



# (Het) Schaduw

Gebruik de kracht van  
je donkere kant

**EFFECT**

Deepak Chopra

Debbie Ford

Marianne Williamson

# I N H O U D

Inleiding 7

DEEL I – DEEPAK CHOPRA

De collectieve schaduw 15

DEEL II – DEBBIE FORD

Leven in harmonie met jezelf, anderen  
en de wereld om je heen 101

DEEL III – MARIANNE WILLIAMSON

Alleen licht kan duisternis verdrijven 173

Het Schaduw Effect – De quiz 213

Over de auteurs 221

## INLEIDING

In het conflict tussen wie we zijn en wie we willen zijn, draait alles om de worsteling waarlijk mens te worden. In feite vormt dualiteit de kern van alle menselijke ervaring. Leven en dood, goed en kwaad, hoop en berusting – al deze tegenstellingen co-existeren in ieders innerlijk en hun kracht laat zich in elk facet van ons leven gelden. Wij weten wat moed is omdat we ook angst hebben ervaren; we herkennen eerlijkheid omdat we in ons leven ook kennis hebben gemaakt met bedrog. Desondanks ontkennen of negeren de meesten onder ons hun dualistische natuur.

Als we in ons leven uitgaan van de veronderstelling dat we alleen zus óf zo kunnen zijn, binnen een beperkt spectrum van menselijke eigenschappen, zouden we ons moeten afvragen waarom we op dit moment nog niet volledig tevreden zijn met ons leven. Waarom is er zoveel wijsheid voor ons toegankelijk en ontbreekt het ons aan de nodige kracht en moed om onze goede intenties uit te voeren door doortastende beslissingen te nemen? Of belangrijker nog, waarom volharden we in bepaalde gedragingen die in strijd zijn met ons waardestelsel en alles waar we voor staan? Dit boek maakt je duidelijk dat dit komt doordat je je nog niet hebt verdiept in je duistere zelf, het schaduwzelf waarin ongebruikte vermogens sluimeren. Hier, in dit minst waarschijnlijke domein, zullen we de sleutel vinden voor het ontketenen van onze ware kracht, ons levensgeluk en ons vermogen om onze dromen te verwerkelijken.

We zijn erop geconditioneerd beducht te zijn voor zowel onze eigen schaduwzijde als voor de schaduwkant van het leven in het algemeen. Steeds als we onszelf betrappen op een duistere gedachte, of op een gedraging die we zelf ontoelaatbaar vinden,

kruipen we vliegensvlug in onze schulp en hopen of bidden we dat die gedachte of handeling zal verdwijnen voordat we ons weer blootgeven. Hoewel het negeren of onderdrukken van dit deel van onszelf de norm is, leert de ontnuchterende waarheid ons dat vluchten voor je eigen schaduw de kracht ervan alleen maar vergroot. Het ontkennen ervan leidt alleen maar tot meer pijn, lijden, spijt en berusting. Als we weigeren onze verantwoordelijkheid te nemen door de wijsheid te ontsluiten die onder het oppervlak van onze bewuste geest verborgen ligt, zal onze schaduw het heft in handen nemen. In plaats van dat wij er zelf zeggenschap over hebben, zal de schaduw ons beheersen. Dan wordt het schaduweffect geactiveerd. Dan begint onze duistere zijde onze besluiten voor ons te nemen en ontnemt ze ons het recht om bewuste keuzes te maken, ongeacht of het gaat om het soort voedsel dat we willen eten, hoeveel geld we willen uitgeven of welke verslaving we willen mijden (of niet). Onze schaduw zet ons ertoe aan ons te gedragen op manieren die we zelf nooit voor mogelijk hadden gehouden, en tot het verspillen van vitale energie aan slechte gewoonten en herhalingsgedrag. Zij belet ons onszelf volledig te verwerklijken, vanuit onze waarheid te spreken en een authentiek leven te leiden. Alleen door onze dualistische natuur te omhelzen, kunnen we onszelf bevrijden van de gedragingen die de potentie bezitten ons neer te halen. Zolang wij niet volledig erkennen wie en wat we zijn, blijven we gegarandeerd blind voor ons schaduweffect.

Het schaduweffect is alomtegenwoordig. In elk aspect van ons leven kunnen we de bewijzen daarvan ontdekken. We lezen erover via het internet. We kunnen het in het televisiejournaal waarnemen en het herkennen in onze vrienden, verwanten en de vreemden die we op straat tegenkomen. Het belangrijkste is wellicht dat we het kunnen herkennen in onze gedachten, in onze gedragingen en in de omgang met anderen. We vrezen dat we, zodra we ons licht in deze duisternis opsteken, overweldigd zullen worden door schaamte of, erger, onze ergste nachtmerrie

zullen beleven. We worden bang voor wat we zullen vinden als we de blik naar binnen richten, dus steken we liever de kop in het zand en weigeren ons open te stellen voor onze eigen schaduwkant.

Dit boek legt, als de vrucht van drie ervaringen die iemands leven veranderden, een nieuwe waarheid bloot, namelijk dat juist het tegendeel gebeurt van datgene waar we bang voor zijn. In plaats van schaamte voelen we mededogen. In plaats van verlegenheid winnen we aan moed. In plaats van beperkingen ervaren we vrijheid. Ongeopend blijft de schaduw een doos van Pandora, gevuld met geheimen die, zo vrezen we, alles waarvan we houden en wat ons dierbaar is zullen vernietigen. Wanneer we deze doos openen, ontdekken we dat de inhoud ervan ons hele leven ingrijpend in *positieve* zin kan veranderen. Dan schudden we de waan af dat onze duisternis ons zal overweldigen; in plaats daarvan zullen we de wereld in een nieuw licht zien. Het mededogen met onszelf dat we dan ontdekken, wekt vertrouwen en moed in ons innerlijk, zodat we ons hart openstellen voor de mensen in onze omgeving. De kracht die we vrijmaken, zal ons helpen de angst die ons ketent te overwinnen en ons voortstuwten naar de verwezenlijking van ons hoogste potentieel. Verre van ons angst aan te jagen, zal het omhelzen van onze schaduw ons in staat stellen waarachtig en heel te worden, het roer van ons leven zelf in handen te nemen, onze passie vrij te maken en onze dromen te verwerkelijken.

Dit boek is ontstaan vanuit de wens licht te werpen op de vele gaven van de schaduw die je leven kunnen veranderen. Wij – de drie auteurs – zullen dit onderwerp op de volgende bladzijden ieder vanuit ons unieke perspectief als leraar benaderen. Het is onze bedoeling je een alomvattend, multifocaal inzicht te verschaffen in de manier waarop de schaduw in ons innerlijk is ontstaan, hoe zij in ons leven werkzaam is en vooral wat wij zelf kunnen doen om de geschenken van onze authentieke natuur te ontdekken. Wij beloven je dat je na het lezen van dit boek nooit

meer op dezelfde manier over je schaduwzelf zult denken.

In Deel I geeft Deepak Chopra een alomvattend overzicht van onze dualistische natuur en biedt hij ons een recept voor de terugkeer naar onze oorspronkelijke heelheid. Chopra, pionier op het gebied van de eenheid van lichaam en geest, heeft met zijn leringen het leven van miljoenen mensen in positieve zin veranderd. Zijn holistische benadering van de verdelende aard van onze schaduw is baanbrekend en uiterst verhelderend.

In Deel II put ik uit mijn bijna vijftien jaar onderricht in – en het geven van leiding aan – het Schaduwproces in alle delen van de wereld, om je een toegankelijk maar toch diepgaand inzicht te geven in de geboorte van de schaduw, de rol van de schaduw in ons dagelijks leven en de manier waarop we de vermogens en de glans van onze oorspronkelijke natuur kunnen herwinnen.

In Deel III raakt Marianne Williamson ons hart en onze geest met een provocatieve verkenning van het verband tussen ziel en schaduw. Marianne, een internationaal vermaard leraar, neemt ons bij de hand en leidt ons door het hobbelige terrein van de strijd tussen liefde en angst.

Wij kunnen alle drie bogen op vele jaren ervaring en hopen oprecht dat wij voor eens en voor altijd de schaduw kunnen verlichten. Zolang we geen tegenspel bieden aan de kracht van de schaduw en verzuimen haar wijsheid in onszelf te integreren, bezit zij het vermogen om chaos in zowel ons leven als de rest van de wereld teweeg te brengen. Als we weigeren om ons reken-schap te geven van onze kwetsbare zijden en de ogen sluiten voor onze slechte gedragingen, zullen we onvermijdelijk onszelf saboteren als we op de drempel van een doorbraak in ons persoonlijk leven of ons beroep staan. Dan wint de schaduw. Als we zierend van woede uitvaren tegen onze kinderen, wint de schaduw. Indien we verzuimen het licht van ons hoogste zelf in de duisternis van onze menselijke aandriften te laten schijnen, wint de schaduw. Zolang we niet alles van wat en wie we zijn omhelzen, behoudt het schaduweffect zijn vermogen om ons levensgeluk te

verstoren. Als we de schaduw blijven negeren, zal zij ons beletten heel te worden en onze meest positieve en doordachte plannen te verwezenlijken – kortom, we zullen slechts half leven. Wij koesteren de hoop dat dit boek de schaduw ook in jouw leven aan het licht zal brengen. Nooit is er een gunstiger tijdstip geweest voor het creëren van een nieuw vocabulaire ten behoeve van het verlichten van de schaduw, zodat we eindelijk gaan begrijpen waarom zij zo moeilijk te zien en te verklaren is.

Werken aan je schaduw, zoals in dit boek beschreven, is meer dan een psychologisch proces of intellectueel praatje. Het is een recept voor het oplossen van onopgeloste problemen. Het is een reis die uitstijgt boven iedere psychologische theorie en daarbij ons leven verandert, omdat dit werk de duistere zijde benadert als een menselijk, spiritueel probleem dat ieder van ons in dit leven moet overwinnen om tot volledige zelfexpressie te komen. Eindelijk gaan we begrijpen waarom niemand onder ons beter of slechter is dan wie dan ook, ongeacht zijn of haar huidkleur, achtergrond, seksuele geaardheid, genetisch erfgoed of verleden. Er is niemand op aarde die géén schaduw heeft, en als deze schaduw serieus wordt genomen en begrepen, kan zij een nieuwe realiteit ontsluiten die niet alleen onze gevoelens over onszelf zal veranderen, maar ook de manier waarop we onze kinderen opvoeden, onze partner behandelen, omgaan met de leden van onze gemeenschap en de wijze waarop onze natie omgaat met andere naties.

Ik ben ervan overtuigd dat de schaduw een van de grootste geschenken is die ons in de schoot zijn geworpen. Carl C. Jung noemde de schaduw een 'sparring partner', de opponent in ons innerlijk die onze gebreken blootlegt en onze vaardigheden aanscherpt. Zij is de leraar, trainer en gids die ons steunt bij het ontdekken van onze oorspronkelijke luister. De schaduw is geen op te lossen probleem, geen vijand die overwonnen moet worden, maar een vruchtbare akker die in cultuur moet worden gebracht. Als we onze handen in deze groeizame grond steken, ontdekken

## HET SCHADUW EFFECT

we de potentiële kiemen van de persoon die we het liefst willen zijn. Wij, de auteurs, hopen oprecht dat jij bereid bent deze reis naar binnen te aanvaarden, want we weten wat daar op je wacht.

*Debbie Ford*