



*“Als je het labyrint ingaat, laat je de aardse beslommingen achter je en open je jezelf voor nieuwe indrukken.”*

# Labyrint lopen, de weg naar jezelf

Door: Maartje Albert

Het labyrint is al zo oud als de mensheid zelf. Het komt al meer dan tienduizend jaar voor in vrijwel alle culturen en religies en staat symbool voor onze levensweg: via allerlei bochten, onverwachte wendingen en omwegen op weg naar het einddoel. Er zijn labyrinten gevonden in onherbergzame gebieden zoals de Sahara, in Siberië, Peru en in de bergen van China en Scandinavië. Natuurlijk kennen we allemaal de labyrinten uit de Romeinse en Griekse tijd. Maar er zijn ook schitterende labyrinten te vinden in onze westerse beschaving, zoals de middeleeuwse labyrinten in Amiens en Chartres.

Vroeger werden de woorden labyrint en doolhof door elkaar gebruikt, maar er is een duidelijk verschil. In een doolhof kun je verdwalen en in een labyrint niet. Als je door een labyrint loopt, concentreer je je wel op het pad, maar je hoeft niet te beslissen of je links of rechts gaat. Je hoeft alleen maar het pad te volgen. De linkerhersen helft die acties stuurt die te maken hebben met de rechterkant van het lichaam (verbaal, rationeel, logisch, lineair, abstract), kan rust nemen. De rechterhersen helft die reacties van de linkerkant van het lichaam stuurt (non-verbaal, irrationeel, intuïtief, creatief, gevoel, emotie), wordt juist gestimuleerd. Omdat je altijd in het midden uitkomt, hoef je niet op te letten of na te denken. Hierdoor kun je je volledig concentreren op wat er zich in jezelf afspeelt. Als je het labyrint ingaat, laat je de aardse beslommingen achter je en open je jezelf voor nieuwe indrukken. Doolhoven prikkelen juist de linkerhersen helft, omdat je steeds keuzes moet maken over het verloop van je route. In de 15de en 16de eeuw ontstonden veel doolhoven ter ontspanning en vermaak in Franse en Italiaanse renaissance tuinen.

Een reis door een doolhof met zijn naar buitengerichte karakter is iets heel anders dan een reis door een labyrint met zijn naar bin-

nengerichte, soms meditatieve karakter.

De klassieke basisvorm van het labyrint behoort tot de zogenaamde ‘heilige geometrie’: grondpatronen met een spirituele dimensie die overal terug te vinden zijn in de natuur. De werking van deze geometrie laat zich niet verklaren door de ratio.

## De Minotaurus

Een bekend labyrint in de geschiedenis is verbonden aan de Minotaurus. De Griekse mythologie vertelt het verhaal van koningin Pasphaë, de vrouw van koning Minos van Kreta. Zij wordt verliefd op een witte offerstier. Koning Minos had Poseidon, God van de Zee, beloofd deze stier te offeren. Minos raakte zo op de prachtige witte stier gesteld dat hij besloot hem te houden en een andere stier te offeren. Als straf voor zijn bedrog betoverde Poseidon Pasphaë, met als gevolg dat zij verliefd werd op de stier en de liefde met hem bedreef. Pasphaë baarde een kind dat half mens en half stier was. In de traditionele samenleving van Kreta was geen plaats voor dit monster en het moest opgesloten en verborgen worden. Hiervoor werd een labyrint ontworpen. De Minotaurus schikte zich niet zomaar in zijn lot en eiste dat hij een prooi zou krijgen. Elke negen jaar kreeg hij daarom zeven jonge mannen en zeven jonge vrouwen die als voedsel dienden.

Theseus hoorde over de Minotaurus. Hij had al heel wat heldendaden op zijn naam staan en wilde de Minotaurus verslaan. Bij zijn aankomst op Kreta werd Ariadne, de dochter van Minos, verliefd op Theseus. Ariadne had de taak de jongelingen naar het labyrint te leiden. Ze beloofde Theseus te helpen op voorwaarde dat hij haar zou meenemen en met haar zou trouwen als hij het overleefde. Ze gaf hem een draad mee, zodat hij in het donker de weg terug kon vinden. Theseus ging het labyrint binnen, vond de Minotaurus en doodde hem. Daarna vond hij via de draad de uitweg en vertrok samen met Ariadne en de geredde jongelingen.

## Het labyrint in ons eigen leven

De mythe van de Minotaurus kan ook toegepast worden op ons eigen leven. Natuurlijk kan de mythe op verschillende manieren uitgelegd worden. Het is tenslotte een eeuwenoud verhaal. Maar onderstaande uitleg sluit mooi aan bij de bedoeling van het lopen van het labyrint.

Ieder mens heeft kwade en goede kanten in zich. Daardoor staat een zogenaamde gespletenheid. Tegenover de warme en positief gewaardeerde eigenschappen van de mens staan de meer chaotische, destructieve en egoïstische. Deze eigenschappen schermen ons af en maken ons in zekere mate gevoelloos. Vaak vinden we deze ‘monsterlijke’ kant van onszelf niet al te mooi en stoppen deze kant zorgvuldig weg. Net als de Kretenzers met de Minotaurus deden.

Zulke gevoelens willen juist niet opgesloten worden. Ze willen erkend worden en aan het licht komen. Als dit niet gebeurt, gaan de meer negatieve eigenschappen zich destructief opstellen en dat vreet energie. In het verhaal wordt dit gesymboliseerd door de jongelingen die het slachtoffer worden van de Minotaurus.

Als we het onderdrukte gedeelte van onszelf moedig onder ogen komen, nemen we de verantwoordelijkheid op ons. Het wordt dan onze leermeester. Wanneer de onderdrukte kant aan het licht komt, ontstaat er inzicht, vernieuwing en samensmelting. Het vinden van de balans tussen het kwade en het goede is de beproeving. Naarmate dit beter lukt, dringen we door tot de kern en bereiken we het midden van het labyrint.

In het verhaal hoeft Theseus het niet alleen te doen. Hij wordt geholpen door Ariadne, op voorwaarde dat hij haar meeneemt en met haar trouwt. Ariadne staat voor de vrouwelijke kant van de

mens, voor intuïtie en empathie. Theseus staat voor de mannelijke kant, voor verstand, daadkracht en lichaamskracht. Beide aspecten zijn nodig bij deze uitdaging. De een kan niet zonder de ander.

Als Theseus geslaagd is in zijn opdracht en zijn schaduwkant onder ogen is gekomen, vindt er vernieuwing plaats. Vanuit het donker komt hij naar buiten, alsof hij opnieuw geboren wordt. Buiten wacht Ariadne op hem. Ze willen trouwen. Zo kunnen het mannelijke en het vrouwelijke samenkomen en vormt de mens een geheel.

## Het labyrint bewust doorlopen

Dit proces van eenwording en samensmelting van de verschillende aspecten van de mens, maken we dagelijks door. Het zorgt ervoor dat we ons staande houden in deze wereld. Maar zelden bereiken we het middelpunt en smelten de verschillende en tegengestelde aspecten in ons samen.

We kunnen het proces van eenwording symbolisch doorlopen, maar ook letterlijk. We kunnen letterlijk een labyrint ingaan en net als Theseus de uitdaging aangaan.

Het rustig en aandachtig lopen van een labyrint, brengt je in een meditatieve staat, waarin je makkelijk contact maakt met je innerlijke wereld. In psychologische termen is het labyrint een symbool voor het onbewuste. Je betreedt de ruimte in jezelf die zich normaal gesproken bevindt onder de oppervlakte van het dagelijks bewustzijn. Al lopende borrelen de inzichten vanzelf op.

“All journeys have secret destinations of which the traveler is unaware.”

*Martin Buber, godsdienstfilosoof*

Boeken en bronvermelding:

*Het labyrint als inwijdingsweg, Roger Rundqvist*  
*Labyrinten, Marion en Werner Küstenmacher*  
*Labyrint, een weg naar jezelf, Helen Raphael Sands*