



# LICHT op schaduw

*Overwin je angsten en leef vrij*

Debbie Ford

ANDERE BOEKEN VAN DEBBIE FORD BIJ SERVIRE

*Heling na scheiding*

*Spiritueel scheiden*

*Het Schaduw Effect*

(samen met Deepak Chopra en Marianne Williamson)

*Debbie Ford*

# Licht op schaduw

Overwin je angsten en leef vrij





*Servire: nieuwe wegen naar wijsheid, inspiratie en spiritualiteit*

[www.servire.nl](http://www.servire.nl)

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Servire maakt deel uit van Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen  
Dit boek is eerder verschenen als *Licht op de schaduw* en *De lichte kant van de schaduw*

Oorspronkelijke titel: *The Dark Side of the Light Chasers*

Uitgegeven door: Riverhead Books, New York

© 1998 Debbie Ford

© 1999, 2010 Nederlandse editie: Kosmos Uitgevers B.V.,  
Utrecht/Antwerpen

Vijfde druk 2010

Alle rechten voorbehouden

Vertaling: Ingrid van Leeuwen

Omslagontwerp: Villa Grafica

Foto auteur: Jeremiah Sullivan

Typografie: Julius de Goede

ISBN 978 90 215 4846 3

NUR 720

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.  
Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor  
eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolle-  
digheden in deze uitgave.

# Inhoud

Dankbetuiging	9
Voorwoord	13
Inleiding	16
1 Zo buiten, zo binnen	21
2 De schaduw opsporen	32
3 De wereld in binnennin ons	46
4 Onszelf herwinnen	63
5 Ken uw schaduw en gij zult uzelf kennen	81
6 'Dat ben ik'	99
7 Het accepteren van je donkere kant	121
8 Opnieuw interpreteren	143
9 Laat je licht schijnen	170
10 Een leven dat het waard is geleefd te worden	194
Epiloog	219



Ik draag dit boek op aan mijn prachtige moeder,  
Sheila Fuerst.

Bedankt dat u mij het leven hebt geschonken en  
dat u mijn moeder bent.





# Dankbetuiging

Uit het diepst van mijn hart wil ik mijn liefde en dankbaarheid betuigen aan allen die mij tijdens de geboorte van dit boek hebben liefgehad en gesteund.

Aan mijn zuster, de briljante en prachtige Arielle Ford, omdat ze mijn beste vriendin, mijn grootste fan en mijn manager is, en omdat ze mijn standpunt deelt als het gaat om gezondheid en heelheid.

Aan Peter Guzzardi, die mij het vertrouwen gaf dat ik dit boek kon schrijven en mij altijd herinnerde aan mijn boodschap terwijl hij zijn liefde en inzicht met mij deelde.

Aan Neale Donald Walsch die mij hielp bij het uitdragen van mijn werk in de wereld.

Aan Stephen Samuels, mijn vriend en leraar die mij mijn jeugd en levendigheid teruggaf. Bedankt voor alle uren die je besteedde aan het verdiepen van mijn inzicht en voor je hulp bij het voltooien van dit boek.

Aan mijn lieve vader in de hemel, Judge Harvey Ford, omdat hij mijn dromen waardeerde en respecteerde.

Aan mijn broer, Michael Ford, omdat hij altijd in mij gelooft.

Aan mijn tweede vader, Dr. Howard Fuerst, omdat hij een geweldig voorbeeld is voor allen die hun leven willen helen en transformeren.

Aan grootmoeder Ada omdat zij me altijd accepteerde zoals ik ben en zij me stimuleerde mijn studie af te ronden.

Aan mijn familie voor hun onvoorwaardelijke liefde:

tante Pearl; tante Laura; oom Sandy; oom Stanley; Judy Ford; Anne Ford; Ashley, Eve, Sarah en Tyler Logan Ford; Bernice Bressler, en Marty Bressler.

Aan Brian Hilliard voor zijn deelname aan het gezin en zijn belangstelling voor mijn leven en mijn carrière.

Aan Dan Bressler omdat hij een fantastische vader is voor onze zoon Beau, en omdat hij me steunde toen ik dit boek schreef.

Aan Susan Petersen voor haar inzicht en haar betrokkenheid bij dit boek.

Aan Wendy Carlton voor haar perfectie. Zij is de beste redactrice die iemand zich kan wensen. Aan Jennifer Repo en de geweldige staf bij Putnam.

Aan mijn beste vrienden: Rachel Levy voor haar aanmoediging en liefde tijdens dit enorme project en voor haar continue arbeid om *Het schaduwproces* in Miami te introduceren. Danielle Dorman, bedankt dat je vele uren naar me hebt geluisterd en me steeds ondersteunde.

En aan hun schattige echtgenoten, Henry Levy en Patrick Dorman omdat zij begrip toonden voor de eisen die aan ware vriendschap worden gesteld.

Aan Jeremiah Abrams omdat hij een liefdevolle leraar en vriend is.

Aan Deepak Chopra omdat hij mij welkom heette in zijn spirituele familie, de deur opende naar eindeloze mogelijkheden, en mij begeleidde in de ontwikkeling van mijn werk.

Aan Rita Chopra voor haar niet aflatende liefde en edelmoedigheid.

Aan Dr. David Simon omdat hij een verwante geest is en zijn geweldige inzichten met mij deelt.

Aan de volledige staf van het Chopra Center for Well Being.

Aan de Landmark Education Corporation, het Hoffman Quadrinity Process, en aan de JFK University omdat ik daar ben opgeleid en getraind. Aan mijn leraren Su-

sanne West, Dr. Barry Martin, en Sandra Delay, die een diepe indruk hebben achtergelaten in mijn leven.

Aan Rich Petrick: bedankt dat je me naar het Westen hebt verhuisd en me naar een nieuwe realiteit hebt geleid. Aan mijn vrienden in San Francisco: Sherill Edwards, Curt Hill, Nancy Kleinman, Joan Bordeaux, en Susan August. En aan allen die hebben deelgenomen aan mijn seminars in Oakland: bedankt voor alles wat ik van jullie mocht leren.

Aan de duizenden mensen die mijn lezingen hebben bijgewoond en aan mijn cursussen hebben deelgenomen. Zij hebben zich volledig gegeven en hebben belangrijke momenten in hun leven met mij gedeeld. Zonder hen zou het onmogelijk zijn geweest dit boek te schrijven.

Aan mijn dierbare vriend Brent BecVar voor al zijn enthousiasme en liefde.

Dank aan al mijn vrienden die mij door mijn moeilijkste jaren hebben geholpen: Luba Bozanich, Amy Karen, Joyce Ostin, Michael Mindich, Robert Lee, Howard Schwartz, Bill Spinoza, Barbara Marks, Samantha Hudson, Jan Smith, Joni Lang, Carol Sontag, Sue Campbell, Alys Marks, en Julie en Jerry Brown.

Aan Monroe Zalkin omdat hij altijd in mij gelooft. Aan Don Soffer, die mij leerde wat het betekent een mild hart te hebben. Aan mijn lieve vriend Olaf Halvorsen; zijn geloof en volharding inspireren mij steeds weer. Aan Fred Greene, die mij de betekenis van mededogen leerde.

Aan al mijn vrienden omdat zij er waren op de helderste momenten en de donkerste uren: Francis Warner, Sarah McClain, Vivian Glyck, Patty Eddy, Kimberly Wise, Michael Clark, Jennifer Mercurio, Peter Lawrence, Carla Picardi, Terri Garcia, Margaret Bohla, Becky Hansen, Dennis Schmucker, Elyse Santoro, Vera Pacillo, Alisha Starr, en Shelly Star. Aan Midge McDonald en Marcella Flekalova omdat zij mijn lichaam en ziel voeden en liefhebben.

Aan mijn zuster naar de ziel Adriana Nienow voor haar buitengewone liefde en moed.

Aan Peg, Laura, en Katherine, de staf van de geweldige Ford Group.

Aan allen die ik hier niet heb genoemd: ik ben jullie niet vergeten. Bedankt dat jullie mijn hart hebben geraakt en in mijn leven zijn gekomen.

Aan Anthony Benson, mijn nieuwe oude vriend: omdat je hier te elfder ure bent.

Aan mijn prachtige zoon Beau, omdat hij me leert wat onvoorwaardelijke liefde is en mijn hart verder doet opengaan dan ik mij ooit had kunnen voorstellen. En aan zijn geweldige kindermisje, Roberta Morales, die zo goed voor ons zorgde terwijl ik schreef.

Ik ben gezegend door de wijsheid van het universum. Ik hoor haar telkens weer wanneer ik mijn ogen sluit en luister. Dank U God, dat U mij toestaat deze informatie tot uitdrukking te brengen. Dank U dat U mij wilt leiden en beschermen. Ik hou van U vanuit het diepst van mijn hart.

# Voorwoord

Ik was niet erg tevreden over mezelf in mijn jeugd. Er waren zelfs tijden dat ik mezelf echt afschuwelijk vond. Ik dacht dat ik de enige op de wereld was die zo onbeholpen was, niet in staat was vrienden te maken, en zo belachelijk werd gemaakt door de jongens waar ik zo wanhopig graag, maar tevergeefs, bij wilde horen.

Er veranderde niet veel toen ik een jonge volwassene werd. Natuurlijk dacht ik dat ik een nieuwe weg insloeg. Ik verhuisde zelfs naar een andere stad waar niemand mij kende. Daar wist niemand iets over mijn jeugd en mijn neiging tot opscheppen, die ik gebruikte om mijn gebrek aan zelfrespect te compenseren. Niemand zou iets weten van mijn 'wispelturigheid', zoals de volwassenen in mijn jeugd dat noemden. En niemand zou weten dat ik de gewoonte had 'overduidelijk aanwezig te zijn'. Ik was altijd zo overduidelijk aanwezig dat de anderen het gevoel hadden dat ze nauwelijks zichtbaar waren. Mijn sociale onvolkomenheden zouden nooit worden ontdekt.

Helaas, ik merkte dat verhuizen niet hielp. Ik had mezelf namelijk meegenomen.

Op een dag nam ik deel aan een training voor persoonlijke groei die werd georganiseerd door de personeelsafdeling van de organisatie waar ik werkte. De dame die de training leidde zei iets dat ik nooit zal vergeten. 'Al je zogenaamde fouten, al die dingen van jezelf die je niet prettig vindt, zijn je beste kwaliteiten', zei ze. 'Ze worden gewoon te sterk benadrukt. Het geluid staat wat te hard, dat is alles. Zet het geluid gewoon wat zachter.

Al heel snel zul jij, en zullen de anderen, je zwakke punten gaan zien als je sterke, je 'negatieve' aspecten als je 'positieve'. Het zullen prachtige stukken gereedschap worden die je voor je kunt laten werken, en niet tegen je. Je hoeft alleen maar te leren deze persoonlijke eigenschappen gedoseerd te uiten, in een hoeveelheid die op dat moment gunstig is. Beoordeel hoeveel van jouw prachtige kwaliteiten gewenst zijn en geef niet meer dan dat.'

Ik voelde me alsof ik door de bliksem was getroffen. Zoiets had ik nog nooit eerder gehoord. Toch wist ik instinctief dat het waar was. Mijn opschepperij was niets anders dan een te groot zelfvertrouwen. Datgene wat de mensen in mijn jeugd 'wispelturig' of 'overmoedig' hadden genoemd, was niets anders dan spontaniteit en positief denken, maar alweer wat te sterk. En het feit dat ik altijd overduidelijk aanwezig was, vertelde iets over mijn vermogen tot leidinggeven, mijn verbale bedrevenheid en mijn bereidheid het voortouw te nemen, alleen stond het geluid wat te hard.

Ik realiseerde mij ineens dat al deze aspecten van mijn wezen kwaliteiten waren waarvoor ik ooit was geprezen. Geen wonder dat ik in verwarring was geraakt!

Pas op dat moment, toen ik naar mijn schaduwkant keek en duidelijk begreep waarom anderen dit soms mijn negatieve gedrag noemden, kon ik ook mijn talenten erin ontdekken. Ik diende deze karaktereigenschappen op een andere manier te gaan gebruiken, dat was alles. Ik moest ze niet onderdrukken, niet doen alsof ze niet van mij waren. Ik moest ze gewoon op een andere manier gebruiken.

Ik begrijp nu hoe buitengewoon belangrijk het is een geïntegreerd leven te leiden. Dit betekent dat ik mezelf toesta alle aspecten van mijn persoonlijkheid – de aspecten die ik en anderen 'positief' noemen en de aspecten die ik en anderen 'negatief' noemen – eerst op te merken

en dan samen te voegen in een groter Geheel.

Door dit proces heb ik eindelijk vriendschap gesloten met mezelf. Maar wat heeft het lang geduurd voordat ik dat kon! Het proces had veel sneller kunnen gaan als ik gebruik had kunnen maken van het diepe inzicht en de prachtige wijsheid in dit boek van Debbie Ford.

Lees dit boek zorgvuldig. Lees het eenmaal, en herlees het dan. Lees het nog een derde maal om het goed in je op te nemen. Doe de oefeningen die worden aangeraden. Ik daag je daartoe uit.

Maar lees dit boek niet en doe de oefeningen niet als je niet wilt dat je leven verandert. Leg het boek dan nu meteen weg. Zet het op de bovenste plank van je boekenkast op een plek waar je er niet meer bij kunt. Of geef het aan een vriend. Het zal namelijk bijna onmogelijk zijn dit boek te lezen zonder veranderingen in je leven te ervaren.

Ik denk dat we alles in ons leven onder ogen dienen te zien. Dan is alles transparant. Niets wordt verborgen of ontkend. Zelfs niet dat deel van mezelf waar ik niet naar wens te kijken, en nog minder wens te erkennen. Als je het met me eens bent dat openheid de sleutel is tot authenticiteit, en dat authenticiteit de poort is naar je Ware Zelf, zul je Debbie Ford uit het diepst van je wezen bedanken voor dit boek. Want het zal je naar die poort leiden. Achter die poort vind je blijvende vreugde, innerlijke vrede, en zoveel ruimte om van jezelf te houden, dat je eindelijk in staat zult zijn onvoorwaardelijk van anderen te houden.

En als dit proces eenmaal in gang is gezet, zul je niet alleen je leven veranderen, maar zul je oprecht de wereld beginnen te veranderen.

*Neale Donald Walsch*

Ashland, Oregon, maart 1998

# Inleiding

Schaduwwerk is al heel lang bekend. Het is de diepste essentie van de religieuze impuls waarin we oorspronkelijk de balans zochten tussen licht en duisternis. Denk aan Lucifer, die ooit de stralendste der engelen was. In zijn val zien we de verleiding waarvoor wij allen komen te staan. Er wordt steeds van ons gevraagd dat we moreel bewust zijn, zodat we niet ten prooi vallen aan onze donkere kant.

Ik werd onlangs herinnerd aan het tijdloze en altijd actuele karakter van schaduwwerk door iemand uit het publiek in Minneapolis waar ik net een lezing over de schaduw had gehouden. Hij stond op en vroeg: 'Bent u niet bezig oude wijn in nieuwe zakken te doen?'

'Ja, eigenlijk wel', antwoordde ik, enigszins verrast door het feit dat hij dit verband had gelegd. 'De donkere kant komt aan bod in al onze religieuze tradities. We hebben echter altijd weer een nieuwe verpakking en nieuw taalgebruik nodig dat aansluit bij dat wat de mensen bezighoudt. U hebt gelijk,' herhaalde ik, 'schaduwwerk is oude wijn.'

Deze vragensteller deed mij denken aan de vele cliënten die in de afgelopen jaren in mijn spreekkamer met de schaduw werden geconfronteerd. Iedere generatie heeft nieuwe manieren nodig om over het fenomeen schaduw te praten. Dit geldt zowel voor de positieve als de negatieve schaduw. Donker betekent niet dat het alleen negatief is. Het verwijst naar iets dat buiten het licht van onze bewuste waarneming valt. De eerste fase van een thera-



pie houdt vaak een bekentenis in. En net als bij de eerbiedwaardige katholieke vorm van de biecht krijgen we een opsomming te horen van mislukkingen en misstappen. Cliënten vertellen hoe zij in een vervelende situatie terecht zijn gekomen of niet in staat zijn geweest hun positieve potentieel te benutten. We gaan de uitdaging aan en laten onze cliënten de realiteit en betekenis zien van wat er in hen omgaat. We helpen hen bewuster te worden van de kanten die zij in zichzelf ontkennen. De grootste zonde is misschien wel dat het leven niet geleefd wordt.

In dat moment van spontaniteit in Minnesota werd ik herinnerd aan wat de eminente Zwitserse psycholoog C.G. Jung in 1937 schreef in zijn boek *Psychology and Religion*\*. 'Om religieuze zaken te kunnen begrijpen, staat ons heden ten dage alleen nog maar de psychologische benadering ter beschikking. Daarom neem ik deze gedachtevormen die historisch vast zijn komen te staan, probeer deze te laten smelten en giet ze in de vormen van de onmiddellijke ervaring.'

Het concept van de schaduw is zo'n vorm. Het is een manier om in de taal de kant van de persoonlijkheid die niet tot onze beschikking staat te symboliseren en deze realiteit te verlenen. Het is dus een middel om grip te krijgen op, en te kunnen praten over, onze onbekende delen. Schaduw verwijst naar dat deel van ons dat alsmaar verschuift en verandert in het licht van ons ik-bewustzijn. Het heeft betrekking op die aspecten van onszelf waarvan we ons gewoonlijk niet volledig bewust kunnen worden, en waarvoor we dus ook geen verantwoording willen nemen. Als individuen en leden van een bepaalde cultuur selecteren en verfraaien we voortdurend onze ervaringen, en creëren op die manier een op het ego gebaseerd ideaal van ons zelf en de wereld.

\* *Psychologie en religie*, Lemniscaat, Rotterdam 1982.

Hoe meer we naar het licht zoeken, hoe donkerder de schaduw wordt.

We kennen vele namen voor de schaduw: de donkere kant, het alter ego, het lagere zelf, de andere, de dubbeltwinger, de donkere tegenhanger, het ontkende zelf, het verdrongen zelf, het id. We spreken over de ontmoeting met onze demonen, de worsteling met de duivel (de duivel zette mij ertoe aan), een afdaling in de onderwereld, een donkere nacht van de ziel, een midlifecrisis.

De schaduw begint zich te ontwikkelen op het moment dat het ik zich losmaakt uit het grote eenheidsbewustzijn waaruit wij allen voortkomen. Het creëren van de schaduw loopt parallel aan de ontwikkeling van het ego. Wat niet past in ons zich ontwikkelend ego-ideaal, ons geïdealiseerde beeld van het zelf dat individueel wordt versterkt door familie en cultuur, wordt schaduw. De dichter en schrijver Robert Bly noemt de schaduw de 'lange zak die we achter ons aanslepen'. 'Tot aan ons twintigste jaar beslissen we welke delen van onszelf we in de zak zullen stoppen', zegt Bly, 'daarna proberen we de rest van ons leven deze delen er weer uit te halen.'

'Wilt u liever heel of goed zijn?' vroeg Jung, de man die de poëtische term 'schaduw' introduceerde en het concept vorm gaf op een manier die past bij onze tijd. Jung besteedde speciale aandacht aan het integreren van de schaduw, omdat hij vond dat het een inwijding was in het psychologische leven; een meesterstuk noemde hij het, een wezenlijk gewaarzijn dat nodig is voor onze zelfverwerkelijking. 'Bewustwording van de schaduw is een belangrijk praktisch probleem', zei hij, 'dat niet moet worden verwrongen tot een intellectuele activiteit, want het betreft veel meer het lijden en de hartstocht waarbij de gehele persoon betrokken is.'

Schaduwwerk, zoals Debbie Ford dat zo helder beschrijft in dit boek, verwijst naar een voortdurend proces

van depolarisatie en in evenwicht brengen. Het is het helen van de kloof tussen onze bewuste waarneming van onszelf en al het andere dat we zijn of zouden kunnen zijn. Wanneer we de schaduw integreren verkrijgen we, net als bij de oefening die in het boeddhisme bekendstaat als 'de weg van het Midden', bewustzijn van het geheel. Dit stelt ons in staat het remmende of destructieve potentieel van de schaduw te verkleinen. Daardoor komen geblokkeerde levensenergieën vrij die anders blijven vastzitten in het doen alsof en in andere onnatuurlijke gedragingen die gericht zijn op het verbergen van datgene wat we niet van onszelf kunnen accepteren. Dit werk biedt voordelen die verder reiken dan het persoonlijke en kunnen bijdragen aan het grootste collectieve goed. Wanneer we de spanningen die in onze eigen tuin ontstaan kunnen harmoniseren, zal de uitwerking zich uitstrekken over alle velden op aarde.

We dienen een boek over de schaduw niet zomaar te lezen. Het is een geschenk dat moeizaam verkregen werd, kostbare kennis die aan de goden werd ontfutseld en vaak een groot heldhaftig offer met zich meebracht. Een boek over de schaduw is niet alleen geschreven voor ons verstand. Het wordt het beste begrepen door ons hart en onze verbeelding.

*Licht op de schaduw* is oude wijn in nieuwe flessen. Het heeft zijn smaak en geur behouden. De verpakking is hedendaags, het beschrijft een proces van schaduwintegratie dat geschikt is voor onze tijd. We kunnen het advies van Debbie Ford opvolgen en, nu we aan het begin staan, ons eigen schaduwwerk opdragen als offer aan het hoogste in ons: aan liefde, aan mededogen, aan de taak van het hart. De wijze geest van de *I Tjing*, het boek der veranderingen herinnert ons eraan:

Slechts wanneer men de dingen onder de ogen durft te zien zoals ze nu eenmaal zijn, zonder enig zelfbedrog en

zonder enige illusie, ontwikkelt zich uit de gebeurtenissen een licht dat de weg naar het welslagen wijst.

I Tjing

Hexagram 5

Hel wachten

# 1 Zo buiten, zo binnen

De meesten van ons begeven zich op het pad van innerlijke groei omdat op een bepaald moment de last van onze pijn te zwaar wordt om nog langer te dragen. *Licht op de schaduw* vertelt over het ontmaskeren van dat aspect van onszelf dat onze relaties verwoest, onze geest doodt, en ons ervan weerhoudt onze dromen te vervullen. De psycholoog Carl Jung noemde dat aspect de schaduw. Deze bevat alle delen van onszelf die we hebben getracht te verbergen of te ontkennen. De schaduw bevat die donkere aspecten waarvan we geloven dat ze niet acceptabel zijn voor onze familie, onze vrienden, en het belangrijkste van allemaal, voor onszelf. De donkere kant ligt diep weggestopt in ons bewustzijn, verborgen voor onszelf en anderen. De boodschap die we uit deze verborgen plek vernemen is eenvoudig: er is iets niet in orde met mij. Ik ben niet goed. Ik ben het niet waard liefde te ontvangen. Ik verdien geen geluk. Ik ben niet waardevol.

Velen van ons geloven deze boodschappen. We geloven dat we, als we diep in ons binnenste kijken, iets zullen zien dat afschuwelijk is. We weigeren lang en goed te kijken omdat we bang zijn dat we iemand zullen ontdekken met wie wij niet kunnen leven. We zijn bang voor onszelf. We zijn bang voor iedere gedachte en elk gevoel dat we ooit hebben onderdrukt. Velen van ons zijn zo ver verwijderd van deze angst dat we deze slechts kunnen zien door weerspiegeling. We projecteren onze angst op de wereld, op onze familieleden en vrienden, en op vreemden. Onze angst zit zo diep dat we hem alleen

kunnen hanteren door hem te verbergen of te ontkennen. We worden grote bedriegers die zichzelf en anderen voor de gek houden. We worden hier zo goed in dat we gewoon vergeten dat we maskers dragen om ons authentieke zelf te verbergen. We geloven dat we de personen zijn die we in de spiegel zien. We geloven dat we onze lichamen en onze geest zijn. Zelfs na jaren waarin onze relaties, carrières, diëten en dromen steeds weer mislukten, blijven we deze verontrustende innerlijke boodschappen onderdrukken. We zeggen tegen onszelf dat we goed zijn en dat het leven beter wordt. We zetten oogkleppen op en doen oordoppen in om de innerlijke verhalen die we creëren actueel te houden. Ik ben niet goed. Ik ben het niet waard liefde te ontvangen. Ik verdien geen geluk. Ik ben niet waardevol.

In plaats van onze schaduw te onderdrukken, dienen we juist de dingen die we het meest vrezen aan het licht te brengen, te erkennen en te accepteren. Met 'erkennen' bedoel ik *toegeven* dat een eigenschap van jou is. 'In de schaduw ligt de sleutel', zegt de spirituele leraar en auteur Lazaris. 'De schaduw herbergt het geheim van verandering, verandering die je op cellulair niveau kan aangrijpen, verandering die zelfs je DNA kan beïnvloeden.' In onze schaduw vinden we de essentie van wie wij zijn. Onze meest gekoesterde talenten liggen daarin verborgen. Door deze aspecten van onszelf onder ogen te zien, kunnen we ons glorieuze totaalbeeld ervaren: het goede en het slechte, het donkere en het lichte. Door alles van onszelf te accepteren, verkrijgen we de vrijheid om te kiezen wat we in deze wereld willen doen. Zolang we dat wat in ons is blijven verbergen, maskeren en projecteren, hebben we geen vrijheid om te zijn en geen vrijheid om te kiezen.

Onze schaduw is er om ons te onderwijzen en te leiden. De schaduw bevat de zegen van ons gehele zelf, en is een bron die wij kunnen aanboren en verkennen. De

gevoelens die wij hebben onderdrukt vragen wanhopig om in ons te worden geïntegreerd. Zij zijn alleen schadelijk wanneer zij worden onderdrukt: zij kunnen dan naar boven komen op de minst gelegen momenten. Hun heimelijke aanvallen zullen je hinderen in die gebieden van je leven die het meeste voor je betekenen.

Je leven zal worden getransformeerd wanneer je vrede sluit met je schaduw. De rups zal een adembenemend mooie vlinder worden. Het is niet langer nodig je anders voor te doen dan je bent. Je zult niet langer hoeven te bewijzen dat je goed genoeg bent. Als je je schaduw accepteert, zul je niet langer in angst hoeven te leven. Zoek de geschenken van je schaduw, en je zult eindelijk opgaan in de glorie van je ware zelf. Dan zul je vrij zijn om het leven te creëren dat je altijd hebt gewenst.

Ieder mens wordt geboren met een gezond emotioneel systeem. Wanneer we geboren worden, accepteren we onszelf en houden we van onszelf. We vellen geen oordeel over welke delen van onszelf goed zijn en welke slecht. We leven in de volheid van ons bestaan, leven in het nu, en drukken onszelf vrijelijk uit. Wanneer we ouder worden, leren we van de mensen om ons heen. Zij vertellen ons hoe wij ons moeten gedragen, hoe laat we moeten eten, en hoe laat we naar bed moeten. We beginnen onderscheid te maken. We leren dat we, als we ons op een bepaalde manier gedragen, worden geaccepteerd of afgewezen. We leren op welke momenten er op ons gereageerd wordt, en op welke momenten onze roep niet beantwoord wordt. We leren de mensen om ons heen te vertrouwen of te vrezen. We leren consequentie of inconsequentie. We leren welke eigenschappen in onze omgeving getolereerd worden en welke niet. Door al deze dingen leven wij niet langer in het nu en worden wij ervan weerhouden onszelf vrijelijk te uiten. Wij dienen terug te keren naar de ervaring van onze onschuld die ons in staat stelt onszelf helemaal en op ieder moment te

accepteren. In die toestand dienen we ons te bevinden wanneer we een gezond, gelukkig, compleet menselijk bestaan willen leiden. Dit is het pad. In het boek *Conversations with God\** van Neale Donald Walsch zegt God:

Volkomen liefde verhoudt zich tot het gevoel zoals volkomen wit zich verhoudt tot kleur. Velen denken dat wit bestaat door de afwezigheid van kleur. Dat is niet waar. Wit herbergt alle kleuren in zich. Het wordt gevormd door een combinatie van alle kleuren die er bestaan. Is de liefde in deze zin dan ook niet de afwezigheid van emotie (haat, woede, lust, jaloezie, heimelijkheid), maar juist de optelsom van alle gevoelens? Zij is het totaal, de som van alles. Zij omvat alles.

Liefde sluit niets uit: zij accepteert het volledige scala van menselijke emoties, de emoties die we verbergen, de emoties die we vrezen. Jung zei eens: 'Ik ben liever heel dan goed.' Hoeveel van ons hebben zich te koop aangeboden om maar goed te zijn, aardig gevonden te worden, te worden geaccepteerd?

De meesten van ons werden grootgebracht met het idee dat mensen goede en slechte eigenschappen hebben. En om geaccepteerd te worden, dienden we onze slechte eigenschappen kwijt te raken of ze in ieder geval te verbergen. Deze manier van denken ontstaat wanneer wij beginnen te individualiseren, wanneer wij onze vingers gaan onderscheiden van de spijltjes van de wieg, en onszelf gaan onderscheiden van onze ouders. Naarmate we ouder worden, worden we ons echter bewust van een nog hogere waarheid: dat we allemaal spiritueel met elkaar verbonden zijn. Wij maken allen deel uit van elkaar. Uit dit oogpunt dienen we ons af te vragen of er echt

\* *Een ongewoon gesprek met God*, Kosmos-Z&K, Utrecht/Antwerpen 1997/1998.



goede en slechte delen in ons zijn. Of zijn alle delen noodzakelijk om één geheel te vormen? Want hoe onderscheiden we goed als we het kwaad niet kennen? Hoe weten we wat liefde is als we nooit haat gevoeld hebben? Hoe kunnen we moedig zijn als we nooit angst hebben gekend?

Dit holografische model van het universum biedt ons een revolutionaire kijk op de verbinding tussen de innerlijke en de uiterlijke wereld. Volgens deze theorie bevat ieder deeltje van het universum, hoe klein ook, de intelligentie van het geheel. We zijn, als individuen, allemaal met elkaar verbonden en er gebeurt niets zonder reden. Ieder van ons is een microkosmos die de macrokosmos weerspiegelt en bevat. 'Als dit waar is', zegt bewustzijns-onderzoeker Stanislav Grof, 'dan heeft ieder van ons de mogelijkheid in zich om contact te maken met vrijwel ieder aspect van het universum. We hebben allen het vermogen onze capaciteiten uit te breiden en het bereik van onze zintuigen te overstijgen.' We dragen allen de blauwdruk van het gehele universum in ons. Zoals Deepak Chopra het uitdrukt: 'We zijn niet in de wereld, maar de wereld is in ons.' Ieder van ons beschikt over alle menselijke kwaliteiten die er bestaan. Wij maken deel uit van alles wat wij kunnen zien en begrijpen, en het doel van onze reis is onszelf tot die heelheid terug te voeren.

Het heilige en het cynische, het goddelijke en het duivelse, het moedige en het laffe, al deze aspecten sluimeren in ons en zullen tevoorschijn komen wanneer zij niet worden herkend en geïntegreerd in onze psyche. Velen onder ons zijn bang voor het duister én voor het licht. Zij durven niet in zichzelf te schouwen. Door de angst hebben we zulke dikke muren om ons heen gezet, dat we ons niet meer herinneren wie we nu werkelijk zijn.

*Licht op de schaduw* gaat over het neerhalen van die muren en het afbreken van de barricades die we hebben opgeworpen. Misschien vragen we ons voor de eerste maal af wie we zijn en wat we hier doen. Dit boek neemt je mee op een reis die de manier waarop je jezelf, de ander en de wereld ziet, zal veranderen. Het zal je vragen je hart te openen en het te vullen met begrip en mededogen voor de mensheid waarvan je deel uitmaakt. De Perzische dichter Rumi zei: 'In naam van God, als u uw schoonheid ziet, zult u uw eigen idool zijn.' Op deze pagina's bied ik u een proces aan waarin u de schoonheid van uw authentieke zelf kunt ontdekken.

Jung lanceerde de term 'schaduw' om die delen van onze persoonlijkheid aan te duiden die werden afgewezen uit angst, onwetendheid, schaamte of gebrek aan liefde. De manier waarop hij de schaduw zag was eenvoudig: 'de schaduw is de persoon die je liever niet wilt zijn'. Hij geloofde dat het integreren van de schaduw diep zou ingrijpen, en ons in staat zou stellen een diepere bron van ons spirituele leven te herontdekken. 'Om dit tot stand te brengen', zei Jung, 'worden we gedwongen met het kwaad te strijden, de schaduw tegemoet te treden, en de duivel te integreren. Er is geen andere keus.'

Je moet in het duister doordringen om het licht in je tevoorschijn te laten komen. Wanneer we een gevoel of impuls onderdrukken, onderdrukken we ook de tegenpool ervan. Als we onze lelijkheid ontkennen, verminderen we onze schoonheid. Ontkennen we onze angst, dan verkleinen we onze moed. En ontkennen we onze hebzucht, dan reduceren we onze vrijgevigheid. Onze actieradius is veel groter dan de meesten van ons zich kunnen voorstellen. Als je, net als ik, gelooft dat we de blauwdruk van de gehele mensheid in ons meedragen, ben je in staat de persoon te zijn die je het meest bewondert en tegelijkertijd de persoon te zijn die je het meest veraf-

schuwt. Dit boek vertelt je hoe je vrede kunt sluiten met al deze, soms zo tegenstrijdige, aspecten van jezelf.

Mijn vriend Bill Spinoza, die seminars geeft voor Landmark Education, zegt: 'Datgene waar jij het niet mee kunt vinden, zal het niet met jou kunnen vinden.' Je zult moeten leren alles wat in jou leeft toestemming te geven er te mogen zijn. Als je vrij wilt zijn, zul je in staat moeten zijn 'te zijn'. Dat houdt in dat we onszelf niet langer moeten veroordelen. We dienen te accepteren dat we mensen zijn. We dienen onszelf niet langer te verwijten dat we niet perfect zijn. Wanneer we onszelf veroordelen, veroordelen we automatisch ook anderen. En dat wat we anderen aandoen, doen we ook onszelf aan. De wereld is een spiegel waarin we weerspiegeld zien wat bij ons van binnen leeft. Wanneer we onszelf kunnen accepteren en vergeven, kunnen we automatisch anderen accepteren en vergeven. Dit was voor mij een harde les.

Dertien jaar geleden werd ik wakker op de koude marmere vloer van mijn badkamer. Mijn lichaam deed pijn en mijn adem rook vreselijk. Ik had weer een nacht achter de rug waarin ik naar feestjes was geweest en drugs had gebruikt, en natuurlijk was ik misselijk. Toen ik opstond en in de spiegel keek, realiseerde ik mij dat ik niet op deze manier door kon gaan. Ik was achtentwintig jaar en ik wachtte nog steeds op iemand die zou langskomen en mij een goed gevoel over mezelf zou geven. Maar die bewuste ochtend besepte ik dat er niemand zou komen. Mijn moeder kwam niet, mijn vader niet, en ook mijn prins op het witte paard niet. Ik stond op een tweesprong waar het mijn drugsverslaving betrof. Ik wist dat ik binnenkort zou moeten kiezen tussen leven en dood. Niemand anders kon deze keuze voor mij maken. Niemand anders kon mijn pijn wegnemen. Er was niemand die mij kon helpen totdat ik mezelf tot steun zou zijn. De vrouw die mij vanuit de spiegel aankeek deed me schrikken. Ik realiseerde me dat ik absoluut niet wist wie

ze was. Het was alsof ik haar voor het eerst zag. Moe en bang strekte ik mijn hand uit naar de telefoon en vroeg om hulp.

Mijn leven veranderde drastisch. Die ochtend nam ik de beslissing dat ik beter zou worden, hoe lang dat ook mocht duren. Nadat ik een behandelprogramma van achtentwintig dagen had afgerond, ging ik op reis om mezelf van binnen en van buiten te helen. Het was een enorme taak, maar ik wist dat ik geen keus had. Vijf jaar en ongeveer 50.000 dollar later was ik een ander mens. Ik was genezen van mijn verslavingen, had andere vrienden en andere waarden. Maar steeds als ik in mijn meditaties stil werd, waren er delen van mij die ik niet accepteerde, delen die ik kwijt wilde. Ik haatte mezelf nog steeds.

Het lijkt ongelooflijk dat iemand elf jaar lang naar groepstherapie gaat, behandelingen ondergaat voor co-dependency\*, en twaalfstappenbijeenkomsten\*\*, hypnotherapeuten en acupuncturisten bezoekt, rebirthing heeft ondergaan, van bergen afspringt, deelneemt aan transformatie-seminars, boeddhistische en soefi-weekends bijwoont, honderden boeken leest, naar visualisatie- en meditatiebandjes luistert en toch nog een deel van zichzelf haat. Ik had zoveel tijd en geld besteed, en toch wist ik dat mijn werk nog niet was voltooid.

Toch gebeurde er uiteindelijk iets. Ik nam deel aan een seminar over leiderschap dat werd geleid door een vrouw die Jan Smith heette. Halverwege het seminar stond ik voor een groep te spreken toen Jan opeens naar me keek en zei: 'Je bent een kreng.' Mijn hart zonk in mijn schoenen. Hoe wist ze dat? Ik wist dat ik een kreng was, maar ik had wanhopig geprobeerd dat deel van mezelf kwijt te raken. Ik had hard gewerkt om aardig en

\* Wederzijdse afhankelijkheid in een relatie.

\*\* Een methode van de Anonime Alcoholisten.

mild te worden om deze afschuwelijke eigenschap te compenseren. Jan vroeg kalm waarom ik dit deel van mezelf haatte. Ik voelde me klein en dom en vertelde haar dat dit het deel van mezelf was waar ik mij het meest voor schaamde. Ik zei dat het feit dat ik een kreng was, mezelf en anderen alleen maar pijn had gedaan. Toen merkte Jan op: 'Dat wat je niet bezit, bezit jou.'

Ik kon inzien dat het feit dat ik een kreng was bezit van mij had genomen. Ik maakte mij er alsmaar zorgen over, maar kon het nog steeds niet accepteren. 'Als je een kreng bent, wat is daar dan goed aan?' vroeg ze. Voor zover ik het kon bekijken was daar niets goeds aan. Maar toen zei ze: 'Stel dat je een huis laat bouwen, en de aannemers overschrijden het budget en leveren drie weken te laat op, denk je dan dat het helpt als je een beetje kattig doet?' Natuurlijk antwoordde ik bevestigend. 'Als een levering niet goed is, helpt het dan als je soms een kreng bent?' Natuurlijk zei ik weer 'Ja'. Jan vroeg me of ik nu kon inzien dat het op bepaalde momenten niet alleen handig was als je een kreng bent, maar dat het een belangrijke kwaliteit is om tot je beschikking te hebben als je in deze wereld dingen voor elkaar wilt krijgen. Plotse-ling werd dit deel van mezelf, dat ik zo wanhopig had trachten te verbergen, te ontkennen en te onderdrukken, vrijgelaten. Mijn hele lichaam voelde anders aan. Het voelde alsof ik zojuist een gewicht van honderd pond van mijn nek had laten glijden. Jan had dit deel van mij naar voren gebracht en mij laten zien dat het een gave was en niet iets waarvoor ik mij behoefde te schamen. Als het er mocht zijn, behoefde ik het niet uit te leven. Ik kon het dan gebruiken, in plaats van dat het mij gebruikte.

Na die dag is mijn leven nooit meer hetzelfde geweest. Een ander stukje van de helende puzzel was op zijn plaats gevallen. 'Dat waar je je tegen verzet, houdt stand'. Ik had deze opmerking vele malen gehoord, maar ik had nooit de diepere betekenis ervan begrepen. Door-

dat ik me tegen het kreng in mezelf verzette, hield ik het opgesloten. Op het moment dat ik het accepteerde en het kon aanvaarden als een geschenk, kon ik mijn weerstand loslaten en was het niet langer een probleem voor mij. Het werd een vanzelfsprekend en gezond deel van degene die ik ben. Nu hoef ik geen kreng meer te zijn, maar als het nodig is, en dat is het in deze wereld bij tijd en wijle, zal ik die kwaliteit kunnen gebruiken om voor mezelf op te komen.

Ik vond dit proces wonderbaarlijk. Ik maakte een lijst van alle delen van mezelf die ik niet leuk vond en probeerde de geschenken daarin te ontdekken. Zodra ik de positieve en de negatieve waarde van ieder aspect van mezelf kon zien, was ik in staat mijn afweer te laten varen en deze delen vrij te laten bestaan. Het werd duidelijk dat het er niet om ging datgene wat wij niet in onszelf waarderen kwijt te raken. Het gaat erom dat we de positieve kanten van deze aspecten vinden en deze in ons leven integreren.

Dit boek is een gids op je reis. Het bevat de essentiële ideeën uit een cursus die ik in de loop der jaren heb ontwikkeld om de schaduw te kunnen onthullen, te erkennen en te accepteren. Ik begin met het uitgebreid omschrijven van wat de schaduw is, en maak de aard en de gevolgen ervan duidelijk. Vervolgens onderzoek ik het essentiële probleem van de schaduw, projectie, waarbij we belangrijke delen van onszelf ontkennen door ze weg te geven aan anderen. Nadat we een nieuw paradigma hebben beschouwd om ons innerlijke en uiterlijke leven te begrijpen, het holografische model van het universum, kunnen we tot actie overgaan. We kunnen dan toepassen wat we hebben geleerd om de verborgen aanzichten van onze donkere kant te onthullen. Daarna kunnen we beginnen met het proces waarin we ons bewust worden van onze schaduwkwaliteiten en de verantwoordelijkheid daarvoor op ons nemen. We krijgen gereedschap

aangereikt waarmee we de schaduw leren accepteren en de geschenken ervan kunnen ontdekken. Ook leren we hoe we de macht terug kunnen krijgen over die delen van onszelf die we aan anderen hebben gegeven. Tot slot onderzoeken we de manieren waarop we onszelf kunnen voeden en liefhebben, en ontvangen we praktische aanwijzingen om onze dromen waar te maken en een leven te creëren dat het waard is geleefd te worden.

Velen van ons hebben te veel tijd besteed aan het najagen van het licht en hebben daardoor meer duisternis gevonden. 'Men wordt niet verlicht door zich figuren van licht voor te stellen', zei Jung, 'maar door de duisternis bewust te maken.' *Licht op de schaduw* zal je leiden op het pad waarop je je bewust wordt van je schaduw en deze leert accepteren. Het zal je kennis en methoden aanreiken om dat wat in je leeft tevoorschijn te roepen. Het zal je helpen opnieuw de beschikking te krijgen over je kracht, je creativiteit, je talenten en je dromen. Het zal je hart openen voor jezelf en voor anderen, en het zal voor goed je relatie met de wereld veranderen.

## 2 De schaduw opsporen

De schaduw heeft vele gezichten: beangstigend, hebzuchtig, boos, wraakzuchtig, slecht, egoïstisch, manipulerend, lui, drammerig, vijandig, lelijk, onwaardig, vulgair, zwak, kritisch, veroordelend... Deze opsomming kan nog verder worden aangevuld. Onze donkere kant dient als opslagplaats voor al onze niet-geaccepteerde aspecten. De aspecten die ons beschamen en de eigenschappen waarvan we niet willen toegeven dat we ze hebben. Het zijn de gezichten die we niet aan de wereld en aan onszelf willen laten zien.

Alles waar we een hekel aan hebben, waar we ons tegen verzetten en wat we niet willen accepteren van onszelf gaat een eigen leven leiden en ondermijnt ons gevoel dat we waardevol zijn. Wanneer we oog in oog komen te staan met onze donkere kant, willen we ons er in eerste instantie van afwenden, en gaan we er in tweede instantie mee onderhandelen om met rust te worden gelaten. Velen van ons hebben enorme bedragen en veel tijd besteed aan pogingen om dit te bereiken. Ironisch genoeg zijn het juist de aspecten die wij verwerpen die de meeste aandacht verdienen. Toen we deze delen van onszelf die wij niet leuk vonden wegstoppen, sloten we in onze onwetendheid onze kostbaarste schatten weg. Deze kostbaarheden zijn verborgen op een plaats waar we ze allerminst zouden verwachten. Zij liggen verschoolen in het donker.

Deze schatten proberen wanhopig tevoorschijn te komen, onder onze aandacht te komen, maar we zijn ge-



wend ze weer weg te duwen. Net als grote strandballen die onder water gehouden worden, komen ze aan de oppervlakte wanneer we ze even loslaten. Omdat we vinden dat bepaalde delen van ons geen recht van bestaan hebben, worden we gedwongen enorme hoeveelheden psychische energie te spenderen om deze onder de oppervlakte te houden.

De dichter en schrijver Robert Bly kenschetst de schaduw als een onzichtbare zak die ieder van ons op zijn rug meedraagt. Wanneer we opgroeien, stoppen we al onze aspecten die niet acceptabel zijn voor onze familieleden en vrienden in deze zak. Bly meent dat we de eerste helft van ons leven doorbrengen met het vullen van die zak, en dat we de rest van ons leven alles weer uit die zak proberen te halen in een poging onze last te verlichten.

De meeste mensen zijn bang geconfronteerd te worden met hun duisternis en willen deze daarom niet accepteren. Maar juist in deze duisternis zul je het geluk en de vervulling vinden waar je zo naar hebt verlangd. Als je de tijd neemt om jezelf volledig te ontdekken, open je de deur naar de ware verlichting. Een van de grootste valkuilen van het informatietijdperk is het 'Ik weet het'-syndroom. Weten weerhoudt ons er vaak van dingen met ons hart te ervaren. Schaduwwerk is niet intellectueel; het is een reis van het hoofd naar het hart. Velen die op het pad staan van zelfverbetering zijn ervan overtuigd dat zij het proces hebben voltooid, maar zijn niet bereid de waarheid over zichzelf te zien. De meesten van ons verlangen ernaar het licht te zien en in de schoonheid te leven van ons hoogste zelf. We proberen dit echter tot stand te brengen zonder alle aspecten van onszelf te integreren. We kunnen het licht niet volledig ervaren zonder de duisternis te kennen. De donkere kant is de poortwachter naar ware vrijheid. Ieder van ons dient bereid te zijn voortdurend dit aspect van het zelf te verkennen en aan het licht te brengen. Of je het nu leuk vindt of niet,

als je een mens bent, heb je een schaduw. Als je deze niet kunt zien, vraag het dan maar aan je familieleden of aan de mensen met wie je werkt. Zij zullen jouw schaduw aanwijzen. We denken dat onze maskers ons innerlijk verborgen houden. Dat wat we weigeren van onszelf te erkennen, heeft echter de neiging de kop op te steken en zich te laten zien wanneer we dat het minst verwachten.

Een aspect van jezelf accepteren betekent dat je het liefhebt, dat je het toestaat er te zijn, samen met al je andere aspecten, zonder dat je het groter of kleiner maakt dan enig ander deel van jezelf. Het is niet voldoende te zeggen: 'Ik weet dat ik controle uitoefen.' We dienen in te zien wat het uitoefenen van controle ons wil leren, welk geschenk het met zich meebrengt, en daarna dienen we het met respect en mededogen te beschouwen.

We hebben het idee dat iets perfect moet zijn wil het goddelijk zijn. We vergissen ons. In feite is het tegendeel waar. Goddelijk zijn is heel zijn, en heel zijn sluit alles in zich: het positieve en het negatieve, het goede en het slechte, de heilige en de duivel. Als we de tijd nemen om onze schaduw en de geschenken ervan te ontdekken, kunnen we begrijpen wat Jung bedoelde met 'Het goud ligt in het donker'. Ieder van ons dient dat goud te vinden, zodat we ons kunnen herenigen met ons heilige zelf.

Toen ik opgroeide werd mij verteld dat er twee soorten mensen op de wereld zijn: goede en slechte. Net als de meeste kinderen deed ik mijn best om mijn goede eigenschappen te tonen en probeerde ik ijverig mijn slechte te verbergen. Ik wilde wanhopig alle delen van mezelf kwijtraken die niet acceptabel waren voor mijn moeder, mijn vader, mijn zusje en mijn broer. Ik werd ouder en er kwamen meer mensen in mijn leven met al hun meningen en ik realiseerde me dat ik zelfs nog meer van mezelf moest verbergen.

's Nachts lag ik vaak wakker en probeerde ik te begrijpen waarom ik zo'n slecht meisje was. Hoe was het mo-

gelijk dat ik zat opgezadeld met zoveel slechte eigenschappen? Ik maakte me zorgen over mijn zusje en mijn broer die ook zoveel tekortkomingen moesten overwinnen. Als één van ons een tekortkoming toonde zouden we in de problemen raken. Er werd mij verteld dat verderop in de straat in de gevangenis mensen zaten die eigenschappen hadden die hen in de problemen hadden gebracht. Ik wilde er absoluut voor zorgen dat ik mijn familieleden en vrienden niet vanachter de tralies zou hoeven aankijken. Al heel vroeg in mijn leven kwam ik tot de conclusie dat ik de meeste kans maakte om te worden geaccepteerd als ik al die ongewenste delen van mezelf verstopte. Soms betekende dit dat ik moest liegen. Ik droomde ervan perfect te zijn zodat iedereen van mij zou houden. Dus als ik mijn tanden eens niet poetste, dan loog ik. Als ik meer koekjes at dan eigenlijk mocht, vertelde ik het niet. En als ik mijn zusje beet, ontkende ik het. Tegen de tijd dat ik drie of vier jaar was, wist ik niet eens meer dat ik loog, want ik hield ook mezelf al voor de gek.

Er werd mij verteld dat ik niet boos mocht zijn, niet egoïstisch, niet gemeen, en niet hebzuchtig. *'Niet ... zijn'* was de boodschap die ik internaliseerde. Ik begon te geloven dat ik een slecht persoontje was omdat ik soms gemeen was en soms boos werd en soms alle koekjes op wilde eten. Ik dacht dat ik deze impulsen kwijt moest zien te raken, wilde ik in ons gezin en in de wereld overleven. Dus deed ik dat. Langzamerhand schoof ik ze zo ver terug in mijn bewustzijn dat ik zelfs vergat dat ze bestonden.

Deze 'slechte eigenschappen' werden mijn schaduw. En hoe ouder ik werd, hoe verder ik ze wegstopte. Tegen de tijd dat ik een tiener was, had ik zoveel van mezelf verborgen, dat ik een wandelende tijdbom was die ieder moment kon exploderen als iemand mij voor de voeten liep. Samen met de zogenaamde slechte eigenschappen,

had ik ook al hun positieve tegendelen weggestopt. Ik kon mezelf nooit mooi vinden omdat ik het zo druk had met het verbergen van mijn lelijkheid. Ik kon me nooit goed voelen over mijn vrijgevigheid omdat het slechts een masker was waarachter ik mijn hebzucht verborg. Ik loog over wie ik was, en ik loog tegen mezelf over wat ik allemaal kon bereiken. Ik had niet langer toegang tot wie ik werkelijk was.

Omdat ik zo mijn best had gedaan om mezelf op te sluiten, had ik geen geduld met anderen die fouten vertoonden. Ik werd intolerant en veroordelend. Wat mij betrof was niemand goed genoeg, de wereld was een verschrikkelijke plek en iedereen die leefde had problemen. Ik dacht dat ik problemen had omdat ik in de verkeerde familie was geboren, de verkeerde vrienden had, het verkeerde gezicht had, het verkeerde lichaam had, in de verkeerde stad woonde en naar de verkeerde school ging. In mijn hart was ik er oprecht van overtuigd dat deze uiterlijke omstandigheden de oorzaak waren van mijn eenzaamheid, boosheid en ontevredenheid. Ik dacht: 'Als ik nu maar in de rijke familie was geboren waar ik thuis hoor, en als ik nu maar in Europa had gewoond en naar een kostschool had kunnen gaan. Als ik mooie kleren zou kunnen dragen en als ik een dikke bankrekening zou hebben, zou mijn wereld er perfect uitzien. Al mijn problemen zouden verdwijnen.'

Ik was in de overbekende valkuil terechtgekomen van het 'als ik maar'. Als dit nu maar zus of zo was, zou alles perfect zijn. Ik zou perfect zijn. Deze begoocheling duurde niet lang. Toen ik uit deze fantasie ontwaakte, werd ik geconfronteerd met mijn ergste nachtmerrie. Ik ontdekte wat ik allemaal wel was: ik was mager, onvolkomen, kleinburgerlijk, boos en egoïstisch. Het heeft me zeventien jaar gekost om in het reine te komen met alle aspecten van mezelf: het briljante en het schone, het onvolmaakte en het gebrekkige. En ik moet er nog steeds aan

werken, tot op de dag van vandaag.

De reden om schaduwwerk te gaan doen, is dat we heel willen worden. We willen een eind maken aan ons lijden, en ons niet langer voor onszelf verbergen. Wanneer we dat eenmaal hebben bereikt, hoeven we ons niet langer voor de rest van de wereld te verbergen. Onze samenleving voedt de illusie dat mensen die perfect zijn worden beloond. Maar velen van ons ontdekken dat je een hoge prijs betaalt als je perfect probeert te zijn. Leven als de 'perfecte mens' tast ons aan, fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Ik heb met zoveel fijne mensen gewerkt die allerlei on-gemakken hadden: verslaving, depressie, slapeloosheid en relatieproblemen. Het zijn mensen die nooit kwaad worden, zichzelf nooit op de eerste plaats zetten, en nooit voor zichzelf bidden. Bij sommigen is hun hele lichaam aangetast door kanker en ze weten niet waarom. Begraven in hun lichaam en diep weggeborgen in hun gedachten liggen al hun dromen, boosheid, verdriet en begeerten. Zij werden opgevoed met de gedachte dat zij zichzelf op de laatste plaats dienden te zetten, want dat doen goede mensen nu eenmaal. Het allermoeilijkste voor hen is het loslaten van deze conditioneringen en ontdekken wie zij werkelijk zijn. Zij verdienen het om van zichzelf te houden, zichzelf te vergeven, en mededogen voor zichzelf te hebben. Daarom verdienen zij het tevens om hun woede te mogen uiten en hun egoïsme te laten zien.

We hebben iedere eigenschap en het tegendeel ervan in ons, iedere menselijke emotie en impuls. We dienen alle aspecten van onszelf te leren kennen en te accepteren, goed en slecht, duister en licht, sterk en zwak, eerlijk en oneerlijk. Als je denkt dat je zwak bent, kun je op zoek gaan naar het tegendeel en je kracht vinden. Als je leven overheerst wordt door angst, kun je bij jezelf te rade gaan en je moed vinden. Als je slachtoffer bent, dien je bij jezelf na te gaan wat jou tot slachtoffer maakt. Het

is je geboorterecht om heel te zijn en alles tot je beschikking te hebben. Er is slechts een verschuiving nodig in je waarneming, je hart dient open te gaan. Als je tegen het diepste en donkerste aspect van jezelf kunt zeggen 'Dit ben ik', kun je ware verlichting bereiken. Pas als we de duisternis volkomen kunnen accepteren, kunnen we het licht aannemen. Ik heb weleens gehoord dat schaduwwerk het pad is van de strijder van het hart. Het brengt ons naar een nieuwe plek in ons bewustzijn waar we onze harten dienen te openen voor alle aspecten van onszelf en voor de gehele mensheid.

Tijdens een seminar dat ik onlangs hield, stond plotseeling een vrouw op die huilde. Zij heette Audrey. Ze leed enorm. Ze gaf toe dat ze afschuwelijke gedachten had en schaamde zich om deze te uiten omdat we dan zouden weten hoe vreselijk slecht ze was. Na een lange discussie bekende ze uiteindelijk dat ze haar dochter haatte. Ze was zo overstuurd dat ik amper kon horen wat ze zei. Ze herhaalde het steeds weer zachtjes: 'Ik haat mijn dochter.' Iedereen in de zaal keek naar haar, sommigen met mededogen, anderen met ontzetting.

Ik werkte een tijdje met Audrey en legde haar uit dat ze mocht voelen wat ze voelde, ook als het haat was. Ze diende de haat die ze voor haar dochter voelde, te accepteren. Ik vroeg hoeveel andere mensen in de zaal kinderen hadden. Bijna iedereen stak een hand op. Ik vroeg hun de ogen te sluiten en te proberen zich te herinneren of er wel eens een tijd was geweest waarin zij haat voelden voor hun kinderen. Iedereen kon zich wel een moment herinneren waarop zij dat hadden gevoeld. Daarna vroeg ik hun of zij zich konden voorstellen wat voor geschenk die haat met zich mee zou kunnen brengen. Sommigen noemden gezond verstand, anderen zeiden liefde, en weer anderen vonden dat het een uitlaatklep was voor hun emoties. Iedereen zag in dat zij geen controle hadden over de emotie zelf. Ook al wilden zij geen

haat voelen, toch was die er zo nu en dan.

Door het feit dat zij niet de enige was, kon Audrey zichzelf toestaan haat te voelen zonder zichzelf te veroordelen. Ik legde uit dat we allemaal dienen te weten wat haat is om te kunnen weten wat liefde is, en dat haat alleen macht over ons heeft als hij wordt onderdrukt of ontkend. Ik vroeg Audrey wat er zou gebeuren als ze haar gevoelens van haat zou accepteren, en zou wachten totdat ze het geschenk daarin herkende, in plaats van die gevoelens te onderdrukken. Ze zag er nog steeds beschaamd uit met haar hoofd gebogen, en daarom vertelde ik haar een verhaal.

Op een dag gingen twee tweelingbroers op weg met hun grootvader. Zij liepen door het bos totdat zij bij een oude schuur kwamen. Toen de jongens en hun grootvader naar binnen gingen om te kijken, begon een van de jongens onmiddellijk te klagen: 'Opa, laten we hier weggaan. Het stinkt in deze oude schuur naar paardenmest.' De jongen stond bij de deur en was boos omdat hij nu paardenmest aan zijn nieuwe schoenen had. Voordat de oude man kon antwoorden zag hij zijn andere kleinzoon die enthousiast door de oude schuur en de vele stallen daarin rende. 'Wat zoek je?' vroeg hij aan deze kleine jongen. 'Waarom ben je zo blij?' De jongen keek op en zei: 'Met al die paardenmest hier moet er toch ergens een pony zijn.'

Het was stil in de zaal. Audrey's gezicht glansde. Ze begon langzaam het geschenk, de pony, in haar haat te ontdekken. Doordat zij deze haat nu met andere ogen kon zien, kon de negatieve energie die zij al die jaren met zich had meegedragen vrijkomen. Audrey zag in dat haar gevoelens van haat een afweermechanisme waren die haar grenzen beschermden tegenover de mensen van wie zij hield. Ook al had deze haat haar veel pijn bezorgd, hij had ook gediend als katalysator voor haar spirituele reis en was tevens een impuls geweest om haar ei-

gen innerlijke waarheid te ontdekken.

Er zou nog meer goud worden gedolven. Twee weken na de cursus had Audrey's dochter haar opgebeld. Audrey voelde zich nu goed over zichzelf, dus nam ze het risico en vertelde haar dochter hoe ze zich de afgelopen jaren had gevoeld. Audrey legde uit hoe ze in de cursus had geleerd haar haatgevoelens te accepteren, en toen Audrey haar verhaal had verteld, begon haar dochter te huilen. Ze hilde maar door en liet haar gevoelens van pijn en leegte de vrije loop. Ze vertelde over de haat die zij voor haar moeder had gevoeld. Toen ze wat was bijgekomen, vroeg ze haar moeder om samen te gaan lunchen. Terwijl ze tegenover elkaar zaten, konden ze de speciale band voelen die een moeder en dochter hebben. Ze beloofden elkaar plechtig dat ze voortaan alle emoties zouden verwoorden, zodat er nooit meer iets tussen hen in zou komen te staan.

Als Audrey niet zo moedig was geweest om over haar haat te vertellen, zou deze genezing niet tot stand zijn gekomen. Zowel de moeder als de dochter hadden zoveel onderdrukte gevoelens, dat iedere keer als zij samen in één kamer waren er een uitbarsting volgde. De haat moest worden verwoord en geaccepteerd, zodat het geschenk kon worden onthuld. Het geschenk van Audrey's haat was liefde. Het schonk Audrey een nieuwe, mooie, en oprechte relatie met haar dochter.

In ieder aspect van onszelf ligt een geschenk. Iedere emotie en iedere eigenschap die we hebben, wijst ons de weg naar verlichting, naar eenheid. We hebben allemaal een schaduw die deel uitmaakt van onze volkomen werkelijkheid. Onze schaduw is er om aan te geven op welke punten we onvolkomen zijn. De schaduw leert ons liefde en mededogen kennen, en leert ons vergeven, niet alleen anderen, maar ook onszelf. En wanneer de schaduw wordt geaccepteerd, kan zij ons genezen. Het is niet alleen onze ontkende 'duisternis' die wordt weggestopt in



de nissen van onze schaduw. Er is ook een 'lichtschaduw', een plek waar we onze kracht, onze vaardigheid en onze authenticiteit hebben begraven. De donkere delen van onze psyche zijn alleen maar donker wanneer we ze hebben weggestopt en verborgen. Als we ze in het licht van ons bewustzijn zien en hun geestelijke geschenken vinden, transformeren zij ons. Dan zijn we vrij.

Ik zag dit heel duidelijk in een van mijn cursussen bij een taaië, weerbarstige, kauwgumkauwende vrouw waarbij onzichtbaar op haar voorhoofd de woorden 'Je kunt de pot op' stonden getatocëerd. Pam stelde alles aan de kaak, maar verklaarde ferm dat ze geen problemen had met het accepteren van haar duisternis. Ze had gelijk: haar duisternis was haar troost. Het kon haar niet schelen wanneer je vond dat ze boos was of een kreng. Pam beschouwde deze woorden als een compliment. Dus toen ik Pam vertelde dat ze een 'zachtgekookt eitje' was, keek ze me verontwaardigd en ongelovig aan. 'Ik? Een zachtgekookt eitje? Helemaal niet!' Ze was absoluut niet in staat zichzelf te zien als zacht, lief, of vrouwelijk. Ik liet haar met rust en vertrouwde erop dat het proces in dit weekend haar de weg zou wijzen. De volgende dag, na een cathartic movement meditation\*, vroeg ik verscheidene mensen in het midden van de groep te gaan staan om van de anderen een knuffel te krijgen. Ik had dit nog nooit gedaan, maar het was duidelijk dat Pam en een paar anderen vastgelopen waren en wat liefde nodig hadden. Toen we Pam in onze armen namen, brak ze in tranen uit, was ontroostbaar en riep om haar moeder. Meer dan een uur lang zat een groep van ongeveer tien mensen bij Pam om haar te troosten terwijl ze lucht gaf aan haar jarenlange pijn, eenzaamheid en verdriet.

\* Vorm van meditatie waarin het loslaten van emoties wordt gestimuleerd.

Het leek erop dat haar tranen nooit zouden ophouden te stromen, maar Pam gaf zich over en stond ons toe onvoorwaardelijk van haar te houden. Ik ontdekte later dat Pam in haar kindertijd in de steek was gelaten en haar moeder nooit had gekend. Ze had zelfs geen babyfoto van zichzelf. Ze had een privé-detective ingehuurd die in de afgelopen jaren had geprobeerd haar moeder te vinden. Op de laatste dag van de cursus kon Pam haar zachtheid en tedere kwaliteiten accepteren. Iedereen vond haar transformatie geweldig. Nauwelijks een week later hoorde Pam van de privé-detective en ontving zij haar eerste babyfoto. Twee weken daarna vond de detective haar moeder en sprak Pam voor het eerst met haar. Als de schaduw eenmaal wordt geaccepteerd kan zij worden geheeld. Wanneer zij is geheeld, ontstaat er liefde.

Als het goud in het duister verborgen ligt, hebben velen van ons op de verkeerde plaats gezocht. Zoals Deepak Chopra vaak zegt: 'In ieder mens zijn er goden en godinnen in een embryonaal stadium aanwezig. Zij hebben slechts één wens. Zij willen geboren worden.' We verlangen ernaar de zaden van onze goddelijkheid te zien bloeien, maar we zijn vergeten dat ieder zaadje vruchtbare aarde nodig heeft om te kunnen groeien. Die donkere, aardse, essentiële plaats in ons is onze schaduw. Het is een veld dat acceptatie, liefde en cultivering nodig heeft voordat de bloem die we zijn daarop kan bloeien.

## *Oefeningen*

Het is belangrijk dat je deze oefeningen heel aandachtig doet. Alle antwoorden die je nodig hebt, zijn binnenin je, maar je moet heel stil zijn om ze te kunnen vernemen. Geef jezelf ruim de tijd, let erop dat je de telefoon uitzet en geef jezelf volledig over aan het proces. Ik adviseer je voor deze oefeningen tenminste een uur de tijd te

nemen. Trek gemakkelijke kleding aan en ga op je favoriete plek in je huis zitten. Misschien vind je het prettig wat kaarsen aan te steken en rustige muziek op te zetten zodat er een prettige sfeer voor jou ontstaat. Houd een dagboek en een pen of potlood waar je graag mee schrijft bij de hand. Het is wellicht prettig om de volgende aanwijzingen op een cassettebandje op te nemen en dit te beluisteren, zodat je niet telkens je ogen hoeft te openen om te lezen wat de volgende stap is.

Als je er klaar voor bent, sluit dan je ogen en adem vijfmaal diep en langzaam in en uit. Adem gedurende vijf tellen in, houd je adem vijf tellen vast, en adem langzaam uit door je mond. Gebruik je adem om je hele lichaam te ontspannen. Richt al je aandacht op je adem terwijl je doorgaat. Dit is een van de beste manieren om je gedachten tot rust te brengen.

Nu, terwijl je je ogen gesloten houdt, zie je jezelf in een lift stappen en de deur sluiten. Druk op één van de knoppen in de lift en ga zeven verdiepingen naar beneden. Stel je voor dat je diep in je bewustzijn doordringt. Wanneer de deur opengaat zie je een prachtige heilige tuin. Probeer je heel duidelijk voor te stellen hoe alles eruitziet. Kijk naar de bomen, de bloemen, de vogels. Welke kleur heeft de lucht? Is die helder, strak blauw, of hangen er wolken? Voel de temperatuur van de lucht en voel de wind langs je gezicht strijken. Welke kleding draag je? Heb je iets aan wat je graag draagt? Stel je voor dat je er prachtig en heel aantrekkelijk uitziet. Trek je schoenen uit en voel de aarde onder je voeten. Voel je gras of zand? Voelt het droog of vochtig? Zie je een pad geplaveid met steen of marmer? Zijn er watervallen of beelden? Zijn er ook dieren? Neem een minuut de tijd om in alle richtingen rond te kijken en merk op wat er zich nog meer in jouw tuin bevindt.

Wanneer je je tuin hebt gecreëerd, maak dan een heilige plaats voor meditatie waar je kunt komen om alle

antwoorden te vinden waar je ooit naar hebt verlangd. Breng een minuut door waarin je je innerlijke heilige plaats verkent en beloof jezelf deze plaats vaak te bezoeken. Ga weer met je aandacht naar je adem en adem vijfmaal langzaam en diep in en uit. Neem jezelf mee naar een nog diepere staat van ontspannen bewustzijn.

Stel jezelf nu de volgende vragen en neem de tijd om naar je innerlijke stem te luisteren. Open na iedere vraag even je ogen en schrijf je antwoorden op in je dagboek. Je kunt dit het beste doen door snel datgene op te schrijven wat er in je opkomt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Maak je niet druk over wat je opschrijft; voel gewoon wat in dit proces bovenkomt en zet het op papier. Wanneer je het antwoord op de eerste vraag hebt gekregen, sluit dan je ogen, keer terug naar je tuin, en ga op je meditatieplek zitten. Adem tweemaal langzaam en diep in en uit voordat je jezelf de tweede vraag stelt, enzovoort. Neem de tijd.

1. Waar ben ik het meeste bang voor?
2. Welke aspecten van mijn leven dienen getransformeerd te worden?
3. Wat wil ik bereiken met het lezen van dit boek?
4. Welk aspect wil ik het liefst voor anderen verborgen houden?
5. Welk aspect wil ik liever niet bij mezelf ontdekken?
6. Wat is de grootste leugen die ik mezelf ooit heb verteld?
7. Wat is de grootste leugen die ik ooit aan een ander heb verteld?
8. Wat kan mij ervan weerhouden het werk te doen dat nodig is om mijn leven te transformeren?

Wanneer je deze oefening hebt beëindigd, neem dan de tijd om in je dagboek op te schrijven wat er nog meer aan de oppervlakte zou moeten komen. Neem dan een

moment waarop je de moed en de ijver prijst die voor deze oefening nodig waren en ga door naar het volgende hoofdstuk.

### 3 De wereld is binnenin ons

'We zijn niet in de wereld, de wereld is binnenin ons.' De eerste keer dat ik dit hoorde was ik verbaasd. Hoe kan de wereld binnenin mij zijn? Hoe is het mogelijk dat jij, een ander mens, in mij kan leven? Het duurde lang voordat ik begreep dat datgene wat in mij is de duizenden kwaliteiten en eigenschappen zijn waaruit ieder mens bestaat. Onder de oppervlakte van ieder mens ligt de blauwdruk van de gehele mensheid. Het holografisch model van het universum leert ons dat ieder van ons een microkosmos is van de macrokosmos. Ieder van ons bevat alle kennis van het gehele universum. Als je het hologram van je creditcard in kleine stukjes knipt en met een laserstraal op één zo'n stukje schijnt, zie je het hele plaatje. Op dezelfde manier kun je, als je één mens onderzoekt, een hologram van het universum vinden. Deze universele blauwdruk ligt opgeslagen in ons DNA.

Dr. David Simon, medisch directeur van het Chopra Center for Well Being en schrijver van *The Wisdom of Healing*, verklaart dit als volgt: 'Een hologram is een driedimensionaal beeld dat is verkregen van een tweedimensionale film. De unieke eigenschap van het hologram is dat het volledige driedimensionale beeld kan worden gecreëerd uit ieder stukje van de film. In ieder stukje ligt het geheel besloten; daarom wordt het een hologram genoemd. Op een soortgelijke manier ligt ieder aspect van het universum in ons besloten. De krachten die de materie van de kosmos hebben samengesteld kunnen in ieder atoom van het lichaam worden gevonden. Iedere streng

van mijn DNA draagt de volledige evolutionaire geschiedenis van het leven in zich. Mijn verstand bevat in aanleg alle gedachten die ooit werden of zullen worden uitgedrukt. Begrip van deze realiteit is de sleutel van de deur naar het leven: de ingang naar onbegrensde vrijheid. Het ervaren van deze realiteit is de basis van ware wijsheid.'

Wanneer je begrijpt dat alles wat je in anderen ziet, ook in jou leeft, zal je hele wereld veranderen. Het doel van dit boek is dat we alles ontdekken en accepteren wat we in andere mensen opmerken, zowel dat wat wij liefhebben als dat wat wij haten. Als we deze ongewenste aspecten van onszelf kunnen terugnemen, openen we de deur naar het universum binnenin ons. Wanneer we vrede sluiten met onszelf, sluiten we spontaan vrede met de wereld.

Als we eenmaal het feit kunnen accepteren dat ieder van ons alle eigenschappen van het universum belichaamt, kunnen we ophouden met te doen alsof we *niet* alles in ons hebben. De meesten van ons hebben geleerd dat wij van andere mensen verschillen. Enkelen van ons vinden zichzelf beter dan anderen, en velen van ons denken dat ze minder waard zijn. Onze levens worden gevormd door deze oordelen. Daardoor zeggen we: *'Ik ben niet zoals jij.'* Als je als blanke geboren bent, kun je denken dat je verschilt van Afrikaanse mensen. Als je Afrikaans bent, kun je denken dat je anders bent dan Aziatische of Spaanse mensen. Joden denken dat ze anders zijn dan katholieken, en rechtse conservatieven geloven dat zij verschillen van de linkse liberalen. Er wordt ons in iedere cultuur geleerd dat we fundamenteel verschillen van anderen. We nemen ook vooroordelen over van onze familieleden en vrienden. *'Jij bent anders omdat je dik bent en ik mager. Ik ben slim en jij bent dom. Ik ben verlegen en jij bent moedig. Ik gedraag me passief en jij gedraag je agressief. Ik spreek luid en jij hebt een zachte stem.'* Deze overtuigingen houden de illusie in

stand dat we afgescheiden zijn. Zij creëren innerlijke en uiterlijke barrières die ons ervan weerhouden ons gehele wezen te accepteren. Daardoor blijven we met ons vingertje naar andere mensen wijzen.

De sleutel ligt in de wetenschap dat we de dingen die we zelf niet hebben niet in anderen kunnen waarnemen. Als wij niet een bepaalde eigenschap bezitten, kunnen we deze niet in een ander herkennen. Als je geïnspireerd wordt door de moed van een ander, is het een afspiegeling van de moed die jij in je hebt. Als je iemand egoïstisch vindt, kun je er zeker van zijn dat je in staat bent dezelfde hoeveelheid egoïsme te tonen. Ook al zullen deze eigenschappen niet altijd duidelijk naar voren komen, we hebben allemaal de mogelijkheid om ze tot uitdrukking te brengen. Omdat we deel uitmaken van een holografische wereld, zijn we alles wat we zien, wat we veroordelen, en wat we bewonderen. Ongeacht onze huidskleur, ons gewicht of onze religie, we hebben allemaal dezelfde universele eigenschappen. Alle mensen zijn in wezen hetzelfde.

Een bekende Ayurvedische arts, Vasant Lad, zegt: 'In iedere druppel ligt een oceaan en in iedere cel ligt de intelligentie van het gehele lichaam besloten.' Wanneer we de grootsheid van dit alles kunnen omvatten, kunnen we onze uitgestrektheid beginnen te zien. Man en vrouw zijn aan elkaar gelijk in die zin dat zij beiden de volledige reeks menselijke eigenschappen bezitten. Wij hebben allen macht, kracht, creativiteit, en mededogen. Allemaal kennen we hebzucht, lust, boosheid, en zwakte. Er zijn geen eigenschappen, kwaliteiten of aspecten die wij niet bezitten. We zijn vervuld van goddelijk licht, liefde en schoonheid, maar tevens van egoïsme, geheimzinnigheid, en vijandigheid. Het is de bedoeling dat wij alle aspecten van de wereld in ons hebben. Als wij volledig mens willen zijn, dienen wij liefde en mededogen op te brengen voor ieder aspect van onszelf. De menselijke



geest is als de kosmische geest. De meesten van ons houden er een bekrompen visie op na als het gaat om het menszijn. Wanneer we met onze menselijkheid onze universaliteit kunnen accepteren, kunnen we eenvoudig datgene bereiken wat we wensen.

In *Love and Awakening* gebruikt John Welwood het beeld van een kasteel om de wereld binnenin ons te illustreren. Stel je voor dat je een heel groot kasteel bent met lange gangen en duizenden kamers. Iedere kamer in het kasteel is perfect en bezit een speciaal geschenk. Iedere kamer vertegenwoordigt een bepaald aspect van jezelf en vormt een geïntegreerd deel van het complete, perfecte kasteel. Als kind onderzocht je iedere centimeter van je kasteel zonder schaamte of oordeel. Zonder angst doorzocht je iedere kamer om er juwelen te ontdekken en het mysterie ervan te doorgronden. Met liefde betrad je iedere kamer, of het nu een toilet, een slaapkamer, een badkamer of een kelder was. Iedere kamer was uniek. Je kasteel was vol van licht, liefde en verwondering. Op een dag kwam er echter iemand naar jouw kasteel en vertelde je dat een van je kamers niet goed was, dat die toch zeker niet in jouw kasteel thuishoorde. Diegene stelde voor dat als je een perfect kasteel wilde hebben, je deze kamer beter kon afsluiten. Omdat je liefde zocht en geaccepteerd wilde worden, sloot je snel de kamer af. De tijd verstreek, en er kwamen steeds meer mensen naar je kasteel. Zij gaven allemaal hun mening over de diverse kamers, welke zij wel leuk vonden en welke niet. En langzaam maar zeker sloot je de ene na de andere deur af. Je prachtige kamers werden afgesloten, het licht viel er niet langer naar binnen en zij verdwenen in het donker. Een cirkelgang werd in werking gezet.

Vanaf die tijd sloot je steeds meer deuren, om verscheidene redenen. Je sloot deuren omdat je bang was, of omdat je dacht dat de kamers te overdadig waren. Je sloot de deur naar de kamers die te conservatief waren.

En je sloot deuren omdat een van jouw kamers in andere kastelen niet voorkwam. Je religieuze leiders vertelden je dat je niet langer in bepaalde kamers mocht verblijven, dus deed je weer een deur dicht. Iedere deur die toegang gaf tot iets dat niet aan de maatstaven van de maatschappij of aan je eigen ideaal voldeed, ging dicht.

De dagen waarin je kasteel eindeloos scheen en je toekomst opwindend en helder, waren voorbij. Je hield niet langer van iedere kamer met dezelfde liefde en bewondering. Kamers waar je eens trots op was, wilde je nu liever laten verdwijnen. Je probeerde manieren te verzinnen om deze kamers kwijt te raken, maar ze maakten deel uit van je kasteel. Nu je de deur gesloten had naar verschillende kamers die je niet leuk vond, verstreek de tijd, en op een dag vergat je gewoon dat die kamers er waren. In het begin realiseerde je je niet wat je aan het doen was. Het werd langzamerhand een gewoonte. Omdat iedereen je verschillende boodschappen gaf over hoe een prachtig kasteel eruit zou moeten zien, werd het gemakkelijker naar hen te luisteren dan te vertrouwen op je eigen innerlijke stem: de stem die het complete kasteel liefhad. Door die kamers af te sluiten, begon je je veilig te voelen. Al snel bemerkte je dat je nog slechts een paar kleine kamertjes bewoonde. Je had geleerd hoe je het leven kon wegsluiten, en je voelde je daarbij op je gemak. Velen van ons hadden zoveel kamers afgesloten dat ze zelfs vergaten dat ze ooit een kasteel waren geweest. Ze namen gewoon aan dat ze slechts een klein huisje waren met twee slaapkamers en achterstallig onderhoud.

Stel je nu eens voor dat je kasteel de plek is waar je alles van jezelf laat wonen, zowel het goede als het slechte, en dat ieder aspect dat op deze planeet bestaat in jou woont. Eén van je kamers is liefde, één is moed, één is elegantie en een andere is genade. Er zijn eindeloos veel kamers. Creativiteit, vrouwelijkheid, eerlijkheid, integriteit, gezondheid, assertiviteit, sensualiteit, kracht, verle-

genheid, haat, hebzucht, frigiditeit, luiheid, arrogantie, ziekte, en kwaad zijn kamers in jouw kasteel. Iedere kamer is een essentieel onderdeel van het geheel en iedere kamer heeft een tegenpool ergens in jouw kasteel. Gelukkig zijn we alleen tevreden wanneer we dat verwezenlijken waartoe wij in staat zijn. Het feit dat we niet tevreden zijn met onszelf zet ons ertoe aan de verloren kamers van ons kasteel te zoeken. Wij kunnen onze uniciteit alleen vinden wanneer wij alle deuren van de kamers in ons kasteel openen.

De metafoor van het kasteel kan je je grootsheid doen beseffen. We hebben allemaal deze heilige plaats in ons. We kunnen deze eenvoudig betreden wanneer we bereid zijn alles van onszelf onder ogen te zien. Velen van ons zijn bang voor hetgeen we achter deze deuren in de kamers zullen vinden. Dus in plaats van vol opwinding en verwondering op avontuur te gaan om ons verborgen zelf te vinden, blijven we doen alsof deze kamers niet bestaan. De cirkelgang zet zich voort. Maar als je oprecht ernaar verlangt de koers van je leven te wijzigen, zul je je kasteel moeten binnengaan en langzaam iedere deur openmaken. Je zult je innerlijke universum dienen te verkennen, en alles terugnemen wat je ongewenst achtte. Alleen in de tegenwoordigheid van je gehele zelf kun je je grootsheid waarderen en genieten van de totaliteit en uniciteit van je leven.

Toen ik mijn zoektocht naar de wereld binnenin mij aanving, dacht ik dat het een onmogelijke opgave zou zijn. Ik dacht dat de wereld, en niet ik, een puinhoop was. Ik dacht, *ik ben geen moordenaar, ik ben geen dakloze*. Ik wilde niet echt ontdekken dat ik *alle* eigenschappen van de wereld in mij had. Voor zover ik kon nagaan, leek ik totaal niet op de mensen die ik veroordeelde of niet goed vond. Ik wilde kunnen begrijpen hoe de wereld in mij kon bestaan. Iedere keer dat ik dingen of personen zag die mij niet aanstonden, zei ik tegen mezelf: 'Zo ben

ik ook, zij zijn in mij.' De eerste maand was ik teleurgesteld omdat ik echt niets van al die 'slechte' dingen in mezelf kon terugvinden.

Op een dag veranderde dit. Ik zat in de trein en een vrouw in mijn coupé schreeuwde tegen haar kind. Ik dacht bij mezelf dat ik mijn kind nooit op zo'n manier zou behandelen en dat het belachelijk was dat deze vrouw haar kind zo uitschold waar iedereen bij was. Op dat moment zei een klein stemmetje in mijn hoofd: 'Als jouw kind chocolademelk op je witzijden jurk zou hebben gemorst, zou je ook woedend worden.' Plotseling vielen de stukjes van de puzzel op hun plaats. Natuurlijk had ik het in mij om boos te worden op een kind. Dat wilde ik mezelf niet toegeven, dus als ik iemand anders zag die in woede uitbarstte, oordeelde ik en kon ik geen sympathie opbrengen. Daardoor hoefde ik niet naar mezelf te kijken. Ik realiseerde me dat een bepaalde *eigenschap* die iemand liet zien ook in mij aanwezig was, en niet de persoon zelf. Ik ben niet de boze vrouw in de trein, maar ik bezit wel dat ongeduld en die intolerantie die zij op dat moment ten toon spreidde.

Ik ontdekte mijn aanleg om net zo te handelen als de mensen die ik altijd het scherpst had veroordeeld. Het werd mij duidelijk dat ik diende te letten op de eigenschappen van anderen die mij het meeste irriteerden. Ik begon in deze eigenschappen de kamers te herkennen die ik had afgesloten. Ik moest toegeven dat ook ik tegen mijn kind kon schreeuwen als ik een slechte dag had. Ik keek vervolgens naar een dakloze en vroeg me af: 'Als ik geen familie had en geen opleiding en ik zou mijn baan verliezen, zou ik dan een dakloze kunnen worden?' Het antwoord luidde ja. Ik kon gemakkelijk inzien dat als ik de omstandigheden van mijn leven zou veranderen, ik totaal anders zou kunnen zijn en heel anders zou kunnen handelen.

len: geluk, verdriet, boosheid, hebzucht, en jaloezie. Ik had het altijd begrepen op dikke mensen. Mijn vader was altijd dik geweest, en ik had dus ook een vooroordeel ten aanzien van hem. Opeens kon ik hem met andere ogen zien. Ik was geboren met lichte botten en een snelle stofwisseling. Ik realiseerde me dat ik ook dik zou worden als mijn stofwisseling zou veranderen en ik het vette voedsel dat ik nu at zou blijven eten. Toch waren er een aantal aspecten die ik niet kon plaatsen. Ik kon mezelf echt niet voorstellen dat ik een moordenaar of een verkrachter zou kunnen zijn. Hoe zou ik in koelen bloede iemand kunnen vermoorden? Ik kon me wel voorstellen dat ik iemand zou kunnen vermoorden wanneer diegene mij of mijn familieleden iets aan zou willen doen. Maar hoe zat het met die brute, zinloze misdaden? Ik realiseerde me dat ik op dit moment niet de behoefte voelde iemand te vermoorden, maar als ik veertien jaar in een kast zou zijn opgesloten en iedere dag geslagen zou zijn, zou ik dan in staat zijn in koelen bloede te moorden? Het antwoord luidde ja. Daardoor werd een moord voor mij nog niet acceptabel, maar ik was in staat te accepteren dat ik inderdaad ieder ander zou kunnen zijn.

Als ik nadien moeite had bepaalde gedragingen te begrijpen, ging ik ze analyseren. Ik kon bijvoorbeeld nog steeds niet inzien hoe ik ooit pedofiel zou kunnen zijn. Dus vroeg ik mij af wat voor *soort* mens seks kon hebben met een kind. Een gedegenereerd, afschuwwekkend, pervers persoon, vond ik. Toen stelde ik mezelf de vraag: 'Zou ik gedegenereerd kunnen zijn? Kan ik afschuwwekkend zijn? Zou ik pervers kunnen zijn?' Ik probeerde me de meest afschuwelijke omstandigheden in te denken waarin een kind zou kunnen opgroeien. Ik realiseerde me dat als ik als kind misbruikt en mishandeld was geweest en het zonder liefde had moeten stellen, ik anders zou zijn opgegroeid. Onder die omstandigheden zou ik niet kunnen voorspellen tot welke dingen ik wel of niet in

staat zou zijn. Veroordeel iemand niet voordat je in zijn schoenen hebt gestaan. Al waren enkele van deze eigenschappen moeilijk voor mij te accepteren, ik moest de mogelijkheid inzien dat er een demon in mij zat. Soms is het niet de vraag of je een bepaalde eigenschap op dit moment hebt, maar of je onder andere omstandigheden deze eigenschap zou kunnen hebben.

Ik probeerde me in iedere persoon in te leven die ik verafschuwde of die me tegenstond. Dat lukte me bij sommigen minder goed dan bij anderen, bij sommigen kostte het me meer tijd. Uiteindelijk was er maar weinig dat ik niet bij mezelf kon terugvinden. Geleidelijk verdween het stemmetje in mij dat andere mensen en situaties veroordeelde. Ik had mijn hele leven gedroomd van een stilte binnenin mij en nu zag ik dat de mogelijkheid zich voordeed. Ik realiseerde me dat ik mensen alleen maar veroordeelde als zij een eigenschap ten toon spreidden die ik van mezelf niet kon accepteren. Als iemand opschepte, veroordeelde ik die persoon niet langer omdat ik wist dat ik ook behoorlijk kon opscheppen. Alleen als ik mezelf er volledig van had overtuigd dat ik bepaald gedrag absoluut niet kon vertonen, raakte ik ontdaan en wees met mijn vingertje naar de ander. Houd je hand eens recht voor je uit en wijs eens naar iemand. Valt het je op dat je met één vinger naar die persoon wijst en met drie naar jezelf?! Misschien kan dit ons eraan helpen herinneren dat wanneer we anderen de schuld geven, we slechts een aspect van onszelf ontkennen.

Het proces waarin ik delen van mezelf ontkende en wegstopte, scheen mij bijna komisch toe op het moment dat ik me realiseerde hoeveel energie het me kostte *niet* op een bepaalde manier *te zijn*. Als je jezelf niet kunt zien als een microkosmos van het gehele universum, leef je je leven als een afgescheiden individu. Je zoekt de antwoorden en je richting buiten jezelf in plaats van in jezelf, en je oordeelt over wat goed is en wat kwaad. Je houdt de il-

lusie in stand dat jij en ik niet werkelijk met elkaar zijn verbonden. Je zult je achter je masker blijven verschuilen om je veilig en zeker te voelen. Als je echter het gehele universum in jezelf kunt omhelzen, kun je het gehele menselijke ras omhelzen.

Onlangs ging ik naar Colorado om daar een seminar te leiden voor een echtpaar, Mike en Marilyn, en voor hun marketingbedrijf. Ik kwam aan bij hun huis en we gingen met de kinderen samen ergens de lunch gebruiken en bespraken hoe je je emoties kunt loslaten. Onder de lunch hadden we een goed gesprek over het leven in een wereld waarin we ons allemaal realiseren dat we een blauwdruk van het universum in ons dragen. Mike en Marilyn waren bekend met de holografische theorie en waren er enthousiast over. Maar toen we na de lunch in de auto stapten, draaide Mike zich om en zei tegen me: 'Er zijn toch een paar eigenschappen waarvan ik zeker weet dat ik ze niet heb.' Ik was niet verbaasd. Dit gebeurde wel vaker nadat mensen net hadden toegegeven dat ze alles in zich hadden. Ik had dit per slot van rekening ook gedacht. Dus vroeg ik Mike: 'Wat heb je dan bijvoorbeeld niet?' Mike antwoordde: 'Ik ben geen sufferd.' Ik keek in de achteruitkijkspiegel vanwaaruit Mike mij recht aankeek en zei: 'Als je alles in je hebt, ben je dus ook een sufferd.' Het was doodstil in de auto. Mike's vrouw en kinderen keken mij vol ongeloof aan. Ik had tegen Mike gezegd dat hij een sufferd was. Toen begon Mike me te vertellen dat hij een aantal sufferds kende en dat hij absoluut niet was zoals zij. Hij beschreef deze mensen zo emotioneel dat ik begreep dat dit een heel beladen onderwerp voor hem was.

We reden door en Mike breidde zijn repertoire van verhalen over sufferds uit. Uiteindelijk vroeg ik hem: 'Heb je ooit iets gedaan dat een sufferd zou kunnen doen?' Hij dacht na over mijn vraag en zei snel ja, maar ging daarna weer verder met vertellen. Hij vond dat het-

geen zij hadden gedaan niet kon worden vergeleken met wat hij had gedaan. Die andere mensen waren echt grote sufferds. Ik vertelde hem dat de psyche geen onderscheid kan maken tussen een kleine en een grote sufferd: een sufferd is een sufferd. Omdat het woord 'sufferd' zo beladen voor hem was, vroeg ik Mike of dit misschien een signaal was dat hem iets duidelijk wilde maken. Het is waarschijnlijk onnodig te vermelden dat deze autorit erg lang duurde.

Ik vroeg Mike of hij tenminste zou willen overwegen dat domheid een aspect van hem was dat hij op enig moment had afgewezen en dat hij nu in de gelegenheid was om het terug te nemen. Hoe kon hij alles zijn behalve een sufferd? En wat was er trouwens mis met het feit dat je een sufferd was? Ik vroeg aan zijn vrouw en kinderen of zij het erg vonden als ik hen een sufferd noemde. Voor hen was dit woord niet beladen. Ik vroeg of zij slechte ervaringen hadden gehad met sufferds. Dat hadden zij niet.

Toen we bij hun huis aankwamen, klonnen we allemaal uit de auto. Het was buiten achttien graden onder nul. Ik had nog nooit zulk koud weer meegemaakt, dus ik stond daar verkleumd en huiverend te wachten totdat de voordeur zou opengaan. Er verstreken een aantal minuten en Mike stond wat in zijn zakken te rommelen en dook toen in de auto. Eindelijk keek hij ons aan en zei: 'Ik denk dat ik de sleutels aan de binnenkant van de deur heb laten zitten.' Na een korte stilte vroeg ik: 'Wat voor iemand sluit zichzelf buiten als het achttien graden onder nul is?' Iedereen riep in koor: 'Een sufferd!' Mike schoot in de lach, en Marilyn vond gelukkig haar sleutel zodat we het huis in konden. Het universum had mij weer eens bij mijn werk geholpen.

Nadat we een beetje warm geworden waren, ging ik bij Mike zitten om te kijken of hij nog wist wanneer hij had besloten dat hij geen sufferd wilde zijn. Hij herin-



nerde zich dat hij als kind eens iets had gedaan waarvoor hij werd uitgelachen. Op dat moment bezwoer hij dat dit hem nooit meer zou overkomen. Hij sloot een kamer af in zijn kasteel omdat hij dacht dat deze verkeerd was. Zoals Gunther Bernard zo juist verwoordde: 'We verkiezen te vergeten wie we zijn en vergeten daarna dat we het zijn vergeten.'

Aspecten die verborgen zijn voor onszelf, zoals het suffige van Mike, hebben een uitzonderlijk krachtige invloed op ons huidige leven. Zij gaan een eigen leven leiden en proberen altijd onze aandacht te trekken zodat ze kunnen worden geaccepteerd en geïntegreerd in ons gehele zelf. Mike bleef in zijn leven onbewust sufferds aantrekken zodat hij dit ontkende aspect van zichzelf kon ervaren. Mike kon geen sympathie opbrengen voor zijn eigen fouten, dus vond hij mensen die fouten maakten sufferds. Omdat hij een hekel had aan dit aspect van zichzelf, had hij een hekel aan ieder ander met diezelfde tekortkoming. Dit beïnvloedde de manier waarop hij de mensen op zijn werk behandelde. Zijn werknemers vonden hem moeilijk en soms irrationeel.

Ik vertelde Mike dat dit ontkende aspect van hem dat hij 'sufferd' noemde, ook een geschenk in zich besloten hield. Ik vroeg hem zijn ogen te sluiten en het eerste woord te zeggen dat in hem opkwam als ik hem vroeg naar het geschenk van zijn sufferd. Hij antwoordde: 'doorzettingsvermogen'. Omdat Mike niet gezien wilde worden als een sufferd, had hij op school heel goed zijn best gedaan en was een goede student geworden. Hij ging naar de universiteit, slaagde voor zijn doctoraal en werd accountant. Hij werkte hard om aan de top te komen in zijn vakgebied. Hij hield het plaatselijke en het wereldnieuws bij zoals het een intelligent persoon betaamt. Mike was enigszins geschokt door wat hij zei. Ik vroeg hem of 'sufferd' hem het doorzettingsvermogen had gegeven om daar te komen in het leven waar hij nu

stond en of hij dit aspect van hemzelf nu zou kunnen accepteren. Met enige aarzeling zei hij dat hij dit kon, hoewel hij wel enige tijd nodig had om onze conversatie te kunnen verwerken.

De volgende dag zag Mike er jonger en stralender uit. Hij was er nog steeds niet van overtuigd dat het juist was het aspect dat hij sufferd noemde te accepteren en lief te hebben, omdat hij het bijna veertig jaar lang had ontkend. Maar na weer een lang gesprek kon hij inzien dat hij veel mensen aantrok in zijn leven die zich als sufferds gedroegen, omdat hij dit aspect van zichzelf niet wilde accepteren. Ik legde uit dat dit een spirituele wet was: dat het universum ons altijd terugleidt naar het accepteren van ons gehele zelf. We trekken die mensen en situaties aan waarin de aspecten van onszelf die we zijn vergeten worden weerspiegeld.

Ieder aspect van ons vraagt om begrip en mededogen. Als we onszelf dit onthouden, hoe kunnen we dan van de wereld verwachten dat zij het ons geeft? Zoals wij zijn, is het universum. Liefde voor onszelf dient ons deel te worden en kan ieder niveau van ons wezen voeden. Er zijn er die hun innerlijk liefhebben, maar het niet kunnen verdragen langer dan één minuut in de spiegel naar hun uiterlijk te kijken. Andere mensen spenderen al hun tijd en geld aan hun uiterlijk en hebben een hekel aan wat innerlijk in hen leeft. Het wordt tijd dat alle aspecten van jezelf aan het licht worden gebracht, zodat je bewust ieder facet van je leven kunt veranderen, innerlijk en uiterlijk. Nu kun je je eigen idool worden. Ieder deel van jezelf heeft je iets te bieden. Door jezelf lief te hebben en te accepteren, zul je oprecht in staat zijn iedereen lief te hebben en te accepteren.

## Oefeningen

Zorg dat je niet wordt afgeleid. Je hebt je dagboek nodig, kleurpotloden en een pen. Misschien wil je wat rustige muziek opzetten zodat je je gemakkelijker kunt ontspannen. Sluit nu je ogen en adem langzaam en diep in. Gebruik je ademhaling om je geest rustig te maken en je over te geven aan het proces. Adem nog eens vijfmaal diep in en uit.

### Ontmoet je heilige zelf

Stel je opnieuw voor dat er een lift binnenin je zit. Stap in die lift en ga zeven verdiepingen naar beneden. Als je uit je lift stapt, zie je je prachtige tuin. Loop door je tuin en zie de bloemen en de bomen om je heen. Kijk naar de weelderige groene bladeren en geniet van de heerlijke geuren van de bloemen. Het is een mooie dag en de vogels zingen. Kijk eens welke kleur de lucht heeft. Herinner je hoe rustig en veilig je je altijd voelt in je tuin. Wacht een moment en adem dan opnieuw diep in, terwijl je de schoonheid van je heilige tuin inademt. Zoek een rustig plaatsje op waar je kunt zitten en creëer daar een comfortabel plekje voor meditatie. Een plek waar jij je het meest op je gemak voelt. Zorg ervoor dat je kleding aan hebt die je lichaam streelt, en waarin jij je aantrekkelijk en geweldig voelt. Ga nu zitten en sluit je ogen. Er zal zich een aspect van jezelf aan je bewustzijn voordoen. Dit aspect ben jij op je best. Het is jouw gehele zelf, vervuld van liefde en mededogen en van macht en kracht. Dit is jouw heilige zelf. Nodig dit geweldige wezen uit om volledig binnen te treden in jouw bewustzijn. Visualiseer hoe je gebruik kunt maken van je gehele potentieel terwijl je je vredig en rustig voelt, dicht bij jezelf en vervuld.

Nodig nu je heilige zelf uit naast je te komen zitten.

Neem het bij de hand en kijk het in de ogen. Vraag of het jou deze week wil leiden en beschermen. Vraag dan hoe je je hart kunt openen en oude, giftige emoties die je hebt meegedragen kunt loslaten. Omhels nu dit heilige aspect van jou en bedank het voor zijn bezoek. Beloof plechtig dat je je heilige zelf en je tuin vaak zult bezoeken.

Open nu je ogen en schrijf deze ervaring in je dagboek. Schrijf op wat je hebt gezien, hoe je tuin eruitzag, hoe jij eruitzag en hoe je je voelde. Hoe zag je heilige zelf eruit? Wat vertelde het je? Neem de tijd. Hoe langer je schrijft, hoe meer wijsheid aan je zal worden geopenbaard. Neem dan een blad papier en wat kleurpotloden en maak een tekening van je heilige zelf. Vraag je niet af of je wel een mooie tekening maakt; het is geen kleurwedstrijd. Geef jezelf tenminste vijf minuten de tijd om te tekenen.

### **Ontmoet je schaduw**

Sluit je ogen en adem vijfmaal langzaam en diep in en uit. Adem vijf tellen in, houd je adem vast zolang je dat redelijkerwijs kunt en adem dan zo langzaam mogelijk uit. Gebruik je adem om je geest tot rust te brengen en dring diep door in je bewustzijn. Stel je voor dat je in een lift stapt en zeven verdiepingen naar beneden gaat. Als je de deur van de lift opendoet, zie je een hele donkere en smerige plek. Stel je de afschuwelijkste omstandigheden voor. Merk op hoe het er ruikt, en zie hoe vies het er is met zoveel vuil. Je kunt je in een grot bevinden met ratten, slangen, kakkerlakken en spinnen. Roep een beeld op van een plek waar je nooit heen zou willen gaan. Als je deze plek hebt gecreëerd, blijf dan langzaam en diep ademhalen en kijk in een hoek. Daar zie je de laagste vorm van jezelf die je je kunt voorstellen. Laat een beeld voor je verschijnen van jou op je slechtst. Probeer alles

van jezelf waar te nemen en te voelen: hoe je eruitziet, hoe je ruikt, hoe je aanvoelt. Laat nu een woord in je opkomen dat de persoon die je voor je ziet beschrijft. Nadat je lang genoeg bij deze persoon op bezoek geweest bent om een indruk van hem te krijgen, open je je ogen. Schrijf het woord op dat in je opkwam en al het andere dat je waarnam tijdens je visualisatie. Schrijf tenminste tien minuten. Sta je bewustzijn toe alles wat het tijdens je ervaring aan gedachten en gevoelens had tot uitdrukking te brengen.

### **Het heilige zelf omhelst het schaduw-zelf**

Sluit je ogen en ga terug naar je heilige tuin. Creëer een veilige, heilige omgeving waarin je de oefeningen kunt doen. Gebruik wederom je adem om je geest tot rust te brengen en je dieper in je bewustzijn te laten doordringen. Ga nu met je innerlijke lift zeven verdiepingen lager en loop je tuin in. Loop er doorheen en bewonder de schoonheid ervan. Als je de troostende aanwezigheid van je omgeving kunt voelen, ga dan naar je meditatieplek. Als je je veilig en op je gemak voelt, roep dan het beeld op van je heilige zelf. Stel je voor dat je al zijn licht in je opneemt. Met dat beeld voor ogen, kun je nu het donkere, schaduwachtige aspect van jezelf oproepen. Vraag je heilige zelf je schaduw-zelf te omhelzen. Laat dit liefdevolle, prachtige deel van jou dit angstige, donkere, niet-geliefde deel in zijn armen nemen. Stel je voor dat je liefde, vriendelijkheid en vergeving naar je donkere kant uitstraalt. Vertel dit donkere aspect van jezelf dat het veilig is, en dat je er tijd aan zult besteden zodat je het leert begrijpen en liefhebben. Neem zoveel tijd als je nodig hebt en wees niet verdrietig als je schaduw-zelf niet wil dat het wordt omhelsd. Probeer dit dagelijks totdat het daarvoor toestemming geeft. Vaak zal onze weerstand tot uiting komen in een visualisatie, dus neem na een mi-

nuut of tien afscheid van beide aspecten en kom terug in je kamer.

Neem een blad papier en een aantal kleurpotloden en maak een tekening van je ervaring. Je dient daar zo'n vijf minuten aan te besteden. Als je klaar bent, neem je je dagboek en schrijf je tenminste tien minuten over je ervaringen tijdens de meditatie en het tekenen.

## 4 Onszelf herwinnen

Projectie is een fascinerend fenomeen dat helaas aan velen van ons niet op school werd onderwezen. Het is een onvrijwillige overdracht van ons eigen onbewuste gedrag op anderen, zodat het lijkt alsof die mensen deze eigenschappen ook werkelijk hebben. Als we bang zijn voor onze emoties of voor de niet-geaccepteerde delen van onze persoonlijkheid, schrijven we deze eigenschappen toe – dit is een afweermechanisme – aan dingen buiten onszelf en aan andere mensen. Als we niet erg tolerant zijn ten aanzien van anderen, schrijven we bijvoorbeeld aan hen ons minderwaardigheidsgevoel toe. Natuurlijk is er altijd een ‘haakje’ dat de aanleiding is voor onze projectie. Een *onvolkomenheid* in de ander activeert een aspect van onszelf dat om onze aandacht vraagt. Datgene wat we in onszelf ontkennen, projecteren we dus op andere mensen.

We zien gewoonweg wat we zelf in ons hebben. Ik zie het in termen van energie. Stel je voor dat je honderd verschillende elektrische stopcontacten op je borst hebt. Ieder stopcontact vertegenwoordigt een bepaalde eigenschap. De eigenschappen die we erkennen en accepteren zijn afgedekt. Zij zijn veilig: er staat geen elektrische spanning op. Maar de eigenschappen die we niet prettig vinden, die we nog niet hebben geaccepteerd, zijn geladen. Dus als er anderen langskomen die een van deze eigenschappen vertonen, sluiten zij precies op ons aan. Als we bijvoorbeeld onze woede ontkennen of ons daar ongemakkelijk over voelen, zullen we boze mensen in

ons leven aantrekken. We zullen onze eigen gevoelens van woede onderdrukken en mensen veroordelen die volgens ons boos reageren. Omdat we tegen onszelf liegen over onze innerlijke gevoelens, kunnen we deze alleen vinden door ze in anderen te zien. Andere mensen weerspiegelen onze verborgen emoties en gevoelens, en daardoor kunnen wij deze in onszelf herkennen en terugnemen.

We deinzen instinctief terug voor onze negatieve projecties. Het is gemakkelijker datgene te onderzoeken waardoor wij ons aangetrokken voelen dan te kijken naar hetgeen wij verafschuwen. Als ik mij beledigd voel door jouw arrogantie, komt dat doordat ik mijn eigen arrogantie niet accepteer. Dit kan betrekking hebben op de arrogantie die ik momenteel in mijn leven tot uitdrukking breng en die ik niet van mezelf zie, of op de arrogantie waarvan ik ontken dat ik die eventueel in de toekomst kan gaan vertonen. Als ik mij beledigd voel door arrogantie, dien ik nauwkeurig alle terreinen van mijn leven te onderzoeken en mezelf het volgende af te vragen: Was ik in het verleden arrogant? Ben ik nu arrogant? Zou ik in de toekomst arrogant kunnen zijn? Het zou zeker van arrogantie getuigen wanneer ik deze vragen met nee zou beantwoorden zonder scherp naar mezelf te kijken of aan anderen te vragen of zij ooit hebben meegemaakt dat ik arrogant was. Een ander veroordelen is arrogant, dus het is duidelijk dat we allemaal de mogelijkheid in ons hebben arrogant te zijn. Als ik mijn eigen arrogantie accepteer, word ik niet verstoord door de arrogantie van iemand anders. Ik kan het wel opmerken, maar het zal mij niet deren. Mijn stopcontact voor arrogantie zal zijn afgedekt. Alleen wanneer je tegen jezelf liegt of een bepaald aspect van jezelf verafschuwt, voel je de emotionele lading bij het gedrag van een ander persoon.

Toen ik seminars begon te leiden, was ik doodsbang. Iedere week stond ik voor een groep en probeerde wan-



hopig mezelf te zijn. Ik was bang niet aardig gevonden te worden, en ik werkte er hard aan authentiek te zijn. De seminars die ik toentertijd leidde, waren in Oakland, in Californië. Twee van de drie deelnemers daar waren Afrikaanse Amerikanen. Ik vond het geweldig in een nieuwe gemeenschap terecht te komen, en ik wilde de deelnemers graag steunen bij het bereiken van hun doel. Aan het begin van het derde seminar dat ik leidde, stond een van de deelnemers op. Arlene begon met scherpe stem te spreken. Zodra ze begon, kwamen er heel sterke gevoelens bij mij naar boven. Het was voor mij moeilijk te luisteren naar wat deze vrouw zei, omdat ik het te druk had met mijn eigen boosheid. Ik dacht, als deze vrouw hier alleen maar komt om het mij moeilijk te maken, kan ze beter gaan zitten en haar mond dichthouden. Het was voor mij heel ongewoon zo op een deelnemer te reageren. Ik ging ontdaan naar huis en probeerde in mezelf de eigenschappen te accepteren die ik in deze vrouw zag: lastig, boos, agressief en gemeen.

In de vier weken die daarop volgden, stond Arlene iedere keer dat ik een sessie leidde op en was neerbuigend en enigszins beledigend. Ik spendeerde aardig wat van mijn vrije tijd om erachter te komen waarom deze vrouw mij zo van mijn stuk kon brengen. Wat ik ook probeerde, ik bleef haar veroordelen. Op een dag helde ik verslagen een vrouw op met wie ik nauw samenwerkte tijdens dit seminar. Ik vroeg haar waarom Arlene zo'n hekel aan mij had. Susan antwoordde: 'Debbie, trek het je niet aan, ze is gewoon een racist.' Ik legde de hoorn op de haak en voelde me misselijk en zwak. Ik verzekerde mezelf direct: 'Ik ben geen racist.' Ik dacht terug aan mijn kindertijd en aan alle Afrikaans-Amerikaanse vriendjes die ik had gehad. Ik herinnerde me dat ik hen had leren zwemmen en dat ik altijd met hen ging hardlopen. Ik dacht aan mijn vader en hoe hij had gevochten voor de burgerrechten. Hij was de eerste advocaat in de staat Florida die een

maatschap aanging met een zwarte partner. Ik wist zeker dat ik geen racist was.

Die nacht lag ik in bed te denken over de volgende sessie van mijn seminar. Ik hoorde steeds weer Susans woorden: 'Ze is gewoon een racist.' Die woorden weerklonken alsmaar in mijn hoofd. Net voordat ik in slaap viel, hoorde ik een klein stemmetje in mij vragen: 'Wat dacht je toen Arlene de eerste keer opstond en het jou moeilijk maakte?' Opeens voelde ik een druk op mijn borst en ik vreesde het ergste. Ik herinnerde me dat ik dacht: *Stomme zwarte trut*. Ik voelde de uitwerking van die woorden door mijn hele lichaam. Ik dacht, *dit kan niet, ik ben geen racist. Ik kan dat niet hebben gedacht, ik meende het niet*. Mijn hart ging tekeer van angst. Ik was alleen en werd geconfronteerd met mijn eigen racistische opmerking. Dit was mijn schaduw.

Urenlang huilde ik van schaamte. Ik had het gevoel dat ik al mijn vrienden in Oakland die van mij hielden en mij vertrouwden, had verraden. Wat ik ook deed, ik kon niet accepteren dat 'ik een racist was'. Al mijn ideeën over het feit dat we alles in ons hebben, gooide ik overboord. Ik bracht uren voor de spiegel door en zei, 'Ik ben een racist, ik ben een racist', om dit deel van mezelf te kunnen accepteren. Ik probeerde troost te vinden.

Hoe vaker ik de woorden herhaalde, hoe gemakkelijker het werd. Ik wist dat er ergens in deze woorden een geschenk te vinden moest zijn, en ik probeerde het te ontdekken. Ik herinnerde me dat mijn vader altijd sprak over gelijke rechten en dat niemand van ons vrij kon zijn totdat we ons zouden realiseren dat we allen gelijk zijn. Deze passie van mijn vader was ook mijn passie geworden. Ik zag in dat ik geen racist wilde zijn en daarom zo hard had gewerkt om relaties aan te gaan met Afrikaanse Amerikanen. Ik voelde ook een diep verlangen om mensen die werden gediscrimineerd te steunen. In de tijd waarin dit speelde, was ik actief betrokken bij het in-

zamelen van geld voor een organisatie genaamd Prison Possibilities. Deze organisatie hielp voornamelijk etnische gevangenen hun leven te veranderen. Toen ik eindelijk het idee kon accepteren dat ik 'een racist' was, leek het alsof er een gewicht van zestig pond van mijn schouders was gevallen.

De volgende avond ging ik naar mijn seminar en ik voelde me heel en vol hoop. Tijdens het seminar stak Arlene haar hand op zoals ze dat iedere week had gedaan. Ik aarzelde, maar gaf haar het woord. We hadden net het komende seminar van de gemeenschap besproken, dus ik voelde me behoorlijk nerveus over wat ze zou gaan zeggen. Ik wilde graag dat iedereen wederom zou deelnemen. Toen Arlene opstond, glimlachte ze en zei: 'Dit is een geweldig seminar.' Vervolgens vertelde ze ons over haar ervaringen en haar doorbraak. Arlene ging weer zitten en ik voelde me enigszins verward.

Ik reed naar huis en dacht na over de dramatische verandering in Arlene's gedrag. Ik wilde echter niet al te enthousiast worden en ik besloot af te wachten hoe het de volgende week zou gaan. De volgende week brak aan en ik wachtte tijdens het seminar steeds of Arlene haar hand zou opsteken. Toen Arlene eindelijk opstond, vertelde ze wederom dat het seminar grote veranderingen in haar leven teweegbracht. Daarna zei ze dat ik veel steun gaf aan de gemeenschap in Oakland en ze prees mijn betrokkenheid. Aan het eind van de avond bleef ik nog even praten met verscheidene mensen. Vanuit mijn ooghoeken kon ik Arlene vlakbij met wat vrienden zien staan praten. Ik draaide me naar haar om, keek haar in de ogen en vroeg: 'Wat is er gebeurd?' Ze keek me aan en zei: 'Ik weet het niet. Vorige week liep ik de zaal binnen en ik vond je opeens vreselijk aardig.'

Deze ervaring veranderde niet alleen mijn leven, maar was voor mij tevens het bewijs dat wanneer je een eigenschap van jezelf accepteert, andere mensen met diezelfde

eigenschap daar niet langer op kunnen aansluiten. Dan zijn zij vrij om jou te zien zoals je bent, en ben jij vrij om hen te zien zoals ze zijn.

Ken Wilber maakt een belangrijk onderscheid in zijn boek *Meeting the Shadow*. Hij zegt: 'Projectie op het niveau van het ego kan vrij gemakkelijk worden geïdentificeerd: wanneer een persoon of situatie ons *informatie geeft*, projecteren we waarschijnlijk niet; als we er daarentegen *door worden geraakt*, is er grote kans dat we het slachtoffer zijn van onze eigen projecties.' Als je dit werkelijk begrijpt, zul je de wereld nooit meer met dezelfde ogen zien. Probeer het eens zo te zien. Wanneer iemand je passeert en op het voetpad spuugt, kun je dit constateren zonder dat je erop reageert. Dan is het waarschijnlijk niet iets waar je aan dient te werken. Maar als je erdoor geshockeerd wordt en denkt: *Hoe kan iemand zich zo grof en walgelijk gedragen?*, dan projecteer je. Je gedraagt je misschien regelmatig walgelijk, of misschien heb je je in het verleden zo gedragen. Op de een of andere manier keur je walgelijk gedrag af, dus word je door het gedrag van degene die spuugt *geraakt*. Dit kan al begonnen zijn toen je nog klein was. Misschien heb jij een keertje op de grond gespuugd en zei iemand: 'Dat is walgelijk.' Misschien spuugde een familielid van je en reageerden anderen daar negatief op. Wat er ook gebeurd is, je nam in ieder geval het besluit zo iets nooit te doen en stopte dit aspect van jezelf diep in je bewustzijn weg. Als deze spugende persoon je van je stuk brengt, zou er een lichtje bij je moeten gaan branden. Deze lichtjes zijn aanwijzingen en kunnen je helpen je donkere kant te onthullen. Als je dit in gedachten houdt, kun je kijken wat jou emotioneel raakt zodat je het kunt gebruiken als katalysator voor je groei. Het geeft je de gelegenheid een verborgen aspect van jezelf terug te nemen.

Misschien zeggen velen van jullie in dit stadium: 'Dit is belachelijk. Ik wil helemaal niet weten of ik walgelijk

of arrogant ben.' Vergeet niet dat er een geschenk in deze aspecten verborgen ligt. Als je dit geschenk wilt ontvangen, zul je eerst deze aspecten dienen te ontdekken en te accepteren. Er is een oud soefiverhaal over een filosoof die een afspraak maakte om met Nasrudin, een wijze soefilenaar, van gedachten te wisselen. Toen de filosoof bij het huis van Nasrudin aankwam, bleek deze niet thuis te zijn. De filosoof was razend. Hij raapte een krijtje op en schreef op Nasrudins hek de woorden 'onnozele hals'. Toen Nasrudin thuiskwam en dit zag, spoedde hij zich naar het huis van de filosoof. Hij zei: 'Ik was vergeten dat je zou komen en ik vind het jammer dat ik onze afspraak heb gemist. Ik herinnerde mij echter direct onze afspraak toen ik zag dat je je naam op mijn hek geschreven had.'

Onze verontwaardiging over het gedrag van een ander heeft meestal te maken met een onopgelost aspect van onszelf. Als we luisteren naar alles wat er uit onze mond komt wanneer we tegen anderen praten, anderen veroordelen, of advies geven, zouden we het kunnen omdraaien en het tegen onszelf kunnen zeggen. De filosoof had evengoed 'ongelike beer', 'grote leugenaar', of 'achterbakse lafaard' kunnen opschrijven. Hij had echter ook tot een geheel andere conclusie kunnen komen en zich kunnen afvragen of Nasrudin misschien een ongeluk had gehad of ziek was geworden. Maar de woorden die in hem opkwamen toen hij Nasrudin niet thuis trof waren 'onnozele hals'. Als we een eigenschap hebben waar geen afdekplaat overheen zit, trekken we incidenten aan in ons leven die ons helpen dit ontkende aspect van onszelf te accepteren. Zonder enige andere aanleiding dan het feit dat Nasrudin niet thuis was, projecteerde de filosoof op hem zijn ongeaccepteerde karaktereigenschap van 'onnozele hals'.

We projecteren onze eigen duidelijk waarneembare tekortkomingen op anderen. We zeggen tegen anderen wat we tegen onszelf zouden moeten zeggen. Wanneer

we anderen veroordelen, veroordelen we onszelf. Als je je voortdurend bezighoudt met negatieve gedachten, zul je óf de mensen om je heen daarmee lastigvallen – verbaal, emotioneel of fysiek – of je zult jezelf daarmee schaden op het een of andere terrein in je leven. Dat wat je doet of zegt is geen toeval. Er bestaat geen toeval in het leven dat je creëert. In deze holografische wereld is ieder ander een deel van jou en praat je dus altijd tegen jezelf.

Als je iemand uitscheldt omdat hij of zij een fout gemaakt heeft, denk dan eens even na of je jezelf met deze naam zou kunnen aanspreken. Als je eerlijk bent, zal het antwoord steevast ja luiden. De wereld is een gigantische spiegel die altijd delen van onszelf weerspiegelt. Iedere eigenschap heeft een reden van bestaan, en alle trekken zijn op hun manier goed.

Een tijdje geleden merkte ik op dat ik aan iedereen die ik kende vroeg hoe vaak en hoe lang zij mediteerden. Ik herinnerde hen eraan hoe belangrijk het is iedere dag te mediteren en je tenminste een half uur per dag naar binnen te richten. Uiteindelijk vroeg ik mezelf af waarom ik er zo op gebrand was de meditatiepraktijken van andere mensen te kennen. Toen in mijn motieven onderzocht, realiseerde ik me dat ik vaak mijn eigen meditaties oversloeg. Een deel van mij hunkerde ernaar meer tijd te besteden aan mijn innerlijk en stil te zijn. Omdat ik thuis een driejarig kindje had rondlopen, had ik mezelf wijsgemaakt dat het niet erg was als ik weer eens mijn dagelijkse meditatie oversloeg. Ik realiseerde me dat ik aan anderen vertelde wat ik zelf wilde horen. Zo kon ik mijn projecties terugnemen en aan mijn onbewuste verlangen voldoen. Ik begon vaker te mediteren en vertelde anderen niet langer wat ik zelf zou moeten doen. Daarom zeg ik vaak: 'Woon je eigen lezingen bij.' Toen ik onderzocht waarom ik andere mensen vertelde dat zij moesten mediteren, herkende ik mijn eigen behoefte.

dat het bijna onmogelijk is haar te vinden. Als het fenomeen projectie niet zou bestaan, zou zij waarschijnlijk een leven lang voor ons verborgen blijven. Sommigen van ons hebben deze eigenschappen begraven toen ze een jaar of drie, vier waren. Stel je eens voor dat je als klein kind in huis aan het spelen bent en dat je een munt verstoppt. Twintig, dertig of veertig jaar later kun je je dit al bijna niet meer herinneren, laat staan dat je nog weet waar je de munt hebt verstoppt. Als we op andere mensen projecteren hebben we de mogelijkheid die munt weer terug te vinden.

Als mijn nichtjes uit Dallas bij me komen logeren, let ik altijd heel erg op wat ze eten. Als we naar een restaurant gaan, probeer ik ze altijd een maaltijd uit te laten zoeken waar weinig vet in zit. Wanneer ik denk dat ze te veel gegeten hebben, zeg ik dat ze beter geen toetje kunnen bestellen, ook al zijn ze er dol op. Vaak zeg ik dan dat we wat later wel een licht toetje kunnen nemen. De vorige keer dat ze bij me waren, stonden we in de keuken te kletsen over de dingen die we op andere familieleden projecteren. We vertelden om de beurt welke persoon de eer had aan onze negatieve projecties ten prooi te vallen en we hadden er veel plezier in. Toen het mijn beurt was, realiseerde ik me dat mijn obsessie over het eetgedrag van mijn nichtjes mijn projectie was. Ik was ontevreden over mijn eigen ongezonde eetgewoonten, dus steeds als ze bij me kwamen, deed ik net of er met mij niets aan de hand was en het allemaal aan hen lag. Ik ben lang en slank, dus ik kan doen alsof ik gezond eet ook al is dat niet zo. Maar op het moment dat ik mij realiseerde dat het niet met hen maar met mij te maken had, kon ik het echte probleem aanpakken. Daardoor kwam er ruimte voor een betere relatie met mijn nichtjes. Opeens kon het me niet meer schelen wat zij aten. We konden gewoon uitgaan en genieten van het feit dat we bij elkaar waren.

Je kunt niet alleen naar die gebieden in je leven kijken waarvan jij vindt dat ze niet goed gaan. Je kunt alle terreinen verkennen waarop je jezelf misleidt. Ik kom op één terrein regelmatig verborgen zaken tegen, namelijk bij mensen die wanhopig proberen te vermijden dat ze in bepaalde opzichten net zo worden als hun moeder of hun vader. Als je moeder strikt was, kun jij bijvoorbeeld inschikkelijk worden. Als je ouders weinig geld hadden, wil je misschien heel graag rijk worden. Had je een dominante ouder, dan kun je passief zijn of te tolerant ten aanzien van het gedrag van anderen. Maakte je vader wel eens een slippertje, dan kun jij juist heel trouw zijn, en als een van je ouders lui was, word jij misschien een workaholic. Ik zou zo kunnen doorgaan, maar het gaat erom dat de manier waarop je op je ouders reageert vaak slechts als vermomming dient.

Een van mijn cliënten had een hekel aan haar vader omdat hij zo gierig was. Holly had als volwassene altijd geprobeerd dit gierige gedrag te vermijden door voor haar familieleden prachtige cadeaus te kopen. Ze nodigde regelmatig haar vrienden uit om te gaan eten en naar voorstellingen te gaan en betaalde dan alles. Holly was trots op het feit dat ze zo gul was. Toen ik haar vertelde dat ze haar eigen impulsen om gierig te zijn diende te accepteren om haar vader te kunnen vergeven, was ze niet erg bereid zichzelf op die manier te zien. Wekenlang bespraken we haar leven, en Holly vertelde hoe gul ze altijd tegenover iedereen was. Op een dag belde Holly me op vanuit de supermarkt. Ze realiseerde zich dat ze net bijna een uur lang producten en prijzen met elkaar had vergeleken. Ze keek naar de prijs in vergelijking met de inhoud om zo wat dubbeltjes te kunnen besparen. Ze was verbaasd dat ze zonder nadenken 500 dollar kon uitgeven voor een trui, maar niet bereid was twintig cent meer te betalen voor een doos tissues. Opeens werd het Holly duidelijk. Ze zag in dat ze, net als haar vader, gierig



was, maar op een andere manier. Ze was geschokt en in tranen door de ontdekking van dit aspect van zichzelf. Holly had er zoveel energie ingestoken om niet op haar vader te gaan lijken. Ze had haar neiging om gierig te zijn vele jaren verborgen gehouden en nu opeens zag ze het van zichzelf, kristalhelder.

Na enige tijd kon Holly het geschenk waarderen dat in haar gierigheid verborgen lag. Zij maakte nu plannen voor de toekomst en belegde geld voor haar pensioen. Tot nu toe had Holly nooit geld kunnen sparen, omdat ze zo graag anders wilde zijn dan haar vader. Ze kon nu ook meer van haar vader accepteren, en dit bracht hen nader tot elkaar dan tot dan toe het geval was geweest.

Vrijheid betekent dat je de keuze hebt om te kiezen wie en wat je op enig moment in je leven wilt zijn. Als je je op een bepaalde manier moet gedragen om niet de eigenschappen te vertonen waar je zo'n hekel aan hebt, zit je in de val. Je hebt je vrijheid beperkt en jezelf beroofd van je heelheid. Als je niet lui kunt zijn, kun je niet vrij zijn. Mag je boos zijn van jezelf als er iets vervelends gebeurt? Zo niet, dan kun je niet vrij zijn. Probeer je het tegenovergestelde gedrag te vertonen van iemand anders? Vraag je af waarom. Ergeren bepaalde groepen mensen je? Kijk dan eens welke raakvlakken je met hen hebt. We projecteren niet slechts onze negatieve eigenschappen op andere mensen, maar ook onze positieve. De meeste mensen met wie ik werk, projecteren hun genialiteit en creativiteit, hun macht en succes. Als je net zo wilt zijn als een ander, komt dat omdat je de mogelijkheid in je hebt om zo te zijn. Adoreer je megasterren en spendeer je tijd en geld om over hun leven te lezen? Kijk dan welk aspect je in hen waardeert en vind dit in jezelf.

Je verdient het datgene te zijn wat je ziet en waar je oprecht naar verlangt. Het enige verschil tussen jou en de mensen die je adoreert, is dat zij vorm geven aan een van de kwaliteiten waar jij naar verlangt. Zij laten waar-

schijnlijk hun droom in vervulling gaan. Als je niet je hele potentieel gebruikt, is het gemakkelijk je positieve eigenschappen te projecteren op mensen die dat wel doen. Wanneer je gaat werken aan je eigen dromen en doelen, raak je minder geïnteresseerd in wat andere mensen doen. We dienen allemaal onze eigen held te worden. De enige manier om dit te verwezenlijken is die delen van onszelf terug te nemen die wij hebben aangesloten op iemand anders. De delen van ons die wij hebben weggegeven.

Ik werk nu al bijna een jaar samen met een vriendin die mijn schaduwproces in Miami doceert. Rachel is jong, mooi, intelligent, en getalenteerd. Iedere keer dat Rachel en ik samen zijn, hemelt zij me op. Ze geeft me complimenten en laat me voelen dat ik er mag zijn. Ze zegt altijd dat ik briljant, getalenteerd en mooi ben. Natuurlijk weet ik dat Rachel van me houdt en mij respecteert, maar ik weet ook dat ze haar eigen genialiteit, talent en schoonheid op mij projecteert.

Omdat ik mij scherp bewust ben van het proces van projectie, heb ik mij verzet tegen haar dweperij. Op die manier heb ik haar geholpen haar ontkende genialiteit, schoonheid en talent terug te winnen. Na een aantal gesprekken werd het duidelijk dat Rachel dacht dat ik bepaalde kwaliteiten bezat die zij niet had. Ik verzekerde haar dat dit niet zo was, en vroeg haar de aspecten te noemen die ze mij toeschreef. We weten dat projectie plaatsvindt wanneer iemand emotioneel geraakt wordt door andermans gedrag, of dat nu positief of negatief is. In dit geval wordt Rachel dus geraakt door mijn positieve eigenschappen. Rachel ziet haar eigen capaciteiten in mij. Ik ben haar spiegel. Omdat zij haar mogelijkheden nog niet heeft gebruikt en deze wel wil ontwikkelen, kan zij haar lichte schaduw alleen zien via mij. Dit plaatst Rachel in een moeilijke positie. Als ik haar zou verlaten, verdwijnen deze delen van haar: zij zullen weer in het

donker wegzinken totdat er iemand anders komt waarop zij ze kan projecteren. De kwaliteiten die zij in mij ziet, tonen slechts een beeld van de mogelijkheden die zij zelf in zich heeft.

Zolang we het bestaan van bepaalde eigenschappen van onszelf ontkennen, houden we de mythe in stand dat anderen iets hebben wat wij niet bezitten. Als we iemand bewonderen, is dat een gelegenheid om een ander aspect van onszelf te ontdekken. We moeten zowel onze positieve als onze negatieve projecties terugnemen. We moeten de stekkers verwijderen die we op anderen hebben aangesloten, en ze op onszelf aansluiten. We zullen eerst onze projecties moeten terugnemen voordat we ons gehele potentieel kunnen zien en kunnen ervaren wie we werkelijk zijn.

Als ik Martin Luther King bewonder om zijn moed, dan komt dat doordat ik zie hoeveel moed ik zelf zou kunnen tonen in mijn leven. Wanneer ik mij aangetrokken voel tot Oprah Winfrey omdat zij zoveel invloed heeft, wordt dat veroorzaakt door het feit dat ik net zoveel invloed in mijn leven kan hebben. Veel mensen projecteren hun grootheid. Daarom verdienen beroemde acteurs en atleten zoveel geld. We betalen hen om onze helden te zijn: om onze onvervulde dromen en verlangens uit te beelden. De mensen benijden deze sterren zonder dat ze hun persoonlijke hoedanigheden kennen. Zij gaan helemaal op in het leven van hun idool en vermijden zo hun eigen leven te leven. Hier zit een diepere waarheid achter. Zij projecteren namelijk een aspect van zichzelf op hun held. Als je grootheid waarneemt in de ander, zie je je eigen grootheid. Sluit je ogen en denk hier eens over na. *Als je de grootheid in een ander mens bewondert, zie je de grootheid die in jezelf zit.* Dit kan misschien op een andere manier tot uitdrukking komen, maar als je geen grootheid in je zou hebben, zou je die kwaliteit niet in een ander kunnen herkennen. Als je de-

ze kwaliteit niet zou bezitten, zou je er niet door worden aangetrokken. We zien mensen allemaal op een andere manier doordat we onze eigen aspecten op hen projecteren. We dienen vast te stellen welke aspecten van anderen ons inspireren, zodat we vervolgens deze aspecten van onszelf, die we hebben weggegeven, kunnen terugnemen.

Mensen vragen zich vaak verbaasd af in welk opzicht zij dan zijn zoals degene die zij bewonderen. Hun leven ziet er op dit moment toch zo heel anders uit? Zij kunnen bijvoorbeeld zeggen dat zij Michelangelo bewonderen, maar ze zijn ervan overtuigd dat zij niet zijn zoals hij. Het beste kunnen zij dan hun aandacht richten op de vraag welke kwaliteiten van Michelangelo hen inspireren. Dit kan zijn artistiek talent zijn als zij zelf niets op artistiek gebied doen. Of zij bewonderen zijn moed, zijn creativiteit, of zijn genialiteit. Misschien ligt hun talent niet op het vlak van de kunst. Zij hebben echter wel de mogelijkheid net zo geweldig, net zo creatief en net zo moedig te zijn in de unieke manier waarop zij hun eigen talenten tot uitdrukking brengen. Zij kunnen talent hebben voor muziek, fotograferen, of tuinieren.

Ieder verlangen van het hart kan door jou worden ontdekt en verwezenlijkt. Datgene wat jou inspireert is een aspect van jezelf. Kijk nauwlettend naar datgene wat je in iemand bewondert en ga vervolgens op zoek naar dat deel in jezelf. Als je de aspiratie hebt iets te zijn, wordt dat veroorzaakt doordat je de mogelijkheid in je hebt datgene wat je ziet zelf tot uitdrukking te brengen. Deepak Chopra zegt: 'In ieder verlangen ligt de mogelijkheid tot vervulling.' Dit houdt in dat we de mogelijkheid hebben onze hartenwensen te vervullen en onszelf te manifesteren. Wanneer het ons niet lukt iets te doen of te krijgen, is ons verlangen daarnaar niet groot genoeg. Zo simpel ligt het. Goethe zei: 'Als we het kunnen verzinnen, en kunnen beminnen, kunnen we het winnen.'

Het moeilijkste gedeelte is het overwinnen van onze angsten. Onze angsten blokkeren ons. Zij vertellen ons dat wij niet goed genoeg zijn, dat wij het niet waard zijn. Er is er maar één op aarde zoals jij. Niemand anders heeft precies dezelfde verlangens, talenten, of herinneringen. Jij hebt je eigen kijk op alles. Alleen jij kunt je unieke talenten ontdekken en deze op jouw unieke wijze tot uitdrukking brengen.

Een aantal maanden geleden kwam mijn vriendin Nancy op bezoek. Ze had het al jaren moeilijk. Ik nodigde haar uit mee te gaan naar een van de beste motiveerende sprekers ter wereld. Tijdens de lezing waren we beiden stil; ik zat druk notities te maken. Toen we in de auto stapten om naar huis te rijden, draaide Nancy zich naar mij toe en zei: 'Die vent is een verliezer.' Ik was geschokt en vroeg haar waarom ze dat dacht. Ze vertelde me dat ze vond dat hij er wel erg enthousiast over was, en dat hij geen idee had waar hij over sprak. Hij praatte veel te snel en hij zag eruit als een opgeprikt computer-mannetje. De hele weg naar huis bleef Nancy praten over alles wat zij niet prettig vond aan deze man, aan zijn manier van doen en aan zijn boodschap. Toen we thuiskwamen, vroeg ik Nancy of ze even bij me wilde komen zitten. Ik vroeg haar of ze deze man nu echt een verliezer vond. Ze keek me aan en zei vol overtuiging ja. Ik pakte een vel papier en vroeg of ze bereid was op dit onderwerp in te gaan. Ze dacht even na en besloot toen mee te doen.

Aan de ene kant van het blad schreef ik alles op wat ik over deze man wist. Hij had een succesvol bedrijf en werkte als adviseur voor Fortune 500-bedrijven. Er worden ontelbare motiverende cassettebandjes van hem verkocht en hij krijgt 5000 dollar als hij ergens een avond spreekt. Hij is al meer dan twintig jaar getrouwd en heeft drie gezonde kinderen. Aan de andere kant van de bladzijde schreef ik alles op wat ik van Nancy's leven wist. Ze

was gescheiden en had geen kinderen. Ze had weinig contact met het merendeel van haar familie. Ze was werkloos en had een aantal keren geprobeerd haar eigen zaakje te beginnen, maar het liep steeds mis. Ze was te dik en vormeloos, en ze had diverse kwaaltjes. Ze had meer dan 50.000 dollar schuld en leefde van de hand in de tand. Nancy keek naar mijn lijst. Ik zei: 'Als ik tien mensen zou vragen naar deze lijsten te kijken, wie zouden ze dan volgens jou als verliezer aanwijzen?'

In eerste instantie deinsde Nancy terug. Ze was ontzet dat ik, of wie dan ook, haar een verliezer noemde. Dit was haar ergste nachtmerrie. Ik legde haar echter uit dat als ze dit aspect van zichzelf niet wilde erkennen, ze het altijd op andere mensen zou blijven projecteren. Nancy was niet in staat belangrijke, krachtige boodschappen van andere mensen te ontvangen, omdat ze haar eigen ontkende gedachten op hen projecteerde. Na een paar uur begon Nancy in te zien dat ze heel diep van binnen ervan overtuigd was dat ze een verliezer was. Deze gedachte was voor haar zo pijnlijk, dat ze die heel diep had weggestopt. Haar vader had haar verteld dat ze nooit ergens goed voor zou zijn en ze had hem geloofd. Sinds haar jeugd had ze onbewust steeds situaties in haar leven gecreëerd om te bewijzen dat ze een verliezer was, zodat ze het ontkende aspect van zichzelf kon terugwinnen. Het werd altijd naar haar teruggespiegeld door de wereld om haar heen, maar ze bleef het ontkennen, het was een vicieuze cirkel geworden. Wanneer Nancy eenmaal kon inzien dat ze ervan overtuigd was dat ze een verliezer was, zou ze op zoek kunnen gaan naar het geschenk van dit aspect en het kunnen accepteren. Dan zou Nancy kunnen inzien dat ze zichzelf steeds weer in een positie plaatst waarin ze verliest. Ze zou dan met zichzelf kunnen afspreken de verliezer in haar te accepteren en de winnaar in haar de gelegenheid te geven een leven vol overvloed te creëren. Nancy is inmiddels een nieuwe car-

rière begonnen en behaalt geweldige persoonlijke en financiële successen.

Er is een oud gezegde dat luidt: 'Ons kent ons.' We zien datgene in anderen wat we wel of niet leuk vinden in onszelf. Als we deze delen van onszelf accepteren, kunnen we anderen zien zoals ze zijn, en zien we hen niet langer door onze wolk van projectie. Er is nog een ander gezegde, dat iets zegt over de drie grootste mysteriën ter wereld. Het grootste mysterie voor de vogels is de lucht, voor de vissen het water, en het grootste mysterie voor de mens is de mens zelf. We kunnen alles in de wereld om ons heen terugvinden. We hoeven alleen maar onze ogen open te houden en te kijken. We kunnen onszelf niet zien. We hebben een spiegel nodig om onszelf te zien. Jij bent mijn spiegel en ik ben de jouwe.

## **Oefeningen**

1. Observeer één week lang je oordeel over andere mensen. Iedere keer dat je door een ander van je stuk wordt gebracht, schrijf je de eigenschap op van hem of haar die jou het meest van streek maakt. Schrijf ook de meningen op die je hebt ten aanzien van de mensen die je het meest na staan. Zorg dat je hierbij je vrienden, familieleden en collega's niet overslaat. Met behulp van deze lijst kun je je verborgen aspecten gaan ontdekken. Wanneer je aanvangt met het proces om je eigen schaduw terug te vinden, kun je deze lijst raadplegen.
2. Stel een lijst samen met de adviezen die je aan andere mensen geeft. Wat dienen ze volgens jou te veranderen zodat hun leven prettiger wordt? Vraag je af of het advies dat je aan andere mensen geeft niet eigenlijk voor jezelf bedoeld is. Soms vertellen we andere

mensen wat ze moeten doen om onszelf eraan te herinneren dat we dit zelf zouden moeten doen. Realiseer je dat het advies dat je aan hen geeft een manier is om jezelf aan bepaalde dingen te herinneren.



## 5 Ken uw schaduw en gij zult uzelf kennen

In ieder van ons ligt een schat van puur goud. Deze gouden kern is onze geest, puur en groots, open en stralend. Dit goud is echter bedekt met een harde laag klei. Die laag klei is ontstaan door onze angst. Het is ons sociale masker: het gezicht dat we de wereld tonen. Je schaduw onthult je masker zonder ook maar iets verborgen te houden. We dienen dit masker met liefde en mededogen te bezien, want als we eenmaal begrijpen wat we daarachter verbergen, is dat voor ons van onschatbare waarde.

Denk maar eens na over het verhaal van de Gouden Boeddha. In 1957 moest een klooster in Thailand verhuizen. Een groep monniken kreeg de taak een reusachtige Boeddha, die gemaakt was van klei, te verplaatsen. Terwijl ze daarmee bezig waren, zag een van de monniken plotseling een scheur in het Boeddha-beeld. De monniken waren bang dat zij het beeld zouden beschadigen en besloten daarom een dag te wachten alvorens verder te gaan met hun taak. Toen de nacht viel liep een van de monniken naar het reusachtige beeld om te kijken of alles goed was. Hij scheen met zijn lantaarn over de gehele Boeddha. Op het moment dat het licht op de scheur viel, zag hij iets weerspiegelen. De monnik werd nieuwsgierig, pakte hamer en beitel en begon stukjes van het Boeddha-beeld van klei af te slaan. Naarmate hij meer klei wegsloeg, werd de Boeddha helderder. Nadat de monnik uren had gewerkt, keek hij in verbazing op en zag een prachtig, puur gouden Boeddha-beeld voor hem staan.

Veel historici denken dat de Boeddha enkele honderden jaren daarvoor door de Thaise monniken met klei was bedekt toen het Birmees leger hen aanviel. Zij bedekten de Boeddha met klei zodat hij niet zou worden gestolen.

Tijdens de overval werden alle monniken gedood. Pas in 1957, toen de monniken het reusachtige beeld verplaatsten, werd deze grote schat ontdekt. Net als bij de Boeddha, beschermt onze buitenste schil ons tegen de wereld: onze echte schat ligt binnenin ons verborgen. Wij mensen houden ons innerlijke goud onbewust verborgen onder een laag klei. We hoeven alleen maar de moed op te brengen om onze buitenste schil stukje bij beetje weg te slaan teneinde bij ons goud te komen.

In mijn seminars werk ik vaak met mensen die jaren hebben geïnvesteerd in therapie, seminars over transformatie, ademwerk, en andere methoden om heel te worden. Zij stellen allemaal dezelfde vragen: 'Wanneer houdt het op? Wanneer ben ik klaar? Hoelang moet ik nog werken aan de problemen die zich alsmaar opnieuw voordoen?' Deze mensen zien zichzelf niet als een prachtige Boeddha die is bedekt met een laag klei. Deze mensen hebben een hekel aan de schil, de laag die hen omhult. Zij hebben nog niet ontdekt dat hun laag klei hen op meer manieren beschermt dan zij zich kunnen voorstellen. We hebben onze schil om een aantal redenen nodig, en voor ieder mens kunnen dat andere redenen zijn. We streven ernaar ons uiteindelijk te ontdoen van onze schillen, maar we dienen eerst deze maskers te doorgronden en er vrede mee te sluiten. Denk je dat, nadat de monniken de laag klei van het gouden Boeddha-beeld hadden afgebeiteld, hij boos tegen hen zei: 'Ik haatte die afschuwelijke laag?' Of denk je dat de Boeddha de laag zegende die had gediend om hem te beschermen zodat hij niet zou worden gestolen uit het huis waar hij hoorde?

Toen ik jong was, was mijn buitenste schil stug, onverschillig, en ongevoelig. Met de woorden 'Ik weet het allemaal' verborg ik mijn gevoelens van onvermogen en maakte ik mezelf wijs dat ik goed was. Naarmate ik stukje bij beetje mijn laag afbeitelde, begon mijn stralende essentie tevoorschijn te komen. Ik kon pas verder kijken dan mijn stugge buitenkant toen ik de aspecten kon onderscheiden waaruit deze muur was opgebouwd die diende als dekmantel voor mijn vele verborgene emoties. Omdat ik door de scheuren heen kon zien, kon ik mijn muur afbreken. Op het moment dat ik deze harde laag kon waarderen en respecteren omdat zij mij had beschermd, veranderde mijn leven.

Je buitenste laag is het gezicht waarmee je de wereld tegemoet treedt. Het verbergt de eigenschappen waaruit je schaduw is samengesteld. Onze schaduw is zo goed vermomd dat we vaak de wereld een bepaald gezicht tonen terwijl we in werkelijkheid van binnen vaak het tegenovergestelde voelen. Sommige mensen verbergen hun gevoeligheid achter een air van bravoure, of maken voortdurend grapjes om hun verdriet te maskeren. Mensen die het allemaal zo goed weten verbergen daarmee vaak hun gevoelens van onwetendheid, en degenen die arrogant zijn, moeten nog ontdekken dat ze onzeker zijn. De geweldige mensen verbergen de onhandige sukkel in hen, en het lachende gezicht verbergt het boze. We dienen achter onze sociale maskers te kijken om ons authentieke zelf te kunnen ontdekken. We zijn meesters in het vermommen en houden daarmee anderen voor de gek, maar ook onszelf. Vooral de leugens die we onszelf vertellen dienen te worden ontmaskerd. Als we niet volkomen tevreden, gelukkig of gezond zijn, of als onze dromen niet in vervulling gaan, kunnen we ervan uitgaan dat deze leugens ons in de weg staan. We zien onze schaduw aan het werk.

Er dient een volkomen verandering plaats te vinden.

Het is belangrijk dat je begrijpt dat je buitenste schil diende als bescherming. Natuurlijk is het niet de bedoeling dat je daardoor je dromen niet kunt waarmaken. Je buitenste schil is door God ontworpen om je spirituele proces te leiden. Iedere gebeurtenis, emotie of ervaring die heeft geleid tot het ontstaan van die schil, kun je nu opnieuw onderzoeken en ondergaan, zodat je teruggeleid kunt worden naar huis, waar je de totaliteit van je wezen kunt ontmoeten. Onze schillen zijn de wegenkaart voor persoonlijke groei. Zij zijn samengesteld uit alles wat we zijn en wat we niet willen zijn. Het maakt niet uit hoe moeilijk je verleden was of je heden is. Als je oprecht naar jezelf kijkt, en de informatie die in je buitenste schil ligt opgeslagen als gids gebruikt, zul je begeleid worden op je pad naar verlichting.

Wanneer je je gehele zelf leert kennen, zul je niet langer je schil nodig hebben om je te beschermen. Je zult toestaan dat je maskers een voor een afvallen, en daardoor zul je je authentieke zelf aan de wereld gaan tonen. Je zult je niet langer inbeelden dat je beter of slechter bent dan een ander. Iedereen kan nu je gelijke zijn. Onze schillen worden gevormd door ons ideaalbeeld van ons ego. Het ego is het 'zelf' dat zich onderscheidt van de ander. De geest ziet het 'zelf' en de ander als één. Als deze vereniging van geest en zelf plaatsvindt, kunnen wij één worden met onszelf en met de rest van de wereld. De meeste mensen komen niet ver met het onthullen van hun schaduw omdat zij niet bereid zijn eerlijk te zijn tegenover zichzelf. Het ego vindt het niet prettig de controle te verliezen. Op het moment dat je alle aspecten van jezelf accepteert, zowel de goede als de slechte, begint het ego zijn macht te verliezen. In *The Tibetan Book of Living and Dying*\* legt Sogyal Rinpoche het als volgt uit:

Deze valse en uit onwetendheid aangenomen identiteit is 'ego'. Ego is dus een combinatie van gebrek aan kennis over wie we werkelijk zijn én de gevolgen daarvan: een dwangmatig vastklampen aan een in elkaar geflanst en geïmproviseerd beeld van onszelf, een onvermijdelijk kameleonachtig charlatan-zelf dat voortdurend verandert en veranderen moet om de fictie van zijn bestaan in leven te houden.

Als je aan het proces van het onthullen van je schaduw begint, en binnenin je schreeuwt een stemmetje heel hard 'stop', dan weet je dat het je ego is dat bang is voor zijn eigen dood. Geef jezelf toestemming om je ware zelf te onthullen. Daag de persoon die je denkt te zijn uit, zodat je de persoon die je kunt worden kunt ontsluiten.

Andere mensen kunnen als spiegel fungeren en kunnen je daardoor bewust maken van je masker. Je kunt vragen stellen aan de mensen die je na staan: je vrienden, geliefden, familieleden, en collega's. Vraag hun drie dingen te noemen die zij het leukste van jou vinden en drie dingen die ze het minst leuk van je vinden. Natuurlijk is het voor deze mensen belangrijk te weten dat ze eerlijk tegen je kunnen zijn. Jij bent de enige die hun kan laten blijken dat het voor hen veilig is jou de waarheid te zeggen. Probeer te ontdekken of anderen jou zien zoals je jezelf ziet. Vaak zien andere mensen meer positieve aspecten van ons dan we van onszelf zien. Tegelijkertijd zien zij ook meer negatieve eigenschappen van ons dan we van onszelf zien of aan onszelf willen toegeven.

Mensen deinzen vaak terug voor deze oefening. Zij zijn bang dat er over hen wordt geoordeeld. Het woord oordelen heeft een zware lading, dus geef ik de voorkeur aan het woord feedback. Feedback is een prachtig instrument. We hoeven niet te geloven wat anderen van ons vinden. Als we echter bang zijn te horen wat de mensen

die ons na staan over ons vinden, is het tijd om op te letten. Veel mensen zijn bang dat ze datgene te horen zullen krijgen waar ze het bangst voor zijn. Hier zien we ontkenning aan het werk. We zijn alleen maar bang voor feedback wanneer we weten dat we op een bepaald punt tegen onszelf liegen. Als je oprecht weet dat wat iemand over jou denkt niet gebaseerd is op de realiteit, kan het je ook niet schelen. We trekken het ons alleen maar aan wanneer we onszelf bedriegen en daarmee worden geconfronteerd. Neem nu bijvoorbeeld Kate.

Kate kwam bij me om aan een aantal dingen te werken. Ik vroeg haar deze oefening te doen. Ze zei dat het merendeel van de mensen die zij had ondervraagd haar hadden verteld dat ze gebrek aan integriteit vertoonde. Ze was verbijsterd omdat ze haar hele leven haar uiterste best had gedaan om eerlijk te zijn. Omdat ik weet hoe dit proces werkt, was ik ervan overtuigd dat deze mensen een aspect van Kate zagen dat zij voor zichzelf verborgen hield. Ik vroeg haar de ogen te sluiten en beelden te laten opkomen naar aanleiding van de vragen die ik haar stelde. Nadat we samen een aantal keren diep ademgehaald hadden, zette ik wat muziek op en begon haar te leiden in een visualisatie. Ik vroeg haar een wandeling te gaan maken in een tuin. Ze kon zich daar de mooiste planten, bomen en bloemen voorstellen. Toen Kate rustig en op haar gemak was, vroeg ik haar of ze zich een moment kon herinneren waarop ze niet eerlijk was geweest, een moment waarop ze had gelogen, waarop ze geen integriteit had getoond. We zaten bij elkaar en het was stil. Opeens begonnen de tranen over haar wangen te stromen. Toen Kate weer in staat was iets te zeggen, vertelde ze dit verhaal.

Kate wilde haar hele leven al arts worden. Ze had het laatste jaar van haar medicijnenstudie afgerond, en was al drie maanden bezig met haar assistentschap in een groot ziekenhuis in New Orleans. Het was etenstijd in

het ziekenhuis en iedereen had het druk. Kate had ook haast. Ze maakte haar ronde langs de patiënten. Ze kwam de kamer binnen bij een vrouw, en besloot dat ze haar fysiologisch zout wilde toedienen. Kate kon geen verpleegster vinden om haar te helpen, dus rende ze zelf de gang door om een buisje met een oplossing van fysiologisch zout te halen. Zonder op het etiket te kijken van het buisje dat de verpleegster haar had gegeven, diende ze de injectie toe. Halverwege het toedienen kreeg de vrouw een toeval. Kate keek geschrokken naar het buisje in haar hand en zag dat op het etiket kaliumchloride stond. Ze stopte de injectie onmiddellijk en stabiliseerde de vrouw, totdat deze bijkwam van de toeval. Tegen die tijd waren er een aantal artsen van het ziekenhuis bijgekomen die zich afvroegen wat er met deze patiënt aan de hand was. Kate had het buisje al weggestopt. Ze was doodsbang. Ze had een van de meest fundamentele regels gebroken die tijdens de medicijnenstudie werden onderwezen: dien nooit een medicijn toe aan een patiënt voordat je het etiket hebt gecontroleerd. Daardoor had deze vrouw kunnen sterven of ernstige gevolgen kunnen ondervinden. Toen de arts aan Kate vroeg wat er was gebeurd, loog ze en zei ze dat ze het niet wist. Tot nu toe had Kate dit verhaal nooit aan iemand verteld. Ze had er zelfs nooit meer aan gedacht sinds de dag dat ze haar assistentschap had beëindigd en dat ziekenhuis verlaten had. Op die afschuwelijke dag had Kate gezworen dat ze nooit meer een medische fout zou maken.

In de zestien jaar die op dat incident volgden, werd Kate een wereldberoemde arts en auteur. Ze was trots op haar integriteit en verafschuwde een ieder die er lagere normen op nahield dan zij. In haar persoonlijke leven echter hadden haar vrienden hun twijfels over haar integriteit. Omdat ze dit deel van zichzelf ontkende en het lange tijd geleden begraven had, kon ze het niet zien. Kate droeg een masker van integriteit om haar onbe-

trouwbaar, sluwe deel te verbergen. Ze had zichzelf zo voor de gek gehouden, dat ze geloofde in haar eigen vermomming.

Deze ene oneerlijke daad was een eigen leven gaan leiden doordat Kate er niet mee in het reine was gekomen. Ze loog tegen anderen in haar relaties maar zag dit zelf niet. Ze klaagde dat mensen haar altijd verkeerd begrepen. En al was Kate op veel gebieden bekwaam, ze was nooit tevreden met haar leven. Ze was bang voor intieme relaties en hield haar vrienden op een afstand om er zeker van te zijn dat niemand haar geheim zou ontdekken. Ze dacht dat ze van zichzelf hield, maar na ons werk samen zag ze in dat ze een deel van zichzelf haatte: het aspect van zichzelf dat haar eens een gevoel van schaamte en vernedering had bezorgd. Op het moment dat Kate haar gebrek aan integriteit kon inzien en accepteren, werd het haar allemaal duidelijk. Ze zag nu ook dat ze op andere gebieden tegen zichzelf en anderen loog. Toen we klaar waren met ons werk, zag Kate er jaren jonger uit. Ze was in staat de reusachtige leugen die ze in zichzelf had onderdrukt los te laten. Ze voelde zich licht en vrij, maar begreep niet waarom. Ik legde haar uit waarom zij de fysieke sensatie van vrijheid ervoer.

Bedenk eens hoeveel energie het kost iets te verbergen voor jezelf en voor je omgeving. Neem een stuk fruit, bijvoorbeeld een grapefruit, en probeer die eens de hele dag in je hand te houden. Houd de grapefruit buiten je gezichtsveld en zorg ervoor dat je hem verbergt wanneer je in het gezelschap van andere mensen verkeert, zodat ook zij hem niet kunnen zien. Kijk na een paar uur eens hoeveel energie je hierin moet steken. Dit doet ons lichaam iedere dag opnieuw. Alleen gaat het dan niet om één enkel stukje fruit, maar om al het fruit dat je probeert voor jezelf en voor je omgeving te verbergen. Als je eindelijk deze waarheid over jezelf aan de oppervlakte durft te laten komen, ben je vrij. Alle energie die nu vrijkomt, kun



je gebruiken voor je persoonlijke groei en voor je pad, zodat je jouw hoogste doelen kunt bereiken. We zijn ziek omdat we geheimen hebben. Deze geheimen maken het ons onmogelijk ons authentieke zelf te zijn. Als je echter vrede sluit met jezelf, zal je omgeving vrede terugspiegelen. Als je in harmonie bent met jezelf, ben je in harmonie met ieder ander.

Andere mensen luisteren naar wat je zegt en zien wat je doet, maar ze zijn zich ook bewust van je lichaamstaal en kunnen zien of die in tegenspraak is met wat je zegt en doet. Het is dus belangrijk zorgvuldig te kijken naar de manier waarop je met anderen communiceert via je lichaam. Zoals Emerson zei: 'Jouw persoonlijkheid spreekt zo hard dat ik niet kan horen wat je zegt.' Wat zeg je op de momenten dat je niet spreekt? We zenden voortdurend boodschappen uit door middel van onze lichaamstaal en onze gezichtsuitdrukking. Ook de energie die we uitstralen zegt iets over ons. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat 86 procent van onze communicatie non-verbaal geschiedt. Dit houdt in dat slechts 14 procent van wat je verbaal uit, enig verschil maakt voor degenen tegen wie je spreekt. Je kunt je afvragen: Wat communiceer ik tijdens momenten van stilte? Welke boodschappen zend ik uit? Glimlach ik als ik verdrietig ben? Kijk ik verbitterd als ik je vertel hoe geweldig mijn leven is? Denk ik echt dat ik goed in vorm ben als mijn spiegel mij iets anders vertelt? Kan ik mezelf in de ogen kijken en tevreden zijn met wat ik daar zie, of wil ik ervoor weglopen?

Dit zijn vaak moeilijke vragen om mee te worden geconfronteerd. Geef jezelf de vrijheid om je antwoorden niet leuk te vinden, want er zitten onvermijdelijk een aantal onplezierige tussen. Dit zijn echter wel de nuttigste. Onlangs trainde ik een groep mensen in het leiden van seminars over heelwording. We namen iedereen op

met een videocamera, zodat zij konden zien hoe zij op andere mensen overkwamen. Sandra, een aantrekkelijke jonge vrouw, stond op en begon te spreken. Wat ze zei klonk geweldig, maar het enige dat ik in mij opnam was de manier waarop ze heen en weer wiegde, haar langzame sensuele bewegingen waarmee ze met het publiek flirtte. Toen ze haar toespraak beëindigd had, vroeg ik haar of ze enig idee had hoe ze op andere mensen overkwam. Ze antwoordde: 'Bekwaam en liefdevol.' We vroegen de mening van de rest van de groep en zij maakten opmerkingen als: 'geraffineerd', 'sexy', 'heeft veel aandacht voor zichzelf'. Ik vertelde haar dat als ik een man was, ik iets met haar zou willen gaan drinken na het seminar. En als vrouw zou ik geïrriteerd kunnen raken door haar sensuele bewegingen. Ze leidde met haar bewegingen de aandacht af van datgene wat ze probeerde over te brengen. Het was Sandra's doel mensen informatie te geven zodat zij zichzelf konden helen. We hoorden haar echter alleen maar zeggen: 'Kijk eens hoe mooi en sexy ik ben. Vind je me leuk? Vind je me aantrekkelijk?' Dit werd niet uitgesproken, maar toch kon het publiek alleen maar aan Sandra's lichaam denken en niet aan de boodschap die zij ons wilde laten horen. We speelden Sandra's videoband af zonder geluid. Toen ze haar lichaamstaal zag, was ze geschokt. Ik vroeg haar of ze wist waarom ze dit deed, en ze antwoordde dat ze wilde dat mensen haar aardig vonden, en dat het haar een gevoel van macht gaf als ze mannen wist aan te trekken. In werkelijkheid ondermijnde ze haar macht met haar lichaamstaal. Sandra had jaren gestudeerd om mensen te helpen bij hun heelwording. Nu had ze eindelijk de gelegenheid voor grote groepen te spreken, en presenteerde ze hun haar masker in plaats van haar boodschap. Sandra was volkomen bereid de waarheid te zien en te horen, ook al voelde ze zich boos en beschaamd door haar optreden. Ze werkte er hard aan haar onuitgesproken

communicatievorm en het deel dat zoveel aandacht van mannen nodig had te erkennen. Zodra ze dit aspect van zichzelf had ontrafeld, kon Sandra het accepteren en werd ze een goede spreker. Haar droom om mensen te kunnen helpen ging in vervulling.

Het proces waarbij je andere mensen vraagt hoe zij over jou denken, is beangstigend. Maar ieder stukje feedback is een aanmoediging. Het vereist moed en volharding om alle aspecten van jezelf te zien. Als je niet bereid bent de waarheid over jezelf te horen, zul je niet in staat zijn je leven te veranderen. Mensen gaan vaak door een soort rouwproces nadat zij delen van zichzelf hebben ontdekt die lange tijd verborgen waren. Als je jezelf voor de gek gehouden hebt over de mate waarin je van jezelf houdt, kun je je een tijdje verdrietig of boos voelen. Denk aan de kern van je wezen: je kunt degene die je werkelijk bent niet veranderen door een aantal van je emoties en impulsen naar je schaduw te verbannen. Je zult nooit wezenlijk een ander mens worden. Je ware, prachtige zelf zit altijd ergens diep van binnen. Dus als je met je schaduw in het reine komt, kun je je herinneren wie je werkelijk bent.

Nu je van anderen feedback hebt gekregen, kunnen we het proces van de onthulling van je schaduw voortzetten. Er is nog een andere manier om je verborgen aspecten aan het licht te brengen. Maak een lijstje van drie mensen die je bewondert, en van drie mensen aan wie je een hekel hebt. De mensen die je bewondert, dienen het verlangen in je op te roepen bepaalde kwaliteiten in jezelf te ontwikkelen. De mensen aan wie je een hekel hebt, zijn in staat je heel erg boos of verdrietig te maken. Zij hebben vreselijke daden op hun geweten waar jij voor terugdeinst. De lijstjes hoeven geen namen te bevatten van mensen die je kent, maar het mag wel. Het kunnen ook politici, acteurs, schrijvers, filantropen, musici, of moordenaars zijn. Nadat je de lijstjes hebt gemaakt,

schrijf je van de drie personen die je bewondert de eigenschappen op die jou inspireren. Van de drie personen aan wie je een hekel hebt, schrijf je de eigenschappen op die je het meest verafschuwt. Daarna maak je op een apart vel aan de ene kant een lijstje van alle positieve eigenschappen van de mensen die je bewondert. Aan de andere kant schrijf je alle negatieve eigenschappen die je in de anderen verafschuwt. Mijn lijstje zag er zo uit:

Martin Luther King Jr. – idealistisch, moedig, respectabel  
 Jacqueline Onassis – elegant, succesvol, leidinggevende kwaliteiten

Arielle Ford (mijn zus) – spiritueel, creatief, krachtig

Charles Manson – roofdierachtig, beangstigend, onsympathiek

Hitler – moordzuchtig, vooringenomen, slecht

Harriet Spiegel (een vroegere lerares) – arrogant, betweterig, boos

**Positieve eigenschappen**

**Negatieve eigenschappen**

idealistisch

roofdierachtig

moedig

onsympathiek

respectabel

beangstigend

elegant

moordzuchtig

succesvol

slecht

leidinggevende kwaliteiten

vooringenomen

spiritueel

arrogant

creatief

betweterig

krachtig

boos

Het opstellen van dit soort lijstjes is een goede manier om ontkende aspecten van jezelf terug te vinden. Kijk zorgvuldig naar iedere eigenschap die je hebt opgeschreven. Ik zou graag met de negatieve aspecten willen be-

ginnen. Aanvankelijk heb je misschien wat moeite om in te zien hoe jij dezelfde eigenschappen kunt hebben als bijvoorbeeld Hitler. Het is belangrijk dat je een algemeen begrip als 'moordzuchtig' nader uitwerkt. Je kunt je afvragen: Wat voor persoon is tot dit soort daden in staat? Voor moord kun je bijvoorbeeld zeggen: egoïstisch, razend, heeft geen respect voor het menselijk leven. Als je de woorden 'heeft geen respect voor het menselijk leven' gebruikt, vraag je dan af wat voor persoon geen respect heeft voor het menselijk leven. Je kunt denken aan: ziek, krankzinnig en narcistisch. Het belangrijkste deel van dit proces is dat je begrippen analyseert, zodat je een specifiek woord of een specifieke eigenschap vindt waar jij een hekel aan hebt. Zoek de eigenschappen waar jij emotioneel op reageert. Stel vast waar jij op aansluit.

Steven, een succesvolle organisatieadviseur, kwam naar een van mijn seminars. Hij had al acht jaar aan meditatie gedaan en probeerde serieus zijn leven te veranderen. Hij had de afgelopen vijf jaar geen relatie gehad en wilde nu graag een partner vinden, trouwen en kinderen krijgen. Hij was volkomen bereid naar zichzelf te kijken om erachter te komen waarom hij niet succesvol was geweest in de liefde. De tweede dag had Steven al een aantal aspecten van zichzelf blootgelegd, maar er zat hem iets dwars. Tijdens een pauze riep hij mij bij zich en vertelde me dat er een heer declinam aan het seminar die hij niet kon uitstaan. Ik vroeg hem waaraan hij zich zo ergerde bij deze man. Hij dacht slechts een seconde na en fluisterde in mijn oor: 'Hij is een doetje, en ik haat doetjes.' Ik zei niets, maar stond rustig te wachten totdat Steven begon te praten. Er kwam een sprankeltje herkenning in zijn ogen toen hij mij zijn verhaal vertelde. Toen Steven vijf jaar oud was, wilde zijn vader dat hij een ritje zou maken op de rug van een pony. Zij waren met de hele familie op een jaarmarkt. Steven had nog nooit een echte pony gezien en hij was bang voor het grote dier.

Hij zei tegen zijn vader dat hij bang was voor de pony en dat hij er niet op durfde te rijden. Zijn vader was tegen hem uitgevaren: 'Wat voor soort man moet jij later worden? Je bent gewoon een doetje en een schande voor onze familie.' Steven kreeg straf. Vanaf die dag besloot Steven nooit meer een doetje te zijn. De rest van zijn leven spande hij zich in om zijn vader trots op hem te laten zijn. Hij behaalde de zwarte band in karate, speelde schoolvoetbal en deed aan gewichtheffen, om maar te bewijzen dat hij geen doetje was. Hij slaagde erin zijn vader voor de gek te houden, maar hij leerde ook zichzelf te bedriegen. Hij was dit pijnlijke incident vergeten.

Ik vroeg Steven of hij nog steeds op een bepaald gebied een doetje was. Na even nagedacht te hebben, zei hij dat hij een doetje was op het gebied van vrouwen. Hij was bang voor vrouwen en durfde niet openlijk met hen te communiceren. Als zich dus een probleem voordeed in de relatie, ging Steven gewoon weg. Hij had bijna iedere vrouw waar hij ooit een relatie mee had gehad gewoon verlaten. Op dit moment durfde hij zelfs niet eens een aantrekkelijke vrouw mee uit te vragen. Ik zei tegen Steven dat hij even de tijd mocht nemen om zijn schaamte en verlegenheid volledig te voelen.

Toen ik aan Steven vroeg of hij voordelen zag in het feit dat hij een doetje was, keek hij me aan alsof ik gek was. Hij kon niet begrijpen dat een eigenschap die hem zo met afschuw vervulde en die hij zijn hele leven had ontkend, een geschenk kon bevatten. Maar opeens herinnerde Steven zich dat deze lafheid waarschijnlijk ooit zijn leven had gered. Hij zat op de universiteit en ging met een groep vrienden een avondje drinken. Zij hadden al een paar uur flink zitten drinken toen een van de jongens voorstelde naar een bar in een andere stad te gaan om daar verder te gaan. De andere drie vrienden van Steven besloten mee te gaan. Steven was bang met alcohol op te rijden en wilde niet meerijden als de bestuurder van de

auto gedronken had, dus vertelde hij zijn maatjes dat hij een afspraakje met een meisje had om te gaan vrijen. Hij wilde niet tegen hen zeggen dat hij bang was om mee te gaan. Hij wilde geen doetje zijn. Twee uur later reden zijn vrienden de berm in. Een van Stevens beste vrienden kwam om en de andere drie raakten ernstig gewond.

Steven was verbaasd dat hij zich dit herinnerde. Hij had dit pijnlijke incident uit zijn geheugen gewist. In de tijd dat het ongeluk gebeurd was, dacht hij dat hij gewoon geluk had gehad dat hij die avond niet was meegegaan. Ik vroeg hem of er nog andere momenten waren geweest waarop hij niet in de problemen was geraakt omdat hij een doetje was. Hij kon nu inzien dat hij door deze eigenschap een voorzichtig man was geworden. Hij raakte nooit betrokken bij knokpartijen, en waarschijnlijk had deze eigenschap hem vaker en op meerdere manieren tegen narigheid beschermd. We spraken nog even over diverse gebeurtenissen in het verleden voordat ik Steven vroeg hoe het nu voor hem voelde een doetje te zijn. Zijn gezicht klaarde op. Hij had het geaccepteerd. Hij kon nu inzien dat dit aspect van onschatbare waarde was geweest. Steven kon er nu trots op zijn. De schaamte en de pijn verdwenen.

Dit nieuwe inzicht gaf Steven kracht. We hebben geen zeggenschap over de gebeurtenissen in ons leven, zoals Nietzsche opmerkte, maar we hebben wel zeggenschap over de manier waarop we ze interpreteren. Positieve interpretatie kan onze emotionele pijn werkelijk verzachten. Het verzinnen van interpretaties is creatief werk. Zodra Steven het doetje in zichzelf kon respecteren en liefhebben, hoefde hij het niet langer op andere mannen te projecteren. 'Slap' gedrag wekte niet langer afkeer bij hem op, hij kon er nu door worden geïnspireerd.

Later in de cursus leerde Steven de man kennen die hij een doetje had gevonden. Hij was verbaasd dat de man nu heel anders op hem overkwam. Was Steven zo-

veel veranderd of was deze man in slechts enkele uren veranderd? Steven had geaccepteerd dat hij een doetje was, en keek daardoor met andere ogen. Nu kon hij scherper zien. Hij hoefde niet langer een macho te zijn en kon nu zijn gevoeligheid, verlegenheid en voorzichtigheid accepteren. Hij kon zijn hart openstellen en nauwere vriendschapsbanden aangaan.

Ontmaskering is de eerste stap in het schaduwproces. Dit vereist volstrekte eerlijkheid en de bereidheid te zien wat je eerder niet kon zien. Het proces van integratie en heelwording begint bij de erkenning van ons schaduwzelf. Vergeet niet dat elke 'negatieve' eigenschap een positief geschenk met zich meebrengt dat van grotere waarde is dan jij je kunt voorstellen. Het gaat erom dat je dit werk aanvangt. Dan zul je al snel de zegeningen ontvangen van heelheid, geluk, en vrijheid.

### ***Oefeningen***

1. Hier volgt een opsomming van negatieve woorden. Neem een paar minuten de tijd om vast te stellen welke woorden een negatieve lading voor jou hebben. Zeg hardop: 'Ik ben \_\_\_\_\_.' Als je het kunt zeggen zonder emotionele lading, ga dan verder met het volgende woord. Schrijf de woorden op die je niet prettig vindt of waar je op reageert. Als je niet zeker weet of een woord een bepaalde lading voor je heeft, sluit dan even je ogen en denk na over het woord. Herhaal het een aantal malen hardop, en vraag je af hoe jij je zou voelen als iemand die jij respecteert dit woord zou gebruiken om iets over jou te zeggen. Als je je dan boos of verdrietig zou voelen, schrijf je het woord op. Besteedt ook even aandacht aan woorden die niet op deze lijst voorkomen, maar die wel je leven beheersen en die je pijn doen.



Hebzuchtig, leugenaar, onecht, vulgair, hatelijk, jaloezers, wraakzuchtig, controlerend, vervelend, bezitterig, kribbig, slap, slecht, excentriek, preuts, versierder, boos, geheimzinnig, afhankelijk, alcoholist, rover, drugsverslaafde, gokker, ziek, dik, wecrzinwekkend, dom, idioot, angstaanjagend, onbewust, masochistisch, eetverslaafde, anorexiapatiënt, onbelangrijk, gewetenloos, dwangmatig, frigide, star, misbruiker, manipulator, slachtoffer, vernietigend, egocentrisch, hooghartig, dwaas, emotioneel, verwaand, lelijk, slordig, schreeuwlelijk, brutaal, passief agressief, vies, mank, lafaard, zak, niet authentiek, beledigend, ongeschikt, onbeheerst, doods, zombie, laatkomer, onverantwoordelijk, onbekwaam, lui, opportunist, dronkelap, vrekkelig, oneerlijk, dom, geretardeerd, verrader, gluiperd, onvolwassen, roddelaar, bits, wanhopig, kinderlijk, sletje, feeks, verwijfd, geldwolf, opvliegend, wreed, ongevoelig, eng, gevaarlijk, explosief, pervers, psychotisch, behoeftig, energievreter, ouwehoer, gemeen, defensief, mannenhater, verdrietig, breekbaar, impotent, banaal, gecastreerd, moederskindje, nerveus, misvormd, arrogant, kreupel, gierigaard, oude vrijster, del, arglistig, veroordelend, oplichter, oppervlakkig, gewelddadig, roekeloos, martelaar, hypocriet, hoerenloper, achterbaks, haatdragend, neerbuigend, concurrerend, machtswellusteling, verkwistend, krankzinnig, sinister, dweper, uitschot, angstig, ten einde raad, lefgozer, getikt, vrouwenhater, sadistisch, neuspeuteraar, verliezer, waardeloos, mishukkeling, afgunstig, kritisch, week, onachtzaam, hoer, beschamend, smerig, verbitterd, schaamteloos, bazig, onbuigzaam, oud, koud, teruggetrokken, zielloos, harteeloos, afgeleefd, argwanend, wrokkig, racist, onwetend, snob, elitair, helleveeg, dominant, goor, aanmatigend, hardnekkig, vuil, onontwikkeld, dief, bedrieger, zwendelaar, opdringerig, klassenloos, waardeloos, onop-

recht, samenspannend, groupie, onzeker, depressief, hopeloos, niet goed genoeg, bedelaar, klagerig, stomme ezel, beul, schraper, ongeliefd, misdadiger, bang, heethoofd, nieuwsgierig, bemoeizuchtig, perfectionist, onvolwassen, betweter, hielenlikker, kwaadaardig, eigengerechtig, zonderling, nutteloos, kleinburgerlijk, onverzettelijk, terughoudend, verrader, minderwaardig, destructief, stijfkoppig, confronterend, zwak, ongeduldig, gemeen, zelfvernietigend, heerszuchtig, sukkel, meedogenloos, overgevoelig, koppig, krenterig, smakeloos, oninteressant, levenloos, leeg, duivels, belachelijk, ellendeling, lastig.

2. Stel je voor dat er een artikel over jou zou worden geschreven in de plaatselijke krant. Welke vijf aspecten van jou zou je daar dan niet in willen hebben? Schrijf ze op. Probeer nu vijf dingen te bedenken die ze rustig over je kunnen schrijven zonder dat je dat erg vindt. De vraag is nu of al deze dingen waar zijn. Of heb je wellicht naar aanleiding van je contacten met je familie en vrienden besloten dat de eerste vijf dingen niet goed zijn, en wil je daarom niet dat deze over je worden geschreven? We dienen te ontdekken wat er achter deze woorden zit, zodat we onze ontkende delen kunnen terugnemen.

Noteer je oordeel ten aanzien van deze woorden. Onderzoek wanneer je voor het eerst op deze manier oordeelde, en van wie je dit oordeel overnam. Was het je moeder, je vader, iemand anders?

## 6 'Dat ben ik'

Wanneer we eenmaal al onze ontkende aspecten aan het licht hebben gebracht, kunnen we overgaan naar de tweede fase van het proces. Daarin leren we al deze eigenschappen te accepteren. Met accepteren bedoel ik dat je kunt toegeven dat je bepaalde eigenschappen hebt. Nu kunnen we de verantwoordelijkheid gaan nemen voor al onze aspecten, voor de leuke en minder leuke delen van ons. In dit stadium hoef je niet al je aspecten leuk te vinden. Als je maar wel bereid bent aan jezelf en aan anderen toe te geven dat je ze hebt. Er zijn drie nuttige vragen die je jezelf kunt stellen. Heb ik dit gedrag ooit in het verleden vertoond? Vertoon ik dit gedrag nu? Zou ik dit gedrag onder andere omstandigheden kunnen vertonen? Als je deze vragen met ja kunt beantwoorden, sta je in het proces waarin je je eigenschappen kunt gaan erkennen.

Sommige eigenschappen zijn gemakkelijker te erkennen dan andere. Aspecten van onszelf die we het sterkst hebben ontkend of op anderen hebben geprojecteerd, zijn het moeilijkst te erkennen. Daar is meer tijd voor nodig. Het is belangrijk dat je niet alleen aardig voor jezelf bent, maar ook streng. Wees *bereid* te ontdekken dat je 'bent' wat je absoluut niet wilt zijn. Wees vastbesloten verder te kijken dan je afweermechanismen die alleen maar willen zeggen: 'Dat ben ik niet.' Kijk, en durf te zeggen: 'Dat ben ik. Waar ben ik dat?' Weersta de verleiding om jezelf te veroordelen. Maak niet de overhaaste gevolgtrekking dat je een afschuwelijk persoon bent als je

ontdekt dat je bijvoorbeeld egoïstisch of jaloers bent. We bezitten die eigenschappen allemaal, maar ook de tegenpolen ervan. Zij maken deel uit van ons menszijn. Al onze emoties en impulsen – ongeacht of we ze positief of negatief noemen – zijn er om ons te leiden en te onderwijzen. Misschien ben je hier sceptisch over, maar geef jezelf de gelegenheid alle aspecten te leren kennen, en de geschenken ervan te ontdekken. Ik verzeker je dat je een schat zult vinden aan het eind van dit proces.

'Erkenning' is een essentiële stap in het proces van heelwording en in het creëren van het leven dat je graag wilt. We kunnen niet accepteren wat we niet erkennen. Als je je volledige potentieel wilt manifesteren, zul je de delen van jezelf moeten terugnemen die je hebt ontkend, verborgen of aan anderen hebt weggegeven. Toen ik nog in het beginstadium stond van mijn eigen proces van heelwording, kon ik nooit de juiste man vinden. Mannen die ik leuk vond, schenen mij nooit te willen hebben. Ik versleef mannen zoals anderen schoenen verslijten. Ik werd aangetrokken door mannen die niet bij me pasten, omdat ik niet wist wie ik was en omdat ik afgesneden was van een aantal prachtige aspecten van mezelf. De ene man van wie ik oprecht hield, zei zelfs tegen me dat hij niet bij me kon blijven omdat hij wist dat ik me op een dag zou realiseren wie ik was en hem dan zou verlaten. Mijn vrienden zagen dat de mannen die ik uitkoos niet bij me pasten. Ik geloofde echter nog steeds dat ik een klein verwaarloosd huis met twee slaapkamertjes was. Dus alles en iedereen om mij heen bleef mijn eigen gebrek aan liefde voor mezelf weerspiegelen. Pas toen ik meer aspecten van mezelf erkende – mijn angst, mijn heimelijkheid en mijn neiging tot overdrijven – hoefde ik niet langer partners aan te trekken die beangstigend, steels en overdreven waren. Het werd voor mij gemakkelijker mannen aan te trekken die mijn positieve aspecten konden weerspiegelen, mannen die aardig en zorgzaam

waren, en die van mij hielden en mij accepteerden zoals ik ben.

Als er een aspect is dat wij niet van onszelf accepteren, zullen we voortdurend mensen in ons leven aantrekken die dat aspect vertonen. Het universum zal blijven proberen ons te laten zien wie we werkelijk zijn, en ons helpen bij onze heelwording. De meesten van ons hebben deze ontkende aspecten zo diep weggestopt, dat we ons niet kunnen voorstellen dat we net zo kunnen zijn als iemand naar wie we met afschuw kijken. Als er in je leven echter steeds een bepaald type mens opduikt, heeft dat een reden. Jarenlang vertelde mijn vriendin mij iedere keer nadat ze met een man was uit geweest: 'Hij is niets voor mij, hij is *excentriek*.' De eerste zes of zeven keer dat dit gebeurde zei ik niets. Maar na een tijdje werd het wel heel erg duidelijk. Uiteindelijk vertelde ik Joanna dat *zij* wel eens excentriek zou kunnen zijn. Ik zei tegen haar dat als ze het excentrieke in zichzelf kon erkennen, ze niet langer met mannen hoefde uit te gaan die deze eigenschap vertoonden. Ze vond dat ik gek was. Ik wees haar erop dat ik nooit met mannen uitging die excentriek waren. Hoe was het mogelijk dat alle mannen die zij ontmoette de eigenschap vertoonden waar zij zo'n hekel aan had?

De verhalen over excentrieke mannen gingen nog maanden door. Het werd bijna komisch omdat de dynamiek ervan voor mij volkomen duidelijk was, en voor Joanna verborgen bleef. Laat op een avond kwam er een telefoontje van Joanna. Zij was weer eens met een excentrieke man uit geweest, en had er nu schoon genoeg van. Ze leed er echt onder, en vroeg of ik haar wilde uitleggen waarom zij excentriek was. Ik zei heel voorzichtig dat mensen haar misschien een beetje excentriek vonden als ze haar kleine roze sokjes droeg met haar witte gym schoenen. Ze begon te lachen, en liet mij beloven dat ze niet langer met excentrieke mannen hoefde uit te gaan,

als ze het excentrieke in zichzelf zou erkennen. Ze zou een lijst maken van alle momenten in haar leven waarop ze excentriek was geweest. De volgende dag belde Joanna me op en ze had een lange lijst met alle vreemde dingen die ze ooit had gezegd en gedaan. Omdat ze niet excentriek wilde zijn, had Joanna zich verscholen achter een vormelijke façade. Ze had al meer dan twintig jaar op deze manier geleefd, maar als ze zorgvuldig keek, kon ze zien dat af en toe excentrieke trekjes de kop opstaken.

Doordat ze deze excentrieke momenten in haar leven kon ontdekken en er met mij om kon lachen, zag Joanna in dat het nog niet zo slecht was een beetje excentriek te zijn. En ik kan met de hand op mijn hart zeggen dat ze niet meer met een excentrieke man uit is geweest sinds ze twee jaar geleden het excentrieke in zichzelf heeft geaccepteerd. Ze zag in dat ze zich vormelijk, chic en elegant voordeed omdat ze niet excentriek wilde zijn. Juist het excentrieke in haar en haar reactie daarop hadden ervoor gezorgd dat Joanna een prachtige eigen stijl creëerde.

Je kunt op heel veel manieren leren je eigenschappen te accepteren. Concentreer je eerst eens op karaktertrekken die je tegenstaan. Neem de lijst met woorden die de mensen beschrijven die je niet mag of waar je een hekel aan hebt, en bestudeer iedere eigenschap. Hoeveel weerstand je ook voelt, je dient iedere eigenschap te erkennen om het proces te laten slagen. Zoek een moment in je leven waarop je deze eigenschap vertoonde of waarop iemand anders vond dat jij deze eigenschap in je had. Probeer deze eigenschap te passen zoals je een jas aanpast, kijk hoe het voelt, en vraag je af wat je moet doen om hem passend te maken. Stel je voor hoe je zou reageren als iemand waar je van houdt dit woord met betrekking tot jou zou noemen. Onderzoek welk oordeel je over iedere eigenschap hebt, en hoe je de mensen beoordeelt die deze eigenschap vertonen. Kijk eens hoeveel

mensen je uit je leven hebt verbannen omdat zij dit aspect vertoonden. Probeer jezelf niet gunstiger voor te stellen dan deze mensen, en denk niet dat jij je anders gedraagt dan zij. Laat je ego niet proberen jouw gedrag te rechtvaardigen. Onthoud goed dat mensen een excentriekeling zien als een excentriekeling.

Een man die deelnam aan mijn cursussen vond het idee dat je alles bent en dat de wereld binnenin je is geweldig. Bill was eind vijftig en had slechts met één persoon in zijn leven problemen: zijn eenentwintigjarige zoon. Toen ik hem vroeg wat hem het meest ergerde in zijn zoon, antwoordde Bill dat zijn zoon een leugenaar was. Hij vond het verschrikkelijk dat zijn zoon voortdurend tegen hem loog en hij vond liegen het ergste wat iemand kon doen. 'Ik heb in mijn hele leven nog nooit een leugen verteld', zei Bill. 'Vraag het maar aan de mensen die mij kennen.' Hij was zo opgewonden dat zijn gezicht helemaal rood werd. Ik probeerde meer dan een kwartier lang samen met hem te kijken of hij ooit in het verleden gelogen had, of misschien in de toekomst een leugen zou kunnen vertellen. Hij wilde dit niet erkennen. De andere deelnemers aan de cursus verloren hun geduld met Bill. We wisten ons allemaal wel minstens honderd momenten te herinneren waarop we als kind, tiener en volwassene gelogen hadden. Om maar niet te spreken van het aantal keren dat we tegen onszelf hadden gelogen. Maar Bill gaf nog steeds niet toe. Toen vroeg ik Bill of hij weleens wat minder eerlijk was geweest bij het invullen van zijn belastingformulier. Hij glimlachte breed en zei, terwijl hij met zijn vinger naar mij wees: 'Dat is een andere manier van liegen.' Iedereen in de klas keek hem ongelovig aan.

Ik moet helaas zeggen dat Bill weliswaar heeft deelgenomen aan mijn cursus, maar een van de weinige mensen is die daar niets mee heeft gedaan. James Baldwin, een jungiaans analyticus, zei: 'Men kan alleen waarne-

men in anderen wat men in zichzelf waarneemt.' Bill had zijn zoon zo veroordeeld omdat hij loog, en hij hield er zo'n uitgesproken mening over leugenaars op na, dat hij niet bereid was dit aspect in zichzelf te ontdekken. Hij had te veel geïnvesteerd in zijn waarheid. Als Bill het aspect van de leugenaar in zichzelf had kunnen accepteren, zou hij niet langer fel reageren op zijn zoon. Er is mededogen nodig als je een deel van jezelf wilt erkennen dat je daarvoor hebt ontkend, genegeerd, gehaat, of in andere mensen hebt veroordeeld. Je hebt mededogen nodig om te kunnen accepteren dat je menselijk bent en dat je ieder aspect van de mensheid in je hebt, of dit nu goed of slecht is. Als je uiteindelijk je hart kunt openstellen voor jezelf, kun je mededogen hebben voor alles en iedereen.

Vorig jaar kwam er een man, Hank, naar een van mijn cursussen. Zijn grootste probleem lag bij zijn vriendin die altijd te laat kwam. Hij vertelde een aantal incidenten aan de groep die hem van streek hadden gemaakt. Ik opperde dat Hank hierdoor waarschijnlijk zo diep geraakt werd omdat zijn vriendin een aspect van hemzelf weerspiegelde. Hij vertelde ons dat dit absoluut niet het geval was, maar inmiddels was het iedereen in de klas wel duidelijk dat Hank niet kon leven met dit aspect van zijn vriendin. Met een blik van afschuw op zijn gezicht vertelde hij dat zij eerder die dag niet was komen opdagen. Het lag dus allemaal nog erg gevoelig. Het was aan het begin van het seminar en ik wilde Hank niet oppagen, dus zei ik slechts tegen hem: 'Datgene waar jij het niet mee kunt vinden, zal het niet met jou kunnen vinden.' Hank zag in dat hij er moeite mee had van zijn vriendin te accepteren dat ze steeds te laat kwam, en dat hij daar emotioneel op reageerde. Toen ik Hank echter vroeg of hij wel eens te laat kwam, was zijn antwoord: 'Absoluut niet.'



maar vierentwintig uur later zag ik Hank nog steeds worstelen. De tweede avond kwam de groep terug na het avondeten, en we merkten op dat er één stoel leeg was. Ik had iedereen verzocht na iedere pauze op tijd terug te komen zodat we geen kostbare tijd zouden verspillen. We probeerden erachter te komen wie er niet was en iemand zei: 'We missen Hank.' We wachtten nog een paar minuten, maar Hank kwam niet opdagen. We besloten dus te beginnen. Op dat moment keek een dame op de eerste rij mij aan en zei: 'Ik weet niet of je het hebt opgemerkt, maar Hank komt na iedere pauze te laat terug. Ik ben het zat om steeds op hem te moeten wachten.' Op eens realiseerden we ons dat Hank bij de groep hetzelfde deed als zijn vriendin bij hem. Hij liet ons wachten.

Toen Hank tien minuten later binnenkwam, onderbrak ik de les om te zien of Hank gereed was voor een doorbraak. Ik vroeg hem of hij zich realiseerde dat hij steeds te laat terugkwam na een pauze. Hij keek me aan en zei: 'Ik ben maar een paar minuten te laat. Wat is het probleem?' Iedereen die in het zaaltje zat hapte vol ongelof naar adem. Ik antwoordde: 'Hank, je bent de enige persoon hier die consequent te laat terugkomt van de pauze. Een aantal mensen vinden het vervelend dat we tijd en energie moeten besteden om uit te vinden wie er te laat is, en dan nog moeten wachten totdat je terugkomt zodat we kunnen beginnen. Kun je een overeenkomst ontdekken tussen wat jij met ons doet en je vriendin met jou?' Hank weigerde in te zien dat de korte tijd die hij te laat kwam, en die varieerde van drie tot vijf minuten, een probleem kon zijn. Hij vertelde ons dat zijn vriendin vaak twee uur te laat kwam, of soms zelfs een hele dag. 'Dat', zei hij, 'is laat. Dat is een probleem.'

Hank had het verschil tussen vijf minuten en een paar uur te laat komen gerationaliseerd. Voor hem waren dit twee totaal verschillende dingen. Ik vroeg of degenen die het met hem eens waren hun hand wilden opsteken.

Niemand stak een hand op. Daarna vroeg ik hoeveel mensen vonden dat Hank onbeleefd was door niet op tijd terug te komen. Iedereen stak een hand op. Het was voor iedereen in het zaaltje duidelijk dat Hank met ons hetzelfde deed als zijn vriendin met hem. Te laat is te laat, een excentriekeling is een excentriekeling. Het ego maakt onderscheid om zichzelf te beschermen. Een deelnemer stond op en vertelde Hank dat zij allemaal hun best deden om op tijd te komen en dit ook van de anderen verwachtten. Ik voegde daaraan toe dat als er in mijn leven een persoon is die voortdurend te laat komt en geen moeite doet om deze gewoonte te veranderen, ik niet langer plannen met hem of haar maak. Ik vertelde Hank ook dat als iemand voortdurend te laat komt, ik dan de onderliggende boodschap voel dat mijn tijd niet kostbaar is of dat de tijd van de ander kostbaarder is dan de mijne. Hank zag er verslagen en verbijsterd uit. Ik vroeg hem die avond naar huis te gaan en na te denken over wat we hadden gezegd.

De volgende ochtend kwam Hank op tijd binnen. Hij zei dat hij een lijst had gemaakt met alle keren waarop hij in het afgelopen jaar te laat was gekomen. Hij realiseerde zich dat hij altijd te laat was, maar dat hij dacht dat alles goed ging als hij niet meer dan een half uur achterliep op schema. Die dag durfde Hank er tegenover ons allemaal voor uit te komen dat hij altijd te laat kwam, en dat dit onbeleefd was. Hij was nog steeds boos op zijn vriendin, maar hij zag in dat hij op zijn manier hetzelfde met ons deed als zijn vriendin met hem. Hank had dit aspect van zichzelf zo diep weggestopt, dat het zich volkomen aan zijn bewustzijn had onttrokken. Onbeleefdheid paste niet in het ideaalbeeld van zijn ego. Zodra Hank echter zijn neiging om te laat te komen en zijn onbeleefdheid had geaccepteerd, ontspande zijn gezicht zich. Hij toonde een ongedwongen innerlijke overgave. Hij kon nu meer aspecten van zichzelf zien. Als hij nu

over het gedrag van zijn vriendin sprak, deed hij dat niet langer uit frustratie. Hank zag in dat het een voordeel was dat hij nu zijn projectie op haar kon terugnemen en zijn eigen karaktertrek kon erkennen. Hij was nu vrij om te kiezen of hij een relatie wenste met een vrouw die voortdurend te laat kwam.

Hank dacht dat hij een zorgzaam en verantwoordelijk mens was. Het was dus nodig dat hij een bepaald type vrouw aantrok door wie hij zijn verborgen aspecten kon leren kennen. Mensen weerspiegelen wat in ons verborgen ligt, omdat we dat onbewust in hen oproepen. Daarom duiken bepaalde typen mensen en situaties steeds in ons leven op. Er gebeurt een wonder op het moment dat je een aspect van jezelf oprecht kunt erkennen en accepteren. Dan kan het zijn dat de persoon die fungeert als jouw spiegel ophoudt met het vertonen van dit gedrag. Het kan ook zijn dat je er nu voor kiest deze persoon niet langer een rol te laten spelen in jouw leven. Wanneer je het stekkertje eruit haalt, heb je niet langer een andere persoon nodig die je schaduw weerspiegelt. Omdat je meer jezelf bent, zul je je vanzelf aangetrokken voelen tot mensen die jouw heelheid weerspiegelen. Het doel van onze ziel is heelwording, en daarom zullen we voortdurend datgene oproepen wat we nodig hebben om heel te worden. Wanneer we meer van onszelf erkennen, zullen er gezondere mensen in ons leven komen.

Neem de tijd om na te denken over wat je niet wilt erkennen van jezelf. Als je weerstand voelt opkomen wanneer zich iets voordoet, ga daar dan niet aan voorbij. Zoek verder totdat je kunt vinden waar de weerstand vandaan komt. Let eens op hoe je oordeelt. Schrijf de keren op dat jij die bepaalde eigenschap vertoonde. Als het je moeite kost, schakel dan een vriend of vriendin in om je hierbij te helpen. Vergeet niet dat wanneer je een vervelend aspect van een ander veroordeelt, het altijd in jezelf te vinden is. Als er in één van mijn seminars iemand

is bij wie het niet lukt een bepaalde eigenschap van zichzelf te erkennen, vraag ik deze persoon altijd of hij de 'koppige ezel' in zichzelf kan erkennen. De mensen beginnen dan meestal te lachen. En het gebeurt vaak dat wanneer zij die koppige ezel in zichzelf zien, zij kunnen begrijpen waarom een bepaald woord weerstand bij hen oproept.

De woorden waar wij het het allermoeilijkst mee hebben, verwijzen meestal naar een eigenschap van een persoon die ons vreselijk pijn gedaan heeft. Ons ego heeft enorm veel weerstand tegen het erkennen van eigenschappen in onszelf omdat we dan niet langer iemand anders de schuld kunnen geven voor de situatie waarin wij ons bevinden. Velen van ons hebben ongelooflijk veel tijd gestoken in het beschuldigen van mensen die ons pijn gedaan hebben. Oprah Winfrey zei eens in een openingstoespraak voor een universiteit: 'Put wijsheid uit de wonden die je hebt opgelopen.' Leer van je boosheid, dat is beter dan eraan vast te houden. Kijk eens naar het voordeel dat je verwondingen je hebben opgeleverd. Waartoe hebben ze je geleid? Wie is er op dit moment in jouw leven die er misschien niet zou zijn geweest als je een bepaalde nare ervaring niet zou hebben gehad? En weerhoud het vasthouden aan je boosheid en wonden je niet van het vervullen van je dromen? Als je de pijn gebruikt om te groeien en te leren, hoef je niet langer slachtoffer te zijn. Kijk naar de persoon die je verdriet gedaan heeft. Onderzoek op welke aspecten van deze persoon jij aansloot. Wanneer je die dingen in jezelf kunt zien, zul je je niet langer aangetrokken of aangedaan voelen door die ander.

Er is een zen-verhaal over twee monniken die op reis zijn en bij de oever van een snelstromende rivier komen. Als ze bij de oever staan, zien zij een jonge vrouw die de rivier niet kan oversteken. Een van de monniken neemt haar in zijn armen en draagt haar door de stroom zodat

zij veilig de overkant bereikt. De twee monniken lopen weer verder. Na een tijdje kan de andere monnik zich niet langer inhouden en begint zijn broeder verwijten te maken: 'Je weet dat het tegen de regels is een vrouw aan te raken. Je hebt onze heilige geloften gebroken.' De monnik antwoordt: 'Broeder, ik heb de jonge vrouw achtergelaten aan de oever van de rivier. Draag jij haar nog steeds?'

Wanneer je vasthoudt aan oude wonden, blijf je een last dragen. Ik werkte onlangs met Morgan, een mooie jonge vrouw die maagkanker had. Toen ze bij me kwam wilde ze eigenlijk niet meer leven, en ze was ervan overtuigd dat ze aan kanker zou sterven. Morgan zat vol woe-de. Ze haatte haar moeder omdat hun relatie getekend werd door voortdurende emotionele en fysieke mishandeling. Morgan was begin dertig en had vaak deelgenomen aan seminars om aan zichzelf te werken, maar was nog steeds niet in staat de vijandigheid naar en afkeer van haar moeder kwijt te raken. Morgan en ik besloten dat ze, ook al was ze zwak, zou deelnemen aan mijn seminar en zou proberen haar giftige emoties uit haar lichaam te krijgen.

Op een bepaald moment in mijn seminar vraag ik aan alle deelnemers of zij vijf woorden willen opschrijven, vijf eigenschappen die zij het moeilijkst van zichzelf kunnen accepteren. We doen daarmee een spiegel oefening waarin ieder met een partner werkt totdat beiden niet langer een emotionele lading hebben bij de vijf genoemde eigenschappen. Als een van mijn woorden bijvoorbeeld 'onbekwaam' zou zijn, dan zou ik zeggen: 'Ik ben onbekwaam', en mijn partner zou mij in de ogen kijken en zeggen: 'Jij bent onbekwaam.' Ik zou dan herhalen: 'Ik ben onbekwaam', en zij zou zeggen, 'Jij bent onbekwaam'. Dit gaat door totdat het mij niet langer kan schelen of ik onbekwaam ben of dat jij me onbekwaam noemt. Als je het woord steeds hardop herhaalt, ver-

dwijnt de weerstand die opgeroepen wordt wanneer iemand je confronteert met die eigenschap of wanneer je die eigenschap hebt.

Voordat we hiermee beginnen, loop ik meestal even door het zaaltje. Ik kijk dan naar de lijsten, want mensen laten vaak woorden weg die eigenschappen vertegenwoordigen die heel duidelijk zichtbaar zijn voor de mensen om hen heen, maar die verborgen zijn voor henzelf. Toen ik naast Morgans stoel stond, was zij druk bezig de woorden uit te spreken, maar ik zag dat er op haar lijst één woord ontbrak dat Morgan altijd gebruikte als zij over haar moeder sprak. Ik wist dat het belangrijk voor haar was dit aspect van zichzelf te erkennen, dus zei ik tegen Morgans partner dat zij het woord 'krankzinnig' moest gebruiken.

Morgan keek me vol afschuw aan. Ze zei: 'Ik ben niet krankzinnig en dat weet je best.' Ik vertelde haar nogmaals dat we alles in ons hebben. Waarom zou zij dan niet krankzinnig zijn? Ik zei haar dat ze me rustig krankzinnig kon noemen en dat me dat niets kon schelen. Morgans partner vond het ook niet erg om krankzinnig genoemd te worden. Morgan bewoog zich nerveus, begon te huilen, en zei dat ze haar maag voelde omdraaien en dat ze misschien moest overgeven. Ze kon niet zeggen dat ze krankzinnig was. Ze kon het woord niet over haar lippen krijgen. Morgans partner en ik keken haar aan en riepen: 'Krankzinnig! Zeg het! Erken het, Morgan! Krankzinnig!' Ik vroeg: 'Vertel me eens Morgan, heb je in je leven ooit iets krankzinnigs gedaan?' Morgan kon zich een aantal incidenten herinneren die duidelijk krankzinnig genoemd konden worden, maar ze voelde toch weerstand bij dit woord. Ik wilde haar zo graag horen zeggen: 'Ik ben krankzinnig.' Ik wist dat als ze dit woord vaak genoeg zou kunnen herhalen, het zijn negatieve lading zou verliezen en niet langer haar leven zou beheersen. We roepen datgene op waar we bang voor zijn. Morgans

angst voor krankzinnigheid manifesteerde zich in de vorm van haar ziekte. Zij had geen vrijheid. Ze stond nu echter op het punt haar grootste angst en nachtmerrie te erkennen. Morgan ging die avond naar huis en was in staat te zeggen: 'Ik ben krankzinnig', maar ze kon het nog steeds niet volledig voelen. Later, na een warm bad en na het woord een paar uur voor zichzelf te hebben herhaald, kon ze het. Een aantal maanden later schreef ze me een brief:

Voordat ik de eigenschap krankzinnigheid kon erkennen, moest ik afrekenen met mijn angst en met alles wat ik als kind had meegemaakt als mijn moeder zich weer eens krankzinnig gedroeg. Ik diende deze eigenschap te accepteren en los te laten. Toen ik dit kon, viel ik op mijn knieën en begon te bidden. God, laat alstublieft de schellen van mijn ogen vallen, en laat mij de schoonheid in mijn moeder zien. Ik bad 45 minuten met alles wat ik in mij had, om het oordeel kwijt te raken dat ik had ten aanzien van mijn moeder en mezelf. Ik wilde inzien dat ze had gedaan wat ze kon. Ik bad omdat ik mezelf wilde vergeven. Ik had mezelf onbewust altijd de schuld gegeven, ik had mezelf pijn gedaan en niet van mezelf gehouden. En nu was ik ziek. Er kwam een weldadige vrede over me. Voordat ik dit werk ondernam voelde ik me al gespannen als ik alleen maar aan mijn moeder dacht. Nu voelde ik alleen maar vrede. De oefening had de poort geopend. Ik was erdoorheen gegaan. De kanker verspreidde zich niet langer en begon langzaam te verdwijnen.

Morgan is nu vrij van kanker. Testen wezen uit dat de ziekte is verdwenen. Toen ze niet langer bepaalde aspecten van zichzelf haatte, kon ze zichzelf en haar moeder vergeven. Ze vertelde me dat het erkennen van het

woord krankzinnig als een eigenschap van zichzelf het moeilijkste onderdeel was geweest van haar proces. Ze had de eigenschap van haar moeder absoluut niet in zichzelf willen zien. Pas toen ze zich realiseerde dat ze zou sterven aan wrok, stemde ze erin toe alles van zichzelf te accepteren. Wanneer je je schaduw erkent, herstelt het natuurlijke vermogen van je lichaam om heel te worden. Als je heel bent, kun je genezen.

Transformatie neemt slechts enkele seconden in beslag. Het is een verschuiving in gewaarwording, een verandering van de lenzen waardoor we kijken. Als we onszelf beschouwen als een hamer, dan ziet alles om ons heen eruit als een spijker. Als we van een hamer veranderen in een slot, ziet alles eruit als een sleutel. Onze waarnemingen worden altijd gekleurd door de manier waarop we onszelf zien, door onze ideeën over goed en slecht, leuk en niet leuk. Wanneer je de lenzen waardoor je kijkt verandert van 'Ik ben in de wereld' in 'Ik ben de wereld', begrijp je dat het niet alleen goed is dat je alles in je hebt, maar dat het van essentieel belang is.

Ik weet dat dit voor veel mensen moeilijk te accepteren is. We hebben geleerd dat we geen negatieve dingen over onszelf mogen zeggen. Als ik wakker word en ik voel me waardeloos, dien ik te doen alsof er niets aan de hand is. Ik word geacht mezelf te vertellen dat ik waardevol ben, en ik hoop dan maar dat ik me later op de dag ook zo zal gaan voelen. Ik ga naar mijn werk en doe alsof ik mezelf waardevol vind, want het is niet goed mezelf waardeloos te voelen. Ik verberg me achter mijn masker van waardigheid en hoop maar dat niemand daar doorheen kijkt. Van binnen voel ik mij echter wanhopig. Ik weet dat ik niet mezelf kan zijn, omdat ik niet in staat ben mijn waardeloosheid te accepteren. We voelen weerstand tegen dit aspect van onszelf en veroordelen de waarde-loze mens. Er wordt ons verteld dat affirmaties ons kunnen helpen. Ik vertel in mijn lezingen altijd dat



je een drol weliswaar aantrekkelijk kunt maken door er slagroom op te spuiten, maar dat je na een paar hapjes slagroom toch de poep proeft. Als we de negatieve eigenschappen van onszelf integreren, hebben we geen affirmaties meer nodig. We weten dan dat we waardeloos en waardevol zijn, lelijk en mooi, lui en ijverig. Wanneer we denken dat we slechts het een of het ander kunnen zijn, blijven we innerlijk strijden om alleen het juiste te zijn. We denken dat we zwak, vervelend en egoïstisch zijn – eigenschappen die onze familie en vrienden volgens ons niet hebben – en schamen ons daarvoor. Je hebt echter alle eigenschappen van het universum in je, dus je kunt je voorstellen dat je van ieder aspect iets kunt leren. Deze leraren geven je toegang tot alle wijsheid van de wereld.

Soms zul je de boosheid die je nog voelt naar jezelf of naar anderen los dienen te laten voordat je een eigenschap kunt erkennen. Mensen vragen vaak aan mij of het goed is boos te zijn op jezelf. Mijn antwoord daarop is dat het goed is zolang je voelt wat je voelt. Sta jezelf toe alles te voelen en te uiten wat in je zit. Het is nodig dat alle negatieve emoties eruit zijn om oprecht van jezelf te kunnen houden en mededogen voor jezelf en voor anderen te kunnen voelen. Je mag je emoties op een gezonde manier uiten. Het is alleen niet goed je emoties te uiten als je een ander daarmee pijn doet.

Schreeuwen is een goede manier om opgekropte emoties kwijt te raken. Vaak zijn onze stemmen letterlijk gesmoord en kunnen we ons stemgeluid niet volledig gebruiken. Als je jezelf toestaat keihard te schreeuwen, vanuit iedere vezel die in je is, kun je onderdrukte energie vrijmaken. Wil je anderen niet storen, dan kun je schreeuwen terwijl je een kussen voor je mond houdt. Misschien heb je nog nooit echt geschreeuwd of ben je opgegroeid in een gezin waar veel werd geschreeuwd. Dan kun je denken dat het verkeerd is om te schreeuwen. Nu zijn we wederom beland bij: 'Datgene waar jij

het niet mee kunt vinden, zal het niet met jou kunnen vinden.' Schreeuw dus. Het is belangrijk dat je toegang hebt tot al je emoties.

Een van mijn seminars werd bijgewoond door een mooie vrouw van achter in de zestig. Ze had nog nooit in haar leven haar stem verheven. Janet had nog nooit geschreeuwd of gevloekt. Haar vader had haar opgevoed met het idee dat aardige mensen dit soort dingen niet doen. Als ze wilde dat haar vader haar respecteerde en van haar hield, diende ze zich aan zijn regels te houden. Zestig jaar lang had Janet haar vader gehoorzaamd. Ze had echter poliepen in haar keel die steeds terugkwamen. Toen ze bij mij kwam, was ze eindelijk bereid alle emotie die in haar lag opgesloten vrijelijk te uiten en haar vader niet langer te gehoorzamen. Ze was ervan overtuigd dat de problemen met haar keel werden veroorzaakt doordat ze haar emoties onderdrukte. Toch kon ze nog nauwelijks haar stem verheffen.

Vijf dagen lang schreeuwden, gilden en scholden we. We zeiden de vreselijkste dingen. Wat een bevrijding! Janets hele lichaam schokte. De dag daarop liep ze de hele dag te grijnzen. Haar vader was lang geleden gestorven, maar toch had Janet al haar moed nodig om hieraan te werken. Na zes maanden voelde Janet zich geweldig en haar keel was volledig genezen. Ze uitte haar gevoelens met vreugde en had eindelijk het gevoel dat ze vrede had gesloten met zichzelf en met haar vader. Zolang we anderen geen pijn doen, kunnen we onze woede vrijelijk uiten. Als je geconfronteerd wordt met een aspect van jezelf waar je een hekel aan hebt, uit het dan. Uit het met de intentie om al je oordelen, je schaamte, je pijn, en je weerstand om dit ontkende aspect van jezelf te erkennen los te laten.

Slaan is mijn favoriete manier om boosheid te uiten. Ik pak een plastic knuppel en een stapel kussens. Dan ga ik voor de stapel kussens op mijn knieën zitten, neem de

knuppel en sla daarmee zo hard ik kan op de kussens. Ik stel me voor dat de stapel vóór mij de eigenschap is die ik niet wilde erkennen en sla erop los. Nadat ik alle emoties heb geuit, wordt het voor mij gemakkelijker naar de spiegel te lopen en een eigenschap te erkennen.

Als we iets innerlijk kunnen accepteren hoeven we het niet langer uiterlijk te creëren. Een van mijn beste vriendinnen, Jennifer, was ervan overtuigd dat ze werd achtervolgd. Jennifer ontmoette steeds dezelfde vrouw bij alle openbare lezingen die ze bijwoonde. Ze wist zeker dat deze vrouw haar achtervolgde. 'Ze is slecht!' zei Jennifer steeds tegen mij. Omdat ik een goede vriendin van haar ben, zei ik natuurlijk tegen haar: 'Jij bent slecht.' Ze werd dan woedend op me, en gooide de hoorn op de haak nadat ze had geschreeuwd: 'Ik ben niet slecht!' Bijna een jaar lang was deze vrouw steeds van de partij als Jennifer ergens heen ging, en bezorgde haar dan een vervelende avond. Tegen het eind van het jaar vloog Jennifer naar Hawaï om een conferentie bij te wonen. Ze had zich al maandenlang op deze bijeenkomst verheugd. En natuurlijk dook bij de eerste lezing de bewuste vrouw weer op. Jennifer was ontzet. Ze belde me op uit Hawaï: 'Wat moet ik doen om van dat mens af te komen?' Ik vertelde haar dat deze vrouw waarschijnlijk een ontkend aspect van haar weerspiegelde. Het was duidelijk dat Jennifer iets van zichzelf moest erkennen nu zij zo sterk op deze vrouw reageerde. Ik vroeg haar: 'Wat voor oordeel hecht jij aan slecht zijn?' Jennifer vertelde me natuurlijk dat het vreselijk was om slecht te zijn. Slechte mensen deden nare dingen. We probeerden momenten in haar leven te ontdekken waarop zij slecht was geweest. Ze kon zich een aantal keren herinneren dat ze gemeen was geweest tegen haar kleine zusje, en vond dat je dat als slecht kon beschouwen. Ze had zich diep geschaamd over die momenten en had besloten een goed mens te worden. Zij vond dat goede mensen niet slecht konden

zijn. Ik legde haar uit dat we niet weten wat goed is als we niet weten wat slecht is, en dat we ook geen liefde kunnen voelen als we niet weten wat haat is. Als we het slechte of de haat in onszelf kunnen erkennen, is het niet nodig dit op andere mensen te projecteren.

Ik zei tegen Jennifer dat ze voor de spiegel in de badkamer kon gaan staan en tegen zichzelf kon zeggen: 'Ik ben slecht.' Ze diende dit net zolang te herhalen totdat ze het niet erg meer vond dit aspect van zichzelf te erkennen. Nadat ze een uur voor de spiegel gestaan had, was Jennifer zo boos dat ze ging zitten en de vrouw van wie ze dacht dat die haar achtervolgde een brief schreef. Jennifer stond zichzelf toe alle scheldwoorden te gebruiken die ze maar kon bedenken om zo al haar woede te kunnen uiten. Ze was volkomen eerlijk en ging zich daardoor beter en lichter voelen. Jennifer had het nodig haar pijn en boosheid te kunnen verwoorden. Toen ze de brief af had verscheurde ze hem, liep weer naar de spiegel en erkende haar slechtheid. Nu ze dit aspect van zichzelf kon accepteren, kon ze ook die andere vrouw accepteren. Ze trok de stekker eruit en reageerde dus niet langer furieus op haar. Jennifer zag de vrouw de volgende dag, wenste haar goedemorgen en liep door zonder ook maar enigszins van streek te raken. Ze heeft de vrouw nooit meer gezien. Dat is vrijheid.

De pijn die we voelen als we onze gebreken zien, zet ons ertoe aan ze te verbergen. Wanneer we bepaalde aspecten van onszelf ontkennen, gaan we deze compenseren door ons op een tegenovergestelde manier te gedragen. We creëren daarmee complete personages om onszelf en anderen te bewijzen dat we niet zo zijn. Norman, de vader van een goede vriendin van mij, is een perfect voorbeeld van dit fenomeen. Ik sprak met hem over mijn werk toen ik een keer bij mijn vriendin op bezoek ging. Hij was geïntrigeerd en vroeg of ik hem een voorbeeld kon geven van de manier waarop ik werkte. Ik vroeg

hem twee woorden op te schrijven waarvan hij niet wilde dat die over hem in de krant werden geschreven. Hij antwoordde dat hij niet saai of dom genoemd wilde worden. Ik begon te lachen. 'Juist', zei ik, 'niemand die jou kent zal durven beweren dat je saai of dom bent.' Norman had nooit zijn opleiding afgemaakt omdat hij altijd zijn gezin liet voorgaan. Toen zijn vrouw dertig jaar geleden stierf, was hij gaan studeren om zijn graad te halen. Hij had deelgenomen aan een programma aan een universiteit in de buurt, en was iedere dag op de fiets naar college gegaan. Hij slaagde cum laude, en werkt nu keihard om te kunnen promoveren. Als hij geen college volgt, reist Norman het hele land door, woont conferenties bij en geeft lezingen over gezondheid en het verouderingsproces. Hij trok zich onlangs een maand lang terug in een boeddhistisch klooster om contact te maken met zijn spiritualiteit. Zou iemand die kennismaakte met Norman hem saai of dom vinden? Iedereen die ik ken zou hem moedig, interessant, en intelligent noemen. Norman nam ooit het besluit dat hij niet saai of dom gevonden wilde worden. Deze beslissing beheerst nu zijn leven. Hij moet van zichzelf altijd meer presteren om te bewijzen dat hij niet saai of dom is. Het maakt niet uit hoe hard hij werkt, hij moet altijd meer doen om er zeker van te zijn dat niemand ooit zal ontdekken hoe hij werkelijk is. Daarom laat hij aan iedereen zien hoe intelligent en interessant hij is.

Het was voor Norman vrij eenvoudig in te zien hoe zijn leven werd beheerst door de woorden 'saai' en 'dom'. Hij heeft altijd het gevoel dat hij nooit genoeg kan bereiken. Het zijn ironisch genoeg juist de woorden 'saai' en 'dom' die hem hebben aangezet tot dit enorme doorzettingsvermogen. Zij dwingen hem ertoe interessante mensen en plaatsen op te zoeken. Als hij niet die ontzettende afkeer van deze twee woorden had gehad, zou Norman misschien nooit hebben bereikt wat hij nu

in de afgelopen vier jaar tot stand heeft gebracht. Norman zag de geschenken van deze twee aspecten en begreep dat hij alles in zich heeft. Hoe kunnen we weten wat intelligent zijn inhoudt als we niet weten wat het betekent om te zijn? Hoe kunnen we weten wat interessant is als we niet weten wat saai is?

Als je de innerlijke overtuiging hebt dat je iets niet wilt zijn, word je vaak het tegenovergestelde ervan. Dit berooft je van de vrijheid te kiezen wat je werkelijk wilt in je leven. Norman heeft niet de vrijheid om even uit te rusten en met vrienden op vakantie te gaan. Hij leest geen roman en gaat geen avondje bridgen omdat hij bang is een saaie, domme oude man te worden. Hij kan niet nagaan of deze mogelijkheden beter zijn voor zijn gezondheid of voor zijn ziel. Wanneer je een aspect van jezelf niet erkent, gaat het je leven beheersen.

Als we zorgvuldig kijken, kunnen we allemaal zien op welke momenten we saai of dom zijn. We kunnen eerlijk zijn en zien dat we deze aspecten nu misschien niet hebben, maar er kan in het verleden een tijd geweest zijn dat we saai of dom waren. Onze mening over onszelf is de belangrijkste die er bestaat. Als we tevreden zijn met ons leven kan het ons zelden schelen wat anderen zeggen. Norman heeft de afgelopen drie jaar doorgebracht met zijn neus in de boeken en hard gewerkt om bij de besten te horen. Sommige mensen vinden hem saai omdat hij alleen maar studeert. Anderen zeggen misschien dat hij dom is omdat hij al zijn tijd aan studie spendeert. Norman zal de wereld blijven bewijzen dat hij intelligent en interessant is, totdat hij het deel van hem dat saai en dom is lief kan hebben en kan integreren in zijn psyche. Onze innerlijke bronnen raken uitgeput als we proberen iets *niet* te zijn.

We zijn op de wereld om van al onze delen te leren en er vrede mee te sluiten. Om waarlijk authentiek te zijn, dienen we de aspecten waar we van houden en die

we accepteren te laten bestaan naast de aspecten die we veroordelen en verkeerd vinden. Als we al deze eigenschappen liefdevol in één hand kunnen houden zonder te oordelen, zullen ze op natuurlijke wijze in ons stelsel worden opgenomen. Dan kunnen we onze maskers afzetten, en erop vertrouwen dat het universum ons allemaal gecreëerd heeft volgens een goddelijk ontwerp. Dan kunnen we de wereld binnenin ons aanvaarden en de wereld buiten ons krachtig tegemoet treden.

## **Oefeningen**

We kunnen pas volledig vrij zijn als we kunnen erkennen en accepteren dat de eigenschappen die ons in anderen storen, ook te vinden zijn in onszelf.

1. Neem de lijst met woorden van de eerste oefening van hoofdstuk 4. Ga voor een spiegel staan of zitten en herhaal steeds weer hetzelfde woord: 'Ik ben (die eigenschap).' Blijf het herhalen totdat de energie die samenhangt met het woord verdwijnt. Het werkt. Ik heb nog nooit meegemaakt dat deze oefening niet werkt bij mensen die oprecht bereid waren een eigenschap te erkennen. Als je vastloopt en boosheid of woede voelt opkomen voor iemand die deze eigenschap vertoonde, of als je kwaad bent omdat jij deze eigenschap vertoont, laat de spiegel dan even met rust en schrijf een woedende brief aan deze eigenschap. Dit is een gezonde manier om je woede te uiten. Deze brieven zijn alleen bestemd voor jouw ogen. Je hoeft ze niet te posten of aan iemand voor te lezen. Je schrijft ze om lucht te geven aan je opgekropte emoties. Als je niet weet wat je moet schrijven, kun je beginnen met: 'Ik ben boos op je omdat...'; schrijf vervolgens zo vlug mogelijk zonder na te denken. Schrijf

gewoon wat er in je opkomt. Maak je niet druk over grammatica, stijl of spelling en vraag je niet af of het wel klopt. Richt je uitsluitend op het loslaten van oude emoties en giftigheid.

Deze oefening is een manier om giftige emoties af te voeren die in ons lichaam liggen opgeslagen. Als er tijdens dit proces gevoelens naar boven komen, blijf daar dan bij. Misschien vind je het moeilijk de woorden uit te spreken die je zo ongenadig hebt veroordeeld. Ook als je begint te huilen, dien je je aandacht bij het proces te houden. Op een bepaald moment zul je ontdekken dat de lading die je bij het woord voelde spontaan oplost.

2. Je kunt dezelfde lijst met woorden gebruiken om te ontdekken of je op enig moment in je leven deze eigenschappen hebt vertoond. Als je een bepaalde eigenschap nooit hebt vertoond, vraag je dan af onder welke omstandigheden je deze eigenschap misschien wel zou kunnen vertonen. Zegt iemand anders over jou dat je deze eigenschap wel eens hebt vertoond? Schrijf je bevindingen achter ieder woord.



## 7 Het accepteren van je donkere kant

De meesten van ons verlangen naar innerlijke rust. We zijn ons leven lang hiernaar op zoek. Als we dit willen bereiken, dienen wij ons gehele wezen te accepteren. Er is een creatief proces nodig om de geschenken te kunnen ontdekken in onze meest gehate eigenschappen. Een diep verlangen om te luisteren en te leren, een bereidheid om disfunctionele oordelen en overtuigingen los te laten en de wil om je beter te voelen zijn daarvoor onontbeerlijk. Je ware zelf oordeelt niet. Alleen onze door angst gedreven ego's gebruiken hun oordelen om ons te beschermen; een bescherming die ons, ironisch genoeg, weerhoudt van zelfrealisatie. We dienen bereid te zijn alles lief te hebben waar we bang voor zijn. 'Mijn bittere gevoelens verduisteren het licht der wereld', zegt *Een cursus in wonderen*.

Als je voorbij het ego en zijn afweermechanismen wilt komen, dien je rustig te worden, moedig te zijn en te luisteren naar je innerlijke stem. Achter ons sociale masker loeren duizenden gezichten. Ieder gezicht heeft een eigen persoonlijkheid. Iedere persoonlijkheid heeft haar eigen unieke eigenschappen. Door innerlijke dialogen te voeren met deze subpersoonlijkheden (ook wel deelpersoonlijkheden genoemd) kun je je egotistische vooroordelen en oordelen veranderen in onbetaalbare schatten. Als je de boodschap van een aspect van je schaduw accepteert, kun je de macht terugnemen die je aan anderen hebt gegeven en een verbond van vertrouwen sluiten met je authentieke zelf. De stemmen van de aspecten die

je niet accepteerde, kunnen je weer in balans en in harmonie brengen met je natuurlijke ritme als je hen toelaat in je bewustzijn. Zij kunnen je vermogen om je eigen problemen op te lossen herstellen en het doel van je leven duidelijk maken. Door deze boodschappen kun je authentieke liefde en mededogen ontdekken.

Totdat ik begon te communiceren met mijn subpersoonlijkheden moest ik altijd vertrouwen op anderen die mij konden helpen om te ontdekken wat er met mij aan de hand was. Ik liep van de ene therapeut naar de andere. Ik ging naar psychologen in de buurt, naar waarzeggers en astrologen om de antwoorden te vinden die ik nodig had. Als ik dacht dat er iets aan de hand was met me, als ik boos of verdrietig was of zelfs overgelukkig, wilde ik iemand ophellen of iemand betalen die mij kon vertellen wat er gaande was. Wat een manier van leven. Wanneer ze mij iets vertelden wat ik wilde horen, vond ik hen geweldig. Maar als zij mij iets vertelden wat ik niet wilde horen, ging ik naar een ander, en weer een ander, totdat ik het antwoord kreeg waar ik naar zocht.

Ik wist dat er een andere manier van leven moest zijn. Zou God ons op zo'n manier geschapen hebben dat we onszelf niet kunnen begrijpen? Zou God ons op zo'n manier geschapen hebben dat we een ander moeten betalen die ons iets over onszelf kan vertellen? Nu realiseer ik me dat we briljant zijn ontworpen: we kunnen onszelf genezen en terugkeren naar heelheid. Soms kunnen we echter wat hulp gebruiken. Een gesprek met onze subpersoonlijkheden is een prima oefening om het proces te bevorderen.

Het onderzoeken van onze subpersoonlijkheden kan een hulpmiddel zijn bij het terugvinden van de delen van onszelf die wij zijn verloren. We dienen deze delen eerst te identificeren en dan een naam te geven, zodat we in staat zijn deze los te zien van onszelf. Het benoemen van deze delen schept afstand. Roberto Assagioli, de

grondlegger van de psychosynthese, zegt dat 'we worden gedomineerd door alles waarmee ons zelf zich identificeert. Alles waarmee ons zelf zich niet identificeert kunnen we domineren en beheersen.' Als ik een van mijn eigenschappen neem die ik niet leuk vind, bijvoorbeeld *klagerig*, en ik noem die Klagerige Kate, is deze opeens minder bedreigend voor mij. Het is heel grappig, want zodra ik deze aspecten van mezelf een naam geef, vind ik ze best aardig. Ik kan dan een stap terugdoen en er op een objectieve manier naar kijken. Door dit proces wordt de greep die deze gedragingen op je leven hebben losser.

Mijn eerste ervaring met subpersoonlijkheden had ik in een les over transpersoonlijke psychologie aan de JFK University in Orinda, Californië. Iedere week leerden we een ander therapiemodel en werkten daarmee. De week waarin we psychosynthese deden, veranderde mijn leven. Ik bracht een dialoog tot stand met verscheidene aspecten van mezelf die we subpersoonlijkheden noemden en trachtte te ontdekken wie zij waren en wat zij nodig hadden om heel te kunnen zijn. Het doel was natuurlijk hun geschenken te ontdekken. Steeds als ik een geschenk vond, kon ik een ontkend aspect van mezelf accepteren.

Onze lerares, Susanne, begon met een visualisatie waarin we werden meegenomen op een denkbeeldige busreis. Ze vroeg of we ons een bus vol met mensen konden voorstellen. In mijn denkbeeldige bus zag ik veel verschillende mensen. Sommigen waren oud, anderen jong. Hun kleding varieerde van korte rokken tot strakke broeken met wijd uitlopende pijpen. Ik zag dikke meisjes, dunne meisjes, meisjes met zwart haar, rood haar, meisjes met grote borsten en meisjes met kleine borsten. Ik zag iedere maat en vorm die ik kon bedenken. Er waren kleine mensen, lange mensen, circusartiesten, mensen van iedere huidskleur en nationaliteit. Er waren hoertjes en heiligen. Het was een grote bus en hij zat vol met mensen. Er waren er heel wat bij die ik niet wilde

kennen. Mijn eerste gedachte was: 'Oh nee, je kunt wel iets leukers verzinnen.' Susanne vertelde ons dat we alle mensen in de bus moesten leren kennen, degenen die we leuk vonden én degenen die we niet leuk vonden.

Iedere passagier vertegenwoordigde een aspect van mezelf en bracht een bijzonder geschenk met zich mee. Zij waren er allemaal. Allen wilden mij iets aanbieden dat uniek was, als ik maar kennis met hen wilde maken en naar hun wijsheid wilde luisteren. Susanne vertelde ons dat we mochten uitstappen en dat we een van onze subpersoonlijkheden mee konden nemen. Hetty Haaibaai stond meteen naast me en stak haar hand uit om de mijne te pakken. Ze was de eerste subpersoonlijkheid die een gesprek met mij wilde hebben. Toen ik haar gezicht zag dacht ik: 'Ik wil voor geen goud met deze vrouw gaan wandelen. Ik zoek wel een andere subpersoonlijkheid uit om een eindje mee te gaan lopen.' Hetty was ongeveer anderhalve meter lang en ze woog honderd kilo. Ze was in de zestig en haar uiterlijk was voor mij een absolute nachtmerrie. Ze had dun grijs haar dat slecht geknipt was en naar alle kanten uitstak. Ze rook naar haarspray en sigaretten. Ze was gekleed in een hele wijde beige jurk met grote oranje stippen. Ze had een beige trui van synthetisch materiaal om haar schouders geslagen die bij elkaar gehouden werd door een roestige oude speld. Haar benen waren dik en er zaten ladders in haar kousen. Ze droeg totaal versleten plastic schoenen.

Mijn blik dwaalde rond om te kijken of iemand mij van Hetty Haaibaai kon redden. Niemand kwam naar voren. Hetty keek verongelikt, greep uiteindelijk gewoon mijn hand en trok me mee de bus uit. We gingen op een bankje zitten en Hetty begon te praten. Ze vertelde me dat ze een van mijn subpersoonlijkheden was en dat ik met haar zou moeten leren leven. Ze zei dat ze niet weg zou gaan, en dat als ik mijn hart voor haar zou openstellen ik zou inzien dat zij mij veel te bieden had. Susanne

zei dat ik Hetty Haaibaaï kon vragen wat ze mij wilde leren. Hetty Haaibaaï vertelde me dat ik mensen niet moest beoordelen op hun uiterlijk. Ze zei dat ze dwars door mijn zogenaamde spirituele persoonlijkheid heen keek. Ik wilde protesteren, maar ik realiseerde me direct dat ik zoveel vooroordelen had gehad toen ik Hetty Haaibaaï zag, dat ik zelfs niet met haar had willen spreken in de beslotenheid van mijn eigen gedachten.

Vervolgens vertelde Hetty Haaibaaï dat ik nooit verder zou komen in mijn spirituele ontwikkeling als ik dit aspect niet onder handen zou nemen. Ze herinnerde mij eraan dat ik mensen die ik dik vond altijd veroordeelde, en dat ik alleen maar mensen om mij heen had die een uiterlijk hadden waarbij ik mij op mijn gemak voelde. Ik wist heel diep van binnen dat Hetty gelijk had. Ik deed alsof ik spiritueel betrokken was en niet werd beïnvloed door uiterlijke dingen zoals de manier waarop iemand eruitziet, maar ik loog tegen mezelf. Ik dacht dat ik jaren geleden met dit gedrag had afgerekend toen ik aan dit onderwerp had gewerkt. Maar hier stond Hetty Haaibaaï die me vertelde dat ik wakker moest worden; dat er nog meer werk moest worden verricht. Susanne vertelde ons dat we onze subpersoonlijkheden konden vragen wat hun geschenken waren. Hetty Haaibaaï zei dat haar geschenk heelheid was. Als ik er echt van overtuigd was dat ik deel uitmaakte van dit holografische universum, diende ik haar te accepteren, of ik dat nu leuk vond of niet. Ze zei dat ik iedereen die ik ontmoet met liefde en mededogen in de ogen moet kunnen kijken om mezelf volledig te kunnen zien. En ze vertelde me dat mijn ontmoeting met haar een van de belangrijkste ontmoetingen in mijn leven zou zijn. Ze had gelijk.

Hetty Haaibaaï was een creatie van mijn psyche die gebaseerd was op een aspect van mezelf dat ik niet kon accepteren. Door deze geleide visualisatie was zij in staat zichzelf uit te drukken en mij een belangrijke les te leren.

Ik had een aantal maanden nodig om deze ervaring volledig te integreren. Alles aan haar was zo echt, zo puur, zo natuurlijk. Hoe kon deze vrouw een deel zijn van mijn onderbewuste? Waar kwam zij vandaan? Waarom was ze zo wijs? Ik bleef mezelf deze vragen stellen. Nu wilde ik meer weten over Hetty, terwijl het mij eerst zoveel moeite had gekost haar te accepteren.

Langzaam verzamelde ik de moed om achter in de bus te gaan kijken om daar nog andere mensen te ontmoeten. Ik leidde mezelf door de visualisatie en vroeg welke subpersoonlijkheid mij wilde ontmoeten. In mijn eerste ontmoeting met deze wilde groep kwam Boze Betty naar voren om mij te begroeten. Ze was klein en tenger. Haar felrode haar had ze getoupeerd zodat het recht overeind stond en er borstelig uitzag. De eerste woorden die ze sprak waren: 'Ik ben wel klein, maar ik ben sterk, dus haal het niet in je hoofd om met me te sollen.' Betty zei dat ze er doodmoe van werd dat ik haar steeds probeerde kwijt te raken. Ze vertelde me dat ze waarschijnlijk de beste vriendin was die ik ooit zou hebben. Ik had mijn boosheid gekregen om me te leiden en te waarschuwen. Als ik in gevaar was, schreeuwde Betty mij in mijn gezicht. Omdat ik haar aanwijzingen altijd negeerde, moest ze zich manifesteren en tegen iedereen schreeuwen die om mij heen was om mijn aandacht te trekken. Ze vertelde me dat haar geschenk mijn sterke intuïtie was die er altijd voor zou zorgen dat ik gezonde relaties aanging. Ze zei dat ik echter zelden gezonde relaties had doordat ik te druk praatte in plaats van naar mijn innerlijke stem te luisteren.

Het was moeilijk Boze Betty te accepteren omdat ik altijd had gedacht dat ik mijn boosheid op ongepaste manieren uitte. Ik had jarenlang geprobeerd mijn boosheid kwijt te raken. Maar het was niet nodig dat Betty verdween; ze had liefde en goedkeuring nodig. Ze wilde dat ik zou luisteren naar mijn hart in plaats van naar mijn

hoofd. Toen ik Betty begon te zien als mijn bondgenoot werd ze wat rustiger. Gezonde, verstandige manieren om mijn woede te uiten namen de plaats in van mijn ongecontroleerde woedeuitbarstingen.

Daarna ontmoette ik Gulzige Greta die hele chocoladecakes naar binnen kon werken, en Opgedofte Dina die héle korte rokjes droeg en ruw in de mond was. Gulzige Greta kwam naar me toe waggelen en vertelde me dat ze een goede vriendin was van Hetty Haaibaai. Haar geschenk was mededogen en innerlijke verbondenheid met alle andere mensen. Ze vertelde me ook dat ik wat kalmer aan moest doen en op mezelf moest letten. Greta zei dat ik me totaal niet bewust ben van de manier waarop ik altijd loop te rennen. Ik ben een doener. En dan gaat zij zich uitleven en zich volstoppen met eten om zich weer een beetje prettig te voelen. Opgedofte Dina kwam met het geschenk van de gratie. Ze wilde dat ik mezelf behandelde alsof ik de koningin was en ik diende mij op een waardige manier te gedragen. Als ik dat niet deed, plofte ze van woede, en manifesteerde zij zich door op te scheppen en in het middelpunt van de belangstelling te willen staan. Toen ik de positieve kant van al deze negatieve eigenschappen onderzocht en ze vervolgens accepteerde, beheersten zij niet langer mijn leven. Zij waren de beste leraren van mijn psyche. Zodra ik voldeed aan hun verzoek om liefde of om het wat kalmer aan te doen, werden zij geïntegreerd in mijn bewustzijn, en versterkten daardoor mijn gevoel van heelheid en liefde voor mezelf. Toen ik deze eigenschappen accepteerde, was het niet meer nodig dat ik een grote beker ijs opat of rokjes droeg die veel te kort waren. Zodra ik mijn nieuwe vrienden accepteerde, drongen zij zich niet langer aan mij op.

Ik leerde deze techniek toen ik in San Francisco samenwoonde met een man die Rich heette. We vonden dit een grappige manier om over de schaduw van de an-

der te praten. Tijdens een lange autorit maakten we een lijst met de subpersoonlijkheden die regelmatig in onze relatie opdoken. De lijst zag er als volgt uit:

### **DEBBIE**

Afwerende Annie  
Boze Betty  
Dominerende Dixie  
Analyserende Anja  
Prinses Paulina  
Jolanda de Yogi  
Beheersende Bonnie  
Minnares Martine  
Rechtvaardige Renée

### **RICH**

Dominante Dick  
Eigenwijze Edward  
Verwende Victor  
Peter Pummel  
Minnaar Mark  
Competente Cor  
Leraar Lex

We hebben heel wat gelachen toen we onze lijst samenstelden. We hadden echter een goede manier gevonden om over de delen van de ander te praten die het ons regelmatig moeilijk maakten. Zo voorkwamen we ruzie in de relatie. Als er iets gebeurde, hoefde ik niet met mijn vinger naar Rich te wijzen. In plaats van iets te zeggen als: 'Je probeert weer eens dominant te zijn en daar hou ik niet van', kon ik zeggen: 'Het lijkt wel of Dominante Dick vandaag weer opspeelt. Kun je even met hem gaan praten?' Dit verminderde automatisch de spanning tus-



sen ons omdat het nooit voelde alsof je persoonlijk werd aangevallen. Als ik probeerde te analyseren wat Rich tegen me zei, en dat deed ik nogal eens, kon hij Analyserende Anja gewoon vertellen dat hij niet in de stemming was om geanalyseerd te worden. Ik trok me dit nooit persoonlijk aan, terwijl ik dat in eerdere relaties wel altijd had gedaan.

Subpersoonlijkheden onthullen het gedrag dat wij van onszelf niet acceptabel vinden. We hebben hen buitengesloten omdat we hen niet konden of wilden accepteren. Omdat ik bepaalde delen van mezelf had weggesloten, stond ik niet langer in contact met mijn gehele wezen. Toen ik naar binnen keek, ontdekte ik dat deze eigenschappen schreeuwden om mijn aandacht. Zij leidden mij naar de volgende stap in de transformatie van mijn leven. Ik denk dat we net zoveel subpersoonlijkheden hebben als eigenschappen. Ik heb er bij mezelf minstens honderd ontdekt, en als ik kijk ontdek ik altijd wel weer een nieuw gezicht, een nieuw stemmetje, en een nieuwe boodschap. Zelfs de donkerste subpersoonlijkheden komen met geschenken aandragen. We dienen slechts bereid te zijn wat tijd met hen door te brengen om te luisteren naar de wijsheid die zij ons willen overdragen.

Je dient bereid te zijn tijd te besteden aan het verkennen van je innerlijke wereld. In het boek van Neale Donald Walsch, *Een ongewoon gesprek met God*, herinnert God ons eraan: 'Als je niet naar binnen gaat, ga je naar buiten.' Als je deze boodschap serieus neemt, kan zij je leven veranderen. Wanneer je naar binnen gaat en een relatie aangaat met je hele wezen, maak je kennis met je vermogen om je leven in de richting te sturen die jij kiest. Dit is het grootste geschenk dat je jezelf kunt geven. Als je dan zegt: 'Ik wil meer geld, meer liefde, meer creativiteit, meer vrienden, of een gezonder lichaam', heb je het vertrouwen dat nodig is om dat tot stand te brengen.

Vertrouwen is altijd een belangrijke kwestie als je een dialoog gaat houden met je innerlijke stemmen. De meest gestelde vraag is: 'Hoe weet ik zeker dat ik mijn innerlijke waarheid verneem?' Na een aantal bezoeken aan je subpersoonlijkheden kun je gemakkelijk het onderscheid maken tussen een gesprek met een subpersoonlijkheid en het luisteren naar negatief geklets. Je negatieve innerlijke stem zal zelden een positieve boodschap of een geschenk voor je hebben. Er zijn een aantal manieren waarop je jezelf op een authentieke plaats in je innerlijk kunt brengen. Meditatie kan een ideale manier zijn om de geest en het negatieve innerlijk geklets tot rust te brengen. Als je nog geen eigen meditatie-techniek hebt ontwikkeld, kun je een cassettebandje kopen met een techniek om je daarbij te helpen. Het is prettig als iemand je een aantal ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken aanreikt zodat je niet meer met je hoofd bezig bent. Dansen is een andere snelle en gemakkelijke manier die je kunt proberen. Zet wat mooie, lichte muziek op en laat jezelf gaan. Na ongeveer een half uurtje kun je gaan zitten, je ogen sluiten, en je ademhaling volgen. Als je eenmaal op een rustige plek bent aangekomen, kun je het hoofd van het hart onderscheiden. Er is wat oefening voor nodig, maar als je dit onderscheid kunt maken wordt het proces van het zoeken en onderzoeken van je subpersoonlijkheden veel gemakkelijker. Je hoofd kan harteloos zijn. Je hart kan weliswaar eerlijk en lastig zijn, maar het is altijd vol mededogen.

Het is belangrijk dat je je subpersoonlijkheden met open armen ontvangt. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Dit is het moment waarop het in je voordeel kan werken als je op het allerergste bent voorbereid. Dan kun je iets beters krijgen dan je had verwacht. Mensen zijn vaak geschokt door het type mensen dat zij oproepen, maar dat komt meestal doordat ze een bus vol met engelen hadden verwacht. Subpersoonlijkheden hebben soms

geen hoofd of verschijnen in de vorm van dieren, monsters, of buitenaardse wezens. Wat je tijdens een visualisatie ziet is voor jou het juiste beeld. Het is belangrijk dat je niet oordeelt over degene die je tegenkomt of over je ervaring.

Het is ook gebruikelijk mensen te zien die je kent: vroegere geliefden, eerdere werkgevers, familieleden. Over het algemeen zie je mensen waar je niet mee op kon schieten. Als deze bekende gezichten in je onderbewustzijn opduiken, onderdruk dan de impuls om ze te negeren. Blijf bij hen en probeer te ontdekken wat ze je willen leren. Je kunt ze misschien nu even vergeten, maar als je de dingen niet met hen afhandelt, zul je ze blijven tegenkomen in je leven. Dit is geen kaartspel waarbij je de subpersoonlijkheden die je niet wilt kunt teruggooien en er nieuwe voor in de plaats kunt nemen. Het is zelfs zo dat de persoonlijkheden die je absoluut niet wilt zien, de grootste lessen voor je in petto hebben.

Onlangs werkte ik met een vrouw die alles leek te hebben. Niet veel vrouwen bereiken het succes, de roem en het fortuin dat Shelly heeft. Ze beklom de ladder van succes in de amusementswereld en werkte hard om de top te bereiken. Ze werd door de pers meestal positief beoordeeld, maar ze was erg gevoelig voor kritiek. Nadat ze jaren zo hard gewerkt had dat anderen haar nauwelijks konden bijhouden, nam ze een paar maanden vrij om aan zichzelf te werken. Ze had zich gerealiseerd dat ze zich vaak agressief gedroeg, maar had een hekel aan dit deel van zichzelf. Als ze zei: 'Ik ben agressief', kwam er een gespannen trek op haar gezicht en sprongen de tranen haar in de ogen. Ze kon niet omgaan met dit aspect van zichzelf. We zaten een tijdje tegenover elkaar en ik liet haar steeds herhalen: 'Ik ben agressief, ik ben agressief.'

Shelly voelde zich nog steeds ongemakkelijk over dit aspect, dus vroeg ik haar de ogen te sluiten en mee te

gaan op een denkbeeldige busreis. We riepen een subpersoonlijkheid op die zij Agressieve Amy noemde. Amy had haar rode haar zwaar getoupeerd en was midden vijftig. Ze was gekleed in een blauw pak en had een krachtige persoonlijkheid. Eerst mocht Shelly haar niet. We vroegen Amy echter wat haar geschenk aan Shelly was. Amy antwoordde: 'Bescherming.' Amy zei dat ze Shelly had beschermd toen zij haar carrière aan het opbouwen was. Amy vertelde dat ze ervoor gezorgd had dat niemand Shelly in de weg zou staan en dat niemand haar pijn zou doen of haar zou weerhouden haar dromen te verwezenlijken. Daarna vroegen we Agressieve Amy wat zij nodig had om heel te kunnen worden. Amy wilde liefde en goedkeuring. Ze had er genoeg van deze grote, afschuwelijke gemene vrouw te zijn die steeds door Shelly belaagd werd. Amy was degene die het mogelijk had gemaakt dat Shelly beroemd en erkend werd. Nu wilde ze daar iets voor terug. In haar ogen vroeg ze niet veel van Shelly, alleen wat liefde en waardering voor de rol die ze in Shelly's leven had gespeeld.

Shelly lag op mijn divan met een grote grijns op haar gezicht. Ze was opgetogen, want nu vond ze Agressieve Amy ongelooflijk leuk. Ze had een deel van zichzelf geaccepteerd dat ze jarenlang had proberen te verbergen. Deze eigenschap had haar een gevoel van schaamte bezorgd en ze had een hekel aan zichzelf gekregen. Dit was de paradox. Shelly had haar agressie niet geaccepteerd en had daardoor niet kunnen genieten van alle geschenken van haar succes. Nu kon ze echter de vruchten van haar arbeid plukken en daarvan genieten. Zo werkt het vaak. Je hebt een eigenschap die een geschenk voor je heeft. Je roept het geschenk op om je te helpen bij het bereiken van datgene wat je wilt in je leven. Maar omdat dit aspect van jou niet volledig is geïntegreerd in je psyche en omdat je er een negatief oordeel over hebt, gaat het een eigen leven leiden en manifesteert het zich op een onge-

paste manier. De eigenschappen waarmee we ons niet willen associëren, zullen zich blijven manifesteren totdat we ze accepteren en aan hun behoeften voldoen. Denk eraan, datgene waar je je tegen verzet, houdt stand. Toen Shelly Agressieve Amy had geaccepteerd, verdween haar angst over het feit dat ze agressief kon zijn. Nu kan ze dit aspect van zichzelf gebruiken wanneer het wenselijk is.

Er is nog een andere manier om je eigenschappen te accepteren. Je kunt daarvoor personen in je bewustzijn uitnodigen en hun standpunt vragen over je ontkende eigenschappen. Visualiseer iemand die jij bewondert en respecteert, misschien iemand die heilig is of spiritueel. Concentreer je vervolgens op een van de woorden waarmee je nog steeds moeite hebt. Vraag de door jou gekozen persoon hoe zij dit aspect van jou interpreteert. Zorg ervoor dat je iemand kiest die wijs en meedogend is. Je kunt het ook proberen met iemand uit je verleden, bij voorkeur je vader, je moeder of een ander familielid. Hier volgt een voorbeeld uit mijn eigen leven:

Mijn woord is 'slordig'. Ik keur dit deel van mezelf af en probeer het daarom voor mijn omgeving te verbergen. Ik organiseer mijn leven zorgvuldig. Ik heb een kind-meisje dat voor mijn zoontje zorgt en het huis schoonmaakt. Ze houdt alles keurig schoon en netjes. Ik ben niet degene die mijn omgeving onberispelijk houdt, maar ik vind het wel prettig als mijn huis er keurig uitziet. Niemand noemt mij ooit slordig, omdat mijn huis altijd netjes en schoon is. Maar als iemand zou zeggen dat Debbie Ford een sloddervos is, dan zou het me *raken*. Daarom sluit ik mijn ogen, adem een aantal malen langzaam en diep in en uit, en denk aan het woord slordig. Ik voel me een beetje misselijk worden en gespannen. Er is een onderliggend gevoel van angst. Ik volg het gevoel naar het verleden en herinner mij hoe mijn moeder altijd tegen me schreeuwde omdat ik slordig was. Ik was bang dat niemand van me zou houden als ik een slod-

dervos was. Met mijn ogen dicht stel ik mij voor dat moeder Teresa in mijn hart komt en ik vraag aan haar hoe ik het woord slordig op een andere manier kan zien, zodat ik er niet langer een hekel aan heb. Ik zeg tegen haar dat ik liefde aan dit woord wil verbinden, en vervolgens wacht ik totdat zij begint te spreken. Ze antwoordt mij en zegt dat mijn slordigheid gewoon een spel is. Het is de manier waarop ik het kind in mij tot uitdrukking breng. Ik vind het leuk kleren op de grond te gooien en ik hoef dat niet langer slecht te vinden. Ze vertelt me dat het geschenk van slordigheid netheid is. Tijdens mijn opvoeding werd ik er steeds aan herinnerd hoe slordig ik was, en nu bezit ik een uniek vermogen om alles te organiseren en ervoor te zorgen dat mijn huis er onberispelijk uitziet. Nu heb ik één nieuwe krachtige interpretatie van het woord.

Vervolgens sluit ik mijn ogen opnieuw en nodig Martin Luther King Jr. uit om mij een nieuwe interpretatie te geven van mijn slordigheid. Ik stel me voor dat hij in mijn hart komt, en hij zegt dat ik zoveel hartstocht heb voor het leven, dat ik snel verder wil met het volgende wat ik wil doen. Mijn slordigheid is daarvan een teken. Ik ben te opgewonden om me druk te maken over kleine zaken, zoals dingen terugleggen waar ze horen. Hij zegt dat mijn hartstocht en enthousiasme de geschenken zijn van mijn slordigheid. Door de verantwoording voor mijn slordigheid op me te nemen en iemand in dienst te nemen die de dingen doet waar ik een hekel aan heb, kan ik mij richten op belangrijker zaken. Een tweede interpretatie.

Ik begin nu van mijn slordigheid te houden. Ik voel me moedig en visualiseer mijn moeder die mijn slordigheid altijd bekritiseerde. Ik vraag haar om een nieuwe krachtige interpretatie. Ze zegt: 'Ik bekritiseerde altijd je slordigheid omdat ik jaloers op je was. Ik had niet die innerlijke vrijheid om gewoon eens een kledingstuk op de

grond te gooien en het te laten liggen.' Ze zei dat ze zelfs als kind al heel netjes was geweest en er niet tegen kon als iets niet op zijn plaats stond. Mijn slordigheid herinnerde haar aan haar netheid. Daarom ergerde zij zich zo. Ze vertelde me verder dat mijn slordigheid mij het geschenk van zelfexpressie had gegeven. Als kind vond ik het heerlijk om te schilderen. Ik ging er helemaal in op en probeerde verschillende kleuren en penseelstreken; soms gebruikte ik zelfs mijn handen. Ik was nooit bang iets nieuws uit te proberen omdat het dan misschien een rommel zou worden. Mijn slordigheid gaf me vrijheid. Een derde interpretatie.

Ik zou verder kunnen gaan, maar in minder dan tien minuten had ik nieuw respect gekregen voor mijn slordigheid. Nu voelt het als een liefdevolle, positieve eigenschap die mij vele geschenken gegeven heeft. Ik kan inderdaad inzien dat ik het gewoon leuk vond en mezelf kon uitdrukken. Als ik nu mijn ogen sluit en aan het woord slordig denk, voel ik mij open en ontvankelijk. Liefde heelt. Soms is het gewoon een kwestie van een nieuwe interpretatie vinden voor een ervaring of gevoel.

Wanneer je eraan werkt om je ontkende eigenschappen te accepteren, is het goed te herleiden wie of wat jouw overtuiging over een bepaalde eigenschap heeft gevormd. Als je teruggaat naar de tijd waarin een eigenschap macht over je kreeg, ben je in staat de herkomst te achterhalen van het oordeel dat door je ego werd gevormd. Mijn vriend Peter had er moeite mee zijn zwakte te accepteren. Ik vroeg hem zijn ogen te sluiten en een beeld uit het verleden op te roepen dat te maken had met zwakte. De eerste herinnering die bij hem opkwam was er een van zijn middelbare schooltijd toen hij ieder jaar een andere sport koos omdat hij vond dat hij niet goed genoeg was. Hij zat op een particuliere jongensschool, en hij herinnerde zich dat hij zich zwak voelde in het bijzijn van zijn klasgenoten. Ik vroeg Peter

verder terug te gaan en zich een gebeurtenis te herinneren die eerder had plaatsgevonden. Peter herinnerde zich iets dat was gebeurd toen hij acht jaar was. Hij bezocht de plek waar zijn ouders voor het gezin een nieuw huis lieten bouwen. De trap die naar de tweede verdieping voerde, was aan de achterkant niet dicht, zodat je erdoorheen kon kijken naar de verdieping beneden. Peter herinnerde zich dat zijn moeder en zuster hem mee naar boven hadden genomen om hem zijn nieuwe kamer te laten zien. Maar toen Peter wilde weggaan, waren zijn moeder en zuster al naar beneden gegaan. Hij durfde niet alleen de trap af te gaan omdat hij bang was dat hij door de openingen van de trap zou vallen. Hij zag zijn moeder en zuster op de verdieping beneden en riep hen, maar ze weigerden hem te helpen. Zijn moeder zei tegen hem dat hij alleen naar beneden moest komen en als hij dat niet deed, zouden zij zonder hem weggaan. Peter was verlamd van angst en bleef waar hij was. Zijn moeder en zuster gingen weg en kwamen een half uur later pas terug. Op dat moment internaliseerde hij de les: 'Als ik zwak ben, zal een vrouw mij verlaten.' Sinds die tijd kon Peter niet meer zwak zijn, omdat hij dacht dat de vrouw die hem liefhad dan bij hem weg zou gaan.

De meesten van ons worden gedreven door het acht jaar oude kind in ons. Dat kind kreeg niet wat het nodig had en smeekt erom te worden geaccepteerd. Het is dus goed zo ver mogelijk in je herinnering terug te gaan. Vanuit die plek kun je gemakkelijker mededogen opbrengen voor een aspect van jezelf. Peter was jarenlang een stoere knaap, en zijn relaties met vrouwen duurden nooit langer dan een maand of zes; daarna verliet hij ze. Doordat Peter zijn ontkende zwakheid kon terugvoeren tot een bepaald moment, kon hij ontdekken waarom die zo'n macht uitoefende op zijn leven. Door dit voorval uit zijn jonge jaren opnieuw te beleven, was hij in staat zijn zwakheid te erkennen. Om hem te helpen dit aspect te



accepteren, vroeg ik Peter twee mensen te kiezen die hij bewonderde en die mededogen en menselijkheid in overvloed hadden. Hij koos de Boeddha en de Dalai Lama. Hij riep de Boeddha in zijn gedachten en vroeg hem wat het geschenk van zijn zwakheid was. De Boeddha antwoordde dat die Peter een groot mededogen gaf voor de zwakheid van andere mensen. Van de Dalai Lama leerde Peter dat zijn zwakheid de bron was van zijn dynamische persoonlijkheid en zijn vermogen om andere mensen zich op hun gemak te laten voelen in sociale situaties. Omdat hij zich zwak voelde, had hij een sterke drang een liefdevolle en innemende persoonlijkheid te ontwikkelen en die naar buiten te tonen.

Vervolgens vroeg ik Peter aan een van zijn ouders te denken. Met zijn ogen gesloten riep hij zijn vader op in zijn bewustzijn. Zijn vader vertelde hem dat Peter had geleerd veerkrachtig te zijn, en dat hij zich snel van allerlei gebeurtenissen kon herstellen omdat hij altijd weer zijn zwakheid moest overwinnen. Aangezien Peter zijn zwakheid niet had kunnen accepteren, had hij altijd de moeilijke weg gekozen om te bewijzen hoe sterk hij was. Hij wilde de wereld laten zien hoe sterk hij was en creëerde daardoor een leven vol tegenslagen, verkeerde beslissingen en gemiste kansen. Peters vader voorspelde hem dat als hij deze lessen wilde leren en zijn zwakheid zou accepteren, hij eindelijk de gemakkelijke weg zou kunnen volgen.

Ik vernam kortgeleden dat Peter nu muziekstukken schrijft. Deze passie was volgens hem geen goede weg om carrière te maken. Maar in plaats van een nieuwe baan aan te nemen en iedere zes maanden een nieuwe relatie te beginnen, stopt Peter nu zijn energie in het schrijven van liedjes en in het samenstellen van een demobandje van zijn werk. Hij leert een wereld zonder lijden te creëren. Een wereld waarin het veilig is zijn emoties en creativiteit te uiten.

Als we onze waarneming ten aanzien van onszelf niet veranderen, blijven we ons vroegere gedrag herhalen. Je subpersoonlijkheden kunnen je vertellen wat voor werk er nog moet worden gedaan, en hoe je patronen die je steeds weer herhaalt kunt oplossen. Zij kunnen aangeven wat nodig is om een bepaalde les te leren. Wanneer je bereid bent te luisteren, zul je ontdekken dat je subpersoonlijkheden aardig en eerlijk zijn, dat ze een bron van wijsheid vormen en in staat zijn te vergeven. Het zijn de wijste mensen in het universum als het om jou gaat. Ze geven je namelijk de antwoorden die vanuit jezelf komen.

Je kunt iedereen bereiken door je naar binnen te richten. Je hoeft alleen maar stil te worden en die persoon in je onderbewustzijn op te roepen. Als je die persoon visualiseert, kun je een dialoog met hem beginnen en alles vragen wat je wilt. Je kunt vragen wat hij van een bepaalde kwestie vindt en wat voor advies hij daarover kan geven. Je kunt de stem van wie dan ook binnenin je horen. De antwoorden die je van bepaalde mensen nodig hebt, kunnen van binnenuit komen. Al je onopgeloste relaties en al je geliefden, familieleden en vrienden, helden en goeroes. Alle mensen die jou hebben buitengesloten of die jij hebt buitengesloten. Al deze mensen kunnen met je spreken en door jou spreken.

Een aantal jaren geleden ging ik door een moeilijke periode waarin ik probeerde te ontdekken wat ik in mijn leven wilde doen. Ik sloot mijn ogen en vroeg aan mezelf: 'Wie kan mij van advies dienen?' Er was een man die ik een aantal jaren eerder had leren kennen en die ik enorm respecteerde. Het gezicht van mijn vriend Steve kwam in mij op. Dagenlang wikte en woog ik mijn besluit om hem te vragen mij te helpen. Het voelde wat ongemakkelijk hem op te bellen en hem advies te vragen over mijn carrière en mijn problemen met mannen. We waren niet echt vrienden meer. Op een dag tijdens mijn

meditatie probeerde ik Steve te visualiseren en vroeg hem wat hij dacht dat ik moest doen. Ik had dit nooit eerder geprobeerd, maar ik wist dat ik niets te verliezen had. Ik was stomverbaasd: Steve begon tegen me te praten. Hij vertelde me dat hij het fijn vond dat ik bij hem gekomen was om hulp te zoeken, en hij beantwoordde al mijn vragen op een heldere en bondige manier. Ik voelde me daarna alsof ik net een uur met de echte Steve had doorgebracht. Ik had zijn wijsheid en liefde gevoeld. Het was een verbazingwekkende ervaring: eenvoudig, direct en zakelijk. Ik hoefde er niet eens mijn huis voor uit of geld uit te geven aan een telefoongesprek! Maandenlang vroeg ik de Steve in mij om mij te helpen op mijn pad. Ik vond een vriend en vertrouweling in mezelf.

Mijn vriendin Sirah gebruikte een soortgelijke techniek bij mij nadat mijn vader was overleden. Ik ging naar haar toe toen ik nog midden in mijn rouwperiode zat. Ik voelde me heel erg verdrietig omdat mijn vader nooit mijn zoon Beau zou zien. Sirah liet me mijn ogen sluiten en vroeg of ik mijn vader kon visualiseren terwijl hij met mijn zoon speelde. Het was alsof mijn vader recht voor me stond en Beau vertelde dat hij er altijd zou zijn om hem te beschermen. Mijn vader vertelde aan Beau dat hij zelf altijd heel veel van muziek had gehouden en dat hij hoopte dat Beau ook vreugde en schoonheid zou kunnen ervaren in de muziek en een van de instrumenten zou willen bespelen die hij had achtergelaten. Dit was een ontroerende en buitengewoon waardevolle ervaring. Daardoor veranderden mijn gevoelens over het verlies van mijn vader. Toen ik na de sessie bij Sirah naar huis ging, wist ik zeker dat mijn vader er altijd zou zijn om mij te leiden en te troosten, en dat ik hem dicht bij Beau kon brengen door zijn liefde voor muziek met Beau te delen. Het gevoel van verlies veranderde van een hopeeloos, wee gevoel van wanhoop in optimisme.

Je subpersoonlijkheden wachten op je. Ga naar bin-

nen en win ze voor je. Ze willen alleen maar aandacht en goedkeuring. Zij zijn de stemmen van je toekomst, niet van je verleden. Zij zullen er altijd zijn om je te leiden, te omarmen en te troosten, of ze nu tot je komen in de vorm van iemand die je kent of in de vorm van een vage gedaante. Als je vriendschap met jezelf sluit, doorbreek je de eindeloze cirkel van verlies van jezelf of verlies van anderen. Je zult ontdekken dat we nooit iemand verliezen: onze relaties veranderen gewoon van vorm. Iemand is misschien niet langer fysiek aanwezig, maar zal er altijd zijn, binnenin ons. Door alles wat je verschrikkelijk vindt van jezelf terug te winnen, open je een innerlijke wereld die je toegang verschaft tot het gehele universum.

We hebben allemaal de mogelijkheid onszelf alles te geven wat we nodig hebben om gelukkig en heel te zijn. Als we ons opnieuw verbinden met ons gehele zelf is het feitelijk onmogelijk ons eenzaam, geïsoleerd of buitengesloten te voelen. We dienen het universum binnenin ons te vinden, en te leren hoe we dat universum kunnen liefhebben en respecteren. Dan kunnen we onze eigen grootheid accepteren. Wanneer we de magie ontdekken van de wereld binnenin ons, krijgen we ontzag voor onszelf. Dat ontzag brengt rust en tevredenheid mee, en dankbaarheid ten aanzien van ons menszijn.

Iedere subpersoonlijkheid heeft een geschenk voor je. Ieder aspect van jou, of je het nu leuk vindt of niet, kan je leven verrijken. Als je denkt dat er alleen maar duisternis is, bedrieg je jezelf. Er is licht in ieder deel van ons en in ieder deel van het universum. Wanneer we onze geschenken niet vinden, verwerpen we de buitengewone bedoeling van het leven. Onze zielen hunkeren ernaar deze waardevolle lessen te leren. We dienen onze zielenreis niet langer te veroordelen. We kunnen vertrouwen op het plan voor de mensheid en de eeuwige goedheid. Er bestaat een oud gezegde: 'Alles moet groeien, anders sterft het.' Ons hoogste doel ligt in het leren van en

groeien door onze ervaringen en dan verder te gaan. Als we eenmaal het goede in onze eigenschappen kunnen zien, kunnen we kiezen wat we wensen te ervaren.

### **Oefening**

Doc deze oefening als je volkomen ontspannen bent, na een wandeling of nadat je in bad bent geweest. Je gaat kennismaken met je innerlijke stemmen, dus is het goed als je geest zo rustig mogelijk is. Vroeg in de ochtend of voordat je gaat slapen zijn ook goede momenten. Zet wat zachte muziek op en gebruik wat aromatherapie in de vorm van een kaarsje of geurlicht om in een ontspannen stemming te komen. Sluit je ogen en volg je ademhaling. Adem langzaam en diep in, houd je adem vijf seconden of langer vast en adem dan langzaam uit. Herhaal dit vier of vijf keer totdat je geest rustig is. Stel je nu voor dat je in een grote bus stapt. Zoek een plaats in het midden van de bus. Je bent opgewonden omdat je op reis gaat want je hebt je er lang op verheugd. Stel je voor dat je de straat uitrijdt op een heldere, prachtige dag. Je zit een beetje na te denken en plotseling tikt iemand je op de schouder. Je kijkt op en deze persoon zegt: 'Hallo, ik ben een van je subpersoonlijkheden en alle andere mensen in de bus zijn dat ook. Waarom sta je niet op en ga je eens rondlopen om te zien wie er allemaal in jouw bus zitten.' Je staat op van je plaats en je loopt de hele bus door en kijkt naar al die verschillende mensen die daar zitten...

Je ziet allerlei mensen voor je: lange en korte mensen, tieners en oude mensen. Er kunnen circusartiesten bij zijn, dieren, en zwervers. Samen met jou zitten er mensen van ieder ras, iedere huidskleur en ieder gezindte in de bus. Sommigen wuiven misschien naar je om je aandacht te trekken, anderen kunnen rustig teruggetrokken

in een hoekje zitten. Wandel langzaam door het middenpad en visualiseer alle personen die in de bus zitten. Nu vertelt de buschauffeur je dat een van je subpersoonlijkheden samen met jou wil uitstappen en je mee wil nemen voor een wandeling in het dichtstbijzijnde park. Wacht even rustig totdat een van je subpersoonlijkheden naar je toe komt, je hand pakt en je meeneemt de bus uit naar het park.

Ga naast deze persoon zitten en vraag zijn of haar naam. Vraag deze persoon welke eigenschap hij of zij vertegenwoordigt en geef daar een naam aan. Als je bijvoorbeeld iemand ontmoet die boos is, kun je die persoon Boze Bob of Boze Bep noemen. Als je geen naam hoort, verzin er dan een. Neem alle tijd die je nodig hebt. Kijk naar de kleding en naar het uiterlijk van deze persoon. Hoe ruikt hij of zij? Let op zijn of haar stemming en lichaamstaal. Adem nog een keer diep in en vraag: 'Wat voor geschenk heb jij voor mij?' Nadat je het geschenk hebt ontvangen, vraag je: 'Wat heb je nodig om heel te zijn?' Of: 'Wat heb je nodig om in mijn psyche te kunnen integreren?'

Nadat je alle antwoorden hebt vernomen vraag je deze persoon: 'Is er nog iets anders wat je tegen me wilt zeggen?' Zorg ervoor dat je, wanneer je het gesprek beëindigt, vriendelijk naar de persoon lacht en hem of haar naar de bus terugbrengt. Als je klaar bent, open je je ogen en schrijf je de boodschappen op die je van deze subpersoonlijkheid hebt ontvangen. Schrijf vervolgens minstens tien minuten in je dagboek over je ervaring.

Het geeft niet als je niet alle antwoorden van je subpersoonlijkheid hebt gekregen die je nodig had. Het kost wat tijd en vereist wat oefening voordat je al hun boodschappen kunt horen. Spreek met jezelf af voor een volgende keer. Bij deze oefening dien je bereid te zijn je volledig aan jezelf over te geven. Zorg er dus voor dat je een veilige omgeving creëert voor dit proces.

## 8 Opnieuw interpreteren

Als de wonden van het verleden niet worden geheeld, zullen ze ons leven verwoesten. Ze verbergen onze unieke gaven, onze creativiteit en onze talenten. Wanneer wij deze delen van onszelf niet opeisen, stagneren zij onze voortgang: we gebruiken ze tegen de wereld om ons heen in plaats van in harmonie daarmee. We denken dat we boos zijn op de wereld, dat we de wereld willen veranderen, dat als de wereld nu maar anders was we onze dromen zouden kunnen verwezenlijken. Maar *wij* dienen te veranderen. We zijn boos op onszelf omdat we niet volharden, omdat we de godskracht in ons niet in ere houden, en omdat we onszelf niet toestaan te leven zoals we dat werkelijk willen. We denken dat we boos zijn op onze ouders omdat zij ons hebben onderdrukt. Eigenlijk zijn we boos op onszelf omdat we die onderdrukking zelf voortzetten. Het is alsof we lang geleden in een kooi werden opgesloten. De kooi is er al jaren niet meer, maar toch blijven we proberen door de denkbeeldige tralies te kruipen. De kooi wordt gevormd door de beperkingen die we onszelf hebben opgelegd, door onze twijfel over onszelf en door onze angst. Er is ons verteld dat we hard moeten werken om onze dromen te verwezenlijken. We hebben misschien niet begrepen dat het zelfs nog moeilijker is dag in dag uit te leven in de wetenschap dat we ze niet eens najagen. Onze hartstocht is gedoofd, en die is nu juist de sleutel tot vervulling van ons gehele spirituele potentieel. We blijven achter met een gevoel van wanhoop dat zich langzaam opbouwt. Het uit zich in

ons lichaam als ziekte en in onze psyche als woede. Als we niet bereid zijn in het reine te komen met het verleden, nemen we onze wanhoop en woede mee naar de toekomst.

Binnenin je ligt de kracht om helder naar het verleden te kijken en aspecten van jezelf terug te nemen die je hebt weggegeven. Je hoeft alleen maar je ogen te sluiten, je naar binnen te richten en te vragen. De kracht die je nodig hebt is daar, maar zal zich alleen openbaren als je verlangen om te veranderen groter is dan je verlangen om te blijven wie je nu bent. Het is altijd gemakkelijker anderen de schuld te geven van de toestand waarin we verkeren. Wanneer we het contact met onszelf verliezen, verliezen we het contact met onze goddelijkheid. We vertrouwen onszelf niet en daarom denken we dat andere mensen niet te vertrouwen zijn. Voor sommige mensen is de pijn van het verleden zo hevig, dat zij denken dat zij niet anders kunnen dan anderen beschuldigen of alles ontkennen, omdat het hen anders te veel wordt. Je dient je verleden te accepteren als je het heden wilt veranderen. Als je je wensen wilt verwezenlijken, dien je de verantwoordelijkheid op je te nemen voor alles wat er in jouw omgeving gebeurt.

Als je wilt weten hoe de toekomst van iemand eruit zal zien, hoef je vaak alleen maar naar zijn verleden te kijken. Het verleden brengt ons in de waan dat we in de toekomst slechts kunnen hopen op een variant van wat we al hebben. Daarom blijven mensen vaak op hun weg steken. Hun beeld wordt vertroebeld en hun dromen vervagen. Kijk maar eens rond. Je zult ontdekken dat de meeste mensen altijd hetzelfde blijven. Je kunt naar het leven kijken dat ze nu leiden, en over twintig jaar zul je misschien een kleine variant op het oorspronkelijke thema zien. Het thema waar het in ons leven om gaat, of dat nu seks, geld, relaties, gezondheid of carrière betreft, blijft vaak ons hele leven lang toonaangevend. Het verle-



den vormt de manier waarop we iets zeggen of zien, en onze manier van leven. Sommigen van ons dragen niet alleen de last van hun eigen verleden met zich mee, maar ook de last van hun ouders. Pijn wordt van generatie op generatie overgedragen, en als we die niet onderzoeken, kunnen we de cirkelgang nimmer doorbreken.

We beginnen met het ontkennen van delen van onszelf, omdat we bepaalde overtuigingen hebben die gekoppeld zijn aan onze familie en aan onze jeugd. Dat wat onze ouders gedaan of nagelaten hebben, is van grote invloed geweest op ons leven. Ook andere mensen die ons hebben verzorgd en onze leraren hebben bijgedragen aan wie we nu zijn. De pijn die je hebt ervaren toen je twee, zes of acht jaar was, ligt net onder de oppervlakte van je bewustzijn. Deze pijn zal je leven bepalen totdat zij wordt getransformeerd. Velen van ons onderzoeken nooit onze diepste overtuigingen om na te gaan of wij ze bewust hebben gekozen. Ik ontmoet iedere week mensen die kunstenaar willen worden of boeken willen schrijven en ervan overtuigd zijn dat ze deze dromen niet kunnen waarmaken. Als ik hun dan vraag waarom niet, antwoorden zij dat ze niet genoeg talent hebben of niet genoeg ontwikkeld zijn. Zij hebben wel vertrouwen in hun overtuigingen, maar niet in hun dromen. Wanneer we dan de oorsprong van hun overtuigingen gaan onderzoeken, blijkt vaak dat zij van iemand van wie zij houden de verbale of non-verbale boodschap hebben gekregen dat zij niet in staat zijn hun dromen te vervullen. Omdat zij deze gedachte nooit hebben onderzocht, zijn zij erdoor gevangen genomen. Ze *proberen* niet eens meer hun hartenwens in vervulling te laten gaan.

Overtuigingen die ons leven beheersen klinken als volgt: 'Ik kan het niet. Zo iets gebeurt mij toch nooit. Ik ben het niet waard. Ik ben niet goed genoeg.' Onlangs kwam Hallie, een jonge vrouw, naar een van mijn cursussen. Ze was eenentwintig jaar. Ze leed aan depressie

en was niet in staat voor zichzelf te zorgen, dus woonde ze bij haar moeder. Aan het begin van de cursus zat Hallie stilletjes naar de grond te staren en vermeed oogcontact met de anderen. Ze had de nerveuze gewoonte steeds met haar hand op tafel te tikken en dit was uiterst vervelend voor iedereen die bij haar in de buurt zat. Tijdens de pauze lag Hallie vaak op de grond in foetuspositie. Ik vroeg de mensen altijd met iemand anders te gaan eten, maar Hallie zat alleen. Op de tweede dag liep ik langs Hallie en vroeg haar of ze 'arme ik' al had erkend. Ze keek me aan met een vragend lachje en vroeg: 'Ik?' Ik schoot onwillekeurig in de lach. De stille boodschap die Hallie uitzond was zo luid dat die naar ons schreeuwde. Ik ging naast haar zitten en vroeg haar of ze wist welke boodschap ze naar haar omgeving uitstraalde. Hallie zei dat ze zichzelf niet zag als 'arme ik'. Ze haatte 'arme ik'-mensen, en haar moeder was er een van. Toen mijn assistente Rachel en ik Hallie duidelijk maakten hoe zij zich gedroeg, vielen de stukjes van de puzzel van haar leven op hun plaats. Hallie vertelde ons dat zij er diep van overtuigd was dat niemand van haar kon houden. 'Arme ik' was een manier om aandacht te trekken. Ze was opgegroeid in een huis waar haar moeder zich gedroeg als een kind, en zelfs sprak als een kind. Hallie had geleerd haar moeder te overtreffen als het ging om aandacht vragen.

De overtuiging dat niemand van haar kon houden lag goed voor Hallie verborgen omdat zij dit op haar moeder had geprojecteerd. Zij kon zichzelf niet duidelijk zien. Ze had al haar energie nodig om zichzelf te overtuigen dat ze niet was zoals haar moeder. Toen we haar echter lieten zien hoe zij op ons overkwam, realiseerde Hallie zich dat haar gedrag het resultaat was van de manier waarop ze haar moeder observeerde. Door 'arme ik' te accepteren en zich bewust te worden van haar kleine-meisjesrol, kon Hallie de tegenpolen van deze eigenschappen oproepen. Daardoor kon in haar tot ontwikkeling komen: 'Ik ben

een vrouw die verantwoording kan dragen.' Binnen een paar maanden had Hallie een baan gevonden. Ze verliet het ouderlijk huis en kreeg een eigen appartement. Ze voelde zich zeker van zichzelf en begon voor de eerste keer sinds jaren een intieme relatie met een man. Zodra Hallie bereid was de overtuiging te zien die haar leven beheerste en deze eerlijk te onderzoeken, vond zij de vrijheid om een nieuwe weg in te slaan.

We nemen onbewust veel overtuigingen over van onze familie. De keuzes die wij in ons leven maken worden door deze overtuigingen beïnvloed, en we vragen ons nooit af: 'Maakt deze overtuiging mij krachtig?' We treden vaak gewoon in de voetstappen van onze familieleden. Dat is prima als de manier van leven die je overneemt je gelukkig maakt. Maar als dat niet het geval is, onderzoek haar dan. Vooroordeel wordt doorgegeven. Pijn wordt overgedragen. Schuld wordt geërfd. Schaamte wordt overgeleverd. Zijn jouw problemen van jezelf of heb je ze van een vorige generatie geërfd?

Mijn grootmoeder is iemand die zich chronisch zorgen maakt. Haar diepste overtuiging is: 'Er gaat iets vreselijks gebeuren.' Mijn moeder maakt zich nooit zorgen, maar ik heb het van mijn grootmoeder overgenomen. Ik heb vaak hetzelfde soort gedachten als zij. We zijn beiden vaak bezorgd om de veiligheid van mijn zoon. Het is nu heel duidelijk voor mij, maar het duurde jaren voordat ik erachter kwam dat ik deze eigenschap van mijn grootmoeder had overgenomen, die het weer van haar vader had overgenomen. Als ik mij nu zorgen maak, denk ik even na en vraag me af of ik echt bezorgd ben of dat ik een van mijn oude overtuigingen de overhand laat krijgen. Zodra ik ontdek dat er niets is om me zorgen over te maken en zie dat ik weer vastzit in een familiepatroon, kan ik mijn eigen waarheid volgen. Iedere keer dat ik mijn automatische reacties doorbreek door zorgvuldig naar mezelf te kijken, breng ik mijn bewustzijn op

een hoger plan. Dan kan ik mijn verleden van mij afschudden.

Veel mensen hebben besloten *niet* zo te worden als hun ouders. Maar we kunnen niet anders dan toegeven dat we jarenlang de positieve en negatieve karaktereigenschappen van onze ouders in ons hebben opgenomen. Onze ouders hebben hun uiterste best gedaan, hun opvoeding in aanmerking genomen. We kunnen de manier waarop we zijn opgevoed niet veranderen. Als we bereid zijn lering te trekken uit onze ervaringen, kunnen we inzien dat iedere gebeurtenis ons de gelegenheid biedt te leren en te groeien. Een van mijn beste vriendinnen, die jarenlang seksueel misbruikt werd door haar grootvader, zei eens tegen mij: 'Godzijdank heb ik al die dingen in mijn verleden meegemaakt. Daardoor ben ik nu een van de vindingrijkste mensen op deze planeet geworden. Ik had dit niet kunnen bereiken als ik niet had geleerd de pijn en het misbruik in mijn verleden te hanteren.'

Alle negatieve gebeurtenissen zijn een zegen, ook al kun je dat vaak niet direct zien. Sommigen van ons leven in de illusie dat nare dingen gebeuren zonder dat daar een reden voor is. Maar pijn heeft een doel. Ze onderwijst ons en leidt ons naar een hoger bewustzijnsniveau. Op een avond zat ik te mediteren. Ik had gezien dat er vijf of zes jonge mannen op het strand waren gearresteerd en in de boeien geslagen. Ik vroeg God: 'Waarom hebben die jongens op deze prachtige zomeravond brand gesticht op het strand?' Een stem binnenin me zei dat de Geest deze jongens terugleidde naar huis. Omdat zij in de problemen kwamen, werden zij wakkergeschud en de godskracht in hen zorgde hiervoor. In gevangenschappen zie je vaak honderden stoere jonge mannen de Bijbel lezen en religieuze bijeenkomsten bijwonen. Mannen die in hun volwassen leven nauwelijks hebben nagedacht over God, zoeken nu in hun ziel naar antwoorden. De uitdagingen in ons leven kunnen inzichten verschaffen die

ons helpen onszelf te bevrijden van een verleden dat onze hartstocht verstikt en ons ervan weerhoudt ons spirituele middelpunt te bereiken.

Er is een oud gezegde dat luidt: 'De wereld is een leeraar voor de wijze en een vijand voor de dwaas.' Een gebeurtenis is op zichzelf niet pijnlijk. Het gaat erom hoe je haar bekijkt.

Het is belangrijk dat je inziet dat alles in de wereld op de juiste tijd en op de juiste plek plaatsvindt. Er worden geen fouten gemaakt. Er gebeuren geen ongelukken. De wereld is een wondermooie hemel en een bodemloze put. Wanneer we begrijpen dat we de een niet kunnen bezitten zonder de ander, wordt het gemakkelijker de wereld te accepteren zoals zij is. Ik kijk terug naar mijn eigen verleden dat vol was van leugens en bedrog, verdriet en pijn, drugs en seks. Maar ik zie in dat ik zonder al deze ervaringen en de duisternis die ik zo lang met mij heb meegedragen, niet in staat zou zijn geweest te onderwijzen op de manier waarop ik dat nu doe. Iedere gebeurtenis in mijn verleden, iedere slapeloze nacht, iedere traan brengt mij een klein beetje dichterbij de vervulling van de reis van mijn ziel. Niemand zegt de dingen op mijn manier. Niemand doet de dingen op exact dezelfde wijze als ik. Ik ben ik en jij bent jij. Ieder van ons is uniek en we gaan allemaal onze eigen bijzondere weg.

Ik was dertien toen mijn ouders gingen scheiden. Deze gebeurtenis heeft mij jarenlang emotioneel aangegrepen. Tijdens de feestdagen voelde ik me verdrietig en depressief. Ik hoopte maar dat het nieuwe jaar snel zou komen, zodat alles weer zijn gewone gang kon gaan. Op een avond kreeg ik echter een helder inzicht in mijn gevoelens van verdriet. Ik bracht deze vakanties altijd door met mijn moeder en ik zag in dat de gedachte aan mijn vader, die Thanksgiving moest vieren zonder zijn kinderen, mij bedroefd maakte. En ik voelde me verschrikkelijk verdrietig omdat mijn vader niet bij me was.

Ik bleef in een sombere stemming verkeren omdat ik wist dat ik niets aan de situatie kon veranderen. Ik voelde me waardeloos en machteloos, en daarom verklaarde ik het verleden afgesloten. Ik zei hardop: 'Ik heb dit gedaan.' Ik had dit gecreëerd om ervan te kunnen leren, en als ik de realiteit die voor me staat niet leuk vind, moet ik maar een andere creëren. Ik begon mij verschillende scenario's voor te stellen. Ik zou vroeg op de avond naar mijn vader kunnen gaan voor het diner en later op de avond naar mijn moeder voor een souper. Ik dacht erover alleen mijn vader te bezoeken en niet mijn moeder. Deze scenario's waren al even deprimerend, maar plotse-ling kreeg ik een idee. Ik belde mijn moeder die altijd het diner op Thanksgiving verzorgde, en stelde haar voor dat ik dit jaar de gastvrouw zou zijn. Ze zei enthousiast dat ze dit een geweldig idee vond. Toen vertelde ik haar voorzichtig dat ik mijn vader en zijn gezin graag wilde uitnodigen. Ik zei dat het heel veel voor me betekende om de hele familie bij elkaar te zien. Er viel eerst een stilte. Ik dacht dat de verbinding verbroken was, maar even later hoorde ik mijn moeder zeggen: 'Als je dat graag wilt, moet je het beslist doen.'

Ik belde dolblij mijn vader en nodigde hem en zijn gezin uit om Thanksgiving bij mij thuis te vieren. Hij was verrast en vroeg me wat mijn moeder zou doen. Ik vertelde hem dat zij ook met haar gezin zou komen. Hij stemde toe, en het was geregeld. In een paar minuten had ik een situatie gecreëerd die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Ik belde mijn broer en zus op en vertelde hun dat iedereen voor Thanksgiving naar mijn huis zou komen. Ze reageerden verbaasd en sceptisch, maar iedereen kwam. Het hele gebeuren was een succes. Ik nodigde nog enkele vrienden uit met hun gezin om de spanning wat te verminderen, en ik zette grote lange tafels neer om aan iedereen plaats te kunnen bieden. Er kwamen drieëndertig mensen. Ze namen allemaal hun lievelings-

gerecht en een heerlijk drankje mee. De drie daaropvolgende jaren was ik steeds gastvrouw en kwamen de gezinnen van mijn moeder en mijn vader naar mijn huis, totdat ik het verkocht en naar het Westen verhuisde. Door de verantwoordelijkheid te nemen, zag ik een nieuwe werkelijkheid tot stand komen. Een werkelijkheid die zelfs tot op de dag van vandaag nog een wonder lijkt.

Je kunt je vrijer en wijzer voelen door wat je in het verleden hebt meegemaakt. Daarvoor dien je de verantwoordelijkheid op je te nemen voor alle gebeurtenissen die in jouw leven hebben plaatsgevonden. Verantwoordelijkheid nemen betekent dat je tegen jezelf kunt zeggen: 'Dat heb ik gedaan.' Er is een groot verschil tussen de dingen die de wereld jou aandoet en de dingen die je jezelf aandoet. Als je de verantwoordelijkheid neemt voor de gebeurtenissen in je leven en voor jouw interpretatie daarvan, stap je uit de wereld van het kind in de wereld van de volwassene. Door verantwoordelijkheid op je te nemen voor datgene wat je doet of nalaat, hoef je niet meer te vragen: 'Waarom ik?' In plaats daarvan kun je zeggen: 'Dit overkwam mij omdat ik een les moest leren. Dit is onderdeel van mijn reis.'

Volgens Nietzsche is het zo dat wanneer wij ons verleden wegwensen, we onszelf uit dit bestaan wegwensen. Het is vrijwel onmogelijk ons leven in een bepaalde richting te sturen als we niet in het reine zijn met ons verleden. Iedere belangrijke gebeurtenis in ons leven verandert de manier waarop we de wereld om ons heen en onszelf zien. Als we eraan denken dat we ons hele verleden opnieuw moeten bezien, komen er heel wat gevoelens bij ons naar boven. Het is echter een essentieel onderdeel van het proces. Ons verleden is een zegen. Het leidt ons en onderwijst ons. Het bevat niet alleen negatieve, maar ook positieve boodschappen.

Nancy, een vriendin van me, belde me op een dag op en zei dat ze niet gelukkig was. Iedere keer als ze in de

spiegel keek, zag ze dat haar lichaam ouder werd en dat haar gezicht steeds meer op dat van haar moeder ging lijken. Ze zei dat ze alle spanning, zorgen en teleurstellingen in haar gezicht gegrift zag. Nancy vroeg me wat ze kon doen om haar opvliegers en haar verdrietige, rimpeelige gezicht te accepteren. Ze zei dat ze zich realiseerde dat ze dikker werd om zwanger te lijken, en dat ze op deze manier probeerde haar verloren jeugd terug te krijgen. Nancy en ik stelden samen een programma voor haar op waarbij ze achtentwintig dagen iedere dag een dagboek bijhield, mediteerde, en eraan werkte om haar boosheid te uiten. Het was nodig dat ze haar verleden kon afsluiten en alle opgekropte emoties kon loslaten. Nancy stelde zich bereidwillig open en sloeg erop los terwijl ze zich concentreerde op de woorden oud, dik, zielig en lelijk: de hoedanigheden die ze niet kon accepteren. Na achtentwintig dagen op deze manier gewerkt te hebben, voelde Nancy dat ze ermee had afgerekend. Er waren nog andere kwesties aan het licht gekomen, dus nam ze de tijd om de dingen in haar dagboek te schrijven en voor iedere gebeurtenis nieuwe interpretaties te bedenken. De maand duurde lang, maar toen deze om was, kon ze zichzelf liefhebben en koesteren.

De achtentwintig dagen die daarop volgden, besteedde Nancy al haar aandacht aan ieder aspect van zichzelf en leerde het lief te hebben. Ze vertelde me dat ze behoefte had om gekust en geknuffeld te worden, dus knuffelde en kuste ze zichzelf. Ze vergaf zichzelf volledig. Eindelijk had ze rust gevonden. Onlangs belde Nancy op om me te vertellen dat ze besloten had een facelift te nemen. Ze zei dat ze eerst 'oud' op alle niveaus had geaccepteerd en dat ze nu 'jong' kon accepteren op een geheel ander niveau. Ze wilde weten of ik vond dat ze nog steeds wegliep voor het woord 'oud'. We babbelden even en het was duidelijk dat Nancy de operatie eigenlijk niet nodig had. Het was evenwel een beslissing die haar kon helpen



in haar persoonlijke leven en in haar werk. Nancy is schoonheidsspecialiste en visagiste. Ik legde uit dat veel mensen zichzelf accepteren zoals ze zijn, maar er toch voor kiezen het haar onder hun armen of op hun bovenlip weg te halen. We doen dit soort dingen om er beter uit te zien. Daar is niets mis mee, zolang we maar kunnen kiezen en niet voor onszelf weglopen.

Nancy zei dat alles zo precies op zijn plek viel dat het wel een wonder leek. Op een dag vroegen de verpleegsters in de praktijk van de plastisch chirurg waar ze werkte, of ze een droomgezicht wilde ontwerpen op de computer. Dat vond Nancy wel een leuk idee. Het beeld van de nieuwe Nancy maakte haar enthousiast, maar toch dacht ze er nog niet serieus over haar gezicht te laten doen. Maanden later sprak Nancy over deze ervaring met haar man. Zonder dat ze er zelfs maar naar vroeg zei haar man dat hij wel wilde betalen als zij een facelift wilde laten doen. Nancy zei dat dit precies het juiste moment was. Ze heeft de operatie laten uitvoeren en is bijzonder tevreden met het resultaat. Ze zei dat ze pas aan plastische chirurgie kon denken op het moment dat ze zichzelf volledig had geaccepteerd. Nancy's pijn had haar genoodzaakt aan haar innerlijk te werken. Doordat ze nu haar innerlijk had getransformeerd, kon ook haar uiterlijk worden getransformeerd.

Onze pijn kan onze beste leraar zijn. Zij brengt ons naar plaatsen waar we uit onszelf nooit naar toe zouden gaan. Hoeveel mensen zouden ervoor kiezen twintig jaar te lijden zodat zij het doel van hun zielenreis kunnen vinden en vervullen? Als ik niet zoveel pijn had gevoeld, zou ik nog steeds stoned geweest zijn, en zou ik waarschijnlijk liggen zonnen op het dek van een speedboot in Miami Beach terwijl ik alleen maar over mezelf praatte. Het positieve en het negatieve heeft me gebracht waar ik nu sta. Zou ik er opnieuw voor kiezen door alle pijn heen te gaan om datgene te bereiken wat ik nu heb? Het

antwoord luidt ja! Ik zeg mijn verleden en mijn pijn. Voordat ik echter mijn duisternis accepteerde, had ik er een gruwelijke hekel aan. Ik verafschuwde pijn, en ik verafschuwde anderen die ogenschijnlijk geen pijn kenden. Het duurde lang voordat ik de verantwoordelijkheid voor mijn daden op mij nam. Ik had zo verwoed geprobeerd nergens verantwoordelijkheid voor te nemen. Pas op het moment dat ik mijn leven op een andere manier kon interpreteren, realiseerde ik me dat God mij iets wilde leren, en dat ik een speciaal talent had dat ik alleen kon vinden als ik door de duisternis ging. Tegenwoordig streef ik ernaar de volledige verantwoordelijkheid op mij te nemen voor iedere gebeurtenis uit mijn verleden om te kunnen leren wat nodig is om mijn doel te bereiken.

Verantwoordelijkheid nemen is een enorme taak. De meesten van ons zijn wel bereid de verantwoordelijkheid te nemen voor het goede dat wij in ons leven gecreëerd hebben, maar we weigeren vaak de verantwoordelijkheid te nemen voor het slechte. Als we verantwoordelijkheid nemen, kunnen we sterker worden door alles wat ons overkomt. Ook als we ons schamen of verdrietig voelen door iets wat er gebeurt. We kunnen vrede vinden in de wetenschap dat het op de een of andere manier bijdraagt aan het vervullen van onze dromen of richting geeft aan onze zielenreis. We kunnen naar onszelf kijken en zeggen: 'De wereld is mijn schilderslieden. Ik heb deze gebeurtenis in mijn leven geschilderd om een waardevolle les te kunnen leren.' We dragen verantwoording voor alles wat er gebeurt. Tegen het universum zeggen we: 'Ik ben de bron van mijn eigen realiteit.' Vanuit deze kracht kun je je leven veranderen.

Totdat je het verleden recht in de ogen durft te kijken, zal het altijd aanwezig zijn en steeds dezelfde gebeurtenissen in je leven brengen. Psycholoog Rollo May omschreef krankzinnigheid als 'steeds dezelfde handelingen verrichten, maar andere resultaten verwachten'. We

dienen van ons verleden te leren en de delen van onszelf die we hebben ontkend terug te nemen. Op deze manier kunnen we de vicieuze cirkel doorbreken. Degenen die hebben geleerd van een slechte ervaring, de verantwoordelijkheid voor hun gevoelens op zich hebben genomen en er bewust voor kiezen hun leven te veranderen, zullen zelden dezelfde situatie opnieuw creëren. Als we ons leven bewust benaderen, kunnen we nieuwe en andere beslissingen nemen over hetgeen we wensen te creëren. We hoeven alleen maar onze waarneming te veranderen.

Als we onze waarneming willen veranderen, dienen we ieder moment in ons verleden te onderzoeken, totdat we een krachtige interpretatie vinden waardoor we de verantwoordelijkheid daarvoor op ons kunnen nemen. We verspillen waardevolle energie door redenen te bedenken waarmee we de schuld op anderen kunnen schuiven. Het is altijd gemakkelijker een ander de schuld te geven voor datgene wat we niet leuk vinden in ons leven. Dit pad loopt echter dood. Als je slachtoffer bent van de omstandigheden, gaat dit altijd met pijn gepaard: de pijn van de wanhoop en machteloosheid. Je leeft echter in een universum waar alles wat er gebeurt een reden heeft. Probeer in alle gebeurtenissen in je leven de zegen te zien, en je zult dankbaarheid voelen. Je zult ervaren wat het is gezegend te zijn.

Iedere persoon die, en ieder woord of voorval dat nog een emotionele reactie bij je oproept, dient te worden *onderzocht, onder ogen gezien, opnieuw geïnterpreteerd, en geaccepteerd*. We dienen terug te keren naar de oorsprong van de emotionele lading. Daarna dienen we het voorval aan te kijken en de realiteit ervan te zien als onderdeel van ons verleden. Het is nodig dat we ons volledig bewust zijn van de invloed die het op ons leven heeft gehad. Vervolgens kunnen we vanuit een ander perspectief naar het voorval kijken, waardoor we onze negatieve gevoelens kunnen vervangen door positieve. We nemen de

touwtjes van ons leven in handen door te kiezen op welke wijze we iets interpreteren. Dit stelt ons in staat het verleden dat wij hebben ontkend te accepteren, zodat we niet langer overmatig sterk emotioneel op andere mensen reageren.

We dienen te kiezen voor interpretaties die ons verder kunnen helpen op onze weg en die ons niet eenzaam en hulpeloos achterlaten. Ik ben ervan overtuigd dat het vinden van een nieuwe interpretatie de eenvoudigste manier is om iets dat negatief is om te zetten in iets positiefs. Alle gebeurtenissen in ons leven zijn neutraal. Zij hebben op zichzelf geen betekenis. Ieder van ons ziet de wereld met andere ogen, dus ieder van ons zal een bepaald voorval anders waarnemen. Onze waarneming en onze interpretatie, en niet de gebeurtenis op zich, beïnvloeden onze emoties. Onze waarneming en onze interpretatie ontkennen iedere verantwoordelijkheid en schuiven de schuld op anderen. Wie geef je de schuld van je egoïsme? Van je verslavingen? Van je mislukkingen? Het is nu tijd om niet langer slachtoffer te zijn. Accepteer je verantwoordelijkheid, en je kunt je egoïsme, je verslavingen, en je mislukkingen accepteren. Je zult ook je vrijgevigheid ontplooien, je goedheid en je goddelijk recht op alles. We dienen in te zien hoe we worden beïnvloed doordat we vasthouden aan oude vastgeroeste ideeën over onszelf en over ons leven. We dienen een bewuste beslissing te nemen om onze wereld te veranderen door onze interpretaties te wijzigen. Als je de interpretatie van een woord verandert, zal het niet alleen zijn negatieve lading verliezen, maar het zal je ook je eigen kracht teruggeven.

Hier volgt een oefening die je kan helpen je interpretaties te veranderen. Ik zal een woord gebruiken dat een emotionele lading heeft. Ik wil zelf nog steeds niet zo worden genoemd. Het woord waar ik een nieuwe interpretatie voor wil creëren is 'lelijk'. Ik ga terug in mijn

herinnering en ik kom bij een voorval in mijn vroege jeugd dat mij pijn heeft gedaan en dat mijn mening over lelijkheid heeft gevormd. Als ik het *onderzoek*, herinner ik mij dat mijn vader mij altijd plaagde door mij 'varkensneusje' en 'bokkie' te noemen toen ik een klein meisje was. Mijn interpretatie is: mijn vader houdt niet van me en vindt me lelijk. Ik weet dat dit gevoel mij nog steeds achtervolgt, dus ik moet dit incident wel *onder ogen zien*. Ik ervaar weer de gevoelens van pijn, vernedering en schaamte die verbonden zijn met dat incident en die woorden. Vervolgens creëer ik een nieuwe interpretatie van de gebeurtenis, zodat ik 'lelijk' kan accepteren.

### **Nieuwe interpretaties**

#### *Positief*

1. Ik ben mooi, dus mijn vader werd nerveus als ik in de buurt was. Hij verzong naampjes voor mij die hij leuk vond om het ongemakkelijke gevoel te overwinnen.
2. Mijn vader vond deze naampjes leuk en gebruikte ze om zijn genegenheid uit te drukken.
3. Mijn vader hield zoveel van me dat hij mij wilde voorbereiden op de harde wereld. Hij dacht dat hij me kon beschermen door mijn schoonheid te bagatelliseren.

#### *Negatief*

1. Mijn vader had een hekel aan me en probeerde me voor de rest van mijn leven te beschadigen.
2. Mijn vader vond me echt geweldig lelijk en hij kon hier alleen maar mee omgaan door mij te plagen.

Nu kan ik alle interpretaties in overweging nemen. Welke geven mij een goed gevoel en welke niet? Ik kan ervoor kiezen mijn oude negatieve interpretatie te vervangen door een nieuwe en positieve. Ik vraag me altijd af:

'Voel ik mij krachtig door deze interpretatie of niet? Voel ik mij door deze interpretatie zwak of sterk?' Als je een innerlijke dialoog voert die kracht aan je onttrekt, zal die pas veranderen wanneer jij die vervangt door een positieve, krachtige, innerlijke conversatie. Sommigen van ons zijn echter erg koppig, en onze verslaving aan lijden en verdriet staat geen nieuwe interpretatie toe. Daarom is het zo belangrijk dingen op te schrijven en te kijken naar de manieren waarop je bepaalde incidenten interpreteert. Alleen al het feit dat je het opschrijft, maakt emoties wakker die met dat incident verbonden zijn. Als we wat plezier willen hebben, kunnen we met onze interpretaties spelen en onze keuzes opnieuw onderzoeken. Wanneer we ze uit de duisternis halen en in het licht zetten, kunnen zij worden geheeld.

De nieuwe interpretatie waar ik in dit geval voor koos is 'Mijn vader hield zoveel van me dat hij mij wilde voorbereiden op de harde wereld. Hij dacht dat hij me kon beschermen door mijn schoonheid te bagatelliseren.' Ik koos ervoor omdat ik erom moest lachen. Het leek een beetje belachelijk toen ik het opschreef, maar toen ik mijn ogen sloot en vroeg welke interpretatie goed was voor mijn ziel, was het deze. Toen ik er eenmaal voor koos om de oude interpretatie door de nieuwe te vervangen, kon ik 'lelijk' accepteren zonder de oude pijn te voelen. Nu is mijn innerlijk referentiekader veranderd. Mijn vaders vroegere gewoonte lijkt bijna zacht en lief. Het maakt niet uit wat zijn motieven waren om dit te doen, ik kan vrede hebben met deze ervaring. Ik loop niet langer rond in de bange verwachting dat iemand mij lelijk zal vinden. Ik hoef ook niet langer de lelijkheid die ik in verband bracht met mezelf op anderen te projecteren. Door het geschenk van de lelijkheid kan ik mijn huis uit lopen zonder mijn haar te kammen, zonder make-up op te doen, en kan ik me toch geweldig voelen.

bij ieder voorval of woord waarmee je problemen hebt. Ze kan worden gebruikt voor triviale dingen, maar ook voor ernstiger problemen. Een vrouw met wie ik heb gewerkt had, begrijpelijk, grote moeilijkheden met het vinden van een zegen in het feit dat ze met een revolver tegen haar hoofd was verkracht. Na deze ervaring had zij het gevoel dat ze een walgelijke, gore hoer was en dat ze het had verdiend. Ze liep al vijftien jaar rond met deze interpretatie. Ik vroeg haar of ze drie positieve interpretaties kon verzinnen en twee interpretaties die nog negatiever waren. Ze zag heel helder in dat de interpretatie die zij gekozen had ontkrachtend en pijnlijk was. Ze verzoon eerst nog twee negatieve.

#### *Negatief*

1. Omdat ik een rebel ben en mijn ouders haatte, kleedde ik mij uitdagend en heb ik gekregen wat ik verdiende.
2. Ik ben van lage komaf, uitschot zonder enige waarde. Ik verdien het om te worden gebruikt en misbruikt.

#### *Positief*

1. Ik was een eenzaam en naïef jong meisje dat probeerde erbij te horen. Deze gebeurtenis droeg eraan bij dat ik een bewuster mens ben geworden die beter oplet.
2. Deze gebeurtenis was een verborgen zegen. Ik heb hierdoor geleerd mezelf en mijn lichaam te respecteren.
3. Ik heb geleerd dat ik nooit meer slachtoffer hoef te zijn. Deze gebeurtenis schudde me wakker, en was onderdeel van een goddelijk plan om mijn spirituele zelf te laten ontwaken.

Nadat Hannah al deze interpretaties had geformuleerd, realiseerde ze zich dat ze een keus kon maken. We hadden eerst de negatieve bedacht omdat Hannah dacht dat

het onmogelijk zou zijn positieve te bedenken. Toen we daarmee klaar waren, was Hannah in staat verschillende interpretaties te bedenken die haar kracht konden schenken. Ze gaf zelfs toe dat de interpretatie die zij uitkoos, aanvoelde als de waarheid. Ze koos de tweede van de positieve uitspraken die hierboven staan vermeld: *Deze gebeurtenis was een zegen. Ik heb hierdoor geleerd mezelf en mijn lichaam te respecteren.* Zodra Hannah de keuze maakte om haar interpretatie te veranderen, kon zij 'goor' en 'walgelijk' accepteren, de twee woorden die meer dan vijftien jaar haar leven hadden beheerst. Doordat Hannah het geschenk in ontvangst nam dat deze aspecten haar aanboden, maakte ze ruimte vrij voor hun tegenpolen. Hannah wilde graag trots en mooi zijn, en nu had ze toegang tot deze delen van zichzelf.

Naarmate je je meer bewust wordt, zal het duidelijk zijn dat het je eigen verantwoordelijkheid is om interpretaties te kiezen die je sterker maken. Het lijkt soms gemakkelijker slachtoffer te zijn. Als je echter uitgaat van een negatief standpunt, zorgt dit er gegarandeerd voor dat je meer van dit soort gebeurtenissen zult aantrekken. Hoe bewuster je de geschenken van het leven kunt zien, hoe eerder je ervoor zult kiezen je eigen standpunt in te nemen met betrekking tot hetgeen je overkomt. In ons leven vinden tragische gebeurtenissen plaats. Dat is inherent aan het leven. Er is moed voor nodig om sterker uit deze gebeurtenissen tevoorschijn te komen. Als je moeilijke perioden gebruikt om te groeien, worden het zegeningen.

Een ander voorbeeld van moed is het leven van een prachtige jonge vrouw die Julia heet. Julia verlangde al een aantal jaren wanhopig naar een kind. Toen ze uiteindelijk in verwachting raakte, waren zij en haar man in de zevende hemel. Rond de veertiende week van haar zwangerschap merkte Julia dat ze bloed verloor. Ze werd bang en ging onmiddellijk naar de vroedvrouw. Ze konden geen hartslag horen, dus werd er een echo gemaakt. We-



derom geen hartslag, het kindje was gestorven. Julia voelde zich volkomen verslagen. Dagenlang huilde ze en rouwde ze om het verlies van haar nog ongebooren kind. Terwijl de dode foetus nog in haar baarmoeder zat, mocht ik met Julia aan het werk. Ik vroeg naar haar interpretatie van deze tragische gebeurtenis. Julia begon te huilen. Ze zei: 'Ik ben niet goed genoeg om het leven te schenken aan een kind. Het is waarschijnlijk misgegaan doordat ik alcohol heb gedronken voordat ik wist dat ik in verwachting was.'

Julia leed niet alleen onder de vanzelfsprekende pijn van haar verlies, ze laadde ook nog eens de schuld op haar schouders. Terwijl we praatten, werd het me duidelijk dat Julia dit tot een heilige gebeurtenis wilde maken. Ze kon niet inzien dat dit gewoon een nare ervaring was die haar overkwam. Toen we met ons werk begonnen, wilde Julia eerst de negatieve interpretaties bedenken.

#### *Negatief*

1. Ik zal nooit een kind kunnen voldragen omdat ik genetische afwijkingen heb.
2. Ik word gestraft voor de abortussen die bij mijn familieleden en vrienden zijn uitgevoerd.

#### *Positief*

1. Mijn lichaam moest even oefenen en zich voorbereiden op het kind dat ik zal liefhebben en opvoeden.
2. Dit bevestigt dat mijn kinderwens oprecht is. Ik heb geen ambivalente gevoelens meer.
3. Door het verdriet van dit verlies en het afscheid heb ik ervaring opgedaan waardoor ik een betere moeder zal worden.

Julia koos voor de derde positieve uitspraak: *Door het verdriet van dit verlies en het afscheid heb ik ervaring opgedaan waardoor ik een betere moeder zal worden.* Ze kon de kracht

van deze interpretatie in haar lichaam voelen. Julia zag in dat er geen toeval bestaat. Ze wilde niet met pijn aan dit kindje terugdenken, maar met liefde voor het geschenk dat het haar had gegeven. Dit vergde veel liefde en moed. Het gaf Julia de kracht om verder te gaan en zich voor te bereiden op het prachtige kindje van wie ze uiteindelijk de moeder zou worden.

We kunnen er allemaal op vertrouwen dat we onze unieke talenten – de schat in de duisternis – zullen ontdekken als we dingen uit ons verleden gaan opruimen en we onze pijn accepteren. Als wij het toestaan, zal het universum ons meer schenken dan wij ons kunnen voorstellen. We komen allemaal op aarde met een andere opdracht, en wij zullen zelf moeten uitvinden welke dat is. Wanneer je het vanuit dit standpunt bekijkt, kun je zien dat alle gebeurtenissen in je verleden je de mogelijkheid verschaffen om te onderzoeken, te leren, te veranderen en te groeien.

Als we ons met ons verleden hebben verzoend, wordt het proces waarin we onze projecties terugnemen gemakkelijker. Ontkende emoties en gedragingen slokken onze kracht op en ons vermogen om een geweldig mens te zijn. Wanneer je een aspect van jezelf ontkent, ontken je een deel dat je nodig hebt om heel te zijn. Zonder dat we het weten, geven we onze kostbaarste aspecten weg aan degenen aan wie we een hekel hebben en aan hen die we liefhebben. We kunnen bepaalde dingen niet accepteren omdat we zoveel hebben geïnvesteerd in onze oordelen en kritiek. Het ontbreekt ons aan de moed om het niet bij het rechte eind te hebben, en om onze verantwoordelijkheid te dragen. We zijn bang niet perfect te zijn, en we durven niet in te zien dat de dingen waaraan we ons ergeren bij anderen, eigenlijk de dingen zijn die we van onszelf afschuwelijk vinden. We vrezen dat we geïsoleerd raken door onze kracht en zuiverheid omdat we zoveel middelmatige mensen om ons heen zien. We vinden het

verschrikkelijk afgewezen te worden en daarom verdoezelen we onze kostbaarste gaven om maar in het geheel te passen. We hebben dit geleerd als overlevingsstrategie en we gaan ermee door totdat we onszelf niet meer kunnen uitstaan. De giftige emoties worden zo pijnlijk dat we situaties in ons leven creëren die ons voortdurend laten voelen dat we waardeloos zijn, dat we het niet verdienen dat onze dromen waarheid worden. Alleen jij kunt deze vicieuze cirkel doorbreken. Jij bent de enige die kan zeggen: 'Genoeg. Ik wil mijn grootheid. Ik heb recht op mijn genialiteit, mijn creativiteit en mijn goddelijkheid.'

Jarenlang heb ik een pijnlijk gebrek aan vertrouwen ervaren waar het mijn intieme partners betrof. Ik was ervan overtuigd dat mannen niet te vertrouwen waren en dat ze, als ze de kans kregen, ontrouw zouden zijn. Het kwam nooit bij me op dat dit iets met mij te maken zou kunnen hebben. Dus hield ik mijn vrienden altijd goed in de gaten en dreigde de relatie te zullen beëindigen als zij iets zouden doen waardoor onze exclusieve band zou worden verbroken. Uiteindelijk suggereerde een man dat ik mijn eigen gebrek aan trouw op hem projecteerde. Ik verwierp het idee onmiddellijk. Ik was beslist oprecht en betrouwbaar. Een tijdje later, nadat we ruzie hadden gehad, betrapte ik mezelf erop dat ik direct daarna liep na te denken over de volgende man met wie ik een relatie zou hebben, de volgende 'ware man'. We hadden het er zelfs niet eens over gehad dat we onze relatie zouden verbreken, en ik liep nu al te fantaseren over een andere man. Maar omdat ik tegen mezelf zei dat het alleen maar fantasie was, kon ik dit deel van mezelf ontkennen. Zodra ik mijn eigen onbetrouwbaarheid kon erkennen, was ik in staat niet langer dat gebrek aan vertrouwen op de mensen om mij heen te projecteren.

De ontdekking dat ik degene was die onrust veroorzaakte in mijn relaties, maakte me verdrietig. Mijn eerste

reactie was een gevoel van afkeer voor wat ik als een ziek deel van mezelf beschouwde. Ik sloot mijn ogen om te kijken of ik met mijn onbetrouwbare subpersoonlijkheid kon praten. Het eerste beeld dat bij me opkwam was dat van een klein, tenger meisje dat begon te bibberen als ze een man zag. Ze heette Angstige Alice. Ik vroeg haar wat zij nodig had om geheeld te kunnen worden, en ze antwoordde: 'Mededogen.' Mijn hart ging open toen ik dit hoorde en haar angst zag. Ik stond mezelf toe mijn eigen angst te voelen, en met mijn ogen dicht hield ik Angstige Alice in mijn armen. Mededogen voor onszelf is essentieel. Als dit ontbreekt, voelen we angst en afkeer voor onszelf. Omdat het ondraaglijk is onszelf te haten, projecteren we die haat op onze omgeving. We zijn liever het slachtoffer van onze omgeving dan slachtoffer van onszelf. Door de schuld op anderen te schuiven, kunnen we de pijn vermijden die we voelen als we met onszelf geconfronteerd worden.

Nu is het moment gekomen waarop je naar iedereen dient te kijken op wie je fel reageert: je moeder, je vader, je partner, je baas, of je beste vriend. Maak een lijstje van deze personen en de eigenschappen die bij jou een reactie oproepen. Dit is een proces van voortdurende ontdekkingen. Als je eenmaal een bepaalde laag met eigenschappen hebt erkend, zal een andere laag zich aandienen. Als je nog verontwaardiging voelt, is dat een rood lichtje dat gaat branden om aan te geven dat je op energetisch niveau de stekker nog in het stopcontact hebt zitten.

In haar boek *A Course in Love*, beschrijft Joan Gattuso een simpele oefening die zij van de schrijver Ken Keyes heeft geleerd. Schrijf de naam van iemand die jou stoort bovenaan een vel papier. Trek een lijn over het midden van het papier naar beneden. Schrijf dan aan de ene kant van die lijn alle dingen die je leuk vindt van deze persoon, en aan de andere kant de dingen die je storen.

Zelfs als we een hekel aan iemand hebben, kunnen we nog wel iets vinden dat goed is. Je lijstje zou er als volgt kunnen uitzien:

## MARTHA

### *Positief*

goede smaak  
aan haar werk toegewijd

### *Negatief*

lui  
slordig  
emotioneel  
luidruchtig

Schrijf nu voor ieder punt in de linkerkolom: 'Ik hou van mezelf als ik...' *Ik hou van mezelf als ik een goede smaak heb. Ik hou van mezelf als ik aan mijn werk ben toegewijd.* Schrijf vervolgens voor ieder punt in de rechterkolom: 'Ik heb een hekel aan mezelf als ik...' *Ik heb een hekel aan mezelf als ik lui ben. Ik heb een hekel aan mezelf als ik slordig ben. Ik heb een hekel aan mezelf als ik emotioneel ben. Ik heb een hekel aan mezelf als ik luidruchtig ben.* Dit is een eenvoudige manier om te herkennen dat wat je in een ander ziet altijd op jezelf betrekking heeft.

Op een dag kreeg ik een telefoontje van mijn vriendin Laurie die mijn cursus had gevolgd. Ze was erg overstuur. Laurie had Christina, haar vroegere kamergenootje van de universiteit, jarenlang bewonderd. Op het laatste moment had Christina zich teruggetrokken nadat ze eerst met Laurie plannen had gemaakt, en Laurie was verbijsterd over het gedrag van haar vriendin. Ze vertelde me dat Christina een verwende, egoïstische, arrogante betweetster was. Ik herinnerde Laurie er voorzichtig aan dat als we emotioneel geraakt worden door het gedrag van een ander het een projectie is van de eigenschappen die we in onszelf ontkend hebben. Laurie bleef volhouden dat dit niets met haar te maken had. Ze was ervan overtuigd dat Christina nu eindelijk haar ware gezicht toon-

de. Ik vroeg Laurie op te schrijven wat ze wel en niet leuk vond van Christina. Hier volgt haar lijstje:

### CHRISTINA

<i>Positief</i>	<i>Negatief</i>
leider	egocentrisch
elegant	egoïstisch
spiritueel	arrogant
succesvol	betweterig
mooi	onverschillig

Laurie schreef achter de positieve eigenschappen: 'Ik hou van mezelf als ik een leider ben, als ik elegant ben, als ik spiritueel ben, als ik succesvol ben, als ik mooi ben.' Vervolgens schreef ze: 'Ik heb een hekel aan mezelf als ik egocentrisch ben, als ik egoïstisch ben, als ik arrogant ben, als ik betweterig ben, als ik onverschillig ben.' Laurie zag dat ze zowel de negatieve als de positieve aspecten van Christina in zichzelf ontkende. Laurie had Christina al haar macht gegeven door op haar de positieve aspecten te projecteren waarmee zij zich niet had verbonden. Toen Christina Laurie teleurstelde en haar onvolkomenheden toonde, voelde Laurie zich bedrogen. Toen ze ontdekte dat deze perfecte, spirituele, mooie, elegante vrouw gebreken had, onderstreepte dit Laurie's eigen tekortkomingen. Laurie had zoveel van haar niet-erkende zelf op Christina geprojecteerd, dat ze zich verloren en boos voelde toen Christina gewoon zichzelf was. Om 'de stekker uit het stopcontact te halen' diende Laurie de delen van zichzelf die ze op Christina had geprojecteerd terug te nemen.

Ik gaf Laurie het advies Christina een brief te schrijven waarin ze haar gevoelens uitte. Ze zou deze brief natuurlijk nooit posten, maar het was belangrijk dat Laurie alle boosheid en verontwaardiging die ze voelde kon ui-

ten. Tegen de tijd dat ze klaar was met het schrijven van de brief had Laurie besloten dat ze haar kracht niet aan Christina of aan wie dan ook wilde geven. Laurie kon eindelijk haar schoonheid, succes, elegantie, spiritualiteit en leidinggevende kwaliteiten erkennen. Ze nam eerst al haar positieve projecties terug en daarna haar negatieve. Het was voor Laurie moeilijker haar positieve projecties te erkennen dan haar negatieve. Het was zelfs zo dat zodra ze de positieve projecties accepteerde, ze geen emotionele lading voelde bij de negatieve. Als we iets aan de ene kant van de weegschaal volledig accepteren, brengt dit ons vaak in evenwicht met de tegenpool ervan. Christina had voor Laurie dus de functie van katalysator vervuld, opdat Laurie haar schoonheid en haar licht zou kunnen vinden.

Er komen mensen in ons leven die ons kunnen helpen onze heelheid te herstellen. De marge waarbinnen wij onszelf accepteren is heel smal. Als al het goede aan de ene kant staat en al het slechte aan de andere kant, leven de meesten van ons in het midden en erkennen een klein beetje van het goede en een klein beetje van het slechte in ons. Het is noodzakelijk dat we leren hoe we moeten leven terwijl we de volle beschikking hebben over onze menselijke capaciteiten, en dat we ons daar niet schuldig over voelen. Iedere emotie en impuls is volkomen menselijk. We dienen de duisternis volledig te accepteren om het licht volledig te kunnen accepteren. God, geest, liefde: voor mij zijn zij allemaal hetzelfde. Zij zijn altijd aanwezig, ook als we ze niet kunnen waarnemen. Zij wachten totdat wij hen uitnodigen om binnen te komen. Ons hart is de ingang. Als we bereid zijn onze harten te openen voor alles wat er bestaat, en kijken naar het goede in alles, in plaats van naar het slechte, zullen we God zien. We zien liefde. Het is belangrijk dat we onthouden dat wij degenen zijn die kiezen wat we willen zien. Op een bepaald niveau vragen we om de lessen die

wij in dit leven leren. Iedere gebeurtenis, hoe afschuwelijk ook, herbergt een geschenk. En als jij jouw geschenk ontvangt, ontvang ik het mijne. Ik ben jou en jij bent mij in de wereld van de geest.

## *Oefeningen*

1. Neem een paar minuten de tijd om een ontspannen omgeving te creëren. Sluit nu je ogen en adem vijfmaal langzaam en diep in en uit. Stel je voor dat je in je innerlijke lift stapt en zeven verdiepingen omlaaggaat. Als de deur opengaat, ben je in je heilige tuin. Loop naar je meditatieplek terwijl je geniet van de schoonheid van je tuin. Stel jezelf vervolgens deze vraag: Welke van mijn diepste overtuigingen beheersen mijn leven? Neem een paar minuten de tijd en maak dan een lijstje met je diepste overtuigingen. Sluit dan je ogen en neem de eerste overtuiging van je lijstje in gedachten. Stel jezelf de volgende vragen. Neem de tijd en luister naar de antwoorden die uit je diepste innerlijk opkomen.
  - a. Is dit werkelijk mijn eigen idee, of heb ik het overgenomen?
  - b. Waarom heb ik deze overtuiging?
  - c. Word ik krachtig door deze overtuiging?
  - d. Wat zou ik moeten opgeven om deze overtuiging te veranderen?

Neem de tijd om in je dagboek te schrijven als je al deze vragen hebt beantwoord.

2. Schrijf een kort briefje aan iedere overtuiging op jouw lijstje en bedank deze overtuiging omdat ze je van dienst is geweest. Bedenk nu een nieuwe overtuiging



die de oude kan vervangen. Zeg deze hardop en be-  
loof jezelf dat je deze nieuwe overtuiging zult respec-  
teren. Open dan je ogen en schrijf de nieuwe krachtige  
overtuiging op.

3. Schrijf een woord op dat je nog steeds niet volledig  
kunt accepteren of liefhebben. Sluit je ogen en zoek  
naar een incident in je jeugd dat je zo heeft geraakt  
dat deze eigenschap onaangenaam voor je is gewor-  
den. Schrijf nu jouw interpretatie van de gebeurtenis  
op. Daaronder schrijf je vijf nieuwe interpretaties van  
het voorval: drie positieve en twee negatieve. Als je er  
geen kunt bedenken, vraag dan je vrienden of familie-  
leden om hulp. Het bedenken van nieuwe interpreta-  
ties is een creatieve bezigheid die enige oefening ver-  
eist. Probeer meerdere interpretaties te formuleren en  
stop niet na de eerste. Je wilt de interpretatie die je  
pijn bezorgt loslaten. Als je nog vragen hebt, kun je  
pagina 155 nalezen.

## 9 Laat je licht schijnen

'We zijn in diepste wezen niet bang voor onze onvolkomenheid. We zijn bang voor onze ongelofelijke kracht', zegt Marianne Williamson in *A Return to Love*\*.

We deinzen niet terug voor onze duisternis, maar voor ons licht. We vragen ons af: Wie ben ik dat ik briljant, schitterend, talentvol en fantastisch ben? Maar wie ben je eigenlijk dat je dat niet zou zijn? Je bent een kind van God. Je dient de wereld niet door je minder voor te doen dan je bent. Het getuigt niet van inzicht wanneer je jezelf klein maakt zodat andere mensen zich in jouw bijzijn niet onzeker voelen. Je bent geboren om de glorie van God die in jou is openbaar te maken. Die glorie vind je niet in slechts enkelen van ons, maar in iedereen. Wanneer we ons eigen licht laten schijnen, geven we daarmee onbewust anderen toestemming hetzelfde te doen. Als we verlost zijn van onze eigen angst, kunnen anderen door onze aanwezigheid ook worden verlost.

In dit hoofdstuk kun je lezen hoe je je eigen licht kunt laten schijnen, hoe je van jezelf alle deugd en grootheid kunt accepteren die je in anderen ziet. Dit betekent dat je niet alleen je donkere schaduw dient te erkennen en te accepteren, maar ook je lichte schaduw, al het positieve

dat je hebt ontkend en op anderen hebt geprojecteerd.

We leven in een nieuwe era. Het is een tijd waarin we ons kunnen openstellen, waarin we kunnen helen en groeien. Dit gebeurt niet passief, maar vraagt om overgave: overgave van ons ego en van oude patronen. Charles Dubois zei eens: 'Het is belangrijk dat je ieder moment datgene wat je bent kunt opofferen voor datgene wat je kunt worden.' Angst is het enige dat ons ervan weerhoudt ons volledige authentieke zelf te worden. Onze angst vertelt ons dat we onze dromen niet kunnen waarmaken. Hij zegt tegen ons dat we geen risico moeten nemen. Angst weerhoudt ons ervan onze kostbaarste schatten in gebruik te nemen. Door onze angst blijven we in het midden van het spectrum leven en gebruiken we niet het hele bereik. Angst verlamt ons. Hij sluit ons af van de geweldige volheid en de opwinding van het leven. Angstig als we zijn, creëren we situaties in ons leven om onszelf te bewijzen dat onze zelfopgelegde beperkingen terecht zijn. Als we onze angst willen overwinnen, dienen we hem onder ogen te zien en hem te vervangen door liefde. Dan kunnen we onze angst accepteren. Wanneer we hem accepteren, kunnen we ervoor kiezen niet meer bang te zijn. Liefde stelt ons in staat onze angst los te laten.

We zijn bang voor onze grootheid omdat die onze diepste overtuigingen in twijfel trekt. Die spreekt alles tegen wat ons ooit werd verteld. Enkelen van ons herkennen veel van hun gaven, terwijl anderen er slechts een aantal kunnen zien. Ik ontmoet echter zelden iemand die zich bewust is van de volle schittering van zijn licht. Iedereen heeft weer andere positieve eigenschappen die hij moeilijk van zichzelf kan accepteren. Omdat aan de meesten van ons werd verteld dat we niet verwaand of hoogmoedig mochten zijn, hebben we een aantal van onze kostbaarste gaven verborgen. Deze eigenschappen vormen onze lichte schaduw. We dragen onze lichte

schaduw met ons mee in dezelfde zak waarin ook onze donkere schaduw zit.

Het is net zo moeilijk onze lichte aspecten terug te nemen als onze donkere. Toen ik in een afkickcentrum voor drugs zat, kwam er een dame voor een aantal van ons een lezing geven. Ze vertelde allereerst dat ze als beste was afgestudeerd. Ze was al dertien jaar getrouwd en had een geweldige relatie met haar man. Ze was een goede moeder en een uitstekend spreekster. Terwijl ze verder sprak over alle dingen die ze zo goed deed, dacht ik bij mezelf: Wat een verwaand kreng. Wie denkt ze wel dat ze is? Waarom moeten we naar haar luisteren? Daarna stopte ze, keek ieder van ons recht in de ogen en zei: 'Ik ben hier gekomen om met jullie te praten over liefde voor jezelf. Over het belang van het erkennen van al je goede kwaliteiten en het delen van deze kwaliteiten met de mensen in je leven.' Ze legde uit dat als we van onszelf wilden houden, we bereid dienden te zijn ons eigen licht helder te laten schijnen. We dienden onszelf iedere dag te prijzen voor al het goede dat we hadden gedaan. We dienden de inventaris van ons leven op te maken en onze vaardigheden toe te juichen. En als we ons licht lieten schijnen, lieten we daarmee aan anderen zien dat zij hetzelfde konden doen.

Ik zat als vastgenageld aan mijn stoel. Ik schepte wel eens op over mijn talenten, maar ik was er niet van overtuigd dat het goed was mezelf te waarderen en te respecteren. Mijn opschepperij kwam voort uit onzekerheid, ik voelde me nooit goed genoeg. Volgens de spreekster lag de paradox van deze situatie in het feit dat ik me niet goed voelde over mezelf, omdat ik niet bereid was de gaven te accepteren die God mij gegeven had. Ik was niet bereid mijn talenten naar waarde te schatten. Ik had altijd gedacht dat ik een beter mens werd door de beste delen van mezelf te bagatelliseren.

in mijn leven: het is niet alleen goed aardige dingen over onszelf te zeggen, het is verplicht. We dienen onze gaven en talenten te erkennen. Alles wat we goed kunnen, dienen we te waarderen en te respecteren. We dienen op zoek te gaan naar onze uniciteit. Weinig mensen erkennen hun succes, geluk, gezondheid, schoonheid en goddelijkheid. Ze zijn bang in te zien dat ze krachtig, succesvol, sexy en creatief zijn. Hun angst weerhoudt hen ervan deze delen van zichzelf te onderzoeken. Om oprecht van onszelf te kunnen houden, dienen we echter alle aspecten van onszelf te accepteren, de donkere én de lichte. Als we onze eigen talenten leren herkennen, kunnen we ook de unieke gaven die een ander heeft waarderen en liefhebben.

Neem even de tijd om je geest tot rust te brengen. Adem een aantal keren langzaam en diep in en uit. Lees op je gemak de onderstaande opsomming door. Nadat je een woord hebt gelezen, zeg je tegen jezelf: 'Ik ben .....'. Bijvoorbeeld: ik ben gezond; ik ben mooi; ik ben briljant; ik ben getalenteerd; ik ben rijk. Schrijf de woorden waarbij je je ongemakkelijk voelt worden op een vel papier. Schrijf daar ook de woorden bij die dingen vertegenwoordigen die je wel in iemand anders kunt bewonderen maar niet in jezelf.

Tevreden, geborgen, geliefd, inspirerend, sensueel, stralend, heerlijk, hartstochtelijk, vrolijk, vreugdevol, sexy, vergevensgezind, levendig, vervuld, energiek, zelfverzekerd, flexibel, tolerant, heel, gezond, getalenteerd, bekwaam, wijs, gerespecteerd, heilig, krachtgevend, barmhartig, goddelijk, krachtig, vrij, grappig, goed geïnformeerd, welvarend, verlicht, verwezenlijkt, evenwichtig, briljant, succesvol, waardevol, open, meedogend, sterk, creatief, vredig, eerlijk, beroemd, gedisciplineerd, verantwoordelijk, gelukkig, knap, begeerlijk, hemels, enthousiast, moedig, kost-

baar, fortuinlijk, volwassen, artistiek, kwetsbaar, stralend, bewust, trouw, prachtig, kosmisch, aantrekkelijk, compleet, dicht bij mezelf, gekoesterd, romantisch, hartelijk, gelukkig, assertief, erkentelijk, zachtvaardig, rustig, compleet, zacht, gewild, extravagant, gedecideerd, pittig, teder, bereid, punctueel, onweerstaanbaar, vrijgevig, mooi, kalm, onbezorgd, zachtmoedig, geduldig, verdraagzaam, intellectueel, diepzinnig, spiritueel, loyaal, verbonden, welbespraakt, spontaan, georganiseerd, verstandig, humoristisch, erkend, voldaan, bemind, speels, schoon, vruchtbaar, nauwgezet, leuk, begripvol, zelfbewust, toegewijd, optimistisch, vooruitstrevend, intelligent, betrouwbaar, actief, betoverend, onverschrokken, opgewekt, warm, geconcentreerd, vernieuwingsgezind, voedend, superster, schitterend, leidend, prima, rijk, duidelijk, eenvoudig, authentiek, verzorgend, elegant, buitengewoon, productief, dapper, gevoelig.

Je bezit al deze kwaliteiten. Je hoeft ze alleen maar te onthullen, te erkennen en te accepteren om ze naar voren te laten komen. Als je weet wanneer je in je leven een bepaalde eigenschap hebt vertoond, of je kunt indenken in welke situatie je een bepaalde eigenschap zou kunnen vertonen, kun je die erkennen. Je dient te kunnen zeggen: 'Dat ben ik.' De volgende stap is dat je een geschenk in die eigenschap ziet. Anders dan bij onze donkere schaduw is het geschenk meestal duidelijk aan te wijzen. Velen van ons worden echter geconfronteerd met hun angst en weerstand. We hebben geraffineerde afweersystemen ontwikkeld die onze overtuiging sterken dat we niet zo getalenteerd of creatief zijn als een ander. Het is net zo belangrijk je positieve kant te accepteren als je negatieve.

Het kan vooral moeilijk zijn als je bepaalde eigenschappen moet erkennen die in tegenspraak zijn met de

realiteit. Het is moeilijk het woord 'rijk' te accepteren als je hoge schulden en geen werk hebt. In zo'n geval is het belangrijk dat je je een situatie voorstelt waarin je rijk zou kunnen worden: een nieuwe baan of carrière. Als je een bepaald woord niet kunt accepteren, is het onwaarschijnlijk dat je de toestand die daarmee samenhangt zult ervaren. Als je in de spiegel kijkt en een corpulent persoon ziet, wordt het ietwat gecompliceerd als 'slank' het woord is dat je niet kunt accepteren. Maar als je de slanke persoon binnenin je niet kunt accepteren, zal hij of zij nooit naar voren kunnen treden. Als je alleenstaande bent en je wilt getrouwd zijn, zul je het getrouwde aspect in jezelf dienen te aanvaarden. Voor iedereen zijn de dingen die weerstand oproepen verschillend. Er zijn heel wat aspecten waarbij je duidelijk zult kunnen aantonen dat ze niet bij je horen. Toch kunnen we al die aspecten in onszelf vinden als we maar oprecht zoeken.

Marlene was een vrouw van midden veertig die mijn cursus bijwoonde. Ze had een prachtig uiterlijk, maar zag er wat moe en verdrietig uit. Ik nam met de groep de lijst door van positieve eigenschappen en vroeg iedereen de woorden op te schrijven die zij niet konden aanvaarden. Marlene had er ongeveer twintig. We begonnen met dezelfde oefening die we voor de negatieve eigenschappen gebruiken, alleen zat Marlene nu in een stoel met twee mensen tegenover haar. Marlene begon met de uitspraak: 'Ik ben succesvol', en de twee anderen spiegelde het woord door te zeggen: 'Jij bent succesvol.'

Tijdens deze oefening zag ik dat Marlene diverse eigenschappen kon erkennen. Ik keek op haar lijst en zei tegen haar dat ze de woorden 'sexy' en 'aantrekkelijk' moest erkennen. Marlene dacht even na en schudde toen haar hoofd. Ze zei dat er geen schijn van kans was dat ze deze woorden zou kunnen accepteren. Het bleek dat Marlene wanhopig de relatie met haar man probeerde te herstellen. Een aantal maanden geleden had ze ontdekt

dat hij een verhouding had en ze voelde zich heel on-aantrekkelijk. Toen ze eindelijk begon te werken aan 'sexy', kon ze dit woord in het begin nauwelijks uitspreken. Nadat ze zich daartoe had gedwongen zei ze: 'Ik ben sexy', maar zonder enige emotie in haar stem. Ongeveer tien minuten lang herhaalde Marlene plichtmatig deze woorden. Ze was ervan overtuigd dat sexy geen deel van haar was, want ze dacht dat als zij sexy was geweest, haar man haar niet zou hebben bedrogen.

Marlene deed deze oefening met twee vrouwelijke partners. Ik besloot een heel aantrekkelijke jonge man te vragen met hen te ruilen. Marlene werd erg nerveus toen ik haar vertelde dat ze deze oefening met Tom zou gaan doen. Tom ging recht tegenover Marlene zitten en zei: 'Je bent sexy.' Ze zat doodstil en kon hem alleen nog maar aanstaren. Ik knielde naast Marlene en drong erop aan dat ze deze woorden tegenover Tom zou herhalen. De tranen stroomden over haar wangen en eindelijk zei ze: 'Ik ben sexy.' Tom keek Marlene recht in haar ogen en zei: 'Ja, je bent sexy.' Marlene zei opnieuw: 'Ik ben sexy.' Ze deden dit zo ongeveer twintig keer over en weer, totdat Marlene eindelijk kon zeggen: 'Ik ben sexy', zonder dat ze huilde of in elkaar kromp.

Vervolgens vroeg ik Tom Marlene te helpen het woord 'aantrekkelijk' te aanvaarden. Tom boog zich naar haar toe en zei met stellige zekerheid: 'Marlene, je bent aantrekkelijk.' Marlene begon direct onbedaarlijk te huilen. Niemand, ook zichzelf niet, had haar in de afgelopen jaren verteld dat ze aantrekkelijk was. We werkten met Marlene totdat ze zover was dat ze kon zeggen: 'Ik ben aantrekkelijk.' Het was in het begin niet meer dan een gefluister. Tom pakte haar handen en zei weer: 'Je bent aantrekkelijk.' Marlene deed mee en herhaalde de woorden: 'Ik ben aantrekkelijk', terwijl ze steeds het ontstellende verdriet voelde over de relatie met haar man.



dat ze overweg kon met het woord 'aantrekkelijk'. Toen ze het echter een aantal malen hardop had gezegd, was ze in staat zich een tijd te herinneren waarin zij zich aantrekkelijk had gevoeld. Het was duidelijk aan haar te zien dat ze zich dat deel van zichzelf herinnerde. Er verscheen een glans over haar gezicht en ze werd verbonden met dat heilige deel van haar wezen. Toen ze er eindelijk bij kon, vroeg ik of ze wilde opstaan en roepen: 'Ik ben aantrekkelijk!' Marlene deed dat met pretlichtjes in haar ogen en iedereen applaudisseerde. We waren allemaal door een verbazingwekkend proces gegaan. Het voelde alsof we het leven hadden geschonken aan een nieuw mens.

Het is essentieel voor het proces dat je de pijn voelt die gepaard gaat met het accepteren van aspecten die je hebt ontkend. Niet alle ontkende aspecten roepen zulke sterke emoties op, maar als je er een vindt waarbij dit het geval is, werk er dan aan totdat het je niet langer in zijn macht heeft. Als je een woord steeds maar weer voor jezelf herhaalt, kan dit de meest uiteenlopende reacties oproepen. Je kunt woede voelen, of berusting, angst, schaamte, schuld, vreugde, opwinding, of enig andere emotie. Er bestaat niet zoiets als een juiste manier van voelen. Het is echter wel belangrijk dat je bij het gevoel blijft. Het maakt niet uit wat je voelt, maar loop er niet voor weg. Doordat je bezig bent met het proces waarbij je ontkende delen van jezelf terugneemt, vertel je het universum dat je er klaar voor bent heel te worden.

Het is beangstigend een positieve eigenschap die je hebt ontkend te gaan erkennen. Je kunt je dan namelijk niet langer verschuilen achter allerlei verhalen en excuses. Je zult alle redenen dienen los te laten die je gebruikte om aan te geven waarom niet alles in je leven ging zoals je wenste.

Patty, een vrouw die deelnam aan een van mijn cursussen, kon het woord 'succesvol' niet accepteren. Ze had

haar hele volwassen leven gewijd aan de verzorging van haar man en kinderen. Toen ze nog een klein meisje was, hadden ze tegen haar gezegd dat ze haar droom dat ze ooit een professionele cellospeelster zou worden maar uit haar hoofd moest zetten. Ze was opgegroeid met de boodschap dat een goede vrouw trouwt en kinderen krijgt. Ze had een paar keer tegen haar man gezegd dat ze graag celloles wilde nemen, maar hij had steevast geantwoord dat hij dat weggegooid geld vond. Patty was nu bijna zestig jaar en haar kinderen waren volwassen en woonden op zichzelf. Op haar lijst met namen van mensen die ze bewonderde, kwamen allemaal vrouwen voor die succesvol waren op het gebied van de kunst. Toen het Patty's beurt was om de spiegeloefening te doen, kon ze niet zeggen: 'Ik ben succesvol.' Ze wist niet of ze moest lachen of huilen.

Patty was van mening dat succes gekoppeld is aan een carrière. Ik vroeg aan Patty of ze een succesvol moeder was. Dat bevestigde ze, het ging goed met haar kinderen. Vervolgens vroeg ik haar of ze een succesvol huwelijk had. Ze glimlachte en zei ja, ze was al meer dan dertig jaar getrouwd. Ik vroeg Patty of ze ooit een succesvolle maaltijd had bereid. Ze lachte en zei dat ze eerlijk gezegd heel goed kon koken. Langzaam maar zeker begon Patty in te zien dat ze succesvol was. Het duurde bijna twintig minuten voordat ze het woord kon zeggen, maar uiteindelijk kon ze het erkennen. Toen de cursus voorbij was, liep Patty trots en kaarsrecht. Tien maanden later kreeg ik een brief van haar waarin ze vertelde dat ze af en toe cello speelde in een klein theater vlakbij haar huis. Ze zei dat nu ze haar succes had erkend, ze zich zeker genoeg voelde om nog meer dingen te gaan doen die ze altijd graag had gewild.

We worden geacht onze grootheid niet te erkennen. Velen van ons denken dat ze slechts enkele positieve eigenschappen bezitten. We zijn echter alles: dat wat ons

aan het lachen brengt, en dat wat ons in tranen doet uitbarsten. Alle mooie en lelijke eigenschappen komen in ons samen. Het wordt tijd dat al je kwaliteiten zichtbaar worden. Als je je hele lijst kunt erkennen, zul je oprecht leven in de aanwezigheid van God.

Harry was een man van vijfenzeventig jaar die al bijna tien jaar een herstellingsprogramma volgde voor codependency\*. Hij kwam samen met zijn vrouw naar mijn cursus om te kijken of hij hun problematische relatie kon verbeteren. Ik ontmoette Harry en hij vertelde me direct hoe ziek hij emotioneel gezien was. Hij had deelgenomen aan een twaalfstappenprogramma\*\*, dus hij kon rustig zijn ongezonde emotionele toestand bevestigen. We begonnen met het erkennen van positieve eigenschappen en toen ik Harry's lijst doorkeek, zag ik dat er twee woorden ontbraken: gezond en heel. Harry geloofde niet dat het voor hem mogelijk was emotioneel gezond te zijn. Ik gaf hem dus een oefening op. De rest van de dag zou hij iedere keer als hij wilde zeggen dat hij ziek was, in plaats daarvan zeggen dat hij gezond en heel was.

Ik zag wel dat Harry er problemen mee had deze kwaliteiten aan te nemen. Halverwege de dag, toen we begonnen met het spiegelen van positieve eigenschappen, zei Harry voor het eerst berustend: 'Ik ben gezond.' Hij kon dit woord erkennen en ging verder met: 'Ik ben heel.' We waren allemaal ontroerd door Harry's moed en vastberadenheid. Halverwege de oefening vertelde hij ons dat hij het eindelijk doorhad en dat dit de eerste keer was die hij zich kon herinneren dat hij het gezonde, complete deel in zichzelf kon erkennen. Harry vergaarde die dag nog meer inzicht toen we met de groep een oefening deden die te maken had met vergeving. Nadat Har-

\* Wederzijdse afhankelijkheid in een relatie.

\*\* Een methode van de Anonieme Alcoholisten.

ry al zijn positieve en negatieve eigenschappen had erkend, kon hij de negatieve projecties ten aanzien van zijn vrouw loslaten. Harry kon Charlotte nu zien als een sterke, mooie, liefdevolle vrouw die heel veel van hem hield. Hij had haar altijd beschouwd als een ongezonde vrouw die in een afhankelijke relatie stond. Harry en Charlotte konden de oefening nu samen doen en er vond een geweldige genezing plaats. Ze uitten beiden een groot gedeelte van wat ze eerder hadden verzwegen. Doordat zij hun eigen licht hadden geaccepteerd, konden zij nu het licht in de ander erkennen.

Kort na het seminar kreeg Harry een beroerte en stierf. Zijn vrouw belde me op om me te bedanken voor het werk dat ik met haar man had gedaan. Charlotte vertelde me dat er bij Harry een ingrijpende genezing had plaatsgevonden nadat hij zichzelf volledig had kunnen accepteren. Voor het eerst sinds jaren had Harry eraan kunnen bijdragen dat hun huwelijk hecht en sprankelend werd. Charlotte zei ook dat Harry had geweten dat hij zou sterven. Hij had een dagboek bijgehouden in de periode dat hij aan de cursus deelnam. Zij kon daaruit opmaken dat hij vredig was heengegaan. Hij had eindelijk geleerd zichzelf te accepteren en van zichzelf te houden. Hij had de goddelijkheid niet alleen in zichzelf herkend, maar ook in zijn vrouw. Charlotte huilde van geluk omdat ze de gelegenheid hadden gehad de schoonheid in elkaar te ervaren voordat Harry deze aarde verliet.

Als we onze positieve projecties terugnemen, ervaren we innerlijke vrede, de diepe vrede waardoor we weten dat we perfect zijn zoals we zijn. Vrede ontstaat wanneer we niet langer doen alsof we iemand anders zijn dan ons ware zelf. Velen van ons realiseren zich niet eens dat ze doen alsof ze minder zijn dan ze in werkelijkheid zijn. Op de een of andere manier hebben we onszelf ervan overtuigd dat we niet goed genoeg zijn zoals we zijn. Laat de wereld in jou zich openbaren en zij zal je de weg

naar de vrijheid wijzen, de vrijheid om sexy, aantrekkelijk, getalenteerd, gezond en succesvol te zijn.

Als je je volledige potentieel niet erkent, sta je niet toe dat het universum jou je goddelijke geschenken geeft. Je ziel hunkert ernaar haar volledige potentieel te benutten. Alleen jij kunt ervoor zorgen dat dit gebeurt. Je kunt ervoor kiezen je hart te openen en alle aspecten van jezelf volledig te accepteren, of je kunt ervoor kiezen te leven met de illusie van degene die je op dit moment bent. Vergeving is de belangrijkste stap op dit pad naar liefde voor jezelf. We dienen onszelf te kunnen zien met de onschuld van een kind en onze wandaden en onzekerheden met liefde en mededogen te accepteren. We dienen onze scherpe oordelen terzijde te schuiven en in het reine te komen met de fouten die we hebben gemaakt. Het is belangrijk dat we inzien dat we onszelf mogen vergeven. Dit goddelijke geschenk leert ons dat het maken van fouten deel uitmaakt van het menselijk bestaan. Vergeving komt uit het hart, niet uit het ego. Vergeving is een keuze. We kunnen ieder moment onze rancune en onze oordelen loslaten en ervoor kiezen onszelf en anderen te vergeven. Als we al onze projecties terugnemen en onze geschenken vinden, kunnen we mededogen voor onszelf opbrengen. Een natuurlijk gevolg daarvan is dat we mededogen voelen voor degene tegen wie we wrok koesteren. Als we in onszelf kunnen zien wat we in anderen hebben veroordeeld, kunnen we de verantwoordelijkheid nemen voor wat er tussen hen en ons plaatsvindt.

Rilke schreef: 'Misschien zijn alle draken in ons leven wel prinsessen die wachten totdat we eenmaal mooi en moedig zullen zijn. Misschien hunkert al het verschrikkelijke in diepste wezen wel naar onze liefde.' Liefde waarbij je niet geheel en al geaccepteerd wordt, is onvolkomen. Velen van ons hebben geleerd de liefde die ze nodig hebben buiten zichzelf te zoeken. Als we de be-

hoefte loslaten liefde te ontvangen van de mensen om ons heen, is er maar één manier waarop we onszelf kunnen vertroosten, namelijk door ons naar binnen te richten. We vinden dan in onszelf wat we zo wanhopig geprobeerd hebben van anderen te krijgen. We verdienen het. We dienen het universum in ons, onze goddelijke moeder en vader, de kans te geven ons lief te hebben en te voeden.

Toen mijn vriendin Amy middenin een echtscheiding zat en haar relatie met haar echtgenoot probeerde te herstellen, kon ze maar niet loskomen van haar woede. Iedere dag gebeurde er wel iets dat haar van streek maakte. Amy probeerde wanhopig van zichzelf te houden terwijl ze door dit proces heen ging, maar het leek vaak een onmogelijke opgave. Op het laatst, in een poging al haar negatieve gevoelens kwijt te raken, maakte Amy een lijst met alle aspecten van Ed die ze leuk vond en die ze haatte. Natuurlijk werd dit een lange lijst aan beide kanten, maar Amy kon langzaam maar zeker haar positieve projecties terugnemen en ook veel van haar negatieve.

Er kwam echter steeds een woord naar boven dat Amy niet in zichzelf kon erkennen. Het woord was 'gevoelloos'. Als Amy boos was, vond ze dat Ed emotioneel ongevoelig was. Ze probeerde dit in zichzelf te herkennen, maar ze kon niet inzien op welk vlak zij gevoelloos was zoals hij. Amy was het levende bewijs van iemand die emotioneel gevoelig is. Ze kon gemakkelijk lachen, schreeuwen en huilen. Ze ervoer het gehele scala aan emoties en toch was het woord dat haar raakte 'gevoelloos'. Ze ging dus door met zoeken naar het gevoelloze deel in zichzelf.

Maanden gingen voorbij. Amy's echtscheiding was een feit en het ging goed met haar. Maar steeds als ze van streek was, kwam dat woord weer naar boven: 'gevoelloos'. Amy kreeg een vriend, Charles, die veel jonger was dan zij. Op een dag gingen zij en haar zoon Bobby

een dagje uit met Charles. Charles stapte in de auto en haalde het cassettebandje van Sesamstraat, waar zij altijd naar luisterden, uit de cassetterecorder en stopte er een bandje in van Aaron Neville. Charles begon te zingen, draaide zich om en lachte naar Bobby, die het allemaal geweldig vond. Opeens stroomden de tranen over Amy's wangen. Ze kon zich niet meer inhouden. Het was zo'n prachtig moment; ze begreep niet wat haar zo van streck maakte. Maar toen begreep ze dat ze een stuk gevoel was kwijtgeraakt. Hier zag ze Charles, zo jong en vol energie, genietend van het leven, en ze realiseerde zich dat een deel van haar gestorven was. Een deel van haar huppelde niet langer vrolijk rond, zingend en dansend.

Er zat gelukkig ook een goede kant aan. Nadat ze dit gevoelloze deel van zichzelf had geaccepteerd, raakte Ed haar niet langer emotioneel. Door dit niet-erkende aspect van zichzelf te voeden en lief te hebben, kon Amy Ed vergeven. Omdat ze zo boos was op Ed, was ze op jacht gegaan naar dit verborgen deel van zichzelf. Zonder die boosheid zou Amy dit deel dat wakkergeschud diende te worden nooit hebben ontdekt. Door haar gevoelloosheid te accepteren, kon ze haar levendigheid terugvinden.

Zoek goed naar opgekropte woede. Als je bang bent je woede tegen te komen, denk er dan aan dat je kracht begraven ligt bij je woede. Woede is alleen maar een negatieve emotie wanneer deze wordt onderdrukt of op een ongezonde manier wordt geuit. Als je mededogen hebt voor jezelf, kun je gemakkelijk alle aspecten van jezelf toelaten, je liefde en je woede. Ze kunnen naast elkaar bestaan. Iedere keer dat ik mezelf of anderen veroordeel, weet ik dat ik negatieve interpretaties heb met betrekking tot een eigenschap of gebeurtenis. Op zulke momenten is het belangrijk dat ik mijn emoties op een gezonde wijze uit.

Een vrouw die Carla heette kwam naar een van mijn cursussen met een grote glimlach op haar gezicht. Ze had

een prachtige uitstraling. Carla werkte hard tijdens onze weekendworkshop, maar toen we aan woede gingen werken, bevroor ze. Carla zei dat ze geen hoosheid kende. We deden een oefening waarbij je met een plastic knuppel op een stapel kussens slaat. In oefeningen waarbij je ergens op slaat, komt vaak heel veel geblokkeerde energie vrij. Carla, een grote vrouw die ongeveer twintig kilo te zwaar was, had deze kleine kussentjes gemakkelijk een pak rammel kunnen geven, maar ze kon nauwelijks de kracht vinden om de knuppel op te tillen.

Na de sessie ging ik een eindje met Carla wandelen en maakte ik een terloopse opmerking over de kracht van woede. Ik opperde dat onze woede vaak de sleutel is waarmee ons hart kan worden geopend, en dat onze vitale levensenergie weer door ons heen kan stromen als die woede vrijkomt. Carla kon nog steeds niet toegeven dat ze haar woede inhield. Ik vroeg haar waarom ze zoveel problemen had met het kwijtraken van overtollig vet. Ze zei dat dit slechts een tijdelijk probleem was. Ik stelde voor dat Carla dertig dagen zou werken aan het loslaten van haar woede, ook al voelde ze deze niet. Ik vertelde haar dat als ze iedere dag vijf of tien minuten lang op een kussen zou slaan, er prachtige dingen van haar naar boven konden komen die nu nog in haar verborgen lagen. Carla vroeg me waaraan ze dan zou moeten denken terwijl ze op het kussen sloeg. Ik zei dat als ze echt niets kon vinden dat haar kwaad maakte, ze altijd nog aan haar overtollige vet kon denken.

Er gingen maanden voorbij voordat ik Carla weer sprak. Ze belde me op en had nog steeds problemen met afslanken, geld verdienen en de intieme relatie vinden waar ze zo naar verlangde. Mijn eerste vraag was of ze had geprobeerd haar woede los te laten door op kussens te slaan. Ze zei dat ze dat niet deed omdat ze niet kwaad was op zichzelf en ook niet op een ander. Ik vertelde haar dat als we niet alles hebben wat we wensen, we dit



onzelf onthouden; we denken dat we het niet waard zijn. Als we denken dat we iets niet waard zijn, komt dat meestal doordat we denken dat we slecht zijn. En als we voelen dat we fundamenteel slecht zijn, voelen we ons gewoonlijk boos. Carla hield vol dat ze geen wrok koesterde ten aanzien van zichzelf of anderen.

Er verstreek een heel jaar voordat Carla weer belde. Haar eerste woorden waren: 'Raad eens? Ik ben vijandig.' Ik gaf een schreeuw van vreugde! Carla had haar verborgen eigenschappen gevonden. Ze zei dat ze het afgelopen jaar vastgelopen was. Alles in haar leven scheen mis te gaan. Uiteindelijk had ze iemand in huis genomen omdat ze het geld nodig had. Na ongeveer een week begon ze boze en vijandige gevoelens te ontwikkelen ten aanzien van haar huurster. Ze probeerde deze gevoelens te verbergen, maar iedere keer dat haar huurster haar huis binnenkwam, raakte Carla van streek. Ze kwam tot de conclusie dat ze een grote fout had gemaakt, en zei tegen de vrouw dat ze het huis uit moest. Omdat de vrouw nergens heen kon, antwoordde ze dat ze naar andere woonruimte zou uitkijken en weg zou gaan als ze iets gevonden had. Carla raakte buiten zichzelf van woede en vroeg de vrouw onmiddellijk te vertrekken. Ze merkte dat ze allerlei, naar ze zelf vond, 'gemene dingen' deed om maar van de vrouw af te komen. Uiteindelijk dreigde Carla de spullen van de vrouw op straat te zetten als ze niet binnen drie dagen vertrokken zou zijn.

De donkere kant van Carla, die diep verborgen had gezeten, kwam eindelijk aan het licht. Ze kon haar schaduwaspecten niet langer ontkennen. Carla was in staat haar woede te zien, te erkennen en te accepteren. Ze vertelde me dat ze eerst zo geschrokken was dat ze niet meer wist wat ze moest doen. Ze gebruikte dus de aanwijzingen die ze in de cursus had gekregen en raadpleegde haar innerlijk om het geschenk van Vijandige Vickie te vinden. In antwoord op de vraag 'Wat is jouw geschenk

voor mij?', zei Vijandige Vickie dat haar geschenk levens-energie was. Ze zei tegen Carla dat als ze van haar kon houden en haar kon respecteren, ze Carla alle energie zou geven die ze nodig had om haar dromen waar te maken. Carla kon nu de knuppel pakken die meer dan een jaar lang ongebruikt in haar huis had gelegen. Ze mepte op de kussens totdat de vulling eruit kwam. Ze vertelde me hoe geweldig het was om al die boosheid en woede te uiten. Na een aantal maanden voelde Carla zich beter dan ze zich ooit had gevoeld. Ze had een ander aspect van zichzelf geaccepteerd en zichzelf vergiffenis geschonken voor al haar gevoelens van woede. Haar werk verdrievoudigde, en ze probeerde door middel van oefeningen en een dieet haar overvloedige gewicht kwijt te raken.

Het vergt vaak enige tijd voordat we bepaalde aspecten van onszelf kunnen zien. Zelfs als we de kennis en de middelen aangereikt krijgen waardoor we alles van onszelf kunnen accepteren, zullen we er soms gewoon niet aan toe zijn een pijnlijk aspect van onszelf te zien. Als je je relatie wilt verbeteren, kun je dit niet laten afhangen van de ander. Het dient van jou uit te gaan. Als je in contact staat met al je eigenschappen, zal dat mogelijk zijn.

Wanhoop komt voort uit de kloof tussen God en het zelf. Als we bedenken dat we één zijn met alles, ontwaakt de God binnenin ons. Onze goddelijkheid en onze passie zijn met elkaar vervlochten. Wanneer we onze passie wekken, wekken we onze goddelijkheid. We hebben geleerd dat passie bestemd is voor dingen buiten onszelf, andere mensen, andere plaatsen, andere dingen. Het wordt tijd dat de passie voor jezelf ontluikt. Van jezelf houden zoals je bent is een gecompliceerde opdracht. Het zou heel gemakkelijk en vanzelfsprekend kunnen zijn, maar voor de meesten van ons is het de moeilijkste taak die we ooit zullen tegenkomen. Als je al een tijd aan het werk bent en nog steeds niet in staat bent van jezelf te houden en jezelf volledig te accepteren, verlies dan

niet de moed. Dit is onze grootste opdracht. We werden op aarde gezet om deze opdracht te vervullen.

Op dit punt wil ik je graag vragen rituelen voor jezelf te bedenken als je ernst maakt met het werken aan jezelf en jezelf wilt leren koesteren. Als ik tegen mensen zeg dat ze naar huis kunnen gaan en zichzelf moeten koesteren, voelen ze zich vaak onzeker. Ze vragen steevast: 'Hoe moet ik dat doen?' Dat is voor iedereen verschillend, maar het belangrijkste is de *intentie* om jezelf te koesteren. Als de intentie er is, kun je de details gaan uitwerken.

Je kunt beginnen door een babyfoto van jezelf op te hangen op een plek waar je regelmatig langskomt. Als je iedere dag naar kantoor gaat, kun je er daar ook een op hangen. Deze baby is een aspect van jou, en als je ervoor zorgt zal het je al de vreugde en het geluk schenken waar je ooit naar hebt verlangd. Je ziet er misschien wat anders uit dan op de foto, maar je bent nog steeds een prachtig wezen. Als we baby's zien, voelen we liefde in ons hart. We projecteren al onze liefde en onschuld op hen. Toen mijn zoon geboren was, verbaasde het me dat volkomen vreemden mij aanspraken, waar ik ook liep. Ze zeiden tegen me dat ik een prachtige baby had en dat hij zo lief was en er zo gezond uitzag. Niet een van hen had mij of mijn zoon ooit eerder ontmoet, en toch waren al deze mensen er zeker van dat hij die eigenschappen bezat. Zij projecteerden enkele aspecten van zichzelf op hem en deelden dat met mij. Mijn zoon zou een absolute nachtmerrie kunnen zijn, maar niemand zou het hebben gemerkt.

Denk er eens over na wat je allemaal op baby's projecteert. Bewonder je hun schoonheid, hun onschuld, hun perfectie of het feit dat ze zo lief zijn? Of vind je ze verwend, onbeheerst, egoïstisch of verdorven? Denk je dat ze slechte ouders hebben die niet weten hoe ze voor hen moeten zorgen? Wat je gedachten ook mogen zijn, ont-

houd dat het allemaal aspecten van jou zijn die je projecteert. Tenzij je een kind goed kent en er een objectief oordeel over kunt hebben, zie je waarschijnlijk een aspect van jezelf in die baby.

Als mensen een babyfoto ophangen, gaan ze vaak nadenken over het naïeve, het onschuldige in zichzelf. Velen van ons hebben eerder mededogen met een baby dan met een volwassene of met onszelf. Stel dat een baby een glas water omgooit naast je computer, zou je hem dan verbolgen aankijken, of zou je de onschuld van het kind zien en het water gewoon opruimen? We oordelen minder hard wanneer het baby's betreft. Zie jezelf als een onschuldig kind dat enkel jouw liefde, verzorging en goedkeuring nodig heeft. Laat dat kind die liefde ontvangen. Stel je voor hoe je dat kind iedere dag liefde geeft. Sluit je ogen en laat een beeld in je opkomen van jezelf toen je nog een kind was. Vraag: Wat kan ik nu voor dit kind doen? Hoe kan het zich geliefd en gekoesterd voelen? Luister naar je innerlijke stem. Hoor wat dit wezentje in je nodig heeft. Het wil misschien dat je zegt: 'Ik hou van jou, ik accepteer je', of: 'Ik waardeer je'. Misschien wil het wel een avondje weg van je volle programma, een keertje naar de film gaan of een middagdutje doen. Vaak hebben mensen rust en waardering nodig. We hebben het zo druk met het druk hebben, dat we zijn vergeten hoe we voor onszelf kunnen zorgen.

De ochtend is voor ons een prachtige tijd om ons in verbinding te stellen met onze goddelijkheid. Als de stilte van de nacht wijkt voor een nieuwe dag, kunnen de gedachten en gevoelens van de ochtend bepalend zijn voor onze verdere dag. Als je 's morgens een paar minuten de tijd neemt voor jezelf voordat je begint te draven, is de basis gelegd voor een geweldige dag.

Probeer eens jezelf te masseren met olie voordat je gaat douchen en bedank God voor alle delen van je lichaam. Begin bij je hoofd, wrijf de olie in en bedank

God voor je gelaatstrekken, je zintuigen, je stem, je oren, je verstand. Ga dan verder met je prachtige nek en schouders, naar je armen en je handen, en door naar je borst en je buik. Bedank je lichaam dat het er voor je is, dat het je ziel een woning geeft, en dat het een stevig fundament is. Ga dan naar je billen, langs je benen omhoog en zorg ervoor dat je aandacht gericht is op ieder deel van je lichaam dat je masseert. Als je bij je voeten gekomen bent, denk er dan aan dat zij je al vele jaren hebben gedragen. Neem dus de tijd om ze te zegenen en te respecteren. Houd je ogen gesloten en ga na of er ergens in je lichaam een plek is die gespannen of ongemakkelijk aanvoelt. Ga met je liefdevolle aandacht naar deze plek: bedank dit deel dat het met je communiceerde en laat de spanning uit je lichaam wegvloeien.

Als je geen tijd hebt voor een massage met olie kun je een variant proberen als je onder de douche staat. Was ieder deel van je lichaam met liefde en geef dit deel erkenning voor het werk dat het doet en de manier waarop het de rest van je lichaam ondersteunt. Dit hele proces hoeft niet langer dan vijf minuten te duren. Als je meer tijd hebt, besteedt er dan meer tijd aan. Het is belangrijk dat je jezelf respecteert. Geef jezelf de boodschap dat je belangrijk bent. Erken en respecteer je genialiteit. Als je jezelf oprecht erkent en respecteert, kun je hetzelfde doen bij anderen. Je trekt in je leven dan gelijkgestemde mensen en positieve situaties aan.

Je kunt ook iedere avond de tijd nemen om iets speciaal voor jezelf te doen. Een bad nemen is een goede manier om te ontspannen en de dag los te laten. Een paar kaarsen aansteken, het licht iets dimmen, en je laten zakken in een bad vol met warm water is een heerlijke manier om jezelf te koesteren. Je kunt mediteren, gewoon stil zijn, of naar muziek luisteren die je ziel voedt. Als je er niet van houdt in bad te gaan, kun je iedere avond voordat je naar bed gaat een gezellige omgeving voor je-

zelf creëren. Kaarsen aansteken, een lampje met etherische olie of wierook branden om in een goede stemming te komen zijn prettige manieren om je dag te beëindigen. Zet wat muziek op of mediteer in stilte, maar laat de koesterende ambiance die je hebt gecreëerd je hele wezen doordringen.

Toen ik met mijn genezingsproces begon, maakte ik een lijst met alle dingen die ik voor mezelf kon doen. Het duurde even voordat ik had ontdekt dat naar gymnastiek gaan niet hetzelfde was als mijn ziel voeden. Het had natuurlijk een doel: ik ging er beter uitzien, bleef gezonder en het was goed voor mijn ego, maar het voedde niet mijn geest. Het is belangrijk dat je onderscheid maakt tussen dat wat goed is voor je zelfrespect en dat wat goed is voor je ziel.

Ik had in die tijd net een relatie met een man verbroken en ik voelde me nogal eenzaam. Ik wilde niet ondergaan in mijn verdriet, dus besloot ik verliefd te worden op mezelf. Iedere avond maakte ik een heerlijke maaltijd voor mezelf, ook al kon ik niet echt geweldig koken. Als ik naar de winkel ging, vroeg ik aan mezelf: Wat kan ik vanavond eens eten dat voedzaam voor mij is? Terwijl ik at luisterde ik naar muziek en brandde ik wierook. Na het eten maakte ik de open haard aan en stak door het hele huis kaarsen aan. Ik creëerde een prettige sfeer helemaal voor mij alleen. Na een week of twee kon ik gewoon niet wachten om naar huis te gaan en samen te zijn met... mezelf. Ik wachtte niet totdat ik iemand vond waarmee ik een romantische avond kon hebben. Ik maakte mezelf het hof en het werkte.

Dit avondritueel veranderde mijn hele leven. Ik stond 's morgens op en voelde me tevreden, ontspannen, en blij met mezelf. Iedere dag leerde ik beter hoe ik mijn ziel kon voeden. Doe voor jezelf wat je zou willen dat een ander voor je zou doen. Als je van bloemen houdt, koop die dan voor jezelf. Draai wat zachte muziek, steek kaar-

sen aan. Ga naar een winkel, zoek wat etherische oliën uit die je prettig vindt en gebruik deze iedere dag. Word belangrijk voor jezelf. Jezelf leuk aankleden voor het diner, ook als je alleen eet, kan een goede ervaring zijn als je niet vaak aandacht besteedt aan je uiterlijk. Trek kleding aan waarin je je mooi voelt, ook al ga je niet uit. Behandel jezelf alsof je van koninklijke bloede bent. Want dat ben je!

De wereld houdt je een spiegel voor. Als je jezelf innerlijk liefhebt, voedt en waardeert, zal zich dat weer spiegelen in de wereld om je heen. Als je meer liefde wilt, geef jezelf dan meer liefde. Als je geaccepteerd wilt worden, accepteer dan jezelf. Ik beloof je dat als je jezelf vanuit het diepst van je wezen liefhebt en respecteert, je datzelfde niveau van liefde en respect oproept van het universum. Wanneer je ervan overtuigd bent dat je dit doet en de wereld om je heen is niet wat je ervan verwacht, kijk dan nog eens naar binnen. Ontmasker de leugen. Ontmasker hetgeen je jezelf niet toestaat en waar je het meest naar verlangt.

## *Oefeningen*

1. Deze oefening is ontworpen om giftige emotionele energie te ontdekken en los te laten. We zullen ons richten op vergeving. Het is de bedoeling dat iedere emotie die jou blokkeert vrijkomt: woede, wrok, spijt of schuld; gevoelens die je ervan weerhouden jezelf of een ander te vergeven.

Het is een goed idee een dagboek bij te houden om je emoties te kunnen verwerken. Je wordt daardoor aangemoedigd alles wat in je opkomt aan het papier toe te vertrouwen. De emotionele toxinen in je lichaam krijgen dan de vrije loop. Als we dit gif recht van bestaan verlenen en het kunnen erkennen zonder te

oordelen, kan het worden losgelaten.

Leg alles van je schoot en maak ruimte. Je hebt alleen je dagboek en een pen nodig. Je kunt wat zachte muziek opzetten en wat kaarsen aansteken of wierook branden om je te helpen ontspannen. Sluit nu je ogen. Gebruik je ademhaling om je geest tot rust te brengen en geef jezelf over aan het proces. Adem vijfmaal langzaam en diep in en uit.

Houd je ogen gesloten en stel je voor dat je in een lift staat en dat je op de knop drukt die je naar de vijfde verdieping zal brengen. Als de deur opengaat, zie je dat je in een prachtige tuin bent. Terwijl je geniet van al dat groen en van de bloemen, zie je een prachtige stoel, een perfecte plaats om te gaan zitten en je te ontspannen. Terwijl je lekker in deze stoel gaat zitten, adem je nog eens langzaam en diep in en uit. Stel jezelf nu de volgende vragen en laat de antwoorden vanzelf in je opkomen. Open dan je ogen en schrijf ze op. Herhaal dit proces bij elk van de vier vragen. Let erop dat je iedere keer opnieuw je ogen sluit en een aantal keren langzaam en diep ademhaalt, zodat je geest leeg wordt en je de antwoorden kunt horen die uit je hart opwellen.

- a. Welk door mezelf gecreëerd verhaal over wie ik in werkelijkheid ben, verklaart mijn huidige levensomstandigheden?

*Dagboek*

- b. Wat voor wrok, oude wonden, woede of spijt draag ik nog mee in mijn hart?

*Dagboek*

- c. Wie heb ik in mijn leven niet kunnen vergeven?



*Dagboek*

- d. Wat dient er te gebeuren zodat ik mezelf en anderen kan vergeven?

*Dagboek*

- e. Maak nu een lijst van mensen die je wilt vergeven en schrijf een kort briefje aan ieder van hen. Als het een lange lijst is, schrijf dan zoveel mogelijk brieven. Lukt het je niet om ze allemaal te schrijven, maak het werkje dan later af.
- f. Wat kun je tegen jezelf zeggen zodat je in het reine bent met je leven tot op dit moment?

2. Schrijf een brief waarin je jezelf vergeeft. Maak een lijstje van de drie mensen die je het meest bewondert. Schrijf van ieder drie eigenschappen op die je inspireren. Maak vervolgens een lijstje met deze negen kwaliteiten. Kijk de opsomming van positieve eigenschappen op pagina 173-174 nog eens na en schrijf de eigenschappen op die je niet van jezelf kunt zien. Voeg deze woorden toe aan je lijstje met negen positieve eigenschappen.

Neem deze lijst met woorden mee en ga voor een spiegel staan of zitten. Neem steeds één woord, kijk jezelf in de ogen en herhaal de volgende zin: 'Ik ben \_\_\_\_\_.' Blijf deze zin herhalen totdat de weerstand die je bij dit woord voelde is verdwenen. Kies iedere dag een tijdstip uit waarop je aan een of twee woorden van je lijst kunt werken. Als je vastloopt en niet bereid of niet in staat bent een bepaald woord te erkennen, ga dan verder en kom er later op terug.

## 10 Een leven dat het waard is geleefd te worden

Voordat je je dromen waar kunt maken, zul je allereerst dienen te ontdekken wat je werkelijk wilt. Dat is een moeilijke taak. Als kind treed je in de voetstappen van je ouders en je leraren. Velen van ons volgen hun advies en wijsheid als het erom gaat welke vakken we op school moeten kiezen. Zij beïnvloeden de keuze van onze hobby's, de sport die we beoefenen en de clubs die we in onze vrije tijd bezoeken. Naarmate we ouder worden, kiezen we vaak onze carrière en onze vrienden aan de hand van de idealen die werden gevormd door de oudere mensen om ons heen. Maar op welk moment houden we op met luisteren naar deze stemmen van buitenaf en stemmen we ons af op onze innerlijke gids? Wanneer beslissen we dat het pad dat we nu gaan misschien niet het juiste is voor ons? Hebben we daarom wellicht het gevoel dat er iets in ons leven ontbreekt?

Deze vragen vrezden wij het meest omdat zij van ons eisen dat wij hetgeen ons is geleerd in twijfel gaan trekken. Heb je ooit je geloof in God grondig onderzocht? Voor sommigen is het in twijfel trekken van de heilige leer een doodzonde. Als we echter geen vraagtekens zetten bij onze fundamentele overtuigingen, zullen we niet kunnen groeien als spiritueel wezen. We blijven in ons leven dan het pad volgen dat onze ouders voor ons uitstippelden toen we nog kinderen waren, en we zullen ons nooit buiten deze grenzen wagen. Dit hoofdstuk gaat over het betreden van onbekend gebied. Het zal je leiden

naar een manier van leven die is vervuld van grootheid en sereniteit. In plaats van te zeggen: 'Dat kan ik niet doen', kun je vragen: 'Waarom zou ik dat niet doen? Waar ben ik bang voor?' Zet vraagtekens bij de banden die je gevangen houden. Dit hoofdstuk is gewijd aan het vinden van jouw levensdoel.

Het klinkt misschien gemakkelijk als we het hebben over de vraag of je wel op de juiste weg zit. De moeilijkheid zit echter in het feit dat je het antwoord uit je hart dient te vernemen. Je hoofd geeft één antwoord, maar je hart zou wel eens een ander kunnen geven. Angst kan je ertoe dwingen je huidige richting te blijven volgen, maar liefde zou je wel eens kunnen vragen honderdtachtig graden om te draaien. Je dient je geest tot rust te brengen om je hoogste roeping te kunnen vernemen. Je dient je hart te openen om de plek te vinden waar liefde woont. Als je ervoor kiest je passie en je verlangens te volgen, dien je stil genoeg te zijn om de antwoorden van je ziel te kunnen vernemen. Loop eens zover het water in dat je nog net kunt blijven staan. Het landschap zal er dan nog steeds hetzelfde uitzien. Durf je je in dieper water te begeven, dan wacht je een magische wereld.

Maar we zijn bang te verdrinken, bang dat we een vergissing zullen begaan, bang dat we falen. Zijn jouw verlangens belangrijk genoeg voor je en ben je bereid je angst te leren kennen? Wil je het echt heel graag? De keuze is aan jou. Je kunt ervoor kiezen je houding van berusting te veranderen in een houding van betrokkenheid, en je toestand van angst in een toestand van liefde. Je kunt beginnen jezelf te ondervragen en je innerlijke zinnen letterlijk te veranderen in vragen. Verander: 'Ik ben een mislukkeling' in 'Zou ik succesvol kunnen zijn?' En: 'Ik ben mijn manier van leven zat' kun je veranderen in: 'Zou ik weer ergens enthousiast voor kunnen worden?' Verander: 'Wat maakt het eigenlijk uit dat ik leef?' in 'Kan mijn leven van betekenis zijn voor de wereld?'

Onze behoefte het bij het rechte eind te hebben en ons veilig te voelen staat onze betrokkenheid bij het leven in de weg. We voelen ons niet veilig als we onze motieven in twijfel gaan trekken. Wil je gelijk hebben over je opvatting dat je machteloos bent, of wil je liever ongelijk hebben over deze opvatting omdat je over mogelijkheden beschikt om geweldig te zijn? Beheer je liever een kleine som geld terwijl je je veilig voelt, of durf je onzeker te zijn over de manier waarop je een dikke bankrekening moet beheren? Prefereer je je huidige baan, ook al schenkt deze je geen voldoening, of neem je het risico een bedrijf te beginnen en het werk te gaan doen waar je hart naar uitgaat? Ben je gelukkig? Doe je datgene wat je het liefste wilt? Als je zou weten dat je nog slechts één jaar te leven had, zou je dan doen wat je nu doet? Zou je dezelfde beslissingen nemen ten aanzien van je leven?

Sluit je ogen en richt je aandacht op een plek diep binnenin je waar je je veilig en prettig voelt. Vraag aan jezelf wat je op dit moment het liefste zou willen doen in je leven. Vraag waarom je die droom niet waarmaakt. Waar ben je bang voor? Stel jezelf de vraag die ik je zojuist stelde: wat zou je doen als je nog slechts één jaar te leven had? Wat zou je veranderen? Terwijl je de antwoorden in de stilte van je hart bewaart, beloof je jezelf dat je je leven zult veranderen zodat je je dromen in vervulling kunt laten gaan. Beloof jezelf dat je altijd naar jezelf zult luisteren om je eigen waarheid te vernemen. Beloof jezelf dat je erop vertrouwt dat het universum je zal leiden naar je hartenwens. Alleen al het feit dat je deze beloften doet, zal je leven veranderen. Door deze te doen zeg je tegen jezelf en tegen het universum: 'Ik ben het waard te krijgen wat ik verlang en ik zal doen wat nodig is om mijn verlangen te vervullen.' W.H. Murray schreef:

Totdat je een belofte hebt gedaan is er altijd aarzeling.

De kans dat je je terugtrekt is groot, en het is niet

doeltreffend. Als het gaat om daden die betrekking hebben op initiatief (en schepping), is er één elementaire waarheid. Als je die niet kent, worden ontelbare ideeën en geweldige plannen tenietgedaan: op het moment dat jij een duidelijke keuze maakt, zal de Voorzienigheid je daarin steunen. Er gebeuren allerlei dingen die je zullen helpen en die anders nooit zouden hebben plaatsgevonden. Een stroom van gebeurtenissen vloeit voort uit die beslissing. In jouw belang zullen zich allerlei onvoorziene voorvallen en ontmoetingen voordoen, en komt er materiële hulp waarop je nooit had durven hopen. Wat je ook kunt doen, of waar je ook over droomt, begin eraan. Doortastendheid brengt genialiteit, kracht en magie met zich mee.

Zonder deze betrokkenheid kan het universum niet de gebeurtenissen laten plaatsvinden die nodig zijn om onze verlangens te verwezenlijken.

Helaas zetten velen van ons zich niet volledig in voor datgene wat zij in diepste wezen willen. We liggen 's avonds in bed en bidden om een beter leven, een gezonder lichaam, een leukere baan, maar er verandert niets. Dit komt doordat we tegen onszelf liegen. Dat waar we om bidden en dat waar we ons voor inzetten, zijn vaak totaal verschillende dingen. We bidden om een gezonde levensstijl, maar we nemen te weinig lichaamsbeweging. We bidden om een vervullende relatie, maar we blijven op ons gemak thuiszitten. Eigenlijk voelen we ons best tevreden met de stand van zaken. Als we ons echter realiseren dat niemand ons komt redden of het voor ons doet, en dat we oude wonden hebben of we dat nu leuk vinden of niet, dringt het tot ons door dat wij degenen zijn die ons potentieel dienen te benutten. Het is gemakkelijker anderen de schuld te geven dan de verantwoordelijkheid op ons te nemen. 'Stel dat het me niet lukt.

Stel dat het pijn doet. Wat zullen de mensen van me denken?’

Een aantal weken voordat ik negenentwintig werd, stopte ik voor het eerst met mijn drugsgebruik. Ik had er bijna vijftien jaar lang voor gekozen mezelf te bedwelmen door het gebruik van drugs. Mijn leven was vol van pijn en depressie. Aan de buitenkant leek het alsof ik het allemaal voor elkaar had, maar innerlijk was ik stervende.

Nadat ik uit het vierde afkickcentrum kwam, beloofde ik mezelf eindelijk dat ik mijn leven zou helen. Vóór die tijd vluchtte ik iedere keer dat ik mij enigszins naar, of een beetje boos, of een tikkeltje eenzaam voelde, terug naar de weg die nergens toe leidde. Maar op deze prachtige dag in Miami reed ik door de straat in mijn cabriolet en voelde de wind in mijn gezicht. Ik was me volledig bewust van het moment. Ik was dankbaar dat ik leefde en dat ik geen drugs meer gebruikte.

Er kwam een beeld bij me op waarin ik zag dat ik mezelf echt kon genezen van al mijn verslavingen: sigaretten, drugs, voedsel, winkelen, en mannen. Ik zag mezelf door het land reizen en mijn boodschap over gezondheid uitdragen. Ik hoorde mezelf zeggen: ‘Je kunt het, je kunt het allemaal waarmaken, je kunt jezelf volledig genezen!’ Ik beefde van ontroering. Ik voelde me blij en angstig tegelijk. Ik voelde de overweldigende behoefte alle liefde en steun die ik had ontvangen, terug te geven. Op dat moment, terwijl ik voor een verkeerslicht stond bij de Aventura Mall in North Miami Beach, wist ik dat mijn leven belangrijk kon zijn. Ik wist dat als ik alles zou doen wat ik kon om al mijn boosheid, woede, koppigheid en arrogantie los te laten en ik het hoofd zou kunnen bieden aan mijn ego en al zijn grootheidswaan, ik, Deborah Sue Ford, iets aan deze wereld zou kunnen schenken.

Dit is het beeld dat mij op dit punt in mijn leven gebracht heeft. Telkens als ik wilde stoppen en het werk

aan mijn emotionele leven wilde opgeven, zei een stemmetje binnenin mij: 'Nee, je bent nog niet klaar. Je bent nog niet genezen.' Iedere keer dat ik met mijn vinger wees en een ander de schuld wilde geven, vroeg het stemmetje in mij: 'Wat is jouw rol in dit drama? Waarom creëer jij deze situatie in jouw leven?' Iedere cel van mijn lichaam voegde zich bij mijn belofte volledig te genezen. Dus als ik niet naar therapie wilde gaan of een seminar wilde bijwonen of de volgende laag van mijn pijn wilde onderzoeken, deed ik het toch omdat ik liever wilde genezen dan me constant goed voelen.

Ik ging naar bijeenkomsten van mensen die zich steeds overeten (Anonieme Overeters). Ik ging daar niet heen omdat ik te dik was, maar omdat ik rustig een hele chocoladecake in één keer kon opeten. Ik had drugs genomen om me anders te voelen dan ik me voelde, en ik zag in dat ik datzelfde zou kunnen gaan doen met voedsel. Omdat ik een belofte had gedaan, koos ik ervoor niet de ene verslaving in te ruilen voor een andere. Ik had natuurlijk kunnen eten om te vergeten, maar ik koos ervoor dit probleem aan te pakken. Ik wist dat als ik mijn leven echt wilde veranderen, ik mezelf een tijdlang ongemakkelijk zou gaan voelen. Deze belofte om te genezen was de katalysator voor mijn transformatie. Zonder die belofte zou ik ermee doorgedaan zijn mijn pijn te verdoven met verslavend gedrag.

Ik moet eerlijk zeggen dat ik bij lange na niet perfect ben. Maar het is niet langer mijn doel perfect te zijn. Het is mijn roeping heel te zijn, compleet, zowel perfect als imperfect. Nu is het mijn taak naar mijn innerlijke wijsheid te luisteren en mijn leven zo volledig mogelijk te leven. Ik wil nu zoveel mogelijk van mezelf houden als menselijkerwijs mogelijk is, omdat ik weet dat ik daardoor ook in staat ben van jou te houden. De processen die ik met jullie deel, hebben een eind gemaakt aan mijn lijden, en gaven me de wijsheid en de moed mezelf ge-

heel te genezen. Als ik niet vanuit deze diepste overtuiging had geleefd, zou ik op dit moment dit boek niet schrijven. Deze overtuiging, de belofte die ik mezelf deed, bracht mij ertoe honderden verschillende methoden voor heelwording te onderzoeken. Deze belofte leidde me intuïtief naar mensen, plaatsen en ervaringen waardoor ik de lessen leerde die ik nodig had.

Wees niet bang als je niet weet wat je wilt. Beloof jezelf gewoon dat je je volledige potentieel zult benutten. Leef in het heden en het universum zal je jouw unieke gaven tonen. Je belofte zal je leiden naar plaatsen waar je heen dient te gaan, naar boeken die je kunt lezen en naar de mensen die je zullen helpen en onderwijzen. Er is een oud boeddhistisch gezegde: 'Is de leerling klaar, dan is de meester daar.' Er zijn in de afgelopen veertien jaar van mijn leven honderden leraren geweest. Zij verschenen in de gedaante van vriendinnen, minnaars en collega's. Sommigen kwamen in de gedaante van dieven en leugenaars. Iedereen met wie ik een relatie ben aangegaan, positief of negatief, kwam in mijn leven om mij te onderwijzen, te leiden en mij te helpen mijn belofte na te komen. Mijn vriendin Annimika zegt: 'Iedereen die in je leven komt, komt om jou te helen.' Zelfs de mensen die aan mijn seminars deelnemen komen om mij te helen. Toen ik dit begreep, veranderde iedere interactie die ik met andere mensen heb.

Ik heb een vriend die wel vijftig kilo te zwaar is. Hij vertelt me voortdurend dat hij gezond eet en dat het niet aan zijn dieet ligt. In zekere zin heeft hij gelijk. Het ligt niet aan het voedsel. Het komt doordat hij tegen zichzelf liegt over zijn eetgewoonten. Hij is verslaafd aan voedsel en is niet bereid dit toe te geven en hulp te zoeken. Een verslaving heeft macht over je. Ontkenning is dodelijk. Die ontnemt mensen de kans hun doel te bereiken. Als we een belofte doen, dienen we bereid te zijn door te dringen tot de kern van onze huidige situatie. Als je wer-



kelijk van plan bent af te vallen, is het een zegen als je ontdekt dat je een eetverslaving hebt. Het is een noodzakelijke stap in het proces om je doel te kunnen bereiken. Ben je er echter van overtuigd dat je geen eetstoornis hebt maar dat je stofwisseling gewoon traag is, dan zal het heel moeilijk zijn je doel te bereiken en af te vallen. Graaf diep om de echte oorzaak van je probleem te vinden. Doe jezelf dan een belofte, en je dromen zullen uitkomen.

Wees een strijder als het erom gaat je dromen waar te maken. Ik heb zoveel mensen ontmoet die over hun passie spreken alsof het een kostbare munt is die ligt weggeborgen in een vitrine in een museum. Zij bidden zachtjes voordat zij gaan slapen of hun dromen uit mogen komen, maar hun angst en berusting maakt hen passief. Weet je wie die munt krijgt? De mens die een plan de campagne maakt en tot actie overgaat. Degene die een missie-verklaring schrijft. De mens die zich volledig inzet. Dat is de weg naar een verlicht leven, naar leven in waarheid.

Mijn vriend John is een zesendertigjarige liedjesschrijver en zanger met buitengewoon muzikaal talent. De eerste keer dat ik tegen hem een opmerking maakte over zijn muzikale gaven, wilde hij niet eens naar me luisteren. Hij zei dan: 'Hou erover op, ik wil er niet over nadenken.' Er ging lange tijd overheen voordat John toegaf dat hij erover had gefantaseerd een gouden plaat te krijgen en voor miljoenen mensen op te treden. Na een tijdje begon Johns gezicht iedere keer te glanzen als hij over zijn muziek en zijn dromen sprak. Als hij zijn liedjes speelde, straalde hij diepe passie uit. Het was zo duidelijk dat Johns muziek alles voor hem betekende. Toen hij dit begon in te zien, hoefde hij het alleen nog maar waar te maken.

Op een avond zat ik samen met John te praten over zijn onderliggende overtuigingen die hem ervan weer-

hielden een succesvolle zanger en liedjesschrijver te worden. We namen een vel papier en formuleerden duidelijk aan de ene kant zijn wens een beroemd zanger en liedjesschrijver te worden, en aan de andere kant schreven we al zijn overtuigingen die hem ervan konden weerhouden deze droom te vervullen. Het zag er als volgt uit:

*Onderliggende overtuigingen*

Ik, John Palmer kan dit niet omdat ik niet voldoende talent bezit.

Het is geen realistisch doel.

Een goede Italiaanse jongen doet zoiets niet.

Ik heb niet hard genoeg gestudeerd toen ik pianoles had.

Ik heb in de afgelopen vijf jaar iets dergelijks geprobeerd en het is niet gelukt, dus waarom zou dit wel lukken?

Ik ben nog jong en ik kan het nog niet aan.

Ik heb geen tijd voor onrealistische dromen. Ik moet een echte baan vinden.

Al deze onderliggende overtuigingen en opvattingen hadden John ervan weerhouden te overwegen zijn carrière in de muziek te zoeken. Als buitenstaander kon ik me niet voorstellen dat John zijn talent niet kon zien zoals ik dat zag. Toen we echter zijn angst in woorden uitdrukten, werd het duidelijk waarom John nooit had geprobeerd carrière te maken in de muziekwereld. John dacht onbewust veel na over de hindernissen en probeerde daardoor niet te ontdekken of zijn beeld hierover wel reëel was.

We dienen alle overtuigingen die ons ervan weerhouden onze dromen te realiseren te ontmaskeren. Ik noem dit onderliggende overtuigingen omdat het overeenkomsten zijn die we met onszelf hebben gesloten om ons ware doel nimmer te bereiken. Of je nu besluit je droom na te jagen of niet, het is belangrijk je af te vragen wat jou aanspoort en wat jouw hartenwensen in de weg staat. Als

we onszelf deze vragen niet stellen, blijven we onszelf te kortdoen. Of het nu je doel is af te vallen, meer geld te verdienen of een betere relatie te hebben, je dient allereerst je onderliggende overtuigingen en opvattingen te ontdekken. Je hoeft deze overtuigingen niet te onderdrukken. Het is nodig dat je ze recht van bestaan verleent, zodat je kunt kiezen welke van deze overtuigingen je kracht schenken. De rest kun je dan vergeten.

Neem even de tijd en pak een vel papier. Schrijf een doel op dat je tot nog toe niet hebt kunnen bereiken. Schrijf al je opvattingen en onderliggende overtuigingen op die met dat doel te maken hebben. Schrijf ze snel op, zonder te veel nadenken, en ze zullen zo uit je pen vloeien. Kijk er dan naar en onderzoek vervolgens iedere overtuiging. Is deze overtuiging een feit of een oordeel? Deze vraag is van vitaal belang. Toen we Johns lijst bekeken, zag die er zo uit:

#### *Onderliggende overtuigingen*

OORDEEL: Ik, John Palmer kan dit niet omdat ik niet voldoende talent bezit.

OORDEEL: Het is geen realistisch doel.

OORDEEL: Een goede Italiaanse jongen doet zo iets niet.

OORDEEL: Ik heb niet hard genoeg gestudeerd toen ik pianoles had.

OORDEEL: Ik heb in de afgelopen vijf jaar iets dergelijks geprobeerd en het is niet gelukt, dus waarom zou dit wel lukken?

OORDEEL: Ik ben nog jong en ik kan het nog niet aan.

OORDEEL: Ik heb geen tijd voor onrealistische dromen. Ik moet een echte baan vinden.

Bij John was alles een oordeel, van hemzelf, van een vriend of van een familielid. Deze oordelen beheersten Johns leven. Helaas bevinden velen van ons zich in dezelfde situatie. We staan onze innerlijke overtuigingen

toe ons leven te beheersen. Het is interessant te ontdekken dat onze vrienden en familieleden vaak dezelfde overtuigingen herhalen die wij hebben aangenomen. Zij overtuigen ons ervan, of wij overtuigen hen ervan, dat deze oordelen juist zijn. Ik was onlangs op een feestje met een aantal vrienden van John. Toen ik het onderwerp van zijn muziek aansneed, herhaalden drie mensen bijna woord voor woord waarom John het niet zou kunnen maken in de muziekwereld. Ontving John de oordelen die hem beperkten van zijn vrienden, of had hij hen zijn eigen oordelen aangepraat? Hoe dan ook, John verbond zich niet met zijn diepste wensen.

Maak ernst met je besluit je leven te veranderen. Na jarenlang met mensen te hebben gewerkt, heb ik ontdekt dat veel mensen wel praten over verandering, maar niet bereid zijn het gedrag dat hen aan negatieve patronen bindt te veranderen. Vraag jezelf af of je zoektocht naar rust, geluk en heelheid een aanhoudend drama is, of dat je nu de macht in handen neemt en vorm geeft aan jouw ervaringen. Niemand anders dan jij kan jou gelukkig maken. Jij bent de enige die de kracht en de mogelijkheid heeft je leven te veranderen.

We geven ieder jaar veel geld uit om ons lichaam, onze gezondheid en onze relaties te veranderen. Toch zijn velen van ons op bepaalde gebieden van ons leven nog ontevreden. We bevinden ons voortdurend in een toestand waarin we iets willen wat we ogenschijnlijk niet kunnen bereiken. Deze toestand van willen, van dromen die nooit worden vervuld, is het resultaat van doen alsof we ergens naar op weg zijn terwijl we in werkelijkheid zijn blijven steken. Hoe kun je een oprechte wens of een echt doel hebben zonder een plan om dit doel te bereiken? Zonder het voornemen alles te doen wat je kunt om dit doel te bereiken, zal het waarschijnlijk nooit worden verwezenlijkt. Psychologen noemen dit magisch denken.

op een dag onze dromen kunnen realiseren zonder dat we ook maar enige praktische stappen ondernemen. Sommige mensen mediteren op hun verlangens. Anderen praten er met hun vrienden over, bezoeken goeroes, of gaan naar de kerk. Weer anderen geven hun geld uit aan paranormaal begaafde mensen en waarzeggers. En sommigen leven indirect door middel van televisieseries en films terwijl hun dromen in de wacht staan.

Dit zijn allemaal manieren waarop je de confrontatie met de waarheid uit de weg kunt gaan. Een gebed zonder handeling is geen gebed. Het is een droom. Hoe kan God ons helpen als we onszelf niet de helpende hand toesteken? Ik hoorde eens een verhaal over een man die een diep vertrouwen had in God. Men kon hem vaak tegen zijn vrienden horen zeggen dat zijn chaotische leven vanzelf goed zou komen omdat God voor hem zou zorgen. Op een dag veroorzaakte een harde storm een overstroming in het stadje waar deze man woonde. Andere mensen uit de buurt namen hun eigendommen en vluchtten, maar de man bleef zitten en geloofde dat God voor hem zou zorgen. Het water begon onder de deur en via de vensters naar binnen te sijpelen. Er kwam een brandweerauto voorbij en de reddingswerkers riepen naar de man: 'Kom mee, je kunt hier niet blijven!' 'Nee', zei hij tegen hen, 'God zal voor me zorgen!'

Al snel kwam het water tot aan zijn middel, de straten veranderden in rivieren. Een reddingsboot kwam langs het huis van de man. De bemanning riep naar hem: 'Zwem hierheen en kom aan boord.' 'Nee', riep de man terug, 'God zal voor me zorgen.' Het bleef regenen en het hele huis van de man stond onder water. Er vloog een helikopter over het huis en de piloot zag dat de man op het dak zat te bidden. Hij liet de touwladder zakken en riep door de luidspreker: 'Jij daar beneden, grijp de ladder en we zullen je in veiligheid brengen!' Maar opnieuw verkondigde de man zijn overtuiging: 'God zal voor me

zorgen.' Uiteindelijk verdrong de man. De man kwam aan bij de paalen hemelpoorten en had zich nog nooit zo bedrogen gevoeld. 'Mijn God', zei hij, 'ik heb mijn vertrouwen in u gesteld en gebeden voor mijn redding. U hebt mij verteld dat u altijd voor mij zou zorgen, maar toen ik u het hardst nodig had, liet u mij in de steek.' 'Wat bedoel je?' antwoordde God. 'Ik stuurde een brandweerwagen, een reddingsboot en een helikopter naar je toe. Wat wil je nog meer?'

Er is niets mis met geloof. Er is niets mis met affirmaties. Maar er komt een moment waarop *jij* de volgende stap moet doen. Beloof jezelf dat je zult krijgen wat je graag wilt in je leven en maak dan een plan om dat *te verwezenlijken*. Het ligt op je te wachten, maar het is niet erg waarschijnlijk dat het in je schoot valt. Als je wilt weten of je serieus van plan bent iets in je leven te veranderen, vraag jezelf dan af of je een plan de campagne hebt. Als het antwoord nee luidt, denk er dan nog eens goed over na om erachter te komen of je dit doel werkelijk wilt bereiken. Een plan de campagne dient op papier te staan. Als het alleen maar in je fantasie bestaat is het meer een droom dan een plan. Plannen in onze fantasie gaan verloren, raken in vergetelheid, of worden aan de kant geschoven door het leven van alledag. Zeg tegen jezelf dat je meer kans maakt je doel te bereiken als je het opschrijft en het bij de hand houdt.

Zonder een plan zullen onze verlangens ons plagen en ons een gevoel van leegte bezorgen. Gandhi heeft eens gezegd: 'Ik twijfel er geen moment aan dat iedere man of vrouw kan bereiken wat ik heb bereikt, als hij of zij net zoveel moeite doet en net zoveel geloof en hoop opbrengt. Wat is geloof waard als het niet wordt omgezet in handelen?' Veel van het lijden dat ik bij mensen zie, wordt veroorzaakt doordat zij hun dromen niet waarmaken. Ze brengen hun dagen door met nadenken over het feit dat ze de verkeerde relatie of niet de juiste baan heb-

ben. Als ik dan vraag hoe zij deze aspecten van hun leven denken te veranderen, kijken ze me aan alsof ik een grapje maak. Zij zijn ervan overtuigd dat als zij zich hieraan blijven vastklampen, het op een dag wel allemaal goed komt. Trek deze overtuiging in twijfel.

Een plan de campagne maken is gemakkelijk. Het moeilijkste gedeelte van dit hele proces is de tijd vinden om het te doen. Ik stel voor dat je één doel uitkiest dat je hebt geprobeerd te bereiken, het doel dat jou het minste vrees inboezemt. Verdeel dit dan onder in vier stappen. Een plan op dagbasis, op weekbasis, op maandbasis en op jaarbasis. Vraag je af: Wat kan ik dagelijks ondernemen om mijn doel te bereiken? Wat kan ik wekelijks, maandelijks, jaarlijks doen om mijn doel te bereiken? Stel een kalender samen met verschillende projecten die je dichterbij het resultaat zullen brengen dat je wenst. Als je je plan hebt opgesteld, heb je voet gezet op het pad naar het verwezenlijken van je dromen.

Onlangs werkte ik met een man die Nick heette. Hij wilde samen met mij proberen te ontdekken waarom hij niet nog meer succes kon behalen in zijn zaak. Hij herhaalde telkens dat hij het gevoel had dat iets hem ervan weerhield werkelijk de top te bereiken. Na uren praten vroeg ik hem hoeveel geld zijn bedrijf op jaarbasis opbracht. Hij vertelde me dat dit tussen de zes en zeven miljoen dollar lag. Ik was geschokt en vroeg hem waarom hij niet tevreden was met zo'n hoge omzet. Nick antwoordde dat als hij nog vier miljoen dollar per jaar meer zou kunnen omzetten, hij niet zo hard zou hoeven te werken. Toen ik hem vroeg hoeveel geld hij overhield van de zes tot zeven miljoen dollar, zei Nick dat hij nauwelijks zijn personeel kon betalen. Ik stelde voor dat hij misschien niet zijn omzet hoefde te verhogen, maar dat hij zijn kosten zou kunnen terugdringen, zodat hij uit de zes tot zeven miljoen dollar dertig procent winst zou kunnen behalen. Nick vond het niet prettig wat ik tegen

hem zei. Hij had al besloten dat hij een hogere omzet wilde halen en dat dit de enige manier was waarop hij succes kon hebben.

De kosmische grap was dat Nick een organisatieadviseur was die bedrijven adviseerde over hoe zij winst konden maken. Na veel heen en weer gepraat vertelde Nick dat zijn vader hem twintig jaar geleden had gezegd dat Nick niet in staat zou zijn geld te verdienen en dat hij altijd meer geld zou uitgeven dan hij verdiende. Nick was ervan overtuigd dat zijn vader gelijk had, en had zich onbewust voorgenomen de woorden van zijn vader waar te maken. Nu moest Nick zichzelf een nieuwe belofte doen. Om succesvol te zijn zou hij hoe dan ook dertig procent winst moeten maken op zijn omzet. Toen hij deze belofte eenmaal gedaan had, zag Nick verscheidene mogelijkheden om zijn vaste bedrijfsuitgaven terug te dringen. Om kostenreductie te realiseren moest Nick in zijn bedrijf een aantal kwesties aanpakken die nogal moeilijk lagen. Hij had het altijd prettig gevonden een baas te zijn die nooit de declaraties van het personeel controleert en nooit de salarissen aanpast wanneer het eens wat moeilijk gaat. Hij vond het prachtig de grote bink uit te hangen en maakte zichzelf wijs dat hij dankzij dit gedrag een succesvol zakenman was.

Nick belegde een vergadering met alle topmensen van zijn bedrijf en vertelde ze dat hij hun hulp nodig had om de zaak winstgevend te maken. Hij vroeg hun hoe zij de kosten konden terugdringen zodat ze dertig procent winst zouden kunnen maken. Voor de eerste keer gaf Nick de mensen in zijn bedrijf de kans hun mening in te brengen. Nick moest zichzelf als zakenman letterlijk opnieuw ontdekken om zijn doel te kunnen bereiken. Hij moest de verantwoordelijkheid op zich nemen voor de toestand waarin het bedrijf zich bevond en voor zijn inefficiënte management. Het was geen gemakkelijk proces. Na een bijzonder moeilijke periode realiseerde Nick



zich dat zijn voornemen om een groot, succesvol bedrijf te leiden, een beslissing was die hij met zijn hoofd genomen had en niet met zijn hart. Tijdens het proces van de reorganisatie van zijn bedrijf begon hij zich af te vragen of hij wel in Midden-Amerika wilde wonen. Hij was daar een aantal jaren geleden daarheen verhuisd om zijn bedrijf op te zetten. Ook vroeg hij zich af of hij wel twintig dagen per maand over de hele wereld wilde blijven reizen. Nu Nick zichzelf toestond zijn zakelijke leven opnieuw te onderzoeken, ontdekte hij dat hij ontevredener was met zijn persoonlijke leven dan hij had gedacht.

Omdat Nick de belofte had gedaan alle hindernissen te overwinnen die zijn tevredenheid en geluk in de weg stonden, bracht het universum een aantal gebeurtenissen in zijn leven die de muren om hem heen neerhaalden. Deze gebeurtenissen leidden ertoe dat Nick ontdekte dat zijn eerste voornemen niet zijn hartenwens was. Nick stond open voor deze informatie en was eraan toe een nieuwe weg in te slaan die zijn ziel met vrede vervult. Hij heeft ingezien dat hij nooit een groot bedrijf met veel personeel heeft willen hebben. Hij realiseerde zich dat hij verlangde naar een vrouw en kinderen, en dat hij om die reden een vaste woonplaats diende te hebben. Nick heeft een diepere gelofte afgelegd met betrekking tot zijn spirituele groei en het aangaan van blijvende vriendschappen. Dit is nu van essentieel belang voor zijn persoonlijk welbevinden.

Zoals velen van ons moest Nick door een moeilijke periode heen om zijn hartenwens te kunnen ontdekken. Als je je hebt voorgenomen veranderingen aan te brengen op een bepaald gebied in je leven, en het lukt je niet je doelen te bereiken, vraag je dan af wat voor onderliggende overtuigingen je volgt. Je dient bereid te zijn te ontdekken dat een aantal wensen van je misschien uit je hoofd en niet uit je hart voortkomen. Je verstand kan je wijsmaken dat je datgene wat je nu hebt wilt vermeerde-

ren, verbeteren en veranderen. We dienen onze door het ego gedreven verlangens te ontmaskeren en ze te vervangen door de wensen van het hart.

Laat het protest en misbaar van je intellect achter je. Velen van ons zijn geneigd, net als Nick, te denken dat we ons verstand moeten volgen om onze leegte te vullen. We zullen echter uitsluitend blijvende voldoening vinden als we onze hogere roeping volgen. Wat brengt tevredenheid en harmonie in je leven? Wie ben jij in dit leven en wat mag jij aan deze planeet schenken? De meesten van ons hebben nog maar een glimp opgevangen van hetgeen onze ziel zo graag tot uitdrukking zou willen brengen. Velen van ons hebben er echter voor gekozen hun roeping te negeren. Anderen onder ons blijven nog steeds wachten en hopen op, en bidden voor een kans om hun unieke talenten te ontplooien. Zij zijn zich er niet van bewust dat het heden het enige moment is dat telt.

Als je het plan hebt te veranderen, is het essentieel dat je je woord houdt. Het is belangrijk wat je tegen jezelf en tegen anderen zegt. Wanneer je jezelf vertelt dat je gezonder zult gaan eten, maar dit niet doet, laat je jezelf en het universum weten dat je niet te vertrouwen bent. Als je zegt dat je volgend jaar een andere baan zult aannemen, maar het niet doet, zend je de boodschap uit dat men niet op jou kan rekenen. Het kan ook gaan om een kleine taak, zoals ervoor zorgen dat je uitgaven niet hoger zijn dan je inkomsten. Als je de belofte aan jezelf verbreekt, vertel je jezelf en het universum dat je je niet aan je woord houdt. Deze verbroken beloften tasten ons gevoel van zelfrespect aan.

Jaren geleden nam ik deel aan een programma dat Forum heette. Het was een driedaags seminar over persoonlijke groei en ontwikkeling. Daar leerde ik hoe belangrijk het is me aan mijn woord te houden. Mijn hele leven veranderde erdoor.

Het is heel eenvoudig. Doe wat je zegt. Als je niet van plan bent het te doen, zeg dan niet dat je het doet. Zorg ervoor dat jouw *woord* jouw hoogste goed is. Behandel het alsof het goud is. Als je het behandelt alsof het goud is, zal het jou goud brengen. Je zult in staat zijn datgene in je leven te creëren wat je werkelijk wenst. Iedere keer dat je doet wat je zegt, leer je jezelf en het universum dat er op je kan worden gerekend. Wanneer je dan begint te werken aan belangrijkere doelen, zoals: meer geld verdienen, verliefd worden, een boek schrijven, of een kliniek openen, zul je in staat zijn deze te realiseren.

Als we voortdurend tegen onszelf liegen is het moeilijk in onszelf te geloven. We houden ons zelden aan de goede voornemens die we met Nieuwjaar maken, en daarom zijn het eigenlijk alleen maar wensen. Jouw woord is niets anders dan een geluid als je het niet serieus neemt. Communicatie is een groot geschenk, maar jouw woorden hebben een veel groter geschenk voor je in petto. Zij kunnen je helpen je leven opnieuw in te richten. Zij kunnen je kracht en vrijheid schenken. Als je belooft iets voor jezelf of voor een ander te doen, en je houdt je daaraan, bezit je kracht. Wanneer je iets in je leven wilt veranderen of een doel wilt bereiken en je weet dat je dit kunt, ben je vrij.

In *The Soul's Code\** zegt James Hillman: 'Je wordt geboren met een karakter. Het wordt je geschonken, zoals de oude overleveringen vertellen, door de engelbewaarders bij jouw geboorte.' Het ontdekken van het geschenk dat je bij je geboorte ontving, jouw levensdoel, is een proces. Daar is tijd voor nodig. Alle lagen die bedekken wat werkelijk van jou is, jouw unieke wezen, dienen te worden afgepeld. Wij hebben allemaal een roeping. Jij hebt iets dat niemand anders op deze planeet heeft. Het kan jouw roeping zijn mensen te genezen, te onderwijzen of te koesteren, of een medicijn tegen kanker te ontdekken. Het kan jouw manier van interactie met andere

mensen zijn, een expressie van jouw creativiteit, of het grootbrengen van kinderen. Het maakt niet uit wat je doel is. Als je het kunt vinden en verwezenlijken, zal het je inspireren en je hart verwarmen.

Dr. David Simon zegt:

De idee van *dharma*, of doel, houdt in dat er geen op zichzelf staande delen zijn in het universum. Ieder van ons komt op de wereld met een uniek vooruitzicht en een reeks talenten die ons in staat stellen een aspect van aangeboren intelligentie te ontplooien dat nog nooit eerder tot uitdrukking werd gebracht. Als we in *dharma* leven, zijn we onszelf en degenen die door onze keuzes worden beïnvloed van dienst. We weten dat we in *dharma* zijn als we niets anders kunnen bedenken dat wij liever in ons leven zouden willen doen. Een van de grootste diensten die wij een ander kunnen bewijzen is hem steunen in het ontdekken van zijn *dharma*. Dit is een van de belangrijkste rollen die ouders in het leven van hun kinderen vervullen.

Raak niet in paniek als je op dit moment niet weet wat jouw *dharma* of doel is. Vang aan met dit werk en vertrouw op de antwoorden die je van binnenuit verneemt. Je innerlijke stemmen zullen je naar vervulling leiden. Mensen negeren hun intuïtie en innerlijke gids vaak zo lang dat zij het deel van hen dat hen het beste kan helpen tot zwiigen brengen. Als je weet dat je het ene zou behoren te doen en je doet het andere, dood je je geest en ontken je je wezen. Daardoor wordt het moeilijk jouw wensbeeld te ontdekken. De meesten van ons hebben weleens een glimp van onze roeping opgevangen, maar om de een of andere reden hebben wij ervoor gekozen er

geen gehoor aan te geven. Wanneer we denken dat we er klaar voor zijn en ernaar willen leven, ontglipt het ons. Je dient te luisteren naar het deel van jezelf dat geprobeerd heeft je naar je hoogste doel te leiden. Vraag dit aspect opnieuw te ontwaken en jou te helpen je best te doen. Vraag je innerlijke gidsen je jouw levensdoel te tonen, en zij zullen je verzoek inwilligen. Je dient je persoonlijke roeping helder te krijgen en te beseffen dat er aan jouw bestaan een reden ten grondslag ligt.

De eerste maal dat ik van de drugs af was, werkte ik in een kledingzaak. Hoe meer ik aan mezelf werkte, hoe beter ik inzag dat ik iets nieuws moest gaan doen in mijn leven. Ik wist absoluut niet wat ik wilde, dus knielde ik iedere morgen en zei het gebed op dat ik uit het boek van de Anonieme Alcoholisten had geleerd:

God, aan U bied ik mij aan, om met mij te bouwen en te doen wat Gij wilt. Verlos mij van de gevangenschap aan het zelf, zodat ik beter Uw wil kan volgen. Verlos mij van mijn moeilijkheden en laat de overwinning daarop te zien zijn voor hen die ik wil helpen in Uw kracht, in Uw liefde, en op Uw wijze. Laat mij altijd Uw wil volgen.

Het ritueel van het dagelijks gebed gaf mij het vertrouwen dat ik op een dag mijn levensdoel zou vinden. Toen ik maanden later mijn visioen kreeg terwijl ik in de auto zat, wist ik dat de Geest mij de weg wees.

Veel mensen ontkennen hun roeping omdat zij bang zijn dat zij deze niet kunnen volgen. Zij kiezen er liever voor hun talent niet te zien dan een ogenschijnlijk onbereikbare toekomst tegemoet te treden. Veel mensen berusten erin dat zij nooit hun unieke gave zullen vinden. Maar het ontdekken van ons levensdoel is zeker de moeite waard. Het is ons geboorterecht. Slechts ons verstand legt ons beperkingen op.

Ik stel voor dat je een persoonlijke missie-verklaring opstelt. Schrijf vijf tot tien woorden op die jou werkelijk inspireren. Gebruik deze woorden vervolgens om een krachtige verklaring te schrijven die jou kan leiden op de weg naar de vervulling van het doel van je ziel. Ik probeerde dit voor de eerste maal in de 'Cursus voor gevorderden' die gegeven werd door Landmark Education. Toen ik aan de beurt was om mijn beeld van mijn leven te schetsen, had ik geen idee. Zonder nadenken zei ik het volgende: 'Ik ben de mogelijkheid dat alle mensen zichzelf kunnen ontdekken uit het niets.' Eerst wist ik niet wat ik bedoelde. Maar na enig nadenken zag ik in dat ik oprecht geloofde dat we alles kunnen worden wat ons hart begeert. Ik ben er tevens van overtuigd dat het niet uitmaakt wie je bent of wat je hebt meegemaakt; je hebt de mogelijkheid jezelf steeds opnieuw te ontdekken. Ik denk dat je niet in oude patronen en gedragingen hoeft te blijven steken. Je kunt net zo vaak van vrienden en van beroep veranderen als nodig is, totdat je de plek gevonden hebt waar jij oprecht jezelf kunt zijn.

De missie-verklaring die ik heb opgesteld, herinnert mij er dagelijks aan wat ik hier kom doen. Deze verklaring daagt me uit mijn beste beentje voor te zetten en ik kan mij ervoor openstellen mezelf steeds opnieuw te ontdekken en uit te drukken zo vaak ik dat wil. Stel een verklaring op die voor jou persoonlijk betekenis heeft. Niemand anders hoeft jouw verklaring te begrijpen of zelfs maar te weten. Gebruik de verklaring om je eraan te helpen herinneren waar je heen gaat en je tot het huidige moment te bepalen.

Gandhi zei: 'De enige duivels in de wereld zijn degenen die in ons hart rondrennen. Daar dient de strijd te worden gestreden.' Schaduwwerk heeft te maken met het openstellen van je hart en vrede sluiten met je innerlijke duivels. Het gaat erom dat je je angsten en zwakheden accepteert en mededogen vindt voor de mensheid waar-

van jij deel uitmaakt. Geef jezelf het geschenk van je hart. Zodra je je hart openstelt voor jezelf, stel je het open voor alle anderen.

Je bent sympathiek. Je bent het waard. Je bent goed genoeg. Vertrouw op je innerlijke wijsheid en vertrouw erop dat er goedheid schuilt in jouw wezen. Ga voorbij de beperkingen die je jezelf hebt opgelegd, en beloof jezelf dat je een leven zult leiden dat je fijn vindt. Vraag het universum liefde en steun. Vraag God of Hij je wil vervullen met mededogen en kracht. Kijk waar je op dit moment staat en begeef je dan naar een hoger niveau. Geef jezelf toestemming alles te ontvangen, je verdient het!

## *Oefeningen*

1. In deze oefening wil ik je vragen een missie-verklaring voor jezelf op te stellen in de vorm van een krachtige uitspraak. Deze krachtige verklaring dient te bevestigen wie jij in de toekomst wilt zijn. Je kunt je daarbij richten op je gezondheid, relaties, carrière, spirituele groei of op al deze onderwerpen.

Sluit je ogen en stap in je innerlijke lift. Adem een aantal malen diep en langzaam in en uit en ontspan je volledig. Als je je ogen opent, ben je in je heilige tuin. Loop langzaam naar je meditatieplek. Als je innerlijk rustig bent, roep je het beeld op van je heilige zelf. Laat dit beeld sterk, levendig en helder worden. Vraag je heilige zelf naar voren te komen en je een boodschap te brengen die jou alle kracht en moed zal geven die je nodig hebt om het leven van je dromen te leiden. Als dit problemen oplevert en je jouw boodschap niet kunt horen, verzin er dan een die je kracht geeft. Laat in je bewustzijn woorden opkomen die je een gevoel van kracht geven. Als je zover bent, be-

dank je je heilige zelf voor zijn hulp en keer je weer rustig terug naar je dagbewustzijn. Neem je dagboek en schrijf alles op wat je in je visualisatie zag.

Deze verklaring zal je de kracht schenken om op alle gebieden in je leven een hoger niveau van persoonlijke groei te bereiken. Ik raad je aan je verklaring zo kort en eenvoudig mogelijk te houden. Hopelijk zul je je verklaring dagelijks gebruiken om je te helpen herinneren aan je hoogste doel in je leven. Hieronder vind je een aantal voorbeelden van krachtige verklaringen die mensen hebben opgesteld.

- a. Ik ben een spiritueel wezen dat het waard is eerlijkheid, liefde en overvloed te ontvangen.
- b. Het universum is mijn vriend en minnaar en zal altijd mijn behoeften vervullen.
- c. Ik zal schoonheid, waarheid en mogelijkheden zien waar ik ook kijk.
- d. Ik ben wijs en alwetend en ik sta het universum toe mijn wensen te vervullen.
- e. Ik kan ieder zuiver verlangen in het heden tot uitdrukking brengen.

Je kunt een verklaring opstellen die je opvrolijkt en enthousiast maakt als je deze uitspreekt. Deze verklaring is bedoeld om je in het dagelijks leven kracht te schenken. Zij kan heel eenvoudig luiden: *'Het is belangrijk dat ik er ben.'*

Het kost tijd om nieuwe gewoonten aan te leren, dus beloof jezelf dat je deze verklaring de komende achtentwintig dagen uitspreekt, wat er ook gebeurt. Probeer je verklaring uit te spreken zodra je 's ochtends wakker wordt, zelfs nog voordat je je bed uitstapt. Als dat niet mogelijk is, doe het dan vlak voordat je 's avonds naar bed gaat. Het is geweldig om je dag te beginnen en te eindigen met de gedachte aan de belangrijkste belofte



aan jezelf. Ik raad je aan je krachtige verklaring op Post-it papiertjes te schrijven en die overal op te plakken in je huis, je kantoor en je auto. Hoe vaker je deze verklaring onder je aandacht brengt, hoe betekenisvoller deze zal worden. Maak je verklaring zichtbaar en toegankelijk tot dat zij goed tot je bewustzijn is doorgedrongen.

2. Een ander krachtig proces dat je kan helpen je toekomst duidelijk te krijgen, wordt wel eens je schat in kaart brengen genoemd. Je maakt dan een collage om je dromen te visualiseren. Het is heel leuk om dit met een aantal vrienden te doen. Je hebt alleen maar een stuk karton nodig, een paar van je favoriete tijdschriften, een schaar en wat lijm.

*Visualisatie: je schat in kaart brengen.*

Sluit je ogen, keer terug naar je lift, en ga zeven verdiepingen naar beneden. Als je uit de lift stapt, zie je je prachtige tuin. Loop door je tuin en geniet van de bloemen en bomen. Kijk naar de weelderige groene bladeren en ruik de geuren van al die prachtige bloemen. Het is een prachtige dag en de vogels zingen. Kijk eens welke kleur de lucht heeft. Hoe is de temperatuur? Is het koud of warm? Voel je de wind in je gezicht? Adem de schoonheid en de geuren van je heilige tuin in. Ga nu naar je meditatieplek. Ga gemakkelijk zitten en ontspan je. Kijk eens hoe je leven er over een jaar uitziet. Je hebt alles wat je je ooit hebt gewenst. Al je dromen zijn uitgekomen, je voelt je vredig en gelukkig. Je vertrouwt jezelf en het universum. Je zoektocht naar de zin van het leven is voltooid, en je voelt je zeker over je toekomst. Hoe ziet je leven eruit? Neem even de tijd om het je voor te stellen. Hoe zien je relaties eruit? Hoe is je gezondheid? Wat doe je om te ontspannen? Hoe is het met je gezin? Hoe zit het met je financiën? Hoe werk je aan je spirituele groei?

Ga nu vijf jaar verder in de tijd. Hoe zien je relaties er nu uit? Hoe is je gezondheid? Wat doe je in je vrije tijd? Hoe is het met je gezin? Hoe ziet je financiële plaatje eruit? Hoe werk je aan je spirituele groei?

Nadat je de visualisatie hebt gedaan, kun je de tijdschriften doornemen en de plaatjes eruit halen waar je enthousiast over bent. Denk niet na tijdens dit proces. Blader de tijdschriften gewoon zo snel je kunt door en scheur de foto's eruit die je positieve energie geven. Laat na tien of vijftien minuten een wekkertje aflopen. Als je langer de tijd neemt, ga je je dingen afvragen. Laat je gewoon leiden door je eerste impuls. Wanneer je een voorraadge hebt aangelegd, kun je beginnen.

Als je de plaatjes hebt opgeplakt, kun je de collage ophangen op een plek waar je haar regelmatig ziet. Gebruik deze beelden om jezelf te herinneren aan je hartenwensen.

3. Kijk nu hoe je huidige leven zich verhoudt tot dat wat je in je visualisatie zag. Neem een vel papier en schrijf alles op van je leven wat niet overeenkomt met de toekomst die je in je visualisatie en in je collage zag. Schrijf vervolgens alles op wat je doet om de toekomst te creëren die je je voorstelt. Als je niet de vereiste stappen onderneemt om je toekomst te creëren, kun je dit veranderen door de waarheid te erkennen en een plan de campagne te maken. Het gaat erom dat je jezelf de waarheid vertelt. De dingen in je leven die niet overeenstemmen met de toekomst die je wenst, dienen te worden opgemerkt. Daarna kun je een plan maken om deze uit je leven te bannen.

# Epiloog

We vragen ons opnieuw af of dit alles de moeite waard is. Is het jouw tijd en energie waard om jezelf terug te brengen tot heelheid en je te richten op verlichting, of wil je blijven steken in gevoelens van hopeloosheid? Je kunt worden geheeld wanneer je ontdekt dat er zich net onder de oppervlakte van je bewustzijn gedachten en gevoelens bevinden die nog niet zijn verwerkt. Als je alle delen van jezelf die je hebt onderdrukt aan de oppervlakte laat komen, kun je opgelucht ademhalen. Wanneer je het masker aftrekt dat je kwetsbaarheid en menselijkheid verbergt, kom je oog in oog te staan met je ware zelf.

Ik heb je geleid door een lang en ingrijpend proces zodat je kon ontdekken dat degene die je in diepste wezen bent 'goed genoeg' is. We hebben de wereld van het holografische universum onderzocht waarin we allen als gelijkwaardige mensen werden geschapen, en waarin alles in perfecte harmonie is. We hebben gezien dat het universum onze ontkende aspecten aan ons weerspiegelt door middel van de verbazingwekkende wereld van de projectie. Ook hebben we geleerd dat we alle eigenschappen bezitten die we het meest verafschuwen. Gelukkig hebben zij ons positieve geschenken te bieden. Zij kunnen ons leiden naar de plaats waar ons hart naar hunkert: daar waar mededogen leeft. Door de aspecten die we het meest vrezen en haten te erkennen en te accepteren, kunnen we onszelf opnieuw in balans brengen. Zoals Deepak Chopra zegt: 'Niet oordelen creëert stilte in onze geest.' Een stille geest is helder en kan de woorden

horen van ons hoogste goed, de woorden van de Geest.

We hebben allen de gelegenheid om onze kastelen schoon te maken, om de deuren naar alle kamers te openen. We kunnen er binnentreden en het stof wegvegen dat de uniciteit en schoonheid van iedere kamer bedekt. We kunnen inzien dat iedere kamer iets anders nodig heeft om helder te kunnen stralen. Sommige van onze kamers hebben liefde en acceptatie nodig. Andere kunnen wel een opknappbeurt gebruiken. Weer andere willen alleen maar aandacht. Het maakt niet uit wat iedere kamer nodig heeft, we weten dat wij het kunnen geven. Als we willen leven met gebruikmaking van al onze grootheid, dienen we alle delen van ons grootse zelf recht van bestaan te verlenen en te respecteren. We dienen uit onze zeepbel van valse voorstellingen te stappen en in een golf te gaan staan van nieuwe klaarheid. Als individuen dienen we ons innerlijk bewustzijn te verruimen, zodat we ieder aspect van onze menselijkheid kunnen bevatten. Als je jezelf ziet als een klein huis, dien je de innerlijke ruimte te creëren die nodig is om een heel kasteel te bevatten.

Wil je werkelijk innerlijke vrede ervaren? Als dat zo is, wordt die jouw deel. Geef je over. Stop met vechten. Houd op jezelf te verdedigen. Doe niet langer alsof. Stop met ontkennen en houd op met tegen jezelf te liegen. Geef toe dat je afweermechanismen hebt en dat je gevangen zit binnen de muren die je zelf hebt opgetrokken. Streef niet naar perfectie, want het is het verlangen naar perfectie dat ons ertoe aanzet deze muren op te trekken. Streef naar heelheid, en laat licht en duisternis naast elkaar bestaan. Alles heeft een lichte en een donkere kant, ook de mens. Mens zijn houdt in dat we alles in ons hebben.

Ik hoorde een prachtig verhaal dat verteld werd door Goeroe Mayi, de leider van de Siddha Yoga Foundation. De vorst van een welvarend koninkrijk ontbiedt een van

zijn gezanten. Als deze arriveert beveelt de koning hem uit te gaan en het ergste ding ter wereld te zoeken, en dit binnen een paar dagen mee terug te brengen. De gezant vertrekt en komt een aantal dagen later met lege handen terug. De koning vraagt verbaasd: 'Wat heb je ontdekt? Ik zie niets.' De gezant antwoordt: 'Hier is het Majesteit', en steekt zijn tong uit. Verbijsterd vraagt de koning de jonge man om uitleg. De gezant zegt: 'Mijn tong is het ergste ding ter wereld. Hij kan afschuwelijke dingen doen. Mijn tong spreekt kwaad en vertelt leugens. Met mijn tong kan ik te veel eten, waardoor ik me moe en misselijk voel en ik kan dingen zeggen die andere mensen kwetsen. Mijn tong is het ergste ding ter wereld.' De koning is tevreden en geeft de gezant opdracht hem het beste ding ter wereld te brengen.

De gezant verdwijnt haastig en keert dagen later wederom met lege handen terug. 'Waar is het?' roept de koning uit. De gezant steekt nogmaals zijn tong uit. 'Goed, vertel me maar hoe dat kan', zegt de koning. De gezant antwoordt: 'Mijn tong is het beste ding ter wereld, zij is een boodschapper van de liefde. Alleen met mijn tong kan ik de overweldigende schoonheid van de poëzie vertolken. Mijn tong leert mij de verfijning van de smaak en zorgt ervoor dat ik het voedsel kies dat mijn lichaam voedt. Mijn tong is het beste ding ter wereld omdat ik daarmee de naam van God kan prijzen.' De koning is uiterst tevreden en hij benoemt de gezant tot de voorname van zijn persoonlijke adviseurs.

We hebben allemaal de neiging de dingen zwart-wit te zien. Maar er is in alles goed en kwaad, licht en duisternis. Als je het ergens ontkent, ontken je het overal. God is in alles wat wij kunnen zien, en wanneer we hem in onszelf kunnen zien, zien wij hem in iedereen.

Ons diepste verlangen gaat uit naar vrede, liefde en harmonie. Ons leven is een korte en kostbare reis, en het is onze opdracht onze unieke talenten te ontplooien.

Wanneer we onze individualiteit tot uitdrukking brengen, herwinnen wij onze goddelijkheid. We verliezen gemakkelijk datgene uit het oog wat het kostbaarste is. Laat je niet weerhouden je liefde en vergeving te schenken. Verberg niet je mededogen en je goedheid. Onze belangrijkste relatie is die met onszelf, ons gehele wezen inclusief onze schaduw. Het is belangrijk dat we onthouden dat alle goede relaties blijvend zijn. We dienen voortdurend te groeien en hindernissen te overwinnen. Goede relaties nodigen ons uit ons op een hoger plan te begeven, hoger dan wij ooit hadden gedacht. Wij worden aangespoord ons tot het uiterste in te spannen en ons hart te openen. We dienen vertrouwd te raken met ons schaduw-zelf; het is een heilig deel van ons. Wijd je aan het proces waarin je jezelf waarneemt, jezelf liefhebt, en je hart opent. Wees je bewust van je goddelijkheid en je zult je bewust zijn van het geschenk van het leven. In die toestand zul je kunnen opgaan in de wonderbaarlijke, mystieke ervaring van het menszijn.

# De auteur

Als je Debbie Ford rechtstreeks wilt bereiken, dan kan dat via haar website:

[www.debbieford.com](http://www.debbieford.com)

Het credo van Uitgeverij Servire is het oeroude 'Ken uzelf'. Wij richten ons tot mensen die verlangend zijn zich bewust te worden van zichzelf en hun unieke taak. Servire wil uitnodigen tot zelfinzicht en de mogelijkheid bieden hieraan vorm te geven in de dagelijkse praktijk door levende kennis en authentieke inspiratie aan te reiken.

Wilt u meer weten over de boeken van en de activiteiten rond Uitgeverij Servire? Neem dan een abonnement op ons gratis boekenmagazine *Troubadour*. Dit verschijnt twee keer per jaar en bevat onder andere interviews met auteurs, fragmenten uit hun boeken, een activiteitenagenda en overzichten van nog te verschijnen en reeds verschenen Servire-boeken.

## T R O U B A D O U R - B O N

Ik wil graag uw boekenmagazine ontvangen.

Dhr./Mevr. ....

Voorletter(s): .....

Straat: .....

Postcode: .....

Woonplaats: .....

*Uitgeverij Servire, Antwoordnr. 8111,  
3500 VV Utrecht*



# LICHT op schaduw

*'Het heeft lang geduurd voordat ik vriendschap kon sluiten met mezelf. Het had veel sneller kunnen gaan als ik gebruik had kunnen maken van het diepe inzicht en de prachtige wijsheid in dit boek.'*

– Neale Donald Walsch

Iedereen heeft een schaduwkant, eigenschappen waar we niet trots op (mogen) zijn en die we daarom

liever verbergen. Hoe kunnen we ons daarvan bevrijden? Het blijkt dat je vaak negatieve oordelen voelt over jezelf en anderen op punten die je zelf verborgen wilt houden. Denk aan jaloezie, schuld, lust en woede. Als je dat inziet, kun je jezelf bevrijden van angsten en vooroordelen. Daarmee komt een grote energie vrij, waarmee je je leven rijker en mooier kunt maken.

## Debbie Ford

*Debbie Ford is psycholoog met 'bewustzijn' als specialisatie. Ze heeft diverse boeken geschreven op het snijvlak van psychologie en spiritualiteit, die in Amerika stuk voor stuk op de bestsellerlijsten belandden.*

[www.debbieford.com](http://www.debbieford.com)



ISBN 978-90-215-4846-3



9 789021 548463 >

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)



NUR 720  
[www.servire.nl](http://www.servire.nl)

Servire maakt deel uit van Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen