

Labyrinth lopen



Doel van het labryrint:

Een labryrint wandelen in gedachten.

Je kan dit alleen doen of samen met iemand die je vertrouwt of waarvan jij de wijze woorden accepteert.

De balans van je gedachten, je daden en de uitkomsten wordt opgemaakt.

Je kan inzichten ontvangen en oplossingen dragen zich aan. Loslaten en ontvangen.

Alles kan tijdens een labryrint gebeuren.

Labyrint wandelen binnen en buiten.

Lumeria zal twee vormen beschrijven.

1: Thuis in je eigen omgeving, tijdens meditatie

2: In een bos, een landschap of in je tuin als die groot genoeg is.

Benodigdheden:

- Kleurpotloden
- Pen
- Papier, je zou een speciaal boekje voor dit doeleinde kunnen maken of aanschaffen.
- Vuurpot
- Lumeria's vuurkruiden
- Zachte muziek
- Wierook of aroma olie waar je rustig van wordt.
- Wandelschoenen

Vorbereiding:

Schrijf op een papier wat in je gedachten langskomt.

Alle kleine gebeurtenissen en alle grote gebeurtenissen in je leven van dit moment.

Zijn er problemen?

Ja – Schrijf ze op.

Nee – Schrijf dan de wensen op die je hebt.

Je kan ook een bepaald thema hanteren als je met het labyrint bezig gaat.

- Wandelen om problemen op te lossen.
- Wandelen voor inspiratie.
- Wandelen voor troost.
- Wandelen voor vergeving.
- Wandelen omdat je een relatie beter wilt begrijpen.
- Wandelen voor jouw eigen reden met één bepaald hoofddoel waar je aan wilt werken.

We wandelen het labrynt op een makkelijke wijze.
We gebruiken ons huis, onze tuin en onze omgeving.

Dit is het labrynt wat we uit de boeken kennen:



Echt prachtig en mooi om dit te wandelen.
Maar dit hebben we niet allemaal in onze achtertuin.

Tijdens workshops en de heksenopleiding heb ik met cursisten de prachtige omgeving van Noardburgum gebruikt als landschapslabyrint.

Jij kan dit ook in jouw omgeving doen.

Je kan een stuk bos uitzoeken of de paden in en om jouw woonplaats.

Vanuit praktisch oogpunt gaan we een labrynt creëren wat makkelijk in deze tijd te gebruiken is.

Thuis kunnen we het labrynt aan de keukentafel doen.
Dit zal ik ook allemaal beschrijven.

Labyrint boekje

Het is goed om een speciaal boekje te hebben waar je de volgende punten benoemt:

- Datum
- Plaats
- Vraagstelling
- Oplossing of uitkomst

In de voorbereiding begin je met de datum.

Dit is erg belangrijk want het moment waarop je in gedachten met het labyrint begint, kan eerder zijn dan het daadwerkelijk ondergaan van het labyrint.

Het is een werkstuk wat je maakt.

Omdat je dit voorbereid en er intensief mee bezig bent zal dit een tijdje duren.

Je hoeft niet alles in één keer op te lossen.

Het is goed dat je partjes doet.

Eerst een makkelijk proces en gaandeweg als je geoefend hebt en weet wat er kan gebeuren tijdens een labyrint, kan je de moeilijker onderwerpen laten passeren.

Wat kan er gebeuren tijdens het labyrint?

- Inzichten ontvangen
- Emoties ervaren
- Herinneringen terugzien
- In jezelf keren om zaken te beleven hoe ze zullen gaan.
- In jezelf keren om zaken te herbeleven voor inzicht en verwerking
- Ontspanning
- Actief worden
- Aarden en vliegen tegelijk

Omdat dit soms overweldigend kan zijn is het fijn om samen te doen.

Samen met iemand die je vertrouwt.

Soms samen met iemand die de situatie begrijpt.

Alleen kleine onderwerpen kan je alleen doen.

Om te leren hoe dit labirint werkt.

Het is goed om alles op te schrijven, tekeningen en krabbels te maken.

Dit zal je inzicht geven in het proces.

Je kan een Moeder Aarde olie of een Kwan Yin olie in een geurbrander branden of in je handen wrijven.

Door de geuren zal je beter kunnen concentreren en loslaten om zo oplossingen te ontvangen.

Het labirint gaat altijd van buiten naar binnen.

Binnen naar buiten.

Zo binnen

Zo buiten

Zo boven

Zo beneden

Dus we beginnen buiten en gaan naar binnen

Van binnen gaan we weer naar buiten.

Het eerste begin:

De datum schrijf je in jouw Labyrint boekje.
Dan schrijf je het doel op van dit labyrint.
Je schrijft op welke blokkade of welke problemen je tegenkomt.

Je kan hiervoor ook een tarot of orakelkaart trekken.
Opschrijven in je boekje welke kaart uit welk deck.

Je schrijft in je boekje of je het labyrint binnen of buiten doet.

Binnen is in je eigen huis.

Buiten is met gebruik van je omgeving.

Je kan ook beide doen.

Labyrint binnen



Je zoekt een rustige plek.

- Je meditatiekamer
- Een warm bad
- De bank
- Je favoriete stoel
- Je plek aan de eetkamertafel
- De tuin
- Je bed
- Ergens waar jij ontspannen kan zijn.

Zet zachte muziek op

Steek een aangename wierook aan.

Wrijf met een olie in je handen, gevuld met aroma's.

Zorg ervoor dat je in een ontspannen toestand bent.



Deze spiraal ga je goed in je op nemen.
Je kan hier eerst goed naar kijken, je een beetje verliezen in de diepte.
Verbinding maken met de vorm en de kleuren.

Ga je focussen op jouw doel.
Je wandelt in gedachten door de hele spiraal.
Elke stap die je neemt brengt je er verder in.

Pak de kaart erbij als je het lastig vindt om dit te visualiseren.
Je kan met je vinger over de kaart.
Het spiraal volg je met je vinger over het papier.

Je volgt het patroon en je voelt wat de energie met jouw doel doet.
Je ontvangt berichten en antwoorden.

Je hoofd zal als je dieper in de spiraal komt helderder gaan voelen.
Laat de kleuren van de spiraal in jouw energie stromen.

De helpers vanuit de hemel kunnen je begeleiden om antwoorden en oplossingen te vinden.

Als een leeg hoofd en heldere geest jouw doel is, zal met het dieper gaan van de spiraal jouw hoofd leeg worden.

Als jouw doel was om antwoorden te ontvangen, zal met het dieper gaan van de spiraal het ontvangen van antwoorden makkelijker gaan.

Je zou een beeld van een antwoord kunnen ontvangen.

Is jouw doel vergeving ontvangen of geven, kan je ervaren dat de persoon waar je dit doel mee wilt oplossen naast je loopt in energie, en dit kan een levend of overleden persoon zijn.

Schrik hier niet van, dit is de energie die je hebt gevraagd.
Wandel met die persoon de diepte in zodat verschillen of emoties worden geheeld.

Het kan soms nodig zijn om een paar keer dit proces te herhalen.

Opschrijven van je bevindingen kan je inzicht geven hoe de oplossingen tot je komen.

Het kan resulteren dat bij het zien van de spiraal je in een staat komt waarbij je de antwoorden voor je ziet.



Je kan heel actief aan de tafel zitten met de kaart voor je.

Je focust op de spiraal en laat deze je meenemen tot in de diepte.

Je hebt de vraag in je gedachten.

Dit kan heel ontspannend werken en je gaat een beetje vliegen.

Je kan hierdoor een grote onbalans ervaren.

Dit kan prettig zijn, maar voor mensen die labiel zijn zou ik dit afraden.

Wil je geaard blijven zorg dan voor een Tijgeroog, een Elderiet of een andere aardende steen bij je in de buurt.

Ook kan Moeder Aarde olie helpen om je weer met beide voeten op de grond te zetten.

Dit kan je doen nadat je klaar bent met de oefening.

Schrijf gelijk na de oefening op wat je in je geest voorbij zag komen.

Dan laat je het los, neemt de aardende stenen in je hand en wrijft wat olie zodat jouw hele systeem verbonden wordt met Moeder Aarde.

Eventueel kan je even iets eten.

Deze oefening is niet gelijk afgelopen.

Je zal in de uren, dagen en soms weken erna nog ingevingen krijgen die verbonden zijn met het doel waarvoor je de spiraal oefening deed.

Je kan deze oefening ook kort voor het slapen doen zodat je inzicht via dromen kan ontvangen.

Let op! In de morgen goede aardende oefeningen doen. Het kan zijn dat je diep en ontspannen slaapt of dat je in de nacht heel druk bent geweest.

Schrijf in de ochtend op wat je gedroomd hebt, wat herinner je nog van de boodschappen in de nacht.

Elk onderwerp kan een andere vorm van labirint ervaring geven.

Heel actief als je problemen wilt oplossen en bij vergeving de verbinding met de ander.

Praat met vertrouwenspersonen over je bevindingen want het kan veel losmaken.

Daarom is het fijn om dit met andere mensen samen te doen. Soms om de beurt zodat je elkaar kan ondersteunen.

Je mag ook altijd Lumeria om helderheid vragen.

Een kleine vraag kost niks en anders een kort WhatsApp consult kan helderheid brengen.

Eind april komt een speciaal boekje met een Spiraalkaart uit om dit Labyrint thuis te kunnen doen. Het boekje past in de Lumeria bewaarmap.

Het Labyrint buiten creëren wordt in dit boekje volledig beschreven.

Als je lis bent van het heksenpad op facebook ontvang je de volledige PDF van het boekje gratis.

Wil je het boekje ontvangen dan kan je dit vanaf half april bestellen via de webshop

www.lumeria.nl

Wil je meer weten van het heksenpad dan kan je deze link volgen:

<https://www.lumeriawinkel.nl/Heksenpad>

Veel plezier met lezen en uitvoeren van dit ritueel.

Klaske Goedhart - Lumeria