

MYTHIC MOMENTS

Follow your Bliss

Ongeacht je leeftijd is het altijd mogelijk om opnieuw te beginnen, je passies te volgen en je eigen heldenreis te maken. Door de heldenreis te begrijpen, kunnen we

inzichten uit de mythologie gebruiken om ons eigen leven te verrijken en te transformeren. Laat je door Joseph Campbell inspireren om jouw 'bliss' te volgen.

"Follow your bliss and the universe will open doors for you where there were only walls." – Joseph Campbell

JOSEPH CAMPBELL

Joseph Campbell (1904-1987) was een Amerikaanse mytholoog, schrijver en professor die wereldwijd bekend werd door zijn studies naar mythes en verhalen. Hij ontdekte dat mythes uit verschillende culturen vaak dezelfde universele patronen volgen, die hij 'de monomythe' of de heldenreis noemde. Campbell liet zien dat verhalen over goden, helden en avonturen eigenlijk reflecties zijn van de menselijke ervaring en persoonlijke groei. Door mythen en archetypen te bestuderen, kun je inzichten krijgen die je helpen bij zelfreflectie en het ontwikkelen van een dieper begrip van je eigen levensreis.

DE MONOMYTHE: DE HELDENREIS

De monomythe is een term die wordt gebruikt om een universeel verhaalpatroon te beschrijven dat in veel mythes, legendes en moderne verhalen voorkomt. Kortgezegd gaat de monomythe over de heldenreis.

VOORBEELD: EAT PRAY LOVE

In veel films kun je de monomythe of heldenreis herkennen. Eén ervan is Eat Pray Love, een

dramafilm gebaseerd op de memoires van Elizabeth Gilbert. Het verhaal volgt Liz, die na een pijnlijke scheiding de wereld rondreist op zoek naar zelfinzicht en balans. In grote lijnen kan de structuur van de monomythe als volgt worden samengevat:

1. Gewone wereld

- *De held bevindt zich in een gewone, vertrouwde omgeving.*
 - Liz Gilbert leeft in New York en heeft een ogenschijnlijk perfect leven, maar ze voelt zich ongelukkig en onvervuld.

2. Oproep tot avontuur

- *Er gebeurt iets dat de held uit zijn comfortzone trekt, bijvoorbeeld een uitdaging of een bedreiging.*
 - Na haar scheiding beseft Liz dat ze haar eigen geluk moet vinden en besluit een jaar vrij te nemen om de wereld te ontdekken en zichzelf opnieuw te vinden.

3. Weigering van oproep

- *De held twijfelt of weigert eerst het avontuur te accepteren.*
 - Aanvankelijk voelt Liz zich onzeker en bang om haar vertrouwde leven, veiligheid en relaties achter te laten.

4. Ontmoeting met de mentor

- *De held ontmoet een mentor of gids die hem helpt en advies geeft.*
 - Tijdens haar reizen ontmoet Liz verschillende mensen die haar inspireren: vriendelijke locals in Italië, spirituele gidsen in India en liefdevolle vrienden in Bali. Deze mentoren helpen haar keuzes te maken en inzichten te verkrijgen.

MYTHIC MOMENTS

Follow your Bliss

5. Overgang naar een bijzondere wereld

- De held betreedt een onbekende wereld vol uitdagingen, gevaren en tests.
 - Liz vertrekt naar Italië, India en Bali. Elk land biedt een nieuwe wereld vol uitdagingen, cultuur en zelfreflectie.

6. Tests, bondgenoten en vijanden

- De held leert nieuwe vaardigheden, ontmoet vrienden en vijanden, en hij wordt op de proef gesteld.
 - Tests: Het leren genieten van het leven, meditatie, zelfliefde, loslaten van controle.
 - Bondgenoten: Nieuwe vrienden, medereizigers, spirituele leraren.
 - Vijanden: Haar eigen angst, onzekerheid, innerlijke kritiek.

7. Nadering van de grootste uitdaging

- De held bereidt zich voor op de centrale crisis van het verhaal.
 - Het emotionele dieptepunt: Liz moet volledig het verleden loslaten, zichzelf confronteren en durven liefhebben.

8. Beproeving / ultieme crisis

- De held ondergaat een zware beproeving, vaak levensgevaarlijk, waarin hij verandert of een belangrijke les leert.
 - In Bali worstelt Liz met haar emoties en oude patronen, terwijl ze de mogelijkheid van een nieuwe liefde en zelfacceptatie onderzoekt.

9. Beloning

- Na de beproeving ontvangt de held een beloning of inzicht.
 - Liz vindt innerlijke rust, balans en een nieuw gevoel van geluk. Ze leert dat zelfliefde de basis is voor alles.

10. Terugkeer naar de gewone wereld

- De held keert terug naar huis, vaak met een oplossing die de gemeenschap helpt.
 - Liz keert terug naar haar oude leven, maar als een ander persoon, vol nieuwe inzichten en zelfvertrouwen.

11. Transformatie

- De held is veranderd door de reis en deelt zijn kennis of kracht met de wereld.
 - Liz heeft een transformatie doorgemaakt: ze is onafhankelijker, emotioneel sterker en kan nu bewuste keuzes maken over liefde, werk en leven.

“We must be willing to let go of the life we’ve planned, so as to have the life that is waiting for us.” – Joseph Campbell

VAN MYTHE NAAR BLISS

De heldenreis laat zien dat ieder mens onderweg uitdagingen en transformaties doormaakt. Maar volgens Campbell is de kern van die reis niet alleen het overwinnen van obstakels, maar het volgen van je diepste roeping. Hij vatte dit samen in zijn motto: **‘Follow your Bliss’** – volg datgene wat jou diep van binnen vervult.

“The cave you fear to enter holds the treasure you seek.”

– Joseph Campbell

VOLG JOUW BLISS: LEEF JE DROOMLEVEN

Follow your Bliss moedigt mensen aan om hun passie en intuïtie te volgen, zelfs als het pad onzeker of uitdagend is.

MYTHIC MOMENTS

Follow your Bliss

- **Innerlijke roeping volgen**
 - Doe wat jou echt vervult en handel daar consequent naar; niet naar wat anderen van je verwachten of wat 'veilig' lijkt.
- **Durven in onzekerheid**
 - Groei vindt vaak buiten je comfortzone plaats.
- **Leven vanuit passie en betekenis**
 - Door je bliss te volgen, leef je gelukkiger en meer in overeenstemming met je talenten en persoonlijke missie. Laat je hart je leiden bij de keuzes in het leven.
- **Praktische toepassing**
 - Volg je bliss, groot of klein, zolang het maar authentiek voelt.

Follow your bliss = volg datgene waar je van binnen echt blij van wordt, waar je hart en passie liggen, ook als het niet veilig of voorspelbaar lijkt.

"If you do follow your bliss you put yourself on a kind of track that has been there all the while, waiting for you, and the life you ought to be living opens up to you."

- Joseph Campbell