



...de kern: liefde zijn, liefde leven (dr. Selma Sevenhuijsen)



## Je hoeft er alleen maar in te stappen

Eindwerkstuk Dick Verstegen voor zijn opleiding als  
Labyrintwerker bij het Jungiaans Instituut o.l.v. mevr.  
Dr. Selma Sevenhuijsen op 13 en 17 november 2014  
en op 26 februari 2015 (afronding).



# Inleiding

## Labyrint als stapsteen naar liefde en vrijheid

### Zoekend naar 'actievorm'

Al lang zocht ik als zenleraar naar een concrete 'actievorm' die aanvullend zou kunnen werken op de drie elementen van de zenboeddhistische beoefening:

1. *Zitmeditatie* (zazen), de fundamentele oefenvorm in aanwezig kunnen zijn. Het gaat hierbij om **aandachtig zitten**: alles mag er zijn zoals het is.



2. *Loopmeditatie* (kinhin), o.a. door de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh in een nieuw aandacht-perspectief gebracht.

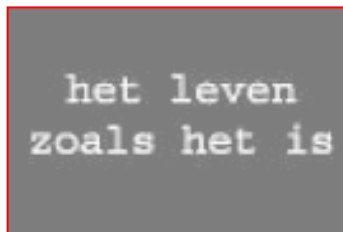
Het gaat hierbij om **aandachtig lopen**: ervaar hoe je gedragen wordt en: alles wat je op weg tegenkomt is je aandacht waard; het leeft op!



3. *Fysiek werken* (samu) wat je vertrouwd maakt met aandacht in actie. Het gaat hierbij om **aandachtig doen**: als je echt iets wilt doen, kan het niet gedaan worden zonder aandacht.

### Innerlijk ongerief

Al deze oefenvormen, waarvan zitmeditatie verreweg de belangrijkste is, beogen je openheid te vergroten voor wat in het moment aan de orde is. In zen leren we dat alles er mag zijn zoals het is. Deze Zoheid (Tathata) is geen goedkeuring van de narigheid in de wereld, maar juist een diepe erkenning ervan. En het gaat niet alleen om de 'externe' narigheid, maar zeker ook om al het innerlijke ongerief, zoals angst, schuldgevoel,



verdriet, wrok, negatief zelfbeeld, woede, jaloezie, gevoelens van tekort schieten en tekort komen etc. Om op die manier te leren naar jezelf te kijken en naar het-leven-zoals-het-is, gebruik ik vaak het rijtje: Zien, Erkennen, Aanvaarden en Het-er-laten-zijn. Als je dat echt kunt, ontstaat er ruimte om te doen wat je te doen hebt: bevrijd en bevrijdend handelen.

Een van de moeilijkste dingen is om zonder oordeel naar jezelf te kijken. Dat kunnen we door als het ware 'afstand' van onszelf te nemen. Vanuit die 'afstand' -en toch volkomen intiem- nemen we als vanzelf waar; zonder oordeel en liefdevol. Dat is de ruimte waarin wij de Zoheid kunnen ervaren als bevrijdende energie. In feite treden we in de geborgenheid van de Wakkere Geest, zoals ik het vaak noem. En die Wakkere geest is overal.



## Labyrint: de wakkere geest



Labyrint in de buitentuin van ZIN

Hier komt het labyrint in beeld. In het begin van het nieuwe millennium werkte ik drie jaar bij ZIN, waar één van de docenten, Gert van Santen, een labyrint liet aanleggen. Toen het klaar was heb ik er ook in gelopen en ik weet nog goed dat ik er met een probleem binnenging en dat het probleem, halverwege mijn labyrintwandeling volledig oploste. Er was geen oplossing; het probleem zelf loste op. Toen

ik een keer 'toevallig' op de site van LabyrintWerk terecht kwam besepte ik opeens dat het labyrint een oude en beproefde symboolvorm van de Wakkere Geest is en dat ik die wellicht zou mogen gebruiken om mijn cursisten te helpen met het ervaren van de kracht van liefdevolle overgave aan het leven zelf. Het labyrint als stapsteen naar liefde en vrijheid.



Tijn Touber

In de periode dat ik met de Labyrint-cursus bezig was, hoorde ik Tijn Touber tijdens een inleiding over liefdevolle overgave (vrijheid) zeggen: 'Je hoeft er alleen maar in te stappen' en daarmee werd wat ik beoogde nog concreter. Wat hij bedoelde was dat je alleen maar je eigen bevrijding, die al een feit is, hoefde toe te laten door een stap te zetten. Uit de klem van het ego en in de vrijheid van de liefde. Hij gebruikt zelf, voor zover ik weet, geen labyrint om deze ervaring kracht bij te zetten, maar voor mij werden zijn woorden een bevestiging van wat ik al had aangevoeld. De historische Boeddha zegt hetzelfde in de Dhammapada: Wees een licht voor jezelf! Ook wel vertaald als:

Wees jezelf tot eiland!

### Onderzoek

Wat ik dus in mijn werkstuk wil onderzoeken is of het labyrint kan bijdragen aan de mogelijkheid om met liefde naar jezelf te leren kijken als opstap voor vertrouwen in en liefdevolle overgave aan het leven zelf. Dat kan het begin zijn van vrijheidservaring die meditatie als uitgangspunt heeft. De meeste van mijn cursisten mediteren minimaal twee maal twintig minuten per dag. Die basis, hoewel niet strikt nodig, is er dus al.

Samenvattend kan ik hier reeds vermelden dat mijn onderzoeksvraag mijns inziens bevestigend is beantwoord in een speciale Nieuwjaars- en afstudeer-workshop die ik op 18 januari jl. heb gegeven.

## Aanpak en voorbereiding

Workshop *Het pad van het hart*

### Nieuwjaarsactie

Rond de tweede opleidingsbijeenkomst van de Labyrint-opleiding in november zette ik op mijn website de [uitnodiging](#) om mee te doen aan wat ik noemde: mijn Nieuwjaars-labyrintworkshop **Loop het Hart-pad**. De tekst luidde als volgt:

## LOOP HET HART-PAD - Labyrint-workshop op 18 januari



In het kader van mijn opleiding tot Labyrintwerker bij het Jungiaans Instituut geef ik op Zondag 18 januari van 10.00 tot 16.00 uur een Nieuwjaars-workshop Labyrint lopen.

Ervaar je eigen weg. Loop het pad van het hart. Je leert bovendien zelf een labyrint tekenen en leggen en hoort over de achtergronden van het oeroude labyrint-symbool en zijn nieuwere vormen.

Een labyrint is een kruisingsvrij, slingerend pad dat je langs een aantal windingen naar het centrum leidt en weer terug naar buiten. Kun je je overgeven aan deze wonderlijke wandeling, die je aandachtig in contact kan brengen met wat je ten diepste bent. Je kunt niet verdwalen!



Labyrint lopen is een bijzondere bezigheid. Je loopt zonder ergens te willen komen, zoals dat ook het geval is bij loopmeditatie. En juist dat 'doelloze' lopen kan zeer openend werken, omdat we in een energie van niet moeten terecht komen, ont-moeten dus. Het 'wat' van die ontmoeting kan heel verrassend en bevrijdend zijn.

De workshop wordt gegeven door Dick Verstegen, Zenleraar en Labyrintwerker in spe. De deelname kost slechts € 15,- en dit bedrag komt ten goede aan het waterproject dat Ellen en Dick in Nepal zijn gestart. Zelf graag lunch meenemen.

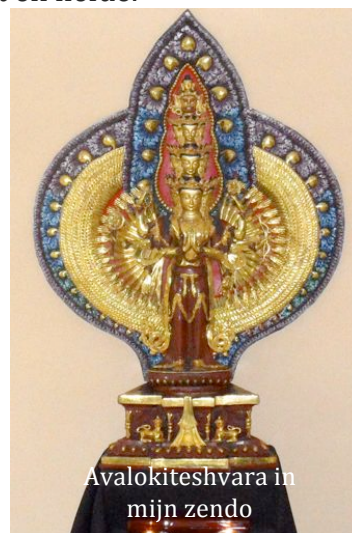


Een labyrint kent verschillende vormen. Alle vormen hebben gemeen dat slechts één enkel pad de looper leidt. Sommigen verwarren een labyrint vermet een doolhof waarin je gauw de weg kwijt raakt. Maar in een labyrint vind je juist de weg; jouw weg.

Tot zover de tekst op mijn site. In de wekelijkse praatjes voor mijn cursisten legde ik zo nu en dan een verband tussen Labyrint en begrippen als zorgeloosheid, inzicht en liefde.

### Vingeroefeningen

Ondertussen bejverde ik mij natuurlijk in het vertrouwd raken met het labyrintpatroon. En deed daartoe allerlei vingeroefeningen. Ik merkte daarbij dat ik een sterke voorkeur voelde voor het klassieke labyrint. Ik tekende het vaak en tegen eind november legde ik het ook van snippers overgeschoten flyers in mijn eigen zendo onder de welwillende ogen van



Avalokiteshvara, de bodhisattva van het mededogen (zie foto). Ook wel Kwan Yin genoemd, de Maria van het Oosten. Zij helpt iedereen zich uit het lijden te bevrijden.

Daarna werd het tijd voor het betere pas- en meetwerk. Tot mijn verbazing kwam het middelpunt van mijn zendo precies overeen met het hart van het zaaipatroon, als ik het labyrint wilde leggen in de richting van het licht. En dat was de bedoeling.

Voor het leggen van het labyrint tijdens de workshop wilde ik graag een wit koord gebruiken. Dat kwam naar mijn gevoel het beste overeen met mijn oogmerk. Aanvankelijk probeerde ik het koord aan te schaffen in een Nijmeegse winkel, maar dat bleek onmogelijk. Na veel zoeken kwam ik het beste bod tegen op Bol.com. Het werd omschreven als **Koord, wit nylon 5 mm rol = 100 m (100 meter)** en het was precies wat ik zocht.



### **Persoonlijke mail**

Op 18 december, precies een maand voordat ik de workshop gepland had, stuurde ik een persoonlijke mail aan mijn zes coachees om mee te doen met mijn onderzoek: kijken of het Labyrint lopen iets kon betekenen voor het vrijer maken van de deelnemers. De tekst van mijn mail luidde als volgt:

‘Op zondag 18 januari ga ik iets speciaals doen. Ik geef dan een



workshop Labyrint lopen Hier zie je de afbeelding van een klassiek labyrint. Geen doolhof, maar juist een pad dat zich voor je uitstrekt met allerlei wendingen waarin je niet verdwalen kunt. Je komt in het centrum en gaat dan weer terug.

Het labyrint symboliseert je eigen levensweg. Het symboliseert ook evenzeer de herhaling die zich daarin kan voordoen als de verandering. Het gaat er in zen om het gaan van die weg, het gaan van je eigen levensweg echt

toe te laten, te omarmen en je bewust te zijn van je actieve aandeel daarin.

Als je een labyrint loopt, heeft dat vaak een verstillend, bewustwordend, aanvaardend, verhelderend (verlichtend) en energie gevend effect. Soms zo subtiel dat je het nauwelijks 'merkt', soms ook heel indringend. Ik heb zelf nog nooit meegemaakt dat de verstilling niet optreedt.

Ik nodig jou, als één van mijn coachees, graag uit om die dag mee te maken in het kader van je coaching. Ik denk dat je er iets aan kunt hebben. Ik geef de workshop als deel van mijn afstudeerproject als Labyrintwerker bij het Jungiaans Instituut in Nijmegen. Daarom kost deelname slechts € 15,- die bovendien ten goede komt aan ons Waterproject in Nepal.

In de workshop behandel ik iets van de geschiedenis van het labyrint, dat in allerlei totaal verschillende culturen opduikt en al ruim 5000 jaar oud is. We gaan vervolgens zelf een labyrint leggen en gaan het daarna lopen.

Ik hoop dat je aan mijn uitnodiging gevolg zult kunnen geven. Dat hoor ik graag,

Ook op andere manieren nodigde ik potentieel geïnteresseerden uit om mee te doen aan mijn workshop. Later heb ik de workshop ook onder de aandacht gebracht van mijn mede-leraren binnen het samenwerkingsverband waarvan ik deel uitmaak. De respons was behoorlijk. Gezien de ruimte in mijn zendo kunnen er negen mensen meedoen. Op Nieuwjaarsdag had ik al zes inschrijvingen .



## Vorm en inhoud

### Workshop *Het pad van het hart*

#### **Uitnodiging**

In datzelfde weekend verstuurde ik mijn e-mail aan de inmiddels 9 ingeschreven deelnemers van de workshop die ik op de 18<sup>e</sup> zou gaan geven. Hij luidde als volgt:

Beste allemaal,

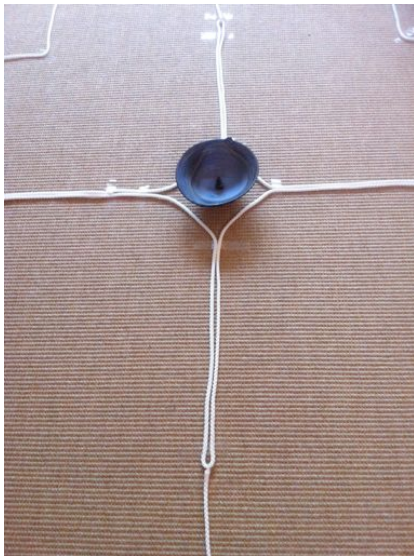
Jullie hebben je ingeschreven voor mijn Workshop *Loop het Hart-Pad* op zondag 18 januari. We zijn die dag met ons tien. Bijgaand het programma, waarvan overigens afgeweken kan worden. Ik stel voor dat ieder zijn ervaringen na het lopen van het labyrint kort noteert en dat we daarna een vrijwillige vorm van nabespreking doen. Dat betekent dus dat er voor niemand enige verplichting geldt deel te nemen aan de nabespreking. Maar omdat het (ook) gaat om mijn afstudeerproject bij het Jungiaans Instituut, zou ik het wel fijn vinden als ik van iedereen de trefwoorden van je ervaring op papier zou kunnen krijgen. Die gebruik ik dan uiteraard strikt anoniem. Het kan ook zijn dat ik een paar foto's wil nemen als illustratie voor mijn afstudeerscriptie. Die wordt uiteraard alleen in een beperkte kring verspreid. Maar als je daarbij niet herkenbaar wilt zijn, laat dat dan even weten. Willen jullie de prijs voor deelname (€ 15,-) contant willen meenemen? Dan kan het zo in ons potje voor het waterproject in Nepal. We beginnen om 10.00 uur en omdat velen een flinke reis achter de boeg hebben is er dan koffie en thee. Ook mijn vrouw Ellen zal dan aanwezig zijn, maar helaas kan zij niet meedoen want zij vertrekt in de loop van de dag naar Finland. Tot komende zondag, alle goeds

#### **Programma Labyrint-Workshop Loop het Hart-Pad op 18 januari van 10.00 tot 16.00 uur in de zendo van Zen Centrum Nijmegen Petruslaan 1 Heilig Landstichting**

10.00 uur	aankomst, koffie en thee; voorbespreking
10.30 uur	Presentatie Wat is een labyrint?
11.30 uur	Aanwijzingen voor het zelf leggen van een labyrint in de zendo
12.00 uur	lunch; graag zelf lunchpakket meenemen
13.00 uur	Met elkaar het labyrint leggen
13.40 uur	20 minuten meditatie
14.00 uur	Labyrint lopen in twee groepen
15.00 uur	Ervaringen noteren, evaluatie en nabespreking
NB	

Ik wil de optie open houden dat we in een paar auto's nog naar de Waalkade gaan om het prachtige labyrint daar te zien, maar dat hangt erg van de tijd en het weer af.

In de week van 12 januari maakte ik de Power Point die ik zou gebruiken in de workshop (zie bijlage 2) en die ik naderhand ook aan de workshopdeelnemers heb toegezonden.



## De workshop zelf

Omdat er een afvaller was deden er tenslotte 8 mensen aan mijn workshop mee (4 coachees en 4 anderen). De presentatie werd goed ontvangen en wekte veel interesse om aan de slag te gaan. Het leggen ging eveneens goed. Het zaaipatroon had ik tevoren gelegd



en ik had in het hart een hemelsblauwe kom (symbool voor het universum) gezet met daarin heel kleine Avalokiteshavara, bodhisattva van het mededogen. Deze Kwan Yin zou de mensen begeleiden die het labyrint gingen betreden. Ik had al uitgelegd dat wij in wezen allemaal **zelf** deze liefdevolle, helpende en vertrouwende aanwezigheid in ons dragen.



Voor het lopen van het labyrint was er een korte meditatie van twintig minuten. Het betreden en lopen van het labyrint gebeurde vervolgens in aandachtige stilte en in twee groepen van vier op aanwijzing van mij als hoeder. Na afloop vulden de deelnemers hun evaluatieformulier in (zie bijlage 1), dat begon met een vraag naar de



ervaringen tijdens en na het lopen. Ook was er een vraag of de deelnemers nieuwe inzichten hadden opgedaan.

## Ervaringen en inzichten

De ervaringen en (nieuwe) opgedane inzichten tijdens het lopen laten zich blijken de ingevulde formulieren als volgt **in beknopte vorm** weergeven:

### Hoofdervaring:

1. Er is niet echt een midden; het midden is overal
2. Vloeiend stromen; ervaren zoals het is
3. Verrassend onderweg anderen te ontmoeten
4. Angstig soms, maar het is goed zoals het is
5. Verwarring over route en controle-neiging
6. Samensmelten met Labyrint; het pad leidt me
7. Naar de kern en er vanaf; je komt er toch
8. Alsof het mijn hele levenswandel was

### (Nieuw) Inzicht:

- Vertrouwen door/in de vorm
- Telkens terug naar mededogen
- Overal is even goed
- Het is goed, want 't is mijn weg
- Voor iedereen bestaat een pad
- Het leven draagt me
- Oneindig; lemniscatisch.....
- Samenvallen, vrede, diepe stilte



Mijn onderzoeksvraag was: kan het labyrint bijdragen aan de mogelijkheid om met liefde naar jezelf te leren kijken als opstap voor vertrouwen in en liefdevolle overgave aan het leven zelf. De verkregen antwoorden op mijn vragen naar ervaring en inzichten durf ik te beschouwen als indicaties voor liefde, vertrouwen en overgave.

Na de evaluatie heb ik deze onderzoeksvraag expliciet neergelegd. De aanvullende reacties hierop waren (ook weer beknopt weergegeven):

- + Liefde? Het bevordert sterk het liefdevol naar jezelf kijken.
- + Voor mij is wat ik heb ervaren ook liefde. Ik hoef mijn leven niet te veroordelen. Het mag er zijn, elk hoekje elk stapje. Elk hoekje, elk stapje wordt 'recht'.
- + Bewust lopen is acceptierend kijken naar je eigen levenspad. Alles wat er is. Liefde voor mijn leven. Voor alles wat er is en dus ook voor mezelf.
- + Het is zoals het is; dat is het voor mij en dat heeft meer diepte gekregen.
- + Overgave – ik kon me overgeven – troost ook.
- + Het centrum was niet het doel. Heen en terug, dat is hetzelfde!
- + Verwarring.... Het juiste pad? Behoefte aan controle? Maar in het labyrint is het goed gekomen.
- + Ingang is ook de uitgang!
- + Ik voelde me echt gedragen!!

Ook deze reacties interpreteer ik als een bevestiging van mijn onderzoeksvraag.

De waardering voor de workshop was goed. Op de vraag hoe de workshop was bevallen was de gemiddelde score een 8. Op de vraag hoe de deelnemers het verloop van de workshop waardeerden was de score 8,5.

### **Hoe verliep de workshop**

Aankomst met koffie/thee en cake (gebakken door mijn lieve gade). Gevolgd door een korte uiteenzetting/voorbepredking van mij over het programma. Daarna de PP-presentatie met: Geschiedenis en betekenis - Verschil tussen doolhof en labyrint - Soorten labyrint - Hoe doe je dat, een labyrint maken - Hoe doe je dat, en labyrint lopen. Zo'n presentatie zou in de toekomst misschien beter een Prezi-presentatie kunnen zijn, maar ik wist toen nog niet het bestaan van zo'n geavanceerd presentatieprogramma. Daaarna aanwijzingen voor het zelf leggen van een labyrint in de zendo. We hebben toen, voor de lunch nog, broederlijk met elkaar een labyrint gelegd met een padbreedte van 30 cm. Daarna lunch. Omstreeks 14.00 mediteerden we 20 minuten om vervolgens in grote concentratie in twee groepen geleidelijk het gelegde labyrint te lopen. Daarna noteerde iedereen haar of zijn ervaringen en (nieuwe) inzichten. Na de evaluatie heb ik mijn onderzoeksvraag kenbaar gemaakt en kwamen daar bij de nabespreking nog flink wat reacties op. Rond 15.30 kwam er een natuurlijk einde aan het samenzijn en was er een meerderheid die niet alsnog naar het Waalkade-labyrint wilde gaan.

### **Wat ging goed wat niet?**

Alles ging eigenlijk heel goed. Achteraf had ik een bezoek aan het labyrint aan de Waalkade toch wel graag als vast onderdeel van het programma gezien, temeer omdat de padbreedte van 30 cm. in ons zelf gelegde zendo-labyrint toch wel erg krap was. Het ging goed, maar ik denk dat er bij een ruimer opgezet labyrint toch meer ervaring vrij komt.

### **Wat heb ik geleerd?**

Ik heb geleerd en bevestigd gekregen dat het klassieke labyrint een krachtig oersymbool is met een sterke energie van liefde. Ik ben daar elke keer weer van onder de indruk en dat was kennelijk ook het geval bij de deelnemers aan mijn workshop.

### **Wat wil ik nog leren?**

- Wil zeker het standaardwerk *Through the Labyrinth: Designs and Meanings Over 5,000 Years* van Hermann Kern aanschaffen, omdat ik meer de diepte in wil met het labyrint. Op Amazon zijn gebruikte, maar goede exemplaren te krijgen van rond de \$ 265,--
- Ik wil meer ervaringen opdoen met andere labyrint-vormen.
- Een beweeglijker presentatie zou het onderwerp zeker ten goede komen. Met Prezi is dat mogelijk.
- Ik wil ook graag nog meer loopervaring opdoen.
- Tenslotte is een diepe wens van me om een lichtlabyrint te maken.

27 januari 2015,  
Heilig Landstichting,  
Dick Verstegen.