



FOTO: ZIZIG/DREAMTIME.COM

# Spoedcursus verduistering

Waarom een beetje duisternis nodig is als je streeft naar meer geluk. DOOR TIJN TOUBER

**W**AT IN HET VERRE OOSTEN al duizenden jaren gebruikelijk is, begint in het Westen nu ook grote vormen aan te nemen: het streven naar verlichting. Sinds de *flower power* uit de jaren zestig en de daaropvolgende new-agebeweging worden we overspoeld met technieken en inzichten om een hogere staat van bewustzijn te bereiken. Spiritualiteit en verlichting zijn *mainstream* aan het worden: managers mediteren voor een bestuursvergadering, kranten en tijdschriften zonder een spiritueel katern prijzen zich uit de markt en Boeddha heeft inmiddels de tuinkabouter verdrongen van zijn vertrouwde plek bij de vijver of op het balkon.

Kerken lopen leeg, maar God is springlevend. Recent onderzoek van dagblad *Trouw* laat zien dat veertig procent van Nederland 'iets' met God en spiritualiteit heeft. Minister Plasterk noemt ze ietsisten. In de Verenigde Staten is een vergelijkbare groep geïdentificeerd: de *cultural creatives*. Dertig procent van de Amerikaanse bevolking streeft bewust naar een vorm van verlichting door middel van meditatie, yoga of andere zelfhulpmethodes. In veel gevallen doen zij dat door hun eigen 'religie' samen te stellen uit verschillende Oosterse en Westerse wijsheidstradities.

Voor de cultural creatives en ietsisten is spiritualiteit niet iets wat zij slechts eenmaal per week in kerk of synagoge beleven en belijden. Zij streven ernaar om een spiritueel (holistisch, ecologisch) bewustzijn tot een alledaagse en geïntegreerde realiteit te maken en worden daarin aangemoedigd door populaire boeken en films als *The Secret*, *What the Bleep Do We Know*, *De kracht van het nu* en *Het intentie-*

*experiment*, die ons voorhouden dat we geen slachtoffer zijn van een onvoorspelbaar lot, maar medescheppers in de creatie.

Cultural creatives en ietsisten wachten niet totdat de regering orde op zaak stelt, maar nemen het heft in eigen hand. Het is geen protestgeneratie die luidruchtig haar ongenoegen laat merken over het huidige systeem; liever besteedt zij haar energie aan het creëren van een alternatieve samenleving waarbij groen de voorkeur heeft boven grijs, kwaliteit boven kwantiteit, liefde boven angst en inspiratie boven dogma. Hun filosofie over het leven is niet alleen gevormd door wat zij hebben geleerd en gelezen, maar vooral door wat zij ervaren. Op meditatiekussens en yogamatten hebben zij – in de woorden van de Amerikaanse mythekenner Joseph Campbell – geleerd om hun 'God-kracht' aan te zetten.

Ook het bedrijfsleven maakt gebruik van inzichten om de inspiratie te vergroten en de God-kracht aan te zetten. Zo zorgen bedrijven als Google, Apple en 3M ervoor dat hun werknemers voldoende stiltemomenten, lummeltijd of relaxplekken hebben; zij weten dat juist die garant staan voor briljante ingevingen. Deze bedrijven ontdekken dat een verlichte geest en een verruimd bewustzijn niet alleen de creativiteit ten goede komen, maar ook de omzet.

**G**EZIEN DEZE ONTWIKKELING sloot mijn boek *Spoedcursus verlichting* volmaakt aan op de tijdgeest, waarin verlichting in spijkerbroek, in de file en bij de kassa het nieuwe ideaal is. Wat mij echter verbaasde, was de hoeveelheid positieve aandacht van de gevestigde media. De tijd dat er lacherig werd gedaan over spiritualiteit of verlichting

was blijkbaar voorbij. Sterker nog: het lijkt er sterk op dat spiritualiteit en verlichting zowaar hip zijn geworden.

Naast enthousiaste reacties kreeg ik ook e-mails van mensen die niet in staat waren om hun ervaringen op het meditatiekussen of de yogamat tot een praktische realiteit te maken. Voor sommigen van hen leverde het streven naar verlichting vooral stress op – een extra *to do* op een toch al te lange lijst. En wat voor een *to do*! Het is tenslotte geen kleinigheid om een verlicht bewustzijn na te streven. Het kan een grote druk op je leggen. Wat als het niet lukt om die ideale partner te visualiseren? Ben je dan 'niet spiritueel'? En wat als je toch ziek wordt, terwijl je al jaren gezond en bewust leeft? Is dat dan je eigen schuld, omdat je niet verlicht genoeg hebt gedacht?

Ik heb er in *Spoedcursus verlichting* niet al teveel over geschreven, maar weet uit ervaring dat het streven naar verlichting een grote schaduw kan werpen. Juist als je naar het licht streeft, wordt de duisternis – angst, stress, onvermogen, schuld en schaamte – zichtbaar. Dat is geen slecht teken. Integendeel: het laat zien dat je sterk en bewust genoeg bent om de schaduwkant van je persoonlijkheid te zien en omarmen.

'Je moet sterk zijn om ziek te kunnen zijn', zeiden de oude Chinezen. Hoe meer liefde, compassie, wijsheid en stilte je verzamelt, hoe meer je in staat bent om haat, teleurstelling, afgunst, angst en vredeeloosheid onder ogen te zien. Als er één ding is dat ik de afgelopen jaren heb geleerd, dan is het dat je niet naar het licht kunt als je je schaduw niet meeneemt – simpelweg omdat je nooit een heel mens zult zijn.

Rudolf Steiner, de Oostenrijkse grondlegger van de antroposofie, zei dat je voor

iedere stap die je in het spirituele zet er drie op aarde moet zetten. Als het streven naar het 'hogere' en het 'goddelijke' niet wordt gebalanceerd met het omarmen van het 'lage', 'verdorven', 'slechte' en 'zondige', dan wordt de kloof tussen wie je bent en wie je denkt te moeten zijn te groot. In de psychiatrie hebben ze er een term voor bedacht: psychose.

Met name Carl Jung heeft de gevaren van het streven naar verlichting zonder de schaduw mee te nemen in heldere termen gevat. Jung was ook degene die het begrip 'schaduw' introduceerde. Volgens hem zijn dat delen van onze persoonlijkheid die we hebben onteigend. Het zijn de delen die we veroordelen, afwijzen, ontkennen, onderdrukken en naar buiten projecteren. Het is de donkere, onbewuste kant van onszelf die we niet willen zien, omdat we ons ervoor schamen. Die schaamte zorgt ervoor

materiële. Zo'n mens voelt zich comfortabel en competent in zowel de innerlijke als de uiterlijke wereld. De vrijheid hebben om heen en weer te reizen tussen deze scheidslijn, waarbij beide principes over-eind blijven, is het talent van de meester. De kosmische danser, zoals Nietzsche hem noemt, rust niet lang op één plek, maar huppelt blijmoedig en lichtvoetig van de ene naar de andere positie.'

Om 'meester van twee werelden' te zijn, heb je aan een spoedcursus verlichting dus niet genoeg. De reis naar boven is onlosmakelijk verbonden met de reis naar beneden. Je hebt ook een spoedcursus verduistering nodig. Met name in de Westerse wereld zijn we niet zo dol op de duisternis. 'Zwakke' emoties van spijt, twijfel, wroeging of angst zijn nu eenmaal erg onhandig als je hogerop wilt komen. Het zijn killers op de beursvloer.

van helden die op zoek gingen naar de Graal, God, Shambhala, het Licht of de Schat verlopen allemaal volgens dezelfde archetypische stappen. Blijkbaar, zo concludeerde Campbell, hebben we allemaal dezelfde levenslessen te leren, initiaties te ondergaan, hindernissen te overwinnen en inzichten te verwerven.

Wie de opbouw van dit oerverhaal – Campbell noemt het de monomythe – kent, krijgt inzicht in zijn of haar eigen ontwikkelingsweg. In mijn nieuwe boek *Verlicht leven* volg ik de routekaart van Campbell en neem ik de lezer mee langs acht archetypische stappen op weg naar meesterschap. Onderweg ontdek je je persoonlijke roeping, grootste kracht, favoriete probleem, belangrijkste mentor, heilige graal, innerlijke held en ultieme levensbron. Uiteindelijk leer je je schaduw omarmen, dansen met draken en leven in twee werelden: die van

**EEN PAAR JAAR GELEDEN HAD IK** het genoegen om Pim van Lommel te interviewen, een autoriteit op het gebied van bijna-doodervaringen. Hij bevestigt het verhaal van Campbell. Mensen die een bewustzijnsverruimende ervaring hebben gehad – in dit geval een ervaring van bevrijd te zijn uit 'de gevangenis' van hun lichaam en de beperkende identificaties en patronen die daarbij horen – kunnen zich hopeloos verloren voelen als ze weer terugkeren op aarde. Hun visie op zichzelf en het leven is sterk veranderd, maar hoe leg je dat uit aan vrienden en familieleden? En: wat doe je ermee in het dagelijkse leven en in je nimmer aflatende neiging om de economie in stand te houden?

Wanneer de twee werelden niet worden geïntegreerd, kunnen er twee dingen gebeuren: of je blijft een 'zonderling', of je past je aan en gaat weer 'normaal' doen. De meeste mensen kiezen voor het laatste en vallen langzaam terug in hun oude gewoontepatronen. Slechts een enkeling, zo stelt Campbell, is in staat om beide werelden in zichzelf levend te houden.

In de film *The Lord of the Rings* wordt de 'impact van de wereld' mooi in beeld gebracht. Wanneer de hobbits Frodo, Sam, Merijn en Pepijn na een geweldige (innerlijk) avontuur weer terugkomen in hun vertrouwde gemeenschap passeren ze onderweg een hobbitvrouw, die haar stoepje staat te vegen. Ze kijkt hen aan met een vuile blik die zegt: 'Zo, deugnieten, waar hebben jullie nou weer gezeten?' Niet echt wat je verwacht als je net de wereld van de ondergang hebt gered!

Daarna zien we de helden aan een tafel op het dorpsplein zitten. Dit is het moment waarnaar ze zo lang hebben uitgekeken: het moment waarop ze als helden zouden worden ontvangen en hun verhalen in geuren en kleuren zouden vertellen aan een ademloze menigte. In plaats daarvan zitten ze moederziel alleen en kijken schaapachtig om zich heen. In The Shire is het leven gewoon doorgedaan. Voor vrienden en familie zijn ze nog steeds 'gewoon' Frodo, Sam, Merijn en Pepijn – vier hobbits die toevallig een avontuur hebben beleefd.

Wat te doen? Dat is de uitdaging waar het in deze tijd om draait. Hoe breng je de twee werelden samen? ■

**TIJN TOUBER** is auteur van Spoedcursus verlichting. Zijn nieuwste boek *Verlicht leven is onlangs verschenen bij uitgeverij A.W. Bruna*. Zie ook: [www.tijntouber.com](http://www.tijntouber.com).

FOTO: TIJN TOUBER

## Q&A: Tijn Touber



Voor de meeste mensen is hun schaduw iets waarvan ze zich niet bewust zijn. Hoe ontdek je je eigen schaduw? En hoe ga je er vervolgens mee om? Zeven praktische vragen aan Tijn Touber.

### Hoe leer je je eigen schaduw kennen?

'Door te kijken naar wat je op anderen projecteert. Wat vindt je vervelend bij een ander? Wat ergert je? Wat doet je pijn? Schaduw is alles wat we afkeuren. Fout gedrag, jaloezie, overspel, woede, verraad. We zijn heel erg geneigd om te doen alsof die schaduw er niet is. Maar vooral als je zo redeneert en als je streeft naar verlichting kom je je schaduw extra hard tegen.'

### Wat moet je doen als dat gebeurt?

'De kunst is je schaduw niet te bestrijden, maar te omarmen. Door naar je schaduw te kijken als een toeschouwer kijk je naar je eigen emoties als een klinische observant. Dat kan bijvoorbeeld door via meditatie te leren luisteren naar je innerlijke stem. Wat is je roeping in het leven? Wat raakt je diep? Door antwoorden te zoeken op die vragen, leer je ook je schaduw accepteren.'

### Maar alleen met luisteren en mediteren ben je er toch nog niet?

'Nee, het overwinnen van je schaduw kent inderdaad verschillende fasen. In mijn boek schets ik een achtstappenplan. Na het benoemen van je roeping, moet je vervolgens oude machten overwinnen die de status quo willen handhaven. Je moet jezelf de vraag stellen: *wie ben ik?* Maar ook: *wie ben ik geworden?*

### Kun je dit proces alleen door of is er hulp nodig?

'Dat is de derde stap: zoek mentoren, zoek hulp bij dit proces. Mensen in je omgeving die je werkelijk stimuleren en inspireren, dat zijn de gidsen die je nodig hebt. Zij zijn ook in de buurt bij stap vier van het plan:

de afdaling naar de onderwereld, de plek waar je schaduw zich ophoudt. Hoe ga je om met je draken, je eigenschappen die je eigenlijk verafschuwt? De truc is om ze niet te persoonlijk te nemen, maar te leren om ze aan en uit te zetten.'

### En als dat is gelukt?

'Dan kan het licht doorbreken! Dan ontdek je de zogenoemde graal, de schat van het leven. Dat is een prachtig gevoel en kan voor ieder mens iets anders zijn: een beleving in de natuur of in de sport. Je stijgt dan boven jezelf uit, je komt in een *flow*. Vervolgens moet je nog wel de twee lastige stappen zetten. De eerste is dat je aan jezelf en je dierbaren moet durven toegeven dat je je schaduw hebt en kent. En vervolgens moet je met die schaduw terug naar het licht. Je moet weer weg uit de onderwereld. Blijf dus niet eindeloos hangen in therapie, maar zoek het licht weer op.'

### En als dat allemaal is gelukt?

'Dan kom je in de laatste fase, waarin je meester bent van twee werelden: die van het licht en die van je schaduw. Door die twee te verbinden door alles wat je in de fasen hiervoor hebt geleerd, leer je te leven met je schaduw.'

### En dan kun je je schaduw ook op een effectieve manier gebruiken?

'Jazeker, boosheid is ook kracht. Hetzelfde geldt voor angst en jaloezie. Als je in staat bent eerst je schaduw te zien en zichtbaar te maken door 'm in het licht te zetten, kun je je schaduw gaan inzetten. Als je dat niet doet, hou je disfunctionele systemen in en bij jezelf in stand.' | **MAX CHRISTEREN**

Ode organiseert dit najaar een evenement met Tijn Touber waarin hij meer vertelt over zijn boek *Verlicht leven*. Details over plaats en datum van dit evenement leest u in ons volgende nummer. U kunt ook op de hoogte blijven van de Ode-evenementen via onze tweewekelijkse nieuwsbrief. Abonneren kan gratis via [www.ode.nl/nieuwsbrief](http://www.ode.nl/nieuwsbrief).

Als het streven naar het 'goddelijke' niet wordt gebalanceerd met het omarmen van het 'lage' en 'slechte', dan wordt de kloof tussen wie je bent en wie je denkt te moeten zijn te groot

dat we het verdringen naar de krochten van de ziel. Door het te verbannen, wordt het onze schaduw.

Jung zag dat deze onteigende delen weliswaar onbewust zijn, maar daarmee niet onschadelijk. Afgezien van de enorme hoeveelheid energie die gaat zitten aan het onder controle houden van de schaduw, is het juist hetgeen we onderdrukken dat aan kracht wint. Wanneer we de schaduw bewust maken, dan herwinnen we niet alleen een hoop energie, maar worden de afgewezen delen weer functioneel. In plaats van ons te saboteren, worden deze innerlijke persoonlijkheden en stemmen bondgenoten. Uiteindelijk kun je leren om beide aspecten van jezelf – het licht en het donker – te integreren en tot een geheel te maken.

**I**N ZIJN BOEKEN *THE HERO WITH A Thousand Faces* en *The Power of Myth* noemt Joseph Campbell het eindpunt van de spirituele reis die ieder van ons op zijn of haar eigen manier maakt 'meester van twee werelden'. Campbell schrijft: 'Voor de held betekent deze laatste stap de balans te vinden tussen het spirituele en het

Sinds die andere verlichtingsbeweging (uit de zeventiende eeuw) zijn we vooral bezig om de 'duisternis' te overstijgen en permanent naar het 'licht' te bewegen. We willen immer meer geluk, succes, macht en mogelijkheden. We willen het allemaal. In dat streven worden we niet graag herinnerd aan de andere kant van het leven: dood, verval, afgang, mislukking, lijden. Het liefst blijven we voor altijd jong en onschuldig. Dat is natuurlijk begrijpelijk, maar de vreemde paradox is dat we in dat streven juist steeds verder van het licht raken. De schat wordt juist in het donker gevonden. Campbell zegt het zo: 'De schat ligt daar waar je struikelt.'

Mijn interesse in het werk van Campbell heeft te maken met het feit dat hij – voor zover ik weet – de eerste was die de weg door de donkere onderwereld van verdronken emoties nauwkeurig heeft beschreven. Nadat Campbell zich vijf jaar lang had opgesloten om negen uur per dag te lezen en aldus ongeveer alle mythes, sagen, legendes en geschriften van over de hele wereld had doorgespit, begon hij een patroon te zien. De ontwikkelingswegen

het licht en die van het donker.

Volgens Campbell zijn maar weinig mensen in staat om deze laatste stap in hun ontwikkeling te zetten: 'De uitnodiging en verantwoordelijkheid om terug te keren naar de wereld is in het verleden veelvuldig geweigerd. Zelfs de Boeddha twijfelde of de boodschap van realisatie überhaupt kon worden gecommuniceerd.'

Waarom is het zo moeilijk om terug te keren naar het alledaagse bestaan? Campbell in zijn boek: 'De held moet de impact van de wereld zien te overleven. Hij moet de gewone wereld met haar vluchtige vreugdes en verdriet, banaliteiten en harde obsceniteiten weer zien te accepteren als reëel. Waarom zou hij zo'n wereld opnieuw binnengaan? Waarom zou hij zijn best doen om zijn ervaring van transcendente *bliss* te delen en aantrekkelijk te maken voor mensen die niet geïnteresseerd lijken en worden verteerd door hun mondaine verlangens? De gemakkelijkste uitweg is om de hele gemeenschap over te leveren aan de duivel, in ijlt tempo terug te keren naar de hemelse dimensie en de deur achter je in het slot te gooien.'