

Cycl 3 (magisch spel voor 1 persoon)

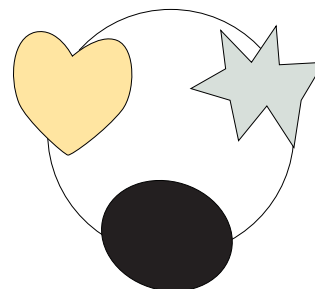
Het spel zelf maken

1. Knip het patroon uit van het 'Gouden Hart'. Knip daarmee uit goudgele stof het hart.
2. Knip het patroon uit van de 'Zilveren Ster'. Knip daarmee uit zilveren stof de ster.
3. Knip het patroon uit van het 'Zwarte Gat'. Knip daarmee uit zwart karton of dik zwart papier de ovale vorm. Maak minimaal 14 ovale vormen. Samen zijn deze ovalen bestemd voor het 'Zwarte Gat'.
4. Schrijf op de achterkant (onderkant) van 13 zwarte ovale vormen met een goud- of zilverstift een van de 'Daden' uit tabel 1. Per ovale kaart één Daad. Voeg op kaart 14 een Daad toe die je zelf bedacht. Elk ovaal uit het 'Zwarte Gat' noemen we nu een "Dadenkaart".

Tabel 1 Schrijf op de onderkant van elke ovale zwarte vorm een van de volgende 'Daden':

Heb geduld	Ontvang
Vertrouw	Creëer
Heb lief	Laat los
Accepteer	Wees veilig
Huil	Buig
Spring	
Bewonder	of wat je zelf
Wees speels	ook maar kiest.

Figuur 1 De opstelling van het speelvlak en het Gouden Hart, de Zilveren Ster en het Zwarte Gat.



Betekenis

- Het Gouden Hart staat voor: EERLIJKHEID.
- De Zilveren Ster staat voor: ENERGIE ("Zie alle levensverschijnselen puur en alleen maar als een *vorm van energie*.")
- Het Zwarte Gat staat voor: UITDAGING

Vorbereiding

Leg het speelvlak, een zuivere cirkel met drie uitsparingen, voor je op tafel. Leg het Gouden Hart linksboven, de Zilveren Ster rechtsboven. Schud de 14 Dadenkaarten van het Zwarte Gat en leg ze op een stapel onderaan het speelvlak, bij je borst. (zie figuur 1).

Spelregels van Cycl 3

Stel jezelf een vraag. Heb je een probleem, ben je verward of wil je speels een advies uitlokken?

- Vertel je vraag hardop. Wat je wil weten? Waarop wens je werkelijk een antwoord?
- Kijk naar het Gouden Hart. Is je vraagstelling volledig eerlijk? Is dit de juiste weergave van het probleem? Houd je niets achter?
- Kijk naar de Zilveren Ster. Zie alle mensen betrokken bij je 'probleem' niet als personen maar stuk voor stuk als een speciale vorm van energie. Zie alle effecten van deze zaak, en alle wrijving en emoties eromheen als energieverschijnselen (bijvoorbeeld: *ervaar pijn of verdriet als een hete bruisende brei of wolk in je binnenste. Voel het als een bron van energie, voel het als brand!*)
- Trek de bovenste kaart uit het Zwarte Gat. Lees je keuze hardop voor. Daarna stop je de kaart terug, onderop de stapel.
- Herhaal in stilte je vraag.
- Formuleer na deze eerste ronde (cycle) je vraag opnieuw. Zoek naar de woorden die de zaak nog scherper en zuiverder zullen weergeven. Maak een tweede ronde langs het Gouden Hart, langs de Zilveren Ster. Trek opnieuw een kaart uit het Zwarte Gat. Wanneer je vraag 100% eerlijk is, en wanneer je het probleem kunt ervaren als een samenkomst en botsing van allerlei energieën, dan helpen de Dadenkaarten je aan nieuw inzicht.
- Sluit je ogen en ga nogmaals de cirkel rond. Vervolmaak eventueel je vraagstelling. Zet de puntjes op de i! Pas wanneer de vraag volledig puur is gesteld, zie, hoor of voel je als vanzelf het antwoord binnenin je rondgaan! Ervaar de ontspanning die er als vanzelf uit ontstaat.