



HET SCHADUW EFFECT

Gebruik de kracht
van je donkere kant

DEEPAK CHOPRA
MARIANNE WILLIAMSON
DEBBIE FORD

Deepak Chopra
Marianne Williamson
Debbie Ford

Het Schaduw Effect

Gebruik de kracht van je donkere kant

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding – 7

Deel I - Deepak Chopra

De collectieve schaduw – 13

Deel II - Debbie Ford

Leven in harmonie met jezelf,
anderen en de wereld om je heen – 97

Deel III - Marianne Williamson

Alleen licht kan duisternis verdrijven – 169

Het Schaduw Effect - De quiz – 211

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 verwerkelijken, 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 hielden 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 voortstuwen 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 rekenschap 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 ziedend 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 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

DEEL
I

De collectieve schaduw

DEEPAK CHOPRA

Wanneer mensen voor het eerst iets over de schaduw horen, de duistere zijde van de menselijke natuur, is er vrijwel niemand die het bestaan ervan ontkent. Iedereen is in zijn leven geraakt door angst of woede. Het televisiejournaal toont ons de natuur van de mens op zijn slechtst – week in, week uit, onafgebroken. Als we eerlijk zijn tegenover onszelf, weten we dat duistere impulsen ongebreideld door ons bewustzijn zwerven en dat de prijs die we moeten betalen om een goed mens te zijn – iets wat we allemaal ambiëren – eruit bestaat dat we het slechte individu dat alles kan bederven onder de duim houden.

Het hebben van een schaduw lijkt deze of gene vorm van interventie nodig te maken, misschien psychotherapie of een pil, een bezoek aan de biechtstoel of een middernachtelijke confrontatie met je eigen ziel. Zodra iemand erkent dat hij een schaduw heeft, wil hij er vanaf! Er zijn veel aspecten van het leven waarin een geesteshouding van ‘het is mogelijk, dus laten we het verhelpen’ uitkomst biedt. Helaas, dat geldt niet voor de schaduw. Het is een volslagen raadsel waarom de schaduw al duizenden jaren

lang – in elk geval zolang mensen zich bewust zijn geweest van hun schaduwzijde – niet is ‘verholpen’. Het is daarom alleen maar logisch dit mysterie te ontraadselen voordat we toekomen aan de vraag hoe we de schaduw aan kunnen pakken. Daarom heb ik Deel I verdeeld in drie hoofdstukken waarin ik terugval op het instinct van de heelmeeester eerst een diagnose te stellen, dan een remedie aan te bieden en dan de patiënt eerlijk te vertellen wat de prognose is voor zijn of haar toekomst. De drie hoofdstukken zijn:

- De mist van de illusie
- De uitweg
- Een nieuwe werkelijkheid, een nieuwe kracht

Het eerste hoofdstuk (de diagnose) beschrijft hoe de schaduw is ontstaan. Ik verschil van mening met degenen die geloven dat de schaduw een menselijke creatie is, een kosmische kracht of een universele vloek. Het tweede hoofdstuk (de remedie) zet uiteen hoe je de verborgen macht van de schaduw over jou in het dagelijks leven kunt verminderen. Het derde hoofdstuk (de prognose) ontvouwt een toekomst waarin de schaduw totaal is ontmanteld, niet alleen voor bepaalde personen, maar voor ons allemaal. Samen hebben we de schaduw voortgebracht die ons nu kwelt. Ondanks onze angst en sterke aarzeling om dit feit onder ogen te zien, blijkt juist dit de sleutel tot transformatie te zijn. Als jij en ik geen deel uitmaakten van het probleem, zouden we ook niet mogen hopen te kunnen participeren in de oplossing.

De mist van de illusie

Als je je eigen schaduw niet kunt zien, dien je ernaar op zoek te gaan. De schaduw verbergt zich beschaamd in de duistere stegen, geheime doorgangen en spookachtige krochten van je individuele bewustzijn. Een schaduw hebben betekent niet dat je een gebrek hebt, maar dat je juist heel bent. Dit is een harde waarheid die

we onder ogen moeten zien. (Heb je nooit eens geprobeerd iemand openhartig op een waarheid over hem of haarzelf te wijzen? Ongetwijfeld heeft hij of zij je toen vinnig geantwoord: 'Hou op met je psychologie van de koude grond!' of iets dergelijks. Het onbewuste domein lijkt even gevaarlijk als de diepte van de oceaan; in beide domeinen heerst duisternis en wemelt het van onzichtbare monsters.) Ieder van ons leeft met het wrakhout van mislukte idealen die ons ooit de volmaakte oplossing leken te zijn. Iedere oplossing komt overeen met een beeld van datgene waar het in onze duistere zijde om draait.

Als je denkt dat schaduwaspecten als angst, woede, vrees en gewelddadigheid voortkomen uit demonische bezetenheid, zou de oplossing moeten bestaan uit het louteren van de bezetene. Demonen worden uitgedreven door middel van rituelen, reiniging van het lichaam en harde ascetische praktijken als vasten enzovoort. Dit is geen primitief idee. Miljoenen mensen blijven erin geloven. Je kunt bijna geen krantenkiosk passeren zonder dat je oog valt op een glossy tijdschrift dat je een nieuw begin belooft door middel van deze of gene vorm van loutering, zoals een dieet dat je zal helpen je verslaving aan ongezond voedsel te overwinnen, of een checklist voor het vinden van de juiste partner door de 'verkeerde soorten mensen' te mijden. 'Schoon schip maken' is de moderne versie van zelfloutering om jezelf te verlossen van demonen.

Hiermee verwant is de idee dat er een kosmisch kwaad door de wereld doolt. Indien dit jouw verklaring is voor de schaduw, zou religie de natuurlijke oplossing zijn. Geloofspraktijken worden geacht je in harmonie te brengen met het kosmische goed in zijn strijd tegen het kosmische kwaad. Voor miljoenen mensen is deze strijd maar al te reëel. Ze strekt zich uit tot elk aspect van hun leven, van seksuele verleiding tot abortus, de opkomst van het atheïsme en de verwatering van liefde voor je vaderland. De duivel is de bron van iedere vorm van lijden en zonde van mensen. Alleen God (of de goden) hebben de macht om Satan te overwinnen en

ons te verlossen van zonde. Het is echter moeilijk te bepalen of een geloof de schaduw overwint of deze juist sterker maakt door sterke gevoelens van schuld, zondigheid en schaamte te wekken, naast angst voor helse kwellingen in het hiernamaals.

Omdat we er trots op zijn te leven in een tijdsgewricht waarin bijgeloof niet langer ons leven beheerst, zijn onze keuzes niet meer beperkt tot deze traditionele verklaringen van onze schaduwkant. Mensen kunnen het kosmisch kwaad de rug toekeren en zelf hun verantwoordelijkheid nemen. De duistere zijde is geactualiseerd: het zou een ziekte zijn, te verhelpen door een specialisme op het gebied van onze geestelijke gezondheid. Dit pad voert ons langs een immens scala van therapieën. Wie verslaafd is, wordt verwezen naar een afkickprogramma. Wie kampt met een depressie of overmatige angst, moet naar de psychiater. Heethoofden met een kort lontje die op de snelweg een auto hebben geramd, komen terecht bij een cursus in woedebeheersing.

Waarom is de schaduw nog altijd niet verslagen, gelet op het grote aantal van dit soort ‘verklaringen’?

Het lijkt misschien een somber vooruitzicht, maar de eerste stap naar in het reine komen met je schaduw bestaat eruit dat je de macht ervan erkent. De menselijke natuur heeft nu eenmaal een zelfvernietigend aspect. Toen de Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung het archetype van de schaduw poneerde, zei hij dat dit archetype het zelf in een mist van illusie hult. Gevangen in deze mist ontwijken we onze eigen duistere zijde, waardoor we de schaduw steeds meer macht over ons toekennen. Het is geen geheim dat de jungiaanse benadering van archetypen al snel erg intellectueel en complex wordt. Daar staat tegenover dat de koppige macht van de schaduw allesbehalve complex is. Ik zette de televisie even aan toen ik een ogenblik pauzeerde tijdens het schrijven van deze alinea. De vermaarde miljardair en belegger Warren Buffett werd geïnterviewd over de baisses en hausses in de economische cyclus.

‘Geloof u dat er een nieuwe zeepbel op komst is waarvan

het uiteenspatten tot een immense recessie zal leiden?’ vroeg de interviewer.

‘Ik garandeer het,’ antwoordde Buffett.

Hoofdschuddend zei de interviewer: ‘Waarom kunnen we geen lering trekken uit de vorige recessie? Iedereen ziet waar de graaicultuur ons heeft gebracht.’

Met een mysterieus lachje antwoordde Buffett: ‘Graaien is leuk, voor een tijdje. De mensen kunnen er geen weerstand aan bieden. Wij mensen mogen ons dan ver hebben ontwikkeld, emotioneel zijn we nauwelijks gegroeid. We blijven altijd hetzelfde.’

In een notendop: de schaduw is er, mét het probleem dat ze veroorzaakt. In de mist van illusie herkennen we onze slechtste neigingen niet als zelfvernietigend. Ze zijn onweerstaanbaar of zelfs fascinerend. Vandaar de enorme populariteit van films en toneelstukken waarin wraak centraal staat, zowel in de stukken van Shakespeare als in de spaghettiwestern. Wat kan er mooier zijn dan al je opgekropte woede de vrije teugel laten, je vijand vernietigen en als fiere overwinnaar uit de strijd komen? De schaduw oefent haar macht uit door duisternis eruit te laten zien als licht.

De wijsheidstradities van de wereld hebben het leeuwendeel van hun energie en denken besteed aan dezelfde primordiale dilemma's. De schepping heeft een duistere zijde. Destructie is inherent aan de natuur. De dood onderbreekt het leven. Het verouderingsproces vermindert onze vitaliteit. Het kwaad is verleidelijk. Geen wonder dat de mist van illusie uiteindelijk een aanlokkelijke verblijfplaats lijkt te zijn. Als je de werkelijkheid het hoofd biedt, lijkt de duistere zijde te overweldigend om haar onder ogen te zien. Toch is er een tegenkracht die gestaag – en met succes – de duistere zijde heeft overwonnen. Het wrakhout van mislukte oplossingen verhindert ons die tegenkracht te zien. Als je alle rampen en gruwelen van televisieprogramma's en journaals aan je voorbij ziet trekken, zou je nooit op de gedachte komen dat er altijd mensen zijn geweest die het vermogen ontwikkelden

om innerlijke vrede te vinden, in geestelijke vervoering te geraken en zich te bevrijden van alle duisternis.

Het geheim schuilt in het woord ‘bewustzijn’. Steeds als mensen dit horen, zie je een trek van teleurstelling op hun gezicht verschijnen. Bewustzijn? Ouwe koek! Als sinds de opkomst van het feminisme wordt er over bewustzijnsverhoging gepraat, naast andere varianten van bevrijding c.q. verlossing. Verhoogd bewustzijn wordt ons beloofd door talloze spirituele bewegingen. Je zou haast in de verleiding komen bewustzijn te dumpen op de stapel wrakhout van stukgelopen idealen, want ondanks alle oprechte pogingen tot het verwezenlijken van verhoogd bewustzijn, teistert de schaduw de wereld met oorlog, criminaliteit en meedogenloos geweld, zoals ook het leven van individuen wordt gekweld door pijn en angst.

We zijn aangeland op een wegsplitsing. Bewustzijn hoort thuis bij de verkeerde antwoorden óf we zijn er nog niet op de juiste manier mee omgegaan. Ik houd het op het laatste. Hoger bewustzijn is wel degelijk het antwoord – en het enige duurzame antwoord – op de duistere zijde van de menselijke natuur. Niet het antwoord is verkeerd, maar de toepassing ervan. Er zijn talloze paden naar heelwording van de ziel, net zoals er tal van alternatieve therapieën zijn ter behandeling van kanker. Niemand heeft echter voldoende tijd en energie om met al die therapieën te experimenteren. Het is van essentieel belang een pad te kiezen dat je dáár brengt waar je heen wilt. Dit vereist een veel diepgaandere analyse van de schaduw. Als je de duistere zijde oppervlakkig benadert, zal ze blijven bestaan. De schaduw is namelijk niet zomaar een vijand zoals een ziekte, een demon of een kosmische duivel. Het is een zo fundamenteel aspect van de schepping, dat we de confrontatie ermee alleen met succes kunnen aangaan op basis van volledig inzicht.

De waarheid van één werkelijkheid

De eerste stap naar het uitbannen van de schaduw bestaat uit het overboord zetten van alle ideeën over het overwinnen ervan. De duistere kant van de menselijke natuur gedijt op oorlog, strijd en conflicten. Zodra je het hebt over ‘winnen’, heb je al verloren. Dan heb je je verstrikt in de dualiteit van goed versus kwaad. Als dat gebeurt, kan niets deze dualiteit opheffen. Het goede beschikt niet over de macht om zijn tegenhanger eens en voor altijd te verslaan. Ik weet dat het moeilijk is dit te accepteren. Ieder van ons zijn heeft in zijn leven dingen gedaan waarvoor hij zich schaamt. Ook zijn er in het hier en nu impulsen of neigingen waartegen we vechten. Overall om ons heen voltrekken zich daden van afschuwelijk geweld. Oorlog en criminaliteit verwoesten complete samenlevingen. Mensen bidden wanhopig tot een hogere macht die licht kan brengen waar duisternis heerst.

Realisten hebben allang de hoop opgegeven dat de goede kant van de menselijke natuur het kwade ooit zal overwinnen. Het leven van Sigmund Freud, een van de meest realistische denkers die de confrontatie met de psyche zijn aangegaan, liep ten einde toen het meedogenloze geweld van het nazisme Europa verzwoeg. Hij was tot de conclusie gekomen dat er voor het bestaan van de beschaving een tragische tol wordt betaald. Wij moeten onze atavistische wilde aandriften onderdrukken om ze in toom te houden, maar hoe hevig we ons ook inspannen, we zullen altijd tal van nederlagen lijden. In de wereld doen zich uitbarstingen van massaal geweld voor; bij mensen doen zich uitbarstingen van persoonlijk geweld voor. Deze analyse impliceert een gruwelijk soort berusting. Het ‘goede ik’ zou geen kans hebben op een vreedzaam, liefdevol en ordelijk leven tenzij het ‘slechte ik’ naar de duisternis wordt verdrongen om daar geketend te blijven, in alle eenzaamheid.

De realist zal echter onderkennen dat verdringing zelf een kwaad is. Als we proberen onze gevoelens van woede, angst,

GEBRUIK JE SCHADUWKANT ALS KRACHT

Ieder mens heeft schaduwkanten. Maar durf jij je donkere kant in de spiegel aan te kijken? Of onderdruk je emoties als woede en jaloezie? Wie niet aan zijn schaduw werkt, ziet vroeg of laat zijn slechte eigenschappen ongefilterd naar boven komen. Dat is niet alleen vervelend voor jezelf, maar ook voor je omgeving.

Deepak Chopra, Marianne Williamson en Debbie Ford hebben de handen ineen geslagen om hun kennis over schaduwwerk te delen. Ze geven hun verschillende perspectieven, hun eigen wijsheden en praktische tips waardoor jij ook je schaduwkant onder ogen kan zien, en hieraan kan werken. In plaats van ervan weg te duiken, leren ze ons om onze schaduwkant te omarmen en er zelfs kracht uit te putten. Het effect? Een completer en gelukkiger leven.



**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers

Utrecht/Antwerpen