

# **HET SPEL TUSSEN SCHADUW EN LICHT**

Gebruik je totale potentieel en ontdek je  
ongekende vermogens

**ANTHONY SINKE**



# COLOFON

---

1e druk 2015

2015 Anthony Sinke

Novelle: Laten we Zwemmen copyright © Sjanti Mahabier

*Niets uit deze novelle mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door druk, fotokopie, microfilm of wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur Sjanti Mahabier.*

*Vermenigvuldigd, verspreid en maak openbaar wat geschreven is door Anthony Sinke.*

Exemplaren zijn te bestellen via bol.com of rechtstreeks bij Anthony Sinke: **[www.anthonysinke.nl](http://www.anthonysinke.nl)**

## **Redactie en advies**

Hans de Vries

## **Eindredactie en advies**

Gert de Visser

## **Begeleiding en druk**

Bravenewbooks.nl

## **Vormgeving omslag en opmaak:**

Henk den Haring

## **Illustraties**

Darrin Umboh

## **Omslagfoto**

Julia Gubankova

ISBN 9789402139488



# INHOUD

---

<b>INLEIDING</b>	6
<b>HOE KAN JE DIT BOEK LEZEN?</b>	8
<b>DEEL I OBSERVEREN</b>	10
<i>Novelle “Laten we zwemmen”</i>	
<b>DEEL II BEGRIJPEN VAN SCHADUW EN LICHT</b>	91
<b>1.</b> Vertrek van ons centrum	93
<b>2.</b> Betekenis geven	96
<b>3.</b> Wereldbeeld	100
<b>4.</b> Een waardevol leven	103
<b>5.</b> Gesplitst denken	107
<b>6.</b> Schaduw herkennen	113
<b>7.</b> Ego	119
<b>8.</b> Identificaties met Schaduw en Licht	121
<b>9.</b> Reflectiebloem als bron van Licht	128
<b>10.</b> HUNA: open of gesloten	137
<b>11.</b> Waarheid	142
<b>DEEL III TOEPASSEN VAN SCHADUW EN LICHT</b>	144
<b>1.</b> Van primaire emoties naar secundaire emoties	148
<b>2.</b> Overtuigingen	150
<b>3.</b> Waarden	154
<b>4.</b> Herkennen van Schaduw en Licht via taal	156
<b>5.</b> Ontdekken van Schaduw en Licht via de ander	157
<b>6.</b> De Reflectiebloem	160
<b>7.</b> Openen voor liefhebben	167
<b>8.</b> Vergeving met de Ho’oponopono	168
Over de auteur	170
Aanbevolen literatuur	171

## INLEIDING

Schaduw en Licht zijn overal vertegenwoordigd. Ze kunnen niet zonder elkaar, zoals dag en nacht en eb en vloed.

*Het is alsof ik tegen de stroom in zwem. Het kost mij inspanning en energie. Mijn lichaam geeft pijnsignalen. Toch wil ik mijn doel behalen, daar aan het eind van de tegenstroom. Want daar aan het eind ligt mijn verlangen. Mijn verlangen om te kunnen ontspannen, het verlangen van innerlijke rust. Ik kan de pijn niet meer verdragen. Ik geef op! Moe en uitgeblust geef ik me over aan de stroom van het water. Ik word bergafwaarts gevoerd en weet niet waarheen. Ik doe nog een poging om mij te verzetten, maar dat lukt niet. Ik faal! En weet me alleen nog vast te grijpen aan een van de oevers. Dan zoek ik de meest veilige kant op om mij langzaam mee te laten nemen met de stroom. Waarheen?*

Het is een donkere decemberavond in 1997. Ik kom terug van de opening van mijn zevende vestiging. Het had een hoogtepunt moeten zijn, aangezien mijn droom was verwezenlijkt: het zevende kantoor zou mij vrijheid en onafhankelijkheid opleveren. Ik heb er zo hard voor gewerkt en wat zal mijn vader trots op mij zijn. In werkelijkheid word ik overspoeld door gevoelens van beperking en afhankelijkheid. De druk om te presteren en om dit doel te behalen, eisen hun tol. Mijn maag keert zich om en er gebeurt waar ik al bang voor was: die vervelende in de weg zittende migraine zet door. Deze keer is het anders. Normaal kan ik er wel tussendoor glijpen met een pilletje of wat rust. Dit keer grijpt het mij. Het wordt zwart voor mijn ogen. Het hoogtepunt is een dieptepunt geworden. Letterlijk zwart voor de ogen. Gelukkig zet ik op tijd de auto aan de kant. De paniek wisselt in heftigheid. Ik geef me over! Ik kan niet anders dan alles toelaten wat er is. Het Licht laten schijnen op mijn donkere kanten en nergens meer voor weglopen. Een diepe confrontatie met alles wat er is. Dit is de uitnodiging geweest om mijn eigen Licht te laten schijnen op weggedrukte gevoelens. De start van een zoektocht naar een waardevol bestaan.

Iedereen wordt geconfronteerd met de Schaduwkant. Het moment van deze confrontatie en op welke wijze de Schaduw jou in de greep neemt, is echter een mysterie. We kunnen dit moment natuurlijk uitstellen, door onze Schaduwkant te onderdrukken. Het is echter ook mogelijk om onze Schaduw tegemoet te treden en daarmee het totale potentieel in onszelf te omarmen. Een hele uitdaging? Ja. Er is moed en lef voor nodig om onze Schaduwkant te herkennen en erkennen. Dit boek is geschreven voor jou, om op jouw manier en op een eenvoudige wijze te herkennen waar de Schaduwkanten

zich in jou verborgen houden. Dit boek vertelt hoe je deze kan toelaten om zo jouw totale potentieel in te zetten. Dan hoef je je Schaduw niet meer te zien als je vijand, maar als een bondgenoot . Op een speelse wijze kan je leren om het Licht te laten schijnen op jouw Schaduwkanten. Je leert ontdekken hoe je vriendschap sluit met de delen van jezelf die je niet zo goed kent maar wel dagelijks bij je hebt. Je kan er maar beter van gaan houden, dan er mee in gevecht te zijn. Doe het voor jezelf!

Ik wens je een goede reis van donker naar Licht en van Licht naar donker.

“In de duisternis van alles wat buiten me is, vind ik een innerlijk leven dat van mij is” Carl Jung

## **HOE KAN JE DIT BOEK LEZEN?**

Dit boek is opgedeeld in drie delen. Het is aan jou om te bepalen in welke volgorde je ze wilt lezen. Veel mensen leren door eerst te observeren, dan te begrijpen en dan toe te passen. Mogelijk past het bij jou beter om eerst toe te passen en zo te leren. Mogelijk wil je eerst observeren, voordat je het kan begrijpen en toepassen. Het zou ook kunnen dat je het eerst wilt begrijpen, zodat je weet wat het jou gaat brengen, voordat je ermee aan de slag gaat. De keuze is aan jou!

1. OBSERVEREN 2. BEGRIJPEN 3. TOEPASSEN



DEEL 1 is een Novelle. Een verhaal waar het relateren (in beweging zijn met elkaar) centraal staat. Dit verhaal laat je zien dat in elke ontmoeting aspecten van jezelf in zicht komen. Sommige elementen wil je juist graag tonen en andere wil je liever verborgen houden. Toch is het juist in de spiegel van de ander dat je jezelf leert kennen. Het verhaal geeft weer wat je mogelijk zelf en in relatie met ander herkent. Ben je iemand die eerst graag observeert, voordat je in actie komt, dan is het aan te raden om met het eerste deel te beginnen.

DEEL 2 gaat over de essentie en de structuur van Schaduwwerk. Hier ga je begrijpen wat Schaduwwerk is en hoe het in je eigen leven speelt. Aan de hand van uitleg, voorbeelden en illustraties zal je meer te weten komen over het werken met je Schaduw. Vind je het prettig om eerst de theorie te verkennen alvorens je ermee aan de slag gaat, start dan met deel 2 .

DEEL 3 gaat over de uitvoering en het maken van de juiste acties. Hier kan je aan de slag met Schaduwwerk. Aan de hand van verschillende modellen en oefeningen ga je ervaren en voelen wat het integreren van Schaduw inhoudt. Door het te doen ga je het ook voelen en kan je aan de hand van feedback leren en ontwikkelen. Just do it!

“Je maakt de beste keuze die je op dit moment kan maken. En weet dat er altijd een andere keuze mogelijk is” Milton Erikson

**I**

**OBSERVEREN**

‘LATEN WE ZWEMMEN’

*Sjanti Mahabier 2014*

***Tasja's song***

*You do something to me  
Something deep inside  
I'm hanging on the wire  
For a love I'll never find*

*You do something wonderful  
Then chase it all away  
Mixing my emotions  
That throws me back again*

*Hanging on the wire,  
I'm waiting for the change  
I'm dancing through the fire,  
Just to catch a flame  
An' feel real again*

***Paul Weller 1995***

# Hoofdstuk 1.

*"Jaren geleden, nog voordat mijn jongen was geboren, wilde ik al weg."*

*Metalen platen tikten en knarsten boven mijn hoofd. Soms zongen ze in hoge en lage tonen. Ze waren mijn nieuwe dak. Ik lag op een eenpersoons stalen bed in een hangar van zo'n tweehonderd vierkante meter. Mijn uitzicht was de privé-jet van Wilfried Spekman en mijn eigen zilveren Bolide. Ik vouwde mijn armen onder mijn hoofd en sloot mijn ogen. Midden op de dag pitten is niks voor mij. De ventilator stond op de hoogste stand en veroorzaakte een wind, zo hard, dat ik mijn wangen voelde indeuken. Achter mij hoorde ik vliegtuigen taxiën en opstijgen. Elk half uur raasde er een trein voorbij. Dat was, samen met de verandering van het licht, mijn enige besef van de buitenwereld.*

*Deze zomer ontwaakte ik uit de hypnose van mijn eentonige bestaan. Ik trok me terug uit de maalstroom, en offerde het leven dat ik gewend was te leven. Mijn meditatiebunker in de achtertuin was niet meer voldoende. Ik zocht mijn heil in de behandelkamers van welwillende verlossers, helers, therapeuten, auralezers en magnetiseurs. Rebirthing, reconnecting, alles nam ik zittend, liggend, kruipend tot me, gulzig als een beer. Stelselmatig werkte ik naar mijn zo begeerde bevrijding van oude boeien toe. Geest, lichaam, bewust, onbewust, ik studeerde erop, bezocht trainingen en seminars over hulp bij zelfhulp. Als ik er genoeg van had, sleepte mijn beste vriend me mee. Ik kreeg de kans niet ervan weg te blijven.*

*Aan het voeteneind van het bed, op de betonnen vloer, stonden de twee dozen die ik uit het huis had meegenomen. De veren van het matras drukten in mijn rug. De hitte hield me gekluisterd aan de ventilator. Ik had trek, en niets te eten, rook mijn zweet en kon niet douchen. Dit kleine beetje afzien, dit korte helemaal alleen zijn, dreef me al dieper naar binnen, naar*

*de schaduwen, de krochten, waar de eenzaamheid zich verkneukelde om mijn bestaan als zielenpoot.*

*Een enkele ontmoeting had de route van mijn totale systeem omgelegd. Ik sloeg aan, waar ik gewoonlijk af zou slaan. Mijn printplaat werd zichtbaar en een voor een trok zij mijn draden los. Ik had haar net zo makkelijk niet kunnen ontmoeten. Als Harm mij niet had omgepraat, liever gezegd, gesmeekt om mee naar die training te gaan, had ik me nooit over haar hoeven verwonderen.*

\*\*\*

Het was begin juni en al bloedheet, toen ik met Harm in de lobby van een hotel zat. We namen er deel aan een tweedaagse training. Het was ergens bij Gent. Op dat moment nog een plaatsje niet de moeite waard om te onthouden. Harm had zich keurig voorbereid -zoals hij altijd doet- en wist wat er in de buurt van het hotel te doen was. Kroegen, optredens, festivals, goede eettentent, hij vlooidde het allemaal uit. We pauzeerden in afwachting van de volgende trainer. Als enige mannen in het gezelschap proostten we met onze theeglazen op dat prachtige wapenfeit. Het was inmiddels onze tweede trainingsdag. Harm begon zijn fascinaties over de training met mij te delen: 'Het grijpt me bij mijn strot.'

'Hoe komt dat?' Ik was bezorgd.

'Kijk niet zo meewarig naar me, man,' was zijn antwoord. Hij rechte zijn schouders en nam een ferme slok thee. 'Heb jij dat niet dan?' Harm keek me onderzoekend aan: 'Hé, ik vraag je hoe het met je gaat, ouwe.' Ik zweeg. Ik had het voor elkaar in de wereld, inmiddels het zevende makelaarskantoor onder mijn hoede genomen. Een week voor deze

uitstap met Harm, had ik dit heugelijke feit met trots tegen mijn vader verteld, aan de keukentafel van ons ouderlijk huis. Dat ik, zijn jongste telg, en enige hoop, het imperium van zijn vader zo succesvol had uitgebreid. Mijn vader, aan het andere eind van de tafel, duwde op zijn beurt een hoekje van de krant opzij met zijn wijsvinger. Zijn ene oog keek langs mij heen waarop zijn onzichtbare mond zei: ‘Goed zo, jongen. En nu ga je voor de Benelux, dan staan we pas echt op de kaart.’ De onverteerbare woede naar mijn verwekkers laaide weer in alle hevigheid op en keerde zich feilloos volgens patroon tegen mij. Ik hekelde mijn kinderlijke drang naar goedkeuring, die oude puinhoop die maar niet weg te trainen of te mediteren viel. Ik zweeg. Ik was hier voor Harm. Hij had het harder nodig dan ik. We zaten we met onze ellenbogen op de teakhouten bar van dat klasseloze hotel. Ondanks de frituurwalmen en het verschaalde bier, probeerde het een spraakmakend etablissement te zijn. Harm ratelde zonder tussenpauzes. Hij leek dronken, van alcohol werd hij hyper. Ik vroeg me af wat er in die thee zat, voelde me traag en soezigerig. De roze en rode loungemeubels en de crèmekleurige lampen kregen rossige gloeirandjes door mijn waterige ogen. Het hotel kreeg steeds meer weg van een bordeel. Als alle pilaren palen waren, konden de vrouwelijke Mind & Body deelnemers er zich nu hun nieuw verworven vrijheid aan wagen. Harm en ik waren vrienden sinds de val van de Berlijnse muur. We hebben de punk- en de krakersperiode overleefd, de heftigste low-budget reizen gemaakt. We hebben samen geknokt, genoten, en overleefd. We waren jongens, daarna mannen. Mijn opgetogen, beste vriend tetterde als een mitrailleur. Ik ving nog net iets op over zijn spirituele maagdelijkheid, en de naam van een of andere Goeroe, die zijn devotie had aangewakkerd, toen er een grote groep de lobby binnen stroomde. Ik werd afgeleid door



de bulkende energie van al die mannen en vrouwen.

Er was de opvallende stem van een vrouw, die mijn oor in walste. Alle andere geluiden vervielen tot een betekenisloze brei, waar haar klanken bovenuit bleven komen. De woorden van Harm werden losse flodders, die hun doel mijn aandacht, compleet misten. Ik verstrakte in de positie waarin ik zat. Een ogenblik kon ik me niet meer bewegen, koortsachtig luisterend naar de draagster van die stem, de zendster, de muziekmaakster. Stijfjes draaide ik me om. Mijn ogen speurden de ruimte door, terwijl de stem afzwakte, ver weg rommelde, als bij de aankondiging van een donderslag. De hand van Harm op mijn schouder, zijn speeksel in mijn oor, het kon mij er niet van weerhouden te blijven zoeken. Waar verdomme!? Het kwam weer dichterbij, dit keer was het een rollende lach, met zorgvuldig gekozen intermezzo's. Onmiskkenbaar van de muziekmaakster. Bewust schakelde ze van hard naar zacht. Van hoog naar laag. Ik ving nog een glimp op van de frons waarmee Harm me gadesloeg, toen haar rode haar in mijn gezichtsveld verscheen. Ze rees vanuit mijn linker ooghoek omhoog en vulde de ruimte met haar aanwezigheid. Langzaam liep ze mijn richting op. Volgens mij duwde ik Harm weg. Ze keek dwars door me heen, met de ogen van een geest. Mijn schil knapte open. Naakt zat ik daar, mijn vel zo dun dat je mijn kwetsbare onderdelen eronder kon zien bewegen. Ze legde even een hand op mijn been. Per ongeluk, Harm stond ertussen. Ze moest hem omzeilen, haar hand op mijn been leggen om haar evenwicht te bewaren. Mijn bloed gonsde driftig tegen haar vingers die mij vlug als een vlinder beroerden. Daarna volgde de druk van haar vinger in mijn dij, zodat ze haar balans definitief kon hervinden. Aan de bar stond ze, en negeerde de

ober die haar aangapte. Haar hand krulde zich ontspannen om een glas whisky. Met een van de uitbundig beringde vingers had ze een fractie van een seconde in mijn dij geprikt en de beveiligingscode gekraakt. Ik stond aan, alle functies gloeiden tegelijkertijd op. Haar kleding lubberde om haar ranke lichaam. In deze hittegolf droeg zij een zwarte slobbertrui met een paar gaten, ze toonden stukjes bleke huid aan de wereld. De pijpen van haar sleetse spijkerbroek, had ze slordig in een paar cowboylaarzen gefrommeld. Haar rode krullen werden met moeite bijeengehouden door een elastiek. Ze schoten onstuimig uit de strakgetrokken delen en veerden als mascottes langs haar slapen. Zo'n krul wilde ik hebben, afknippen en in een doosje bewaren, of aan een veter om mijn nek hangen, mezelf met haar versieren. Ik ontdekte de sigaret achter haar oor. Hoe vrijbuitertachtig. Ik loeide van binnen als een mistbaken op zee. Waarom was ze hier? Was ze alleen? Het moest de meditatieworkshop zijn die haar hier had gebracht. Ik herinnerde me de poster met de aankondiging ervan op de ramen van de glazen entree. Ze dronk haar glas Whisky in een teug leeg en ramde het neer op de bar zoals mannen dat doen in een maffiafilm. Door alcohol beneveld mediteren. Ik was benieuwd hoe dat eruit zou zien. Hoe zij dat zou ondergaan. Ze stak de sigaret op, deze vrouw benutte haar pauze op geheel eigen wijze. Het was de pauze voor de laatste sessie, zo begreep ik van de anderen die zich met een Spa rood om de bar heen trosten.

‘U kunt buiten roken mevrouw,’ probeerde de ober vriendelijk. Ze keek om naar de Spa drinkers en vroeg kalmpjes: ‘Vinden jullie het een probleem als ik hier een peuk opsteek?’

‘Nee hoor,’ klonk het in koor.

Mijn: ‘Nee hoor,’ klonk als een kater die klem zat tussen de deur. Ze keek