

Boeken

Vingerlabyrintlopen

Elke stap brengt je dichterbij jezelf.

John Musterd

Uitgeverij A3boeken, Geesteren 2015 ISBN: 9789491557224



Al jaren heb ik een cd in mijn kast staan, waarop 'minimal music' staat. Muziek die uitgaat van een thema en waar ik aan moest wennen. 'Canto Ostinato' van Simeon ten Holt. Toen deze componist in november 2012 overleed, las ik dat er een grote groep luisteraars bijzonder gefascineerd was geraakt door deze muziek. Die fascinatie deel ik omdat het een muziekstuk is waar je naar kunt blijven luisteren. Het werkt betoverend.

Datzelfde heb ik met een labyrint, de vorm is prachtig, de uitvoeringen en materiaalkeuzes zijn zo divers! En, over de hele wereld in de meest uiteenlopende culturen maakte men labyrinten. Het is een intrigerend fenomeen voor mij en voor anderen.

Voor in mijn praktijk heb ik een labyrint op zeildoek gemaakt wat buiten neergelegd kan worden. Lastig met regen en wind. Daarom was ik heel blij dat ik kennis maakte met het vingerlabyrint, waar John Musterd al jaren mee werkt in zijn coachingspraktijk en waarover hij dit boek heeft geschreven.

Vingerlabyrintlopen is een handzaam, helder geschreven boek. De tekening op de omslag en de illustraties van Henderike Vrieling heeft zij speels opgezet. Die speelsheid past goed bij het boek, je kunt labyrintlopen als een spel zien en ervaren.

In 12 hoofdstukken staat een schat aan informatie heel compact beschreven. De auteur legt uit wat een labyrint is en hij geeft aan wat het verschil is tussen een labyrint en een doolhof. Dat er in verschillende talen nog steeds verwarring is, terwijl er verschillende benamingen zijn voor beide fenomenen. Duidelijk is dat er bij het labyrint maar één weg naar het centrum is: de weg naar jezelf.

De opbouw en structuur van het klassieke labyrinten wordt duidelijk uitgelegd. Zoals de betekenis van de zeven wendingen. Ook wordt er aandacht besteed aan de elementen; de chakra's en levensfasen.

Er staan ook praktische tips in het boek over hoe je een klassiek labyrint kunt maken. Je zou denken dat het centrum van het labyrint zich in het midden van het kruis bevindt, maar het is rechts daarboven gesitueerd. Het is een hele klus om het labyrint te tekenen, maar als het lukt dan kun je er mooi mee aan de slag.

Hoofdstuk 5 *De vervalsing van het labyrint* vond ik nogal shockerend om te lezen. De Rooms-katholieke kerk moest met lede ogen aanzien, dat ondanks hun veroordeling van heidense ideeën de gelovigen het aloude klassieke labyrint bleven omarmen. Daarom hebben zij een list bedacht. Zij hebben het labyrint gewoon naar hun hand gezet door er één te maken met 11 wendingen en het centrum in het midden. De weg naar binnen stond bij dit christelijke labyrint voor de kruisweg van Jezus en de weg naar buiten voor zijn opstanding. Het lopen van dit labyrint betekende voor de gelovigen onderwerping aan de Rooms-katholieke kerk en niet het lopen van hun eigen levensweg met als doel contact te leggen met hun ware zelf. Jammer, terwijl ik het labyrint in de kathedraal van Chartres zo mooi vind! Met die bloem in het centrum.

Vingerlabyrint

In datzelfde hoofdstuk introduceert Musterd het vingerlabyrint, dat uit steen gehakt was en bij de ingang van oude kerken was aangebracht. Daar konden gelovigen voordat zij de kerk betraden het vingerlabyrint met hun vinger volgen om zo de zondige wereld los te laten. De vorm van dit kleine labyrint is gelijk aan die van het klassieke labyrint, wat je kunt lopen. Musterd gebruikt het houten dubbel gespiegelde vingerlabyrint om met cliënten te werken. Hij beschrijft de vele toepassingen ervan, wat je als therapeut kunt leren over een cliënt als hij het vingerlabyrint loopt. En wat de cliënt over zichzelf te weten komt. Er volgen praktische oefeningen die cliënten kunnen doen met het vingerlabyrint.

De beperkte ruimte van deze pagina brengt mij aan het einde van deze recensie. Dit boek geeft informatie voor geïnteresseerden en therapeuten, die met het (vinger)labyrint willen gaan werken. Als je hier therapeutisch mee aan de gang wilt gaan, is het raadzaam om een workshop bij Musterd te volgen.