



Lenie van Schie

Waar het licht jou opwacht

... En zo lijken we gevangen in angst, angst voor de schaduw die van buiten over ons hangt en angst voor de schaduw binnen in ons. Angst zet ons overlevings-systeem in werking, ons diepste instinct, we willen vluchten of vechten, nemen het volgende glas wijn, roepen om een sterke leider die ons moet redden of gaan de barricaden op, strijden voor of tegen iets, iets...

Eén woord kreeg ik van de redactie: schaduw. En daarmee alle vrijheid. Ik dacht aan hete zomers vol licht, hoge boomkruinen die uitnodigen om daar de koelte op te zoeken of je erin te verschansen, ik dacht aan herinneringen door de schaduw laten oplokken omdat dat comfortabeler is, zelfs vaak noodzakelijk om door te kunnen leven of sterker nog: ze voorgoed laten verdwijnen in de

diepten waar de schaduw zwart is. Je hebt grafmachten nodig om ze naar boven te halen en waarom zou je dat doen? Bij sommigen worden de schaduwen monsters die je in de nacht bezoeken, dan ben je minder fortuinlijk. Ervaringen die je probeerde te vergeten die als personages opdruken in je droom, boos omdat ze afgevoerd en verdrongen zijn. En altijd zit in die monsters iets dat je niet voor niets onder de grond stoep.



Lenie van Schie (1948) heeft sociale wetenschappen gestudeerd, waarna ze tien jaar les heeft gegeven in onder meer communicatietraining en agologie. Ze is gespecialiseerd tot lichaamsgericht therapeut in diverse tradities en gericht op de psychologie. Sinds 1990 heeft ze een eigen praktijk. Lenie is sinds 1989 student in de Diamantbenadering van A.H. Almaas, waarin ze ook de teachersopleiding heeft gedaan. Ze is auteur van *Leven in Beweging* en *Het andere leven van Jezus van Nazareth*.

Er is moed nodig om dit pad te gaan

LINEAIR TIJDSBEELD

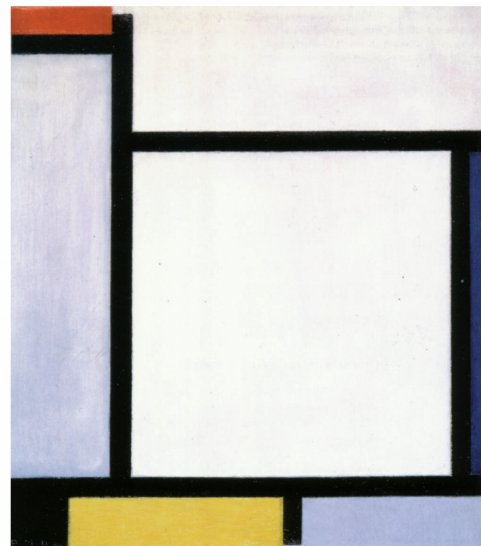
De schaduw blijft altijd een deel van je leven. Hij loopt voor je uit of slaapt zich achter je aan als een last waarvan het je maar niet lukt je te bevrijden. Een verleden bestaat alleen in een lineair tijdsbeeld dat onze wereld ging bepalen met de komst van het christendom. Dat bracht de hoop in de vorm van 'Jezus de verlosser van onze zonden' – hoop op een beter leven dat destijds in het hiernamaals werd geplaatst, maar steeds dichterbij kwam en in de periode van de Verlichting veranderde in het vooruitgangdenken. Niet Jezus' dood en wederopstanding, maar de technologische ontwikkeling zou zorgen dat het beter werd. Niet het geloof in God maar geloof in het verstand zou ons, mensen, verheffen.

In dat lineaire tijdsbeeld, in het denken in verleden, heden en toekomst, zijn we gebonden geraakt aan dat idee van de vooruitgang, economische groei en onlosmakelijk daaraan verbonden, verbetering van ons individuele welzijn. Tot de schaduw ons dan toch inhaalde. Lang gebeurde dat pas bij ziekte en ouderdom, als het onvermijdelijke toesloeg, de dood die een einde maakte aan al dat streven. Tegenwoordig hangt hij dicht om ons heen. We zagen hoe die technologische ontwikkeling de behoefte aan macht en overheersing in de wereld versterkte, het oorlogsgut uitmond, die kloof tussen arm en rijk almaar groter maakte en zien hoe deze levenswijze de aarde, onze tijdelijke woonplaats, vernietigt. De schaduw van die eenzijdig gerichte blik stormt op ons af. Dat hele streven maakte ons mensen tot objecten op de vlucht, altijd op zoek naar het volgende. Waar we het diepst aan lijden is het ontbreken van erkenning, het gezien worden in wie we werkelijk zijn.

HET AL

Om daar te komen, vraagt een blik naar binnen, naar 'de goddelijke vonk die in ons leeft', zoals de vroege christenen nog wisten voordat de macht greep kreeg op die beweging. We lezen het in de oude gnostische teksten. Het vooruitgangdenken in deze traditie was naar binnen gericht. De goddelijke vonk is ons pure, echte zelf dat we vinden als we ons kunnen bevrijden van het idee dat de wereld om ons heen de enige werkelijkheid is. Gnosis is kennis, weten: 'ken uzelf'. Het is het innerlijke weten van een realiteit die voorbij tijd en ruimte bestaat en waarmee men contact maakte door het bestuderen van de geheime geschriften – teksten die uit het Nieuwe Testament werden geweerd omdat ze een innerlijke bevrijding voorstonden – door het gebed, het beoefenen van ascese. Deze studie, de contemplatie en zelfonderzoek werden eeuwenlang beoefend in kloosters in Oost en West en in de huidige tijd in diverse spirituele stromingen, in groepen en individueel.

Het idee dat leven niet beperkt is tot deze duale werkelijkheid waarin we gescheiden objecten zijn, maar dat deze alleen kan bestaan gedragen door de Eenheid, het AL, het Absolute, de Logos, is wellicht zo oud als de mensheid. Dit Absolute werd eeuwenlang gepersonificeerd door een vrouw, moeder Aarde, de Godin, totdat zo'n 5000 jaar geleden – in de aanloop naar het patriërchaat – God als man zijn intrede deed en goden en godinnen gezamenlijk het leven op aarde bestierden. Ook hun macht moest wijken voor een nieuw besef: een Eenheid die alles doordrongt, die alles schiep, waaruit drie nieuwe wereldgodindiensten ontstonden, met die Ene man nelijke God aan het hoofd en ieder hun eigen leer



Ingepakte cadeautjes sluimeren in de schaduw

die als enige Waarheid beleden en verdedigd moest worden, een leer waar God buiten ons kwam te staan, die strijders vroeg en martelaren en ons de innerlijke vrijheid ontnam, het innerlijke onderzoek. De schaduw had zich meester gemaakt van het AL.

Zo lijken we gevangen in angst, angst voor de schaduw die van buiten over ons hangt en angst voor de schaduw binnen in ons. Angst zet ons overlevings-systeem in werking, ons diepste instinct, we willen vluchten of vechten, nemen het volgende glas wijn, roepen om een sterke leider die ons moet redden of gaan de barricaden op, strijden voor of tegen iets, iets.

In de non-duale dimensie bestaat geen scheiding. Daar is de Eenheid waarvan wij altijd al deel uitmaakten, sterker nog, die wij zijn. En in die eenheid bestaan er geen verleden, heden en toekomst: alles is in het Nu aanwezig, ook je persoonlijke geschiedenis die jou bepaalt, wat je ermee doet, wat je ermee hebt gedaan. In het Nu zijn, is zijn met dat verleden en met je beelden van de toekomst. Alleen één jij dat niet!

VERBINDING MET DE EENHEID

Hoe is het om eens door te ademen, te ervaren hoe iets in je zakt, de aarde onder je, de kosmos om je heen, boven je, die verticaliteit, te beseffen dat je deel uitmaakt van het AL en van daaruit te kijken naar je ervaringen. Ze liggen als ingepakte cadeautjes te sluimeren in de schaduw. De verpakking kan je niet aanstaan, maar die had een functie: hij diende

als bescherming of verdediging, was een poging om nog iets van eigenwaarde te behouden, je het idee te geven dat je iemand bent, dat je het weet. Je gaat patronen ontdekken, de helper, behager, strijder, terugtrekker. Je ziet hoe je ideeën ontwikkelde over hoe je moet zijn, wie je bent, 'hoe je in elkaar zit' en zo kijk je ook naar de wereld.

Dan is daar die huilbui die je overvalt als je je gekwetst voelt, juist op een moment dat je dat helemaal niet kunt gebruiken, die heftig verontwaardigde toon in reactie op iets wat iemand beweert, die je zomaar ontsnapt en waar de ander van schrikt. Afgesplitste ervaringen die jij vergeten bent, zijn jou niet vergeten. Je wordt bang: hoe krijg ik mijn controle terug? Adem door, durf het even niet te weten. De eerste woede ontaardt zich, het eerste inzicht daagt, een diepe zucht, er is meer ruimte, minder angst. Je ontdekt hoe al die patronen en overtuigingen ook in je lijf zitten, in verkrampte spieren, ingehouden adem, kromme schouders. Je ontmoet ervaringen uit je kindertijd, je werd uitgelachen of genegeerd, je was te druk, te nieuwsgierig, te vrij, te spontaan, je werd bang voor de onstuimigheid van je moeder, gevoelig voor de behoeften van je vader, paste je aan, leverde in. Er wonen innerlijke kinderen in je die bang zijn of teleurgesteld, boos, verdrietig. Nu je in verbinding bent met de Eenheid die je bent, kun je die gevoelens toelaten, is er compassie voor dat boze meisje, die angstige jongen. Kwaliteiten lichten op die daar altijd al aanwezig waren: vreugde, passie, nieuwsgierigheid, ontspanning, vrijheid. Je hart opent zich alsmaar verder, er is compassie ook voor anderen, liefde ook voor jezelf, je wijsheid neemt toe, je herkent de patronen in de wereld om je heen, begrijpt beter waar al die woede en strijd vandaan komen, je wordt zachter en helderder. Je aangepastheid blijkt ooit ontstaan uit liefde voor je moeder, je vader. Hier vind je je eigen kracht terug, je autonomie. De verbinding met wie en wat je in wezen bent wordt alsmaar sterker. Je egopersoonlijkheid, 'het ego', is veranderd in een persoonlijkheid waarin Zijn centraal staat, iemand die spontaan en met een open hart in de wereld staat, maar niet van die wereld is.

Er is moed nodig om dit pad te gaan, moed opent het hart, het hart van de krijger die gaat voor de waarheid. Dan verdiept de schaduw zich, het grijs verdwijnt, diepzwart is de nacht, vol sterren. We kijken recht in de tempel van het Absolute. ◀