



Vision Quest



Achtergrond

Dwalen, denken en zoeken naar een teken uit de omgeving. Dat zijn de belangrijkste ingrediënten van de Vision Quest. Het idee stamt af van de indianen, waar het werd gebruikt als een initiatierite die moest leiden tot volwassenheid. Het is een manier van bezinning en brengt ons op de één of andere manier tot inzicht.

Wat is je opdracht?

Ga minstens drie uur lang op pad, het maakt niet uit waar naar toe. Plan je bestemming niet, ga niet iets speciaals doen, maar laat je leiden door je intuïtie. Het belangrijkste is dat je het alleen doet. Als je een bekende tegenkomt, houd het gesprek dan kort.

Concentreer je op een bepaalde vraag als je rondwaalt. Dat kan een concreet probleem zijn, maar ook een algemene levensvraag. Denk, reflecteer en laat je gedachten ook gewoon de vrije loop. Houd steeds in gedachten dat je bezig bent met een zoektocht. Kijk, wacht, verwacht iets. Op de één of andere manier zal er een teken komen uit de omgeving dat inzicht brengt. Dat kan van alles zijn: een gebeurtenis of iets wat je ziet of hoort.

Neem pen en papier mee. Ga elk half uur even zitten en schrijf op wat je overkomt, waar je bent en wat er is gebeurd. Beschrijf je reacties op wat je overkomt, je gedachten, je gevoelens en inzichten. Als je angstig, kwaad, gefrustreerd of verveeld raakt, schrijf dat dan ook op en vraag jezelf af waar die gevoelens vandaan komen. Je zult zien dat je al dwalende en schrijvende tot antwoorden komt.

John Suler vertelt enthousiast over de kracht van de Vision Quest: "De zoektocht activeert verschillende psychologische processen. Vrije associatie, het loslaten van innerlijke emoties, herinneringen en inzichten, meditatieve bewustwording en het bereiken van zelfactualisatie. Simpel gezegd worden tijdens de zoektocht aspecten van de identiteit bevrijd die voorheen onderdrukt of genegeerd werden. Op deze manier krijgt een "innerlijke stem" de kans om te spreken.

Veel ontdekkingsplezier!

bron: Psychologie Magazine