

Visualisatie naar je schaduw.

Stel je voor, je staat aan de rand van het bos, het is mooi weer, rustig, lekker zonnetje, een briesje waait heel zacht langs je gezicht. | Je hoort in de verte nog een tractor en loopt het bos in waar de vogels het al snel overnemen van de geluiden van het land. Je ziet de bomen om je heen, het gras en de begroeiing tussen de bomen. Je ziet hoe de zon speelt met de takken en de bladeren en spikkels van licht werpt om je heen. Je loopt over een zandpad, verder het bos in. Langzaam aan wordt het bos dichter, de begroeiing wordt dichter en het wordt donkerder en stiller. Je hoort steeds minder vogels. Af en toe hoor je een dier scharrelen op de grond maar je ziet het niet. Zo dring je steeds dieper door in het bos.

Je kijkt naar boven en ziet dat de zon helemaal is verdwenen. Je loopt verder maar ziet steeds minder en moet goed opletten waar je loopt. Het pad wordt smaller en vager. Dan houdt het pad op. Je staat stil en ziet een grote boom voor je. In de stam van de boom zit een grote spleet. Als je naar de boom toeloopt om beter te kijken zie je dat de spleet als het ware opengaat. Je ziet een trap van aarde en wortels die naar beneden kronkelt. Je gaat de boom in daalt de trap af. Het is erg donker en je moet je goed vasthouden aan de wortels in de wand. De trap kronkelt verder naar beneden en eindigt voor een deur. Hij staat op een kier en je duwt hem open. Achter de deur is een ruimte, het is er donker maar je kunt net wat vage contouren zien. Je loopt naar binnen en wacht af. Dan hoor je iets bewegen. Je kijkt naar de richting van het geluid en ziet een contour bewegen. Je kunt het niet goed zien. Langzaam wordt de contour groter en duidelijker. Het beweegt naar je toe. Als de figuur dichterbij komt zie je dat het een beest is. Een angstaanjagend beest.

Toch ben je niet echt bang omdat je het beest vaag herkent. Het is vertrouwd en gruwelijk tegelijk.

Het beest staat nu tegenover je, dichtbij en begint te praten:

Je hebt mij nooit zo duidelijk gezien omdat je hier voor het eerst bent maar je kent me goed omdat ik jouw schaduw ben. Ik ben een deel van jou, zonder dat je je dat bewust bent.

Ik ben dat deel van jou dat je altijd wel vaag hebt gevoeld maar nooit hebt willen zien, nooit écht hebt willen zien omdat je bang bent voor mijn kracht. Je bent bang dat ik jou kapot maak, en de mensen om je heen die je lief hebt.....Je kent me en weet wie ik ben.....

Maar je vergist je in je angst. Omdat je me niet goed kent ben je bang voor me. Ik ben een deel van jou maar je hebt me weggestopt in een hoekje zodat je maar niet hoeft te zien hoe afschrikwekkend ik er uit zie.

Kijk nu eens goed naar mij.

Je zet een stap in de richting van de schaduw en merkt dat hij al iets minder eng is dan je dacht. De schaduw vervolgt:

Ik ben het moe om hier in dit donkere hol me te verstoppen omdat jij bang voor me bent en me niet wilt zien. Ik wil een deel van jou worden en een kracht van jou worden die je kunt gebruiken, die je positief en constructief kunt gebruiken in je leven. Ik heb zoveel kracht in me, die wil ik niet meer verspillen.

Je kijkt in de ogen van het beest en ziet dat hij het meent en dat hij oprecht is. Je opent je armen en zet nog een stap naar voren zodat je het beest kan aanraken.

Hoe is dit om te voelen? Dan sla je je armen om het beest heen en merk je dat het beest zich als het ware voegt naar jou armen, hij verliest zijn angstaanjagende vorm en wordt diffuus, een energie. Langzaam zie je de energie, in zijn diffuusheid een nieuwe mooie en krachtige vorm aannemen. Hoe ziet de energie er uit? Hoe is de kleur? de vorm? Hoe is de dichtheid van de energie? Voel je een temperatuur? Misschien heb je nog een andere sensatie bij deze energie? Je voelt hoe deze positieve, krachtige energie bij jou past, je herkent hem als van jou. Misschien weet je precies om welke kracht het gaat.....Misschien voel je het, of is het een diep weten zonder woorden.....

Je voelt hoe de energie deel wordt van jou. Voel maar hoe dit voelt.....

Plotseling voel je een drang om naar buiten te gaan, naar boven. Je gaat de trap op die je gekomen bent. Langzaam zie je de schemer van het bos verschijnen, bovenaan de trap. Als je bovenaan de trap bent gekomen, stap je weer naar buiten, door de spleet van de boom. Als je omkijkt zie je weer een gewone boom. Je loopt terug langs het pad dat je gekomen bent, door het bos, richting het licht. Jij voelt je ook licht, en tegelijk voel je heel goed je voeten op de bosgrond. Je voelt de bodem duidelijk onder je voeten. Hoe voelt die? Verend of juist stevig?... Je loopt verder en je merkt dat het lichter wordt en de vogels weer fluiten en je ziet weer het licht van de zon door de bomen schijnen. Het voelt anders, dan op de heenweg, je voelt je heel, je zintuigen registreren volledig dat wat er is, de grond, de geluiden, het licht, het bos... meer is er niet en meer hoeft er niet. Je bent heel en één met jezelf en je omgeving.

Je loopt vredig verder en ziet dan iets liggen, het weerkaatst het zonlicht en trekt je aandacht. Dichterbij gekomen zie je dat het een ei is, een groot ei, dat je aandacht trekt. Je staat erbij stil en pakt het op. Het heeft een prachtige kleur of eigenlijk een rijk palet aan kleuren en een fijne structuur om te voelen. Je voelt het gewicht en je geniet intens van de prachtige kleuren. Het ei voelt warm van de zon die er op schijnt.

Je hoort een stem die zegt:

Je bent nu heel. Je hebt je schaduw omarmd en daarmee heb je je schaduw de kans gegeven om te transformeren naar een mooie positieve kracht. Deze kracht hoort bij jou en herken je als van jou. Eigenlijk was deze kracht altijd in jou aanwezig maar je durfde hem niet te erkennen omdat je er bang voor was. Draag het ei vanaf nu met je mee. Het zal je herinneren aan je heelheid en aan je kracht.

Langzaam vervolg je je pad, naar de rand van het bos....

Daar aangekomen, hoor je weer de geluiden van het dagelijks leven....

Voor dat je weer in deze kamer komt, stel je je deze voor. De mensen je heen, beweeg je handen en voeten.... Je armen en benen, rek je uit... doe je ogen open en dan ben je weer helemaal hier.

Uitwerken door tekenen en delen/nabespreken over de schaduw en de kracht.