

Labyrint als vorm van bezinning

- Idee uit Ermelo

In essentie is een labyrint een kruisingsvrij, slingerend pad, dat je langs een aantal wendingen naar een centrum leidt; en vanuit dat centrum weer terug naar buiten. Je kunt doelbewust zo'n labyrint door wandelen bij wijze van pelgrimage, als vorm van bezinning en bezieling.



Thema

Veertigdagentijd & Pasen

Labyrinten bestaan al lang en kregen een plek in de christelijke traditie, zoals op vloeren van kerken in Frankrijk, Italië en Engeland. De bekendste ligt in de kathedraal van Chartres. Maar ook in een aantal Nederlandse kerken en op buitenlocaties, zoals www.labyrintwerk.nl zijn er labyrinten.

Waarom?

Van oudsher is het labyrint als christelijk symbool specifiek verbonden met de lijdens- of veertigdagentijd en Pasen. Het labyrint lopen werd een ritueel voor de paasnacht. Het verbeeldt het ondergaan en sterven van Jezus Christus en Zijn opstanding uit de dood. Anders gezegd: het labyrint symboliseert de ondergang en terugkomst van het licht en daarmee Christus' wederopstanding.?



Labyrint gemaakt van houtstammetjes, buurtschap Horst nabij Ermelo, Pasen 2015 (foto: Sjaak Teuwissen)

Het labyrint lopen kan heel inspirerend zijn tijdens de paasnacht. Juist in de duisternis van deze specifieke nacht, krijgt een labyrint vanwege de sfeer een diepere, mystieke gevoelswaarde, en krijgen meditatieve vragen en opdrachten een diepe lading. Het gebruik van kleine grafkaarsjes om de route te markeren, of een Paasvuur om het labyrint bij te lichten, draagt daaraan bij.

Vorbereidingstijd

20 uur: vijf uur introduceren van het idee, vijf uur brainstormen in een werkgroep, vijf uur realiseren van het idee én vijf uur een groep het labyrint laten lopen en beleven.

Tips om zelf een labyrint te maken, inclusief suggesties voor bezinning onderweg

In essentie is een labyrint een kruisingsvrij, slingerend pad, dat je langs een aantal wendingen naar een centrum leidt; en vanuit dat centrum weer terug naar buiten. Je kunt doelbewust zo'n labyrint wandelen. Als een pelgrimage, een vorm van bezinning en bezieling.?

Budget en benodigdheden

Afhankelijk van het materiaal: 100 tot 500 euro. De keuze voor het materiaal bepaalt wat je nodig hebt.

Materialen die gemakkelijk voorhanden zijn om een labyrint te leggen:

- steentjes (kiezels) of bakstenen
- takjes uit het bos
- openhaardblokken
- stoepkrijt (in het geval van een groot plein of terras)

Een heel andere optie is: een combinatie van bamboestokken – bij elk tuincentrum te koop – en afzetlint (bouwmarkt). Je hebt dan een zachte ondergrond zoals een grasveld nodig. Prik de bamboestokken in het gewenste patroon in de grond of het gras, en verbind ze aan elkaar met afzetlint. Zo ontstaat een te lopen route tussen het afzetlint door. Je kunt variëren met touw in plaats van lint, of met tentharingen in plaats van bamboestokken.

Wie beschikt over een (groot) grasveld, het gras wat hoger laat groeien en met de grasmaaier een labyrint maait, maait zichzelf een plekje in de lange traditie van gras-labyrinten. Zoek op internet op 'graslabyrint'.

Materiaal voor bij de opdrachten:

- schaal met niet al te grote stenen
- A4'tjes met daarop getekende voetafdrukken
- spiegel
- (vilt)stiften
- onderplaat Lego
- losse Legosteentjes (of blokken uit blokkendoos)



Labyrint op het terrein van de op jongeren gerichte kloostergemeenschap Casella, bij Hilversum (foto: Sjaak Teuwissen)

Vrijwilligers

Vijf à tien vrijwilligers.

Werving en PR

Maak het lopen van een labyrint bekend via de gebruikelijke media-kanalen van de kerkgemeenschap en het buurtwerk, en op sociale media.

Vragen en opdrachten voor bezinning onderweg

In een labyrint onderscheiden we ruwweg vijf onderdelen, stations of etappes. Bij elk van deze etappes kun je een bijbelgedeelte rond Jezus Christus aan de orde stellen, of een relevante vraag bedenken die je de pelgrim op het labyrint voorlegt.

Je geeft deze teksten of vragen mee op papier; je spreekt ze in volgorde in op geluidsfragmenten die je via whatsapp stuurt aan de deelnemers; of ze zijn op bordjes te lezen op de juiste plekken binnen het labyrint zelf. Hieronder en in de downloads vind je de opdrachten.

Opdracht vooraf

Bedenk voor dit labyrint bij welke 'etappe uit je levensreis' je wilt stilstaan en nadenken, bijvoorbeeld:

- Je identiteit: wie je bent als persoon
- Relaties: je relatie met familieleden en/of vriend(inn)en
- Geloof: wat je gelooft of ervaart rondom Jezus en zijn sterven, lijden en opstanding
- Je toekomst (algemeen, qua werk, studie, wonen)

1. Ingang

Bijbellezing: Jezus' doop in de Jordaan, veertig dagen 'verzoeking' in de woestijn

Klaarzetten: schaal met niet al te grote stenen

Een steen herinnert ons aan de fundamenten waarop we ons leven bouwen: onze hoop, dromen, geloof, relaties: dingen die belangrijk voor ons zijn. Zij herinnert ons ook aan de lasten, de 'bagage' die we moeten dragen tijdens onze levensreis, en die we van plek naar plek meesjouwen: dat wat fout ging, teleurstellingen, frustraties, problemen, verdriet, twijfel, verdwenen dromen.

Opdracht: Pak een steentje. Denk in deze etappe na over de volgende vraag, terwijl je de steen met je mee neemt: Welke lasten neem je met je mee bij die 'etappe uit je leven' waar je in dit labyrint bij stil staat?

2. Onderweg heenweg

Bijbellezing: een verhaal of fragment uit Jezus' publieke optreden, zoals opgetekend in de evangeliën

Klaarzetten: A4'tjes met daarop getekende voetafdrukken.

Waar we ook zijn of lopen, we laten een indruk, iets van onszelf achter. We verleggen een steen in de rivier, we laten iets achter, we dragen bij of beïnvloeden. We maken een spoor en geven iemand anders een herinnering om zich ons te herinneren. Er zijn in ons leven belangrijke markeringsmomenten.

Opdracht: Neem een 'voetstap' en schrijf daarop één of meer indrukken/sporen die jij wilt achterlaten in die 'etappe van je leven' waar je in dit labrynt over nadenkt.

3. Kern van het labrynt

Bijbellezing: fragmenten uit gevangenneming, kruisiging en sterven van Jezus Christus

Klaarzetten: een spiegel, viltstiften

Je bent in het centrum van het labrynt, halverwege deze minipelgrimage; het kruispunt tussen begin en einde, tussen verleden en toekomst. De vraag is: wie ben jij? Het antwoord op deze vraag is verbonden met hoe je bent geworden tot wie je bent. En ook met de belofte van wie je zult worden. De vraag 'wie ben jij?' is ook verbonden met de vraag 'wie ben jij voor anderen?'. Omdat jij bent wie je bent in relatie tot anderen.

Opdracht: Schrijf op de spiegel één aspect van jouw persoonlijkheid (karakter) die je wilt inzetten voor anderen, die je aan anderen wilt geven.

4. Onderweg terugweg

Bijbellezing: fragment uit de dagen tussen het sterven van Jezus Christus en Zijn opstanding op Pasen

Klaarzetten: onderplaat Lego + losse Legosteentjes (of blokken uit blokkendoos)

Met wie je bent kun je bouwen aan jezelf, aan anderen, aan de wereld. Denk na over hoe jij in de door jouw gekozen 'levensetappe' (bijvoorbeeld identiteit, relaties, geloof, toekomst, wonen) kunt bijdragen aan een ander, en kunt bouwen aan jezelf. Bedenk daarbij: alle stenen zijn nodig om een constructie te dragen – iedereen draagt een eigen steentje bij. Stenen dragen én worden gedragen.

Opdracht: Neem een legosteentje en bouw mee aan de constructie die staat voor de gemeenschap van mensen wereldwijd.

5. Uitgang

Bijbellezing: Jezus' opstanding uit de dood, Emmaüsgangers

Klaarzetten: bak met stiften

Je hebt je steen gedragen tijdens deze mini-pelgrimage in dit labrynt. Aan de ene kant als een teken van hoop, dromen, geloof en relaties; aan de andere kant als een teken van last en bagage. De steen herinnert ons aan de fundamenten waarop we onze levens vormen.

Opdracht: Transformeer je steen door het tekenen of schilderen van een woord of beeld. Wat is jouw hoop, jouw wens, jouw droom voor het verdere verloop van jouw 'levensetappe'? Je kunt de steen hier achterlaten, of – als herinnering aan jezelf – meenemen.

Ervaring

Ervaring van ds. Sjaak Teuwissen, verbonden aan de Gereformeerde Kerk (PKN) in Ermelo:

"Sinds mijn tienertijd ben ik in toenemende mate gefascineerd geraakt door labrynten. Ik ontdekte dat ze al duizenden jaren bestaan, en wereldwijd verspreid over vele culturen voorkomen; dat zelfs het spel ganzenbord dat ik als kind graag speelde, in feite een labrynt is; en dat tal van kerken vloerlabrynten blijken te hebben. Tijdens een groepsreis naar het Schotse Iona Community op het gelijknamige Schotse eiland kwamen tijdens diverse programma's labrynten in allerlei soorten en mate aan de orde. Sindsdien gebruik ik ze regelmatig in werkvormen voor bezinning. In het

bijzonder tijdens Paasnachtwakes met jongeren in de nacht van Stille Zaterdag op Pasen.”



**Protestantse
Kerk**

| Vindplaats van
geloof, hoop en liefde