Met het vingerlabyrint kan het trauma snel een plaats krijgen in het systeem en verwerkt worden. Een trauma is voor te stellen als een gestolde energie die zowel op lichamelijk, emotioneel en psychisch een blokkade gaat vormen. Met het labyrint laat je de energie weer stromen door de chakra's te activeren en de rechts-links coördinatie te herstellen.

Methode

- laat de persoon het vingerlabyrint lopen in zijn of haar eigen tempo
- laat daarbij de persoon aan de gebeurtenis denken op een voor haar of hem veilige manier. Begin daarbij bijvoorbeeld dat de gebeurtenis beschreven wordt alsof er naar een film gekeken wordt vanuit een grote afstand.
- plaats de gebeurtenis steeds meer in de directe beleving en in de toekomstige tijd. Let op dat de beweging vloeiend blijft gaan. wordt het beleven te heftig, creëer dan afstand tot de gebeurtenis.
- als het trauma een plaats heeft gekregen is het belangrijk het vingerlabyrint een tijd nog te gebruiken.
- heeft het trauma geleid tot vermijdingsgedrag en angsten, dan is het ook belangrijk verder te gaan met blootstelling aan situaties die spanningen oproepen. dit kan door aan de gebeurtenis te denken en ondertussen het labyrint te lopen.

Een labyrint tekenen

Een goede manier om je het labyrnt eigen te maken is het vaak te tekenen. Dat kan op papier, of met een stok op het strand. Daarbij kan je onderstaand schema gebruiken (© Jeff Saward, www.labyrintinths.net):



Stappenplan probleemoplossing met vingerlabyrint

Deze methode helpt je om een probleem duidelijk te krijgen en de oplossing te zien van het probleem. Neem alle tijd om het labyrint te lopen en ga als je vastloopt terug naar het beginpunt.

De weg naar binnen is de analyse van het probleem

- Stap 1 (3) wat is eigenlijk de vraag
- Stap 2 (2) wat voel ik bij de vraag
- Stap 3 (1) wat zijn de fysieke aspecten van de vraag
- Stap 4 (4) hoe word ik spiritueel geraakt door de vraag
- Stap 5 (7) ik vraag mijn gids/begeleider raad
- Stap 6 (6) ik visualiseer de oplossing
- Stap 7 (5) wat is de eerste stap tot oplossing?

Centrum: rust en stilte, ontvangen van het antwoord

De weg naar buiten: de consequenties van het ontvangen antwoord

- Stap 7 (5) dit is de eerste stap die ik ga zetten (maak zo concreet mogelijk)
- Stap 6 (6) zo ga ik het doen
- Stap 5 (7) ik vraag mijn gids/begeleider steun
- Stap 4 (4) zo word ik spiritueel bevrijd (affirmatie)
- Stap 3 (1) dit zijn de praktische uitwerkingen en de consequenties
- Stap 2 (2) wat voel ik bij deze oplossing, dit antwoord?
- Stap 1 (3) wat denk ik nu over wie ik ben of wie ben ik

Weg naar binnen

Stap 1

Alles begint met een eerste stap. De kunst is de vraag zo goed mogelijk te formuleren. Dit zie je aan de beweging van de vingers. Zodra de vraag goed gesteld is en de juiste vraag van het moment is bewegen de vingers zich vloeiend door het labyrint. Let ook op wat de belangrijkste woorden zijn in de vraag, Bijvoorbeeld hoe kan ik zou mij anders voelen? Het gaat over **ik** en **voelen**. Deze twee woorden behoren dan ook het krachtigst uitgesproken te worden om tot een goed inzicht te komen van de vraag. Je laat stap 1 herhalen totdat de vraag duidelijk is (zie de vingerbeweging)

Stap 2

Hoe voelt het nu je de vraag uitgesproken hebt, wat voel je bij de vraag en welk gevoel zit onder de vraag?

Stap 3

Wat betekent de vraag in het dagelijks functioneren en zijn? Wat is de praktijk?

Stap 4

De persoon verbindt zich vanuit het hart aan deze vraag. Een goede oefening is het voor te laten stellen dat er een engeltje in je hart zit, in een kooitje. Nu laat je door je gedachten te richten op het hart als het ware de tralies smelten en kan het engeltje vrijuit weer vliegen.

Stap 5

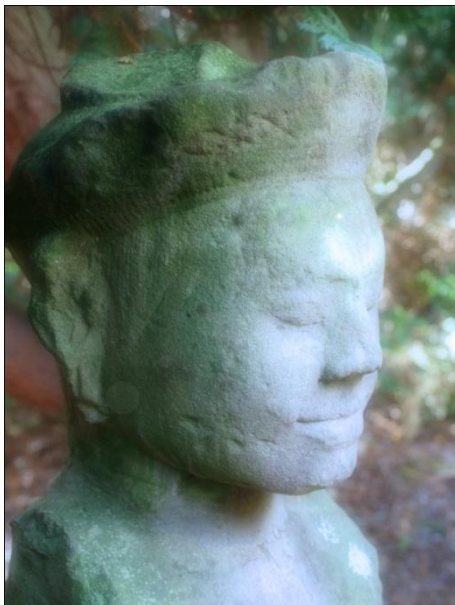
De stap van overgave en acceptatie. Vertrouw dat wat goed is voor jou ook kan plaatsvinden als je de dingen die niet meer bij je passen loslaat.

Stap 6

Stel de oplossing voor en durf vrijuit te denken. Belangrijk is het in deze stap nog niet in de oplossing te gaan zitten.

Stap 7

Dit is het concreet maken in woorden wat je op de weg terug (het handelen) gaat doen. Je blijft hier in de beschrijvende vorm en nog niet in de actie

Even uitrusten op het nulpunt voordat je verder gaat in het handelen**Weg naar Buiten****Stap 7**

Begin met het uitspreken van hoe je het nu gaat doen, wanneer en onder welke omstandigheden. Maak de uitvoering zo concreet mogelijk.

Stap 6

Stel je voor hoe je het doet (in beelden). Dit maakt de stap naar de uitvoering veel makkelijker.

Stap 5

Vraag steun aan je hogere zelf, God of een andere energie om je doel te bereiken wat je je hebt voor genomen.

Stap 4

Hier kan de therapeut een affirmatie samen met de cliënt bedenken die helpt bij dit proces en het volhouden. Dit is een anker voor je doel.

Stap 3

De oplossing die je gekozen hebt, heeft praktische consequenties. Hoe ga je hier mee om?

Stap 2

Wat voel ik bij deze oplossing? Als het goed is is het gevoel uit stap 2 met het naar binnen gaan getransformeerd.

Stap 1

Je hebt een reis afgelegd en jezelf anders en misschien zelfs beter leren kennen. Hoe heeft dit proces je beïnvloed?



De tocht van de held en de tocht door het labirint

De weg van de held is volgens Campbell het thema van sprookjes, mythes en sagen.

De held wordt nadat hij uit zijn dagelijkse woonstee (dagelijkse activiteiten), zijn hut, of zijn kasteel is vertrokken, naar de drempel van het avontuur gelokt of meegevoerd of begeeft zich daar vrijwillig heen. Dan stuit hij op een wezen dat de overgang bewaakt. De held kan deze macht verslaan of sussen en zo levend het rijk van de duisternis betreden (broederstrijd, strijd met de draak, offer, amulet) of verslagen worden en afdalen naar de dood (held in stukken gehakt, kruisiging). Als hij de drempel eenmaal is gepasseerd trekt de held door een wereld vol onbekende maar tegelijk merkwaardig vertrouwde krachten, waarvan sommige hem ernstig bedreigen (beproevingen) terwijl andere hem magische hulp verlenen (helpers). Als hij het einde van de cyclus bereikt, wordt hij onderworpen aan een laatste beproeving en verovert hij zijn beloning. De triomf kan voorgesteld worden als de seksuele vereniging van de held met de moeder-godin van de aarde (heilig huwelijk), zijn erkenning door de vader-schepper (eenwording met de vader), zijn eigen vergoddelijking (apotheose) of - als de krachten hem nog steeds vijandig gezind zijn – door het stelen van de beloning die hij zojuist heeft verdiend (schaking van de bruid, diefstal van het vuur). In wezen is dit een uitbreiding van het bewustzijn en daarmee van het Zijn (verlichting, gedaanteverandering, vrijheid). De laatste opgave is die van de terugkeer.

De reis is een metafoor. Campbell heeft uit talloze metaforen deze als Leitmotiv gekozen voor al zijn werk. volgens mij is deze metafoor te mannelijk. De reis, onderweg van punt A naar een doel, punt B, veronderstelt a) dat de levensreis een min of meer mooie rechte lijn is en b) dat iedereen van tevoren precies helder heeft waar hij vandaan komt en waar hij wil eindigen.

Een alternatief is het Labirint.

Het labirint is een oeroud vrouwelijk motief. Het is geen toeval dat op Kreta, de bakermat van een autonome zelfstandige vrouwencultuur, een van de beroemdste labirinten te vinden is. Ook op veel andere plaatsen in de geschiedenis is het labirint verbonden met vrouwen. Het is ook geen toeval de mannelijke godsdiensten overal te wereld het labirint hebben geprobeerd weg te drukken. In de kathedraal van Chartres staan er bvb gewoon stoelen op. Dat is bijna beledigend.

In een labirint is geen sprake van een rechte weg van A naar B. Een labirint heeft een ingang, een centrum en een uitgang. Maar zij symboliseert vooral het zoeken. Het leven is veel meer dan een (vecht) reis: een zoektocht. Soms doodlopende wegen, wanhoop, bij de pakken neerzitten, weer opstaan, verder gaan, nieuwe openingen vinden, wendingen, enz. In oude tijden stond in het middelpunt van het labirint de hogepriesteres. Symbool van spiritualiteit, verbinding, wijsheid.

Het labirint heeft verbindingen met veel vrouwelijk symbolen als de (opgerolde) slang (toen het nog een 'positief dier' was), de kringen in het water als je er een steen in gooit, de ringen van een boom die groeit, enz. Het herinnert ook aan het lichaam van de zwangerende, barendes moeder-godin, waarbij de uitgang het

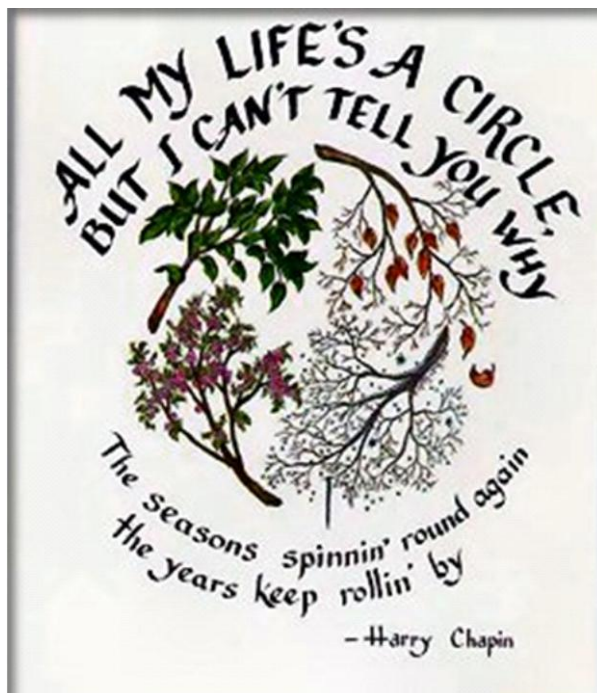
geboortekanaal naar nieuw leven is. En het centrum de bron.

Een van de belangrijkste verbindingen met het labyrint is de dans. Er zijn deskundigen die menen dat de eerste oorsprong van het labyrint de dans was, de oerdans. De dans om de godin, die niet zomaar benaderd kan worden. Er is een zoektocht en een inwijdingsweg voor nodig. Als de dansende zich naar links bewoog keerde men zich naar de dood, danste men naar rechts ging men het leven tegemoet.

Overal waar vrouwen in gemeenschappen bij elkaar komen of samenleven zie je dat de dans, de kring een belangrijke plaats inneemt. Of dat nu de wicca is, of de inwijdingsdans: vrouwen dansen. Zoekend, plezier makend, zonder competitie, genietend, elkaar vasthoudend en loslatend, een.

Met andere woorden: Campbell was te zeer man om in te zien dat zijn visie te mannelijk was. De reis van de held is een typisch mannelijke metafoor voor de levensreis. Voor vrouwen is een betere metafoor: de dans van het labyrint. De reis naar binnen, naar je centrum, de hogepriesteres in jezelf, staat daar veel meer centraal.





Meer informatie over labyrinten en workshops

www.therapeutenadvies.nl

www.labyrintwerk.nl

Verkoop

www.therapeutenwinkel.nl