

WELKOM BIJ HET LABYRINT VAN ANTROPIA



'In een doolhof verlies je je weg, in een labyrint weet je je weg.'

Het labyrint symboliseert persoonlijke transformatie.

Door de wijsheid van het labyrint en de metafoor van de Reis van de Held te integreren met de vier dimensies van intelligentie (FQ: Fysieke Intelligentie, EQ: Emotionele Intelligentie, IQ: Intellectuele Intelligentie en SQ: Spirituele Intelligentie) en de Inner Development Goals (IDG), kunnen we een dieper begrip, grip en inspiratie verkrijgen ten aanzien van onze persoonlijke ontwikkeling en transformatie.

Dit biedt de mogelijkheid om je bewust te worden van jouw persoonlijke ontwikkeldoelen en te groeien in fysieke, emotionele, intellectuele en spirituele zin ten dienste van jezelf (IK), onze medemens (JIJ) en de maatschappij (WIJ).

Meer info is te vinden op 12hoursofhumanity.com

Cultuur- en Congressentrum
Antropia


John Musterd

Optimist media


**ALLES IS
GEZONDHEID**


**PRAKTIJK
SALUT**
Integrale zorg voor (lang)vlussessies



Walking The Labyrinth in The Realm
of The 4 Dimensions of Humanity

Door: John Musterd en Wico Mulder



OORSPRONG EN FUNCTIE VAN HET LABYRINT

Het labyrint is een oeroud universeel symbool voor de zoektocht naar antwoorden op (levens-)vragen, wijsheid of naar stilte en rust. Het labyrint, met zijn kronkelende en onvoorspelbare paden, lijkt op het eerste gezicht een doolhof. In tegenstelling tot een doolhof, kent het labyrint geen kruispunten of zijpaden. Het is één enkele weg die zichzelf voortdurend vormt en vult, een pad dat de reiziger meeneemt op een innerlijke reis van ontdekking en transformatie. Het klassieke labyrint, bestaande uit zeven omgangen, is een van de oudste bekende vormen. Zijn pad heeft een duidelijke richting, maar deze wordt aanvankelijk verhuld door de talloze bochten en draaien. Het lopen van het labyrint vergt vertrouwen, overgave en doorzettingsvermogen, zelfs wanneer de weg lang en kronkelig lijkt. In tegenstelling tot een doolhof, dat je dwingt een route te kiezen, nodigt een labyrint uit tot vertrouwen op het pad zelf. Het daagt je uit om je over te geven aan het mysterie van de reis, wetende dat elke wending en bocht een deel is van de weg naar het centrum.

De reis door het labyrint is een metafoor voor het leven zelf, waarin we worden uitgedaagd om onze weg te vinden te midden van anderen mensen die ook een weg zoeken in de complexe maatschappij. Dit verbindt ons met elkaar. Onze gemeenschappelijk zoektocht naar betekenis en zingeving, nodigt ons uit om te vertrouwen op onszelf en op anderen. We lopen samen op pad, om te geloven dat elke wending ons dichterbij brengt bij de kern van wie we werkelijk zijn, als individu en als mensen met en onder elkaar.

METAFOOR

Het labyrint is het universele symbool voor het transformatieve proces van het afdalen naar de diepten van de eigen psyche, het aangaan van uitdagingen in dit proces en uiteindelijk het vinden van de Kern. In het labyrint wordt de loper geconfronteerd met de wendingen en de kronkels van het levenspad. Je lijkt – startend met het lopen – gelijk naar het eindpunt te gaan, maar dat is slechts schijn. In eerste instantie raak je tijdens het lopen van een labyrint steeds verder verwijderd van het middelpunt en pas na zeven omzwervingen ben je bij de

kern aangekomen. Het unieke meanderen van het pad door het labyrint zorgt dat je vertraagt, verstillt en leert je over te geven aan het pad. Het labyrint is een metafoor voor het levenspad en voor transformatie. Een manier om in stilte je eigen antwoorden te horen. Je eigen wijsheid aan te spreken. Diep van binnen weet je het allemaal wel. Die weg naar binnen, naar je eigen wijsheid, vind je in het labyrint. Niet te verwarren met een doolhof. In een doolhof verlies je je weg, in een labyrint weet je de weg. De ‘gang’ door het labyrint kent drie delen. De heenreis, symbool voor loslaten. Het centrum, staat symbool voor ontvangen. De terugtocht, symbool voor het integreren van inzichten en het realiseren van je verlangens.

HELEND EFFECT

Het labyrint, een van de oudste constructies van de mensheid, verschilt van een doolhof doordat het een kronkelend pad heeft met een duidelijk begin- en eindpunt. Het volgen van dit pad zonder de noodzaak keuzes te maken over de richting heeft een diepgaand helend effect. Al duizenden jaren wordt het lopen van een labyrint gebruikt als ritueel om dichterbij je kern te komen, zoals bij de Hero's Journey. Je ervaart dat het einddoel van de reis er minder toe doet, maar dat het gaat om wat je tijdens de reis tegenkomt.

Het lopen van een labyrint vereist volledige aandacht en aanwezigheid bij elke stap die wordt gezet. Door bewust te zijn van de fysieke sensaties, de ademhaling en de emoties die tijdens het lopen ontstaan, kan men dieper in contact komen met het huidige moment en met zichzelf. Dit proces van bewuste aanwezigheid stimuleert een staat van ontspanning en kalmte, waardoor de geest tot rust kan komen en men dieper kan doordringen tot de innerlijke stilte.

GROEI EN TRANSFORMATIE

Het labyrint is een oud symbool dat verschillende betekenissen heeft in verschillende culturen en contexten. Het wordt vaak geassocieerd met persoonlijke transformatie vanwege de symboliek van reis en ontdekking die erin vervat zit. Een labyrint kan je op verschillende manieren lopen. Bijvoorbeeld met een vraag, een intentie, in stilte als loopmeditatie, om te gedenken of te eren, alleen of met een groep, als ritueel of om jezelf ‘uit de knoop te lopen’. De integratie van deze elementen biedt een krachtig raamwerk voor persoonlijke transformatie en groei, waarbij we onze innerlijke held kunnen omarmen en de schat van wijsheid en potentieel kunnen ontdekken die in ons allen ligt verborgen.

HET VERHAAL VAN ARIADNE

Het verhaal van Ariadne is afkomstig uit de Griekse mythologie en gaat over het labyrint waarin de draad van Ariadne in verband met het verhaal van Theseus en de Minotaurus een belangrijke rol inneemt. Het verhaal van het labyrint en de draad van Ariadne kan worden gezien als een klassieke Reis van de Held, waarin de held, Theseus, geconfronteerd wordt met uitdagingen, obstakels en persoonlijke groei. Theseus en Ariadne illustreren de reis naar de eigen kern prachtig.

Ariadne, dochter van koning Minos van Kreta, woonde in het paleis dat uitkeek over het uitgestrekte labyrint, de gevangenis van de Minotaurus, waaraan elk jaar zeven jongens en zeven meisjes werden geofferd. Toen Theseus, de zoon van de koning van Athene, arriveerde om het monster te willen doden, werd Ariadne diep geraakt door zijn beeldschone uitstraling. Ze bood aan zijn gids te zijn door het labyrint, door hem een magische draad mee te geven waarmee hij de weg weer terug naar buiten zou kunnen vinden. Met Ariadnes draad vond Theseus de Minotaurus, versloeg hem en vond hij moeiteloos weer zijn weg uit het labyrint. Deze mythe symboliseert het lopen van je eigen levenspad, waarbij men verschillende intelligenties ontwikkelt en internaliseert. De magische draad verbindt het mannelijke en vrouwelijke aspect. Terwijl je afdaalt in je diepste zelf, het monster in jezelf aanschouwt en verslaat, creëer je een harmonieuze verbinding met deze delen in je. Dit wordt ook wel het heilige huwelijk genoemd.

LOSLATEN

In het labyrint verlies je alleen dat, wat niet meer bij je past. Het leven is een les in loslaten. Vanaf de eerste stappen die je zet op je levenspad, tot aan het punt waar je weg stopt, word je telkens geconfronteerd met de vraag wat en wie nog bij je past en ook wie. Naast overtuigingen van anderen of van jezelf, laat je ook mensen toe en weer los op jouw levensweg. Dit kan een bewuste keuze zijn, maar ook gedwongen door bijvoorbeeld het verlies van dierbaren. Het lopen van het labyrint kan je helpen om dat los te laten wat je los mag laten en is zo een krachtige en milde manier om je bewust te worden van jouw Hero's Journey, het persoonlijk avontuur naar je Kern.

Het lopen van het labyrint is de manier om te voelen en te beleven wat je nog hindert te zijn wie je vanuit je kern bent. De weg naar het middelpunt van het labyrint staat voor het ontdekken hoe jouw ervaringen en verbinding met anderen je leven beïnvloeden. Tijdens het lopen van de wendingen maak je contact met de verschillende aspecten van je levenspad en zo ontstaat de rode draad van jouw leven.

Elke wending van het labyrint is te koppelen aan een levensfase, chakra of deugd. Tijdens het lopen ervaar je de verschillende aspecten van je leven en wie je daarin gevormd hebben. Ook voel je wat niet meer bij je past in het nu en laat je dat los. Dit kan pijnlijk zijn, met het nodige aan verdriet en rouw. Maar het lopen in een labyrint met aandacht en focus op dat wat je wilt loslaten, maakt dat proces dragelijk. Het labyrint heeft slechts een weg, je kan niet verdwalen en juist dat vertrouwen in de weg geeft de veiligheid om je verdriet, je angsten en je oude pijn onder ogen te laten komen en met liefde los te laten. In het midden van het labyrint laat je dat achter wat je hindert en vanuit die ervaring ga je nu terug de wereld in, met de wijsheid verworven door de tocht naar het middelpunt van het labyrint.

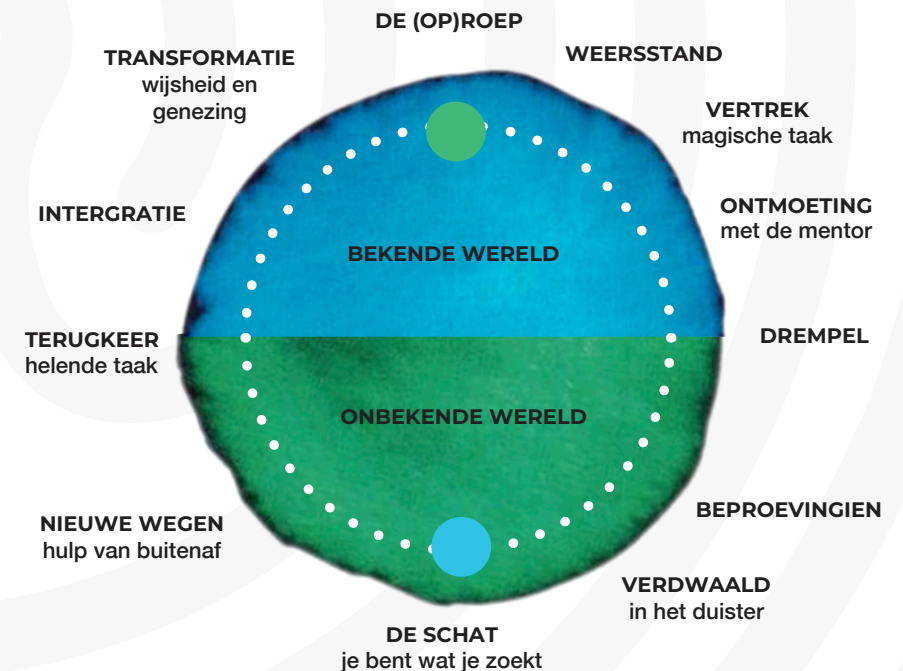
De weg terug naar buiten vanuit het middelpunt van het labyrint, is symbool voor het staan op eigen benen en het gebruiken van je talenten en mogelijkheden in de wereld; je loopt nu jouw pad op eigen kracht.

DE REIS VAN DE HELD

Tijdens het lopen van het labyrint ga je het avontuur aan van; de reis van de held, zoals Joseph Campbell dat zo mooi omschreven heeft in zijn boek 'The Power of Myth'. Voor Joseph Campbell symboliseert en vertegenwoordigt het labyrint de innerlijke reis van zelfontdekking en transformatie die de held onderneemt tijdens zijn avontuur. Het lopen van het labyrint dient als een metafoor voor het pad dat de held volgt terwijl hij zijn innerlijke wereld verkent en hij / zijn, zijn ware zelf ontdekt.

'We have not even to risk the adventure alone the labyrinth is thoroughly known. We have only to follow the thread of the hero path and where we had thought to slay another, we shall slay ourselves. Where we had thought to travel outward, we will come to the center of our existence. And where we had thought to be alone, we will be with all the world.'
- Joseph Campbell, The Power of Myth

De Reis van de Held is het avontuur dat ons uitnodigt wezenlijke dingen in ons leven te veranderen en oude patronen los te laten. Het labyrint staat symbool voor deze reis en nodigt je uit om de dagelijkse wereld achter te laten en op de weg door het labyrint jezelf te ontdekken en wat je nog tegenhoudt jezelf te zijn in verbinding met de wereld. Ik + Jij = Wij.



DE REIS VAN DE HELD EN HET LABYRINT

De Reis van de Held en het lopen van het labyrint helpt je angsten te overwinnen, je kracht te ervaren en betekenis te geven aan het leven.

Het is een reis van zelfontdekking, groei en uiteindelijk triomf - een reis die ons allemaal uitnodigt om de held van ons eigen verhaal te kunnen worden.

WIL JIJ DIE HELD ZIJN?

- Stap 1** We nodigen je uit de dagelijkse wereld achter je te laten en met ons het avontuur aan te gaan
- Stap 2** De oproep tot jouw avontuur. Wat neem je mee en wat wil je achter laten op deze pelgrimage. Wat is jouw reisdoel, welke richting wil je gaan geven aan je leven?
- Stap 3** Wat roept weerstand op en wat houd je tegen de eerste stappen te zetten op je reis?
- Stap 4** Wij zijn je reisleader van deze dag en jouw reis. Het pad door het labyrint loop je niet alleen.
- Stap 5** Na de voorbereiding ga je het nieuwe pad lopen en laat je de vertrouwde wereld achter.
- Stap 6** Tijdens het lopen van het labyrint word je uitgedaagd je innerlijke vijanden en beperkende gedachtes onder ogen te zien. Je wordt getest en beproefd.
- Stap 7** De laatste stappen zijn vaak het moeilijkst. Durf de confrontatie aan te gaan met je angsten, vragen en twijfels.
- Stap 8** De stap van het overwinnen. Je wordt beloond voor je moed. Deze beloning symboliseert de groei en transformatie die de held heeft ondergaan.
- Stap 9** De terugkeer naar het dagelijks leven. Hoe kan je jouw inzichten delen met anderen? Wat heb je nodig om de kennis en inzichten mee te nemen in het leven.



DE VIER DIMENSIES VAN INTELLIGENTIE

Door de symboliek van het labyrint en de wijsheid van de Reis van de Held te integreren met de vier dimensies van intelligentie (FQ / EQ / IQ / SQ) en de Inner Development Goals (IDG), kunnen we een dieper begrip en meer grip krijgen op onze eigen persoonlijke ontwikkeling en transformatie.

FQ fysieke intelligentie

Gaat over effectieve zorg voor het fysieke menselijke lichaam. Het labyrint kan worden gezien als een fysieke representatie van een innerlijke reis. In termen van fysieke intelligentie (met kennis over o.a. voldoende slaap, gezonde voeding en afdoende beweging) gaat het om het bewustzijn van de connectie tussen (een gezond) lichaam en (een heldere) geest en het vermogen om deze connectie effectief te gebruiken om obstakels te overwinnen en vooruitgang te boeken in je persoonlijke en werkzame leven. Het lopen van een labyrint kan de focus leggen op de fysieke ervaring van het bewegen door paden en wendingen, wat kan leiden tot een verhoogd bewustzijn van het lichaam en fysieke reacties op spanning, stress, klachten en/of uitdagingen.



IQ intellectuele intelligentie

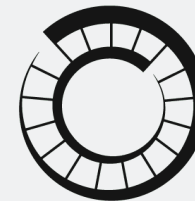
Dit verwijst naar cognitieve vaardigheden zoals probleemoplossend vermogen, analytisch denken en creativiteit. Het voortdurend uitbreiden van kennis en kunde; een leven lang leren. Het labyrint kan gezien worden als een intellectuele uitdaging waarbij men strategieën moet bedenken om de juiste weg te vinden. Het stimuleert het intellect door het aanmoedigen van het vinden van nieuwe perspectieven, het ontwikkelen van strategieën en het oplossen van problemen. Dit raakt ook aan innovatie en ontwikkeling.

EQ emotionele intelligentie

Deze intelligentie omvat het vermogen om emoties te herkennen, begrijpen en te reguleren, zowel bij jezelf als bij anderen. Het labyrint kan dienen als metafoor voor de emotionele reis, waarbij de twists en turns overeenkomen met de ups en downs van emotionele ervaringen. Het lopen van een labyrint kan iemand helpen om bewust te worden van zijn of haar emotionele reacties op verschillende situaties en om technieken te ontwikkelen om deze emoties effectief te beheren. Het gaat om de verbinding met jezelf en die in relatie tot je medemens.

SQ spirituele intelligentie

Het draait hier om het begrijpen van diepere betekenissen en doelen in het leven. Het gaat om wat voor jou van waarde en belangrijk is. Wat zijn je dieper gelegen verlangens? Met toewijding werken aan je eigen kern en waardesysteem, het ontwikkelen van verbondenheid met iets groter dan jezelf. Het labyrint kan worden gezien als een spirituele reis, waarbij de complexiteit en de moeilijkheid van de route overeenkomt met de uitdagingen van het spirituele pad. Het kan dienen als een instrument voor meditatie, contemplatie en zelfreflectie, en kan helpen bij het vinden van innerlijke rust en harmonie.



DE INNER DEVELOPMENT GOALS Transformational Skills for Sustainable

Het IDG Framework is een innovatief raamwerk met 23 kwaliteiten, vaardigheden en bekwaamheden, opgedeeld in vijf dimensies. Het framework is ontwikkeld door een internationaal team van experts en onderzoekers met het doel om een duurzame

toekomst voor mens en planeet te bevorderen en complexe uitdagingen effectief te kunnen aanpakken.

De kennis van de Inner Development Goals dient als een handvat en kompas tijdens onze reis door het leven; het zijn onze doelen en verlangens die ons leiden naar persoonlijke groei en vervulling (zin en betekenis). Door ons bewust te worden van onze innerlijke ontwikkelingsdoelen en mede gericht op het cultiveren van de vier dimensies (intelligentie), bereiken van een dieper begrip van onszelf en onze plaats in de wereld.

Duurzame transformatie begint met de beweging naar binnen voor innerlijke ontwikkeling.