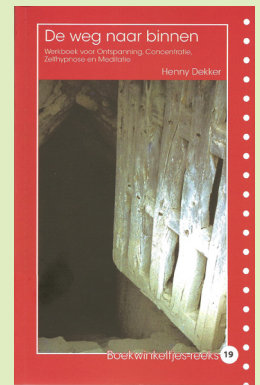


Boeken

De weg naar binnen

Werkboek voor Ontspanning, Concentratie, Zelfhypnose en Meditatie

Henny Dekker, 134 blz. Boekwinkeltjes-reeks 2011 ISBN 9789087480127



Henny Dekker is hypnotherapeut en werkt in eigen praktijk in Alkmaar. Hij heeft een boek geschreven dat hij zelf benoemt als een spirituele reisgids. Na de middelbare school heeft hij jarenlang gereisd, ook in het verre Oosten, en dit heeft zijn visie op de mens en de wereld sterk beïnvloed. Hij verdiepte zich in meditatie, filosofie en psychologie. In zijn werk is hij vooral gericht op zijn specialisatie geweld en seksuele problematiek met een speciale aandacht voor de symboliek van het onbewuste. Bijscholing over stress en stressreductie; psychosomatiek; Ericksoniaanse hypnotherapie; kleurenleer en Jungiaanse psychologie en therapie in brede zin vormden de basis van het gedachtegoed dat Dekker in dit werkboek heeft willen meegeven. Aan lezers die zich willen verdiepen in de weg naar binnen, maar ook zeker aan collega therapeuten.

Het gaat hier om een gewoon pocketboek, waarbij het verbazend is hoeveel er in staat, zowel wat betreft tekst als oefeningen. Wat direct opvalt is, dat er uit dit boek een sterk verlangen naar voren komt, een verlangen naar verbinding van fenomenen en dimensies en een voelbare behoefte aan volledigheid. Het werk is opgezet in twee gedeelten. Het eerste deel gaat over meditatie als de weg naar binnen; het tweede deel behandelt symbolen als innerlijke beleving. Ieder deel begint met een inleiding, gevolgd door een toelichting en afbakening van waar het specifiek over zal gaan in het gedeelte.

In de eerste inleiding van deel 1 geeft Dekker aan dat in zijn visie de kennis en oefeningen in dit boek behoren tot het erfgoed van de mensheid en voor eenieder die er belangstelling voor heeft toegankelijk moeten zijn. Hij reageert daarbij op de manier waarop in het verleden met geheimzinnigheid en versluiering werd omgegaan met als 'esoterisch' of 'spiritueel' bestempelde onderwerpen. Dekker geeft daarover nog een vrij

“Het collectieve onbewuste schijnt niet een persoon te zijn, maar de één of andere onophoudelijke stroom of misschien oceaan van beelden en figuren die in onze dromen of in abnormale geestestoestanden het bewustzijn binnendrijven.”

“Het symbool is een object uit de bekende wereld dat op iets onbekends zinspeelt, het is het bekende, dat uitdrukking geeft aan het leven en aan de zin van datgene, wat niet uitgedrukt kan worden.”

C.G. Jung

filosofische bespiegeling. Vervolgens geeft hij een uitgebreide en goede uitleg over begrippen als het onbewuste, dat hij splitst in het persoonlijke en collectieve onbewuste “Het persoonlijk archief, waar dromen, visioenen en hallucinaties vandaan komen, maar ook ingevingen, talenten en creativiteit. Hier ligt het onzichtbare materiaal waar kunst, sprookjes en mythen vandaan komen.”

Er worden vele, vrij bekende basisoefeningen aangeboden, die onze kennis opfrissen en weer kunnen aanzetten tot hernieuwd gebruik. Het energielichaam passeert de revue en ook hierbij worden verschillende brede verbanden gelegd, zoals de betekenis van kleuren in de aura; leer van de chakra's; de behoeftehierarchy van Maslov en een uitstapje naar de levensboom. Ook rondom deze onderwerpen worden steeds oefeningen aangeboden.

Deel 2 gaat over symbolen als innerlijke beleving. De hoofdstukken zijn: kleuren; bloemen en vruchten; bomen; de elementen en getallen. In de inleiding wordt Erich Fromm geciteerd: “De symbolische taal is de enige vreemde taal die juist ieder van ons moet leren. Door deze vreemde taal te verstaan komen wij in aanraking met één van de meest betekenisvolle bronnen van wijsheid, die van de mythe, en zo verkrijgen we toegang tot de diepere lagen van onze persoonlijkheid.” Er worden ook hier weer brede verbanden gelegd, vanuit achtergronden, betekenis, praktische en psychologische toepassing en esoterische betekenis. Een schat aan oefeningen en meditatievormen compleeteert het geheel.

Dit boek is een waardevolle aanvulling aan de literatuur die inmiddels over ons vakgebied werd geschreven door Nederlandse hypnotherapeuten. Het is vooral ook een heel leuk boek, een aanrader.