



Find your SOULPURPOSE

Door Ibora Zant

FASE 3

Acceptance

OMARM JE SCHADUWKANTEN

Door Ibora Zant

Amarm

JE SCHADUWKANTEN

Je *persoonlijke schaduw* is dat wat je in je persoonlijkheid afwijst. Het is de kant die niet mag groeien in het licht en onbewust blijft. Er zitten niet alleen negatieve dingen in, maar ook een verborgen potentie van bijvoorbeeld moed en seksualiteit. De energie van je schaduw kun je leren ontladen en uiten op een gecontroleerde manier, door kunst, sport, dans, yoga. **Je hoeft niet bang te zijn voor je schaduwzijde.** Het is een deel van jou, dus mag het er zijn.

Onze schaduwzijde vertegenwoordigt het deel van ons *zijn* waar we liever geen verantwoordelijkheid over willen nemen. **Het is eigenlijk als het ware ons verdomhoekje. Alle emoties en gedrag die we verwerpelijk vinden, slaan we hier op.** We schamen ons vaak voor onze schaduwzijde en doen erg ons best om de boel te verdoezelen. De schaduw heeft vele namen, zoals de donkere kant, het alter ego, het lagere zelf. Het is duidelijk dat we er niet bijster trots op zijn. Niet alleen slaan we al onze weerstanden op in de schaduw, maar we ontkennen vervolgens haar bestaan.

Als je spiritueel wilt groeien, kun je dat niet doen zonder de schaduw te leren kennen.

- Ibora



De *ontwikkeling* van je schaduw loopt parallel aan de ontwikkeling van je ego. Alles wat niet acceptabel in de ogen van het ego is, wordt gedegradeerd tot schaduw. Overtuigingen die hier de regie hebben komen uiteraard van familie, vrienden, kennissen en de rest van de maatschappij. **De schaduw bevindt zich diep verborgen in het onderbewuste deel van je bewustzijn.** We kunnen meer leren over de omvang en inhoud van onze schaduw als we ons bewust worden van ons oordeel over anderen en weten wat ons irriteert en boos maakt.

Alles wat je afwijst in anderen, wijs je ook af in jezelf en is per definitie en zonder uitzondering een deel van je schaduw.

Irritaties die je niet begrijpt, alle overdreven reacties op gebeurtenissen, mensen die jou binnen twee tellen op de kast hebben, negatieve oordelen die je hebt over anderen en ga zo maar door. Het zijn stuk voor stuk *waardevolle boodschappen* die je heel diep bij jezelf brengen. Dat boezemt veel mensen angst in. Niemand vindt het fijn om geconfronteerd te worden met haar eigen schaduw, maar toch is dat de enige weg naar echte zelfontwikkeling.

De reactie die je voelt is namelijk zo pijnlijk, dat je instinctief de pijn wil vermijden. Je moet dus met je hogere bewustzijn deze pijn onder ogen komen. Laat het toe en luister naar de boodschap. In deze momenten vertelt jouw ziel je wat er nog geheeld moet worden. Wat mij altijd enorm goed helpt is om *dankbaarheid* te voelen voor de boodschap. **Vanuit dankbaarheid kan ik wel met andere ogen kijken naar een situatie. Dankbaarheid zorgt voor een verbinding met je hart. In een liefdevolle innerlijke omarming verdwijnt de pijn en kan ik zien wat er in mij geheeld moet worden.**





Het moment waarop
we ontdekken dat
de waarheid in onszelf
ligt is het moment
waarop we onze
authentieke ik vinden.

- Ibora



WHAT YOU *resist* PERSISTS

Negeer je jouw schaduwzijde, dan beperk je jezelf en kun je nooit bij je volledige potentieel komen. Net zoals in het echt gebeurde verhaal van de Gouden Boeddha. We schrijven 1957, Thailand. Een groep monniken kreeg de taak om een reusachtig Boeddhabeeld te verplaatsen. Het beeld was van klei gemaakt. Terwijl ze bezig waren het te verplaatsen, zag een van de monniken er een grote scheur in verschijnen. De monniken schrokken enorm en waren bang het beeld te beschadigen. Ze besloten rustiger aan te doen en een nacht te wachten met verplaatsen. Diezelfde nacht liep een monnik naar het beeld om het te inspecteren. Hij scheen met zijn lantaarn over het gehele beeld, maar toen het schijnsel over de scheur gleed, zag hij iets glinsteren. Meteen haalde hij een hamer en een bijtel en begon voorzichtig te tikken. Hoe meer klei hij wegsloeg, hoe helderder de boeddha werd. Meer en meer klei hamerde de monnik weg, uur na uur verstreek. Op een gegeven moment stopte de monnik en keek op. Tot zijn grote verbazing zag hij dat de boeddha van puur goud was.

Al honderden jaren had er een façade van klei omheen gezeten. Historici denken dat ooit slimme monniken het gouden beeld wilden beschermen tegen de hebberigheid van Birmaanse invallers en daarom de klei over het goud hebben aangebracht. Eeuwenlang is de boeddha zo beschermd gebleven. De klei diende duidelijk een nobel doel. Nu was alleen de tijd aangebroken dat het niet meer nodig was om het goud te verbergen en het weer



veilig was om de boeddha in vol ornaat te laten flonkeren.

Net als bij de Gouden Boeddha beschermt ons onderbewuste ons met een dergelijke schaduwschil tegen de wereld, ook als het niet meer nodig is en de initiële dreiging allang verdwenen is. Het is aan ons om de klei weg te pikken en weer terug te keren naar onze flonkerende essentie.

Elke ontmoeting met de schaduw is *een kans*.
Een mogelijkheid tot *groei*.

Als je volmaaktheid
van jezelf eist, verlies je.
Als je jezelf vergeeft,
maak je de weg vrij om
het de volgende keer
beter te doen.

- Ibora



OPDRACHT: SCHADUWKANT

- Pak een stuk papier en een potlood, kleurpotloden of houtskool.
- Ga op een rustig plekje zitten waar je niet wordt gestoord.
- Sluit je ogen en richt je op je ademhaling.
- Vraag hardop of je schaduw je iets wil laten zien.
Verwacht niets, wees opmerkzaam.
- Open je ogen en houd een zachte, starende blik.
- Begin te tekenen, zonder al te veel na te denken.
- Als je het gevoel hebt dat je klaar bent dank je je schaduw.

Verwacht niet dat je ooit zo verlicht bent dat je geen fouten meer maakt en nooit meer verdriet hebt. Er ligt geen werkelijkheid op je te wachten die mooi en perfect is, want dat is het leven niet en dat is een mens niet.

Kijk met mildheid en liefde naar jezelf. *Heb een zachte blik.* Zie jezelf als de man of vrouw die zo haar best doet en voel mededogen en bewondering voor haar. Vertedering. De dingen die 'fout gaan' is niemands schuld, ook de jouwe niet. Je doet je best, naar vermogen, je struikelt, je staat op, je leert.

Vanuit jouw diepste wezen jezelf liefde en bemoediging geven; dat is de eerste en eigenlijk enige stap die je hoeft te zetten om je hartenergie weer te doen stromen. Niemand anders kan dit voor je doen.





Affirmatie:

Lieve ik,
ik weet dat je
je best doet.
Ik geloof in je.
Ik hou van je.



Patronen loslaten die je beperken

Jezelf accepteren en *liefhebben* zoals je bent betekent niet dat je je niet bewust in kunt zetten voor verandering.

Als je jezelf een belofte doet of een goed voornemen hebt, voelt dat heel goed. Op dat moment kun je jezelf niet voorstellen dat je, met de inzichten en de goede moed die je hebt, terugvalt in oude patronen. Toch neemt die gloed van het voornemen af.

Begrijp dat het veel vraagt van het organisme om oud gedrag achter zich te laten en nieuwe gewoontes te ontwikkelen. Elke keer dat je afwijkt van wat je gewend was, zul je wat weerstand voelen. **Dit is een natuurlijke reactie.** Een terugslag is ook volkomen normaal. Reken jezelf daar niet op af, zie het niet als zwakte. Het is hoe je jezelf hebt geprogrammeerd.

Het kost tijd en volharding om elke keer een keuze te maken voor wat in dienst staat van de *liefde*. Totdat je niet meer beter weet en je systeem ook niet. **Zie de weerstand als een teken van groei.** Je rekt jezelf op en dat veroorzaakt ongemak. Bij het sporten is het al niet anders: ongemak en spierpijn zijn een teken dat je je conditie aan het verbeteren bent.

Yoga, vooral yin yoga, vraagt je lange tijd in een houding te blijven en nodigt uit om te ontspannen bij pijn in spieren en pezen. Het gaat erom de weerstand te accepteren, niet te hechten aan gedachten erover en erdoorheen te ademen.

‘Kijk met vriendelijkheid naar je lichaam, zeggen yogaleraren altijd, ‘laat ruimte ontstaan in het gebied dat pijn doet en het zal zich vanzelf vullen met liefde en licht.’



Ibora:

“Als ik weerstand voel kijk ik altijd eerst naar binnen en vraag mezelf af ‘Waar komt die weerstand vandaan? Is het angst voor verandering? Of is het intuïtie?’ Vaak is innerlijk verzet niets anders dan angst omuit je comfortzone te komen. Die angst is er natuurlijk om jou te beschermen omdat dat in het verleden misschien nodig was. Als ik besef dat dit beschermingsmechanisme me niet dient, dan zeg ik deze mantra hardop:

‘Ik dank je voor al die keren dat je me hebt willen beschermen. Voor nu sta ik volledig in mijn eigen kracht en voel ik mij verbonden met de Bron en kan ik al het nieuwe dat op mijn pad komt aan. Ik laat alle weerstand met liefde los.’



Inspiratie voor je ziel

De inauguratierede van Nelson Mandela bestaat uit een van de *mooiste* en *wijste* inzichten. Hij verwoordt prachtig wat onze schaduw is en waar we nu *echt* bang voor zijn.

Onze grootste angst is niet dat we ontoereikend zijn.
Onze grootste angst is dat we onmeetbaar krachtig zijn.
Het is ons licht, niet onze duisternis
waar we het meest bang voor zijn.
We vragen ons af: Wie ben ik dat ik briljant,
prachtig, talentvol, fantastisch zou zijn?
Wie ben je eigenlijk om dat niet te zijn.
Jezelf klein voordoen dient de wereld niet.
Er is niets verlichts aan krimpen
opdat andere mensen zich niet onzeker zullen voelen in je buurt.
We zijn bedoeld om te stralen
zoals kinderen dat doen.
We zijn geboren om de glans te manifesteren die in ons is.
Het zit niet in sommigen van ons, het zit in iedereen.
En als we ons eigen licht laten schijnen,
geven we onbewust anderen toestemming om hetzelfde te doen.
Wanneer we bevrijd zijn van onze angst,
bevrijdt onze aanwezigheid automatisch anderen



OEFENING: LEER JE SCHADUW KENNEN

De volgende oefening is een hulpmiddel om jezelf beter te leren kennen. Het zijn een aantal vragen die je mag beantwoorden. Neem hier rustig de tijd voor. Pak pen en papier, of schrijf in je dagboek, en zoek een plek op waar je je veilig voelt. **Sluit je ogen en maak verbinding met jezelf.** Als je voor je gevoel in contact bent met jezelf, open je je ogen en begin je met het beantwoorden van de vragen.

- **Waar ben je het meest bang voor?**
- **Wat wil je bereiken?**
- **Welke aspecten van jezelf verberg je voor de wereld?**
- **Wat wil je niet ontdekken in je schaduw?**
- **Waar schaam je je het meeste voor?**
- **Wat veroordeel je het meest in anderen?**
- **Wat is de grootste leugen die je ooit hebt verteld aan jezelf?**
- **Wat is de grootste leugen die je ooit aan een ander hebt verteld?**
- **Wat weerhoudt je ervan om te doen wat nodig is om transformatie te bewerkstelligen?**

Neem ruim de tijd om je schaduw te leren kennen. Je schaduw integreren is een bijzonder en emotioneel proces omdat je beseft dat alle pijn en moeite om iets niet te zijn alleen heeft bereikt dat je het juist bent. Het is een bittere pil, maar er is licht aan het eind van de tunnel.

Helaas ben je je nu nog niet bewust van het feit dat alles wat je bent, mooi is. Je bent wie je bent, niets meer en niets minder. Laat dat innerlijke licht maar schijnen, schaam je niet voor je pracht. Wees volledig en volledig jezelf.



Acceptatie is vergeving

Ik hoor vaak mensen zeggen dat accepteren betekent dat je het met een bepaalde situatie eens bent. Dat je door acceptatie je goedkeuring uitspreekt over iets. **Niets is minder waar.** Acceptatie staat los van *waardeoordelen* en is niets meer of minder dan een erkenning van de realiteit en de bereidheid om actie te ondernemen, **zodat je werkelijk vrij kunt zijn en je de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven.**

The truth will set you free,
but first it will piss you off!

- Gloria Steinem

Vergeving is de voorwaarde voor acceptatie. **Pas als je echt hebt vergeven, kun je accepteren wat is.** Vergeving is in beginsel een zelfzuchtige daad. Je doet het om jezelf te bevrijden van negatieve emoties en gedachten die je gevangen houden in een beperkt wereldbeeld waar angst je gids is. In die beperking zul je nooit tot volledige ontplooiing van je potentieel komen. De *grote vraag* is natuurlijk hoe we kunnen leren om oprecht te vergeven en te accepteren. **Het is iets waar we allemaal mee worstelen, ik ook.**

Soms denk ik dat ik iets heb vergeven en vergeten en dan gebeurt er iets waardoor ik weer helemaal teruggebracht word in die nare situatie. Misschien herken je wel het gevoel van teleurstelling omdat je dacht dat je het achter je had gelaten en het blijkt niet zo te zijn. **Ik heb goed nieuws. Dat zijn de momenten om dankbaar te zijn.** Zie het als het vinden van honderd euro in de zak van een jasje dat je al in geen jaren hebt gedragen. Het is een tweede kans om los te laten.



Vergevingsmeditatie

De geleide meditatie is om af te spelen en in diepe verbinding met jezelf, jezelf te vergeven voor alle nare gedachten, woorden, meningen die je hebt gedacht jegens jezelf. Vergeef je schaduw en je onderbewuste die ook alleen maar doen wat zij denken wat goed is. Vergeef jezelf dat je delen van jezelf hebt afgewezen, waardoor je nu ervaart dat anderen jou afwijzen. Vergeven is de beste healing voor je hart. Vergiffenis is een voorwaarde van acceptatie.

Deze meditatie is van Dr. Roy Martina.





Het hoogste doel van het leven is in een staat van pure stroom te leven, een Nu-Staat zonder verleden of toekomst, waarin voorspellingen of controle geen rol spelen, een staat van voortdurende aanpassing aan het onbekende, elk moment weer.

- Joseph Chilton Pearce

