

Wild Hearts  
SchaduwWerk



Wild Hearts  
SchaduwWerk

Sanne Boersma  
KleineAardeVrouw



## **Wild Hearts SchaduWerk**

© 2026 Sanne Boersma / KleineAardeVrouw  
[www.kleineaardevrouw.nl](http://www.kleineaardevrouw.nl)

Auteur: Sanne Boersma  
Omslagontwerp: Marcel Harkes  
Vormgeving en illustraties: Marcel Harkes  
ISBN: 9789403820965

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, opnamen, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

“Iedere toekomst wordt gedroomd in het donker.”

- KleineAardeVrouw -

# Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Wild Hearts missie	12
Inleiding	15
Schaduw en Licht	17
Energiesystemen	19
Wat is Schaduwwerk?	22
Waarom Schaduwwerk?	24
Manifestaties van de Schaduw	27
Universele of Mondiale Schaduw	31
Kwaadaardige energie	36
Kwaadaardige manifestaties	38
Omgaan met werelds kwaad en de gevolgen van mondiale schaduw	44
Persoonlijke Schaduw	49
Schaduwwerk en transformatiekaarten	53
Vragenlijsten	58
Oordeel en zelfveroordeling	60
Vergeving	70
Mannelijke en vrouwelijke energie	73
Archetypen	81
Trauma	83
Geboortetrauma / geboortebloeddruk	85
Vroegkinderlijk trauma, kindtrauma en jeugdtrauma	91
Transgeneratieel trauma of doorgegeven trauma	98
Trauma door ziekte	108
Trauma door heftige gebeurtenissen	110
Energieverlies	115
Rouw en verlies	120
Ziekte	124
Power animal retrieval	131
Spanning	135
Seksualiteit	139
Zelfliefde	150
Innerlijke demonen	158

Negatieve eigenschappen	170
Duister gedrag	176
Kwaadaardige energie en haat	182
Weerstand	187
Het onbekende	194
Leegte	198
Tussentijd	201
Menselijkheid	203
Dood en Onderwereld	213
Rouw	219
Stervensritueel: De Kleine Dood	225
Stervensritueel: De Dood van de Sjamaan	232
Angst	238
Duistere Plaatsen	243
Poel der Mystериën	246
De Leegte	248
Boom der Kennis	250
Het Veld van Magie	251
Bron van Kwaad	253
Leylijnen en energieknooppunten	256
Werken met Duistere Plaatsen	257
Donkere Entiteiten	265
Kwaadaardige donkere entiteiten	269
Neutrale donkere entiteiten	271
Neutrale entiteiten	275
De schaduwkant van lichte entiteiten	278
Werken met donkere entiteiten	280
De schaduw van Magie en Spiritualiteit	299
Magie	301
Occultisme	305
Religie, spiritualiteit en persoonlijke ontwikkeling	307
Afronding	311
Eindritueel	318



# Voorwoord

Het Wild Hearts werk waarbij ik betrokken ben, is een optelsom van heel veel jaren van lessen, energetisch werk, ervaring en interdimensionale reizen. Het is intens werk dat door donkere diepten en duizelingwekkende hoogten, via heel veel pijn, verdriet en woede, naar een warm bad van liefde, zachte aanvaarding en schoonheid leidt. Het heeft mijn ogen geopend voor de schoonheid in dat wat lelijk is en voor de kern van waarheid die er in ieder ogenschijnlijk gebazel te vinden is. Ik ben dankbaar voor de weg die ik tot nu toe heb mogen afleggen. Het heeft mij geleerd om mijn leven te leven, zoals dat voor mij nodig is, en mijn werk te doen zonder angst voor oordeel. Zoals het mij ook heeft laten zien hoe iedereen zijn geheel eigen werk en weg kan kiezen, zonder dat ik of iemand anders daar een oordeel over hoeft te hebben. Ik ben intens dankbaar voor de beeldschone weg die ik mag gaan, terwijl ik ook de schoonheid van de wegen en keuzes van anderen mag bewonderen.

Het schrijven van dit boek was een bijzondere ervaring. Ik was constant volledig in het Hier en Nu, me bewust van alles om mij heen. Mijn lichaam en brein waren niet van mij en tegelijkertijd was ik volledig aanwezig. Het was warm en ik zat vaak in de tuin te schrijven. Op de meeste dagen waren mijn handen en onderarmen bedekt met tientallen bijen en vlogen diverse soorten libellen af en aan om te rusten op mijn hoofd en schouders. Reeën bezochten de tuin op klaarlichte dag, zonden hun boodschappen van korte afstand, terwijl ze mij met hun grote ogen verwonderd bestudeerden. De jonge raven in het nest in de hoge bomen achter mijn huis groeiden langzaam op en werden elke dag iets luidruchtiger. Ik was verbonden met

alles. En dat was mooi en dat deed zeer. Ik was vol bruisende energie en ik was uitgeput. Maar het was de moeite waard.

Het is een grote eer om dit werk te mogen doen en de Wild Hearts energie de wereld in te mogen kanaliseren. Al meer dan vijftientig jaar werk ik heel bewust met de Wild Hearts gidsen en we kennen elkaar van haver tot gort. We lachen en huilen samen en we bediscussiëren alle onderwerpen die aan bod mogen komen. Nee, ik neem niet zomaar, zonder meer, aan wat zij zeggen. Ik heb ook een mening en een bepaalde visie op de wereld. Die soms anders is dan die van hen, omdat ik in de wereld ben en zij niet. De gidsen zijn niet vies van stevig debat op zijn tijd en het kan er soms fel aan toe gaan, zonder dat wij het respect voor elkaar verliezen. Ik denk zelfs dat het er alleen maar groter van wordt. Al het werk dat ik echter voor Wild Hearts de wereld in breng, waaronder dit boek, is volledig gechannelled. Dat wil zeggen dat alle kennis, inzichten en de oefeningen van hen afkomstig zijn. Vervolgens was het mijn taak om alles om te zetten in woorden en de leringen van de gidsen te vertalen naar begrijpelijke taal. Mijn ervaring als energetisch therapeut en sjamanistisch healer kwam daarbij goed van pas. Het was tenslotte de bedoeling dat dit werk beschikbaar en leesbaar zou worden voor een groter publiek. Niet alleen voor hen die al ervaren zijn en veel kennis van zaken hebben, maar voor iedereen die interesse heeft in de schaduw of in persoonlijke ontwikkeling.

Het meeste schaduwwerk, waarover lectuur beschikbaar is, is gebaseerd op de principes van Carl Jung. De leringen van de Wild Hearts gidsen vertonen veel overeenkomsten, maar hebben een duidelijk meer spirituele insteek dan een psychologische. Benader dit boek dus niet als een psychologisch naslagwerk, maar liever als een op zichzelf staand werk over spirituele ontwikkeling.

In dit boek gebruik ik voornaamwoorden soms op gevoel, maar vaak kies ik ervoor me te beperken tot de mannelijke vorm hij/hem. Gewoon omdat dit makkelijk is. Voel je vrij om voor jezelf op elke plek een ander voornaamwoord in te vullen, als dat beter past, of als jij je daar beter bij voelt.

De Wild Hearts gidsen zijn vaak kort van stof en houden niet van herhalingen. Als iets eenmaal gezegd is, dan gaan zij er vanuit dat het

genoeg is. Houd dit in je achterhoofd tijdens het lezen en weet dat iedere zin belangrijk is. Anders zou deze niet gezegd zijn. Als er toch herhalingen zijn, weet dan dat de gidsen juist dit thema van nog groter belang achten dan al het andere. Ze rekenen op jouw inzet, je gezonde verstand en de wijsheid van jouw energiesysteem bij het begrijpen en in de praktijk brengen van de leringen.

## Wild Hearts missie

De missie van de Wild Hearts gidsen is het herstellen van het menselijk potentieel, met als doel dat de mensen (weer) in staat zullen zijn hun voorbestemde lot als hoeders van de Aarde te vervullen. Dat is een ambitieus doel, maar niet onhaalbaar zolang er een lange adem is.

Voordat de mensheid weer hoeder van de Aarde kan worden (in de ware zin), is het belangrijk dat de mensen genezen van iedere vorm van bedrog, manipulatie, kwaadaardigheid en oneerlijkheid, maar ook van ziekte, pijn en andere blokkades. Ogen moeten geopend worden. Mensen moeten leren dat Goddelijke kracht niet alleen buiten hen ligt, maar vooral ook binnenin. Ze moeten leren dat hun kracht, in al haar zachtheid, liefde, compassie en begrip, niet ligt in het steeds maar verhogen van trillingen en frequenties, of het nastreven van een wereld van Licht en Liefde, maar juist in aanvaarding en het leren Zijn in dat wat Is, in een wereld waarvoor zij gemaakt zijn. Een wereld van dualiteit waar licht en donker, pijn en verdriet en vrede, oorlog en haat en liefde allemaal aanwezig zijn.

Om dit voor elkaar te krijgen is het nodig dat mensen zichzelf weer in volledigheid leren kennen. Dus, zowel in hun licht als in hun duister. Ze moeten leren dat er bruikbare kwaliteiten liggen in pijn en schaduw en dat echte wijsheid wordt geboren in het allerdiepste duister. Mensen moeten leren al hun capaciteiten te gebruiken, zodat zij de balans in de wereld kunnen herstellen, om daarna in schoonheid en harmonie te kunnen leven.

Onderdeel hiervan is het vinden en leren leven van je 'Wilde Hart'. Je Wilde Hart is wie jij bent, wanneer je je niet hoeft te conformeren aan zogenaamde beschaving, maatschappelijke regels, geloofsovertuigingen en

conventies. Het is de oerversie van jou en hierin schuilt je allergrootste talent.

Om bij je Wilde Hart te kunnen komen moet er vaak veel werk worden gedaan. Dogma's, zelfbescherming, overtuigingen, (zelf)opgelegde regels, ziekte, energetische vervuiling en andere blokkades laten de energie van en naar het Wilde Hart stagneren. Hierdoor leven de meeste mensen ver verwijderd van hun eigen kern. Het oplossen van de blokkades en het genezen van je eigen energie zijn van het grootste belang, wanneer je de volledigheid van je eigen wezen wil gaan ervaren.

Wild Hearts Schaduwwerk is een deel van het werk dat gedaan moet worden. Het verwijdert blinde vlekken en laat fabeltjes, die jij jezelf over jezelf vertelt, uiteenspatten. Het vraagt eerlijkheid en het onder ogen komen van alles dat je niet leuk vindt. Het kan wringen, schuren en zeer doen, maar het brengt hoe dan ook heling, zachte aanvaarding en begrip voor jezelf en de wereld.

De Wild Hearts gidsen zullen bij je zijn in elke stap die je zet in dit belangrijke werk. Het zijn wezens, soms menselijk en soms niet, die alle facetten van Licht en Donker hebben doorleefd. Ze zijn erdoor gesterkt, getaand en gestaald. Ze zijn erdoor verzacht, mild geworden en zonder oordeel. Ze zijn streng en brengen harde, ongemakkelijke waarheden aan het licht. Geen leugens, geen fabels en geen bedrieglijke verzachting van de waarheid. Je hoeft geen complimenten te verwachten, of uitgesproken lof en bewondering. Deze gidsen voorzien iedere leugen die jij jezelf vertelt en confronteren je ermee. Maar, weet dit: De Wild Hearts gidsen laten je nooit of te nimmer vallen. Ze nemen je zoals je bent, inclusief al je fouten en tekortkomingen. Ook als jij je afkeert van het Wild Hearts schaduwwerk, of soortgelijk werk, is er niemand die jou erom veroordeelt. Want, de gidsen weten hoe moeilijk het leven als mens kan zijn en met welke schaduwen er gevochten wordt. Bovendien weten zij dat ieder mens zijn eigen pad te gaan heeft. Geen twee paden zijn hetzelfde. Zij begrijpen en respecteren ieders vrije wil en de keuzes die daarin gemaakt worden.

Het Wild Hearts werk gaat echter niet over deze gidsen. Zij zijn slechts de boodschappers, de begeleiders en de dienaren in het proces. Wild Hearts, in al haar aspecten, gaat over jou en alles dat in jou leeft.



# ***Inleiding***



# Schaduw en Licht

Het hele universum, het multiversum of het AI, bestaat uit tegengestelde energieën die elkaar aantrekken, afstoten en in balans houden. Deze kosmische dans is onophoudelijk in beweging. Nu eens wild en vurig, dan weer zacht en teder, om vervolgens via vernietigend geweld bij intense vrede te komen. Licht en donker zijn de magnetische opponenten die het universum bijeen houden. Mannelijke en vrouwelijke energie zijn ontwikkeld in een constante paringsdans die vele vormen van leven voortbrengt. Liefde en haat, vreugde en verdriet, genot en pijn, leven en dood, welvaren en lijden, gezondheid en ziekte gaan altijd samen. Het een kan zonder het ander niet bestaan.

Licht en Schaduw zijn de twee energiebronnen waarin alles bestaat. In het algemeen worden Licht en Schaduw aangeduid als Licht en Donker, Goed en Kwaad of Mannelijk en Vrouwelijk, waarbinnen alle andere tegenstellingen kunnen bestaan.

Licht wordt geassocieerd met Goed, met actie en creatie, met naar boven gerichte energie, kennis en denken, godsbeleving en mannelijke energie. Schaduw wordt daarentegen geassocieerd met Kwaad, met rust, passiviteit en ontvankelijkheid, met naar beneden gerichte energie, emoties en voelen, aardverbinding en vrouwelijke energie.

Het is echter wel belangrijk je te realiseren dat niet alles dat Licht is, of zich in het Licht bevindt, ook Goed is. Net zoals dat niet alles van, of in, de Schaduw Kwaad is. Licht is geneigd blind te zijn, zowel voor de gevolgen van zijn eigen gedrag, als voor de kwaliteiten van andere energie. Schaduw

kent vaak haar eigen kracht niet en kan onvoorspelbaar explosief zijn, maar ook onvoorstelbaar zacht en meedogend. Beide kanten hebben dus hun positieve en hun negatieve invloeden. En zo vind je dan Schaduw in het Licht en Licht in de Schaduw.

# Energiesystemen

Het universum is een afgesloten energiesysteem dat geen uitwisseling heeft met andere energiesystemen er buiten. Alle andere energiesystemen binnen het universum zijn open of semi-gesloten systemen. Sterrenstelsels, zonnestelsels, planeten en zelfs levende wezens, zoals mensen, hebben een eigen energiesysteem dat op zichzelf volledig en volmaakt is. Deze systemen kennen wel energetische uitwisseling met andere systemen. Daarom worden ze semi-gesloten genoemd. Ze oefenen direct of indirect energetische invloed uit op elkaar, andere semi-gesloten systemen en het overkoepelende gesloten systeem waar ze deel van uitmaken, het universum. Open systemen, zoals kosmische nevels, plasma, gaswolken en donkere energie, oefenen directe invloed uit op alles dat is, en zijn zelf constant aan verandering onderhevig door vermenging met andere open systemen.

Het universum, als gesloten energiesysteem, houdt zichzelf te allen tijde energetisch in balans. Dit betekent dat alle tegenpolen met elkaar in harmonie zijn. In het universum is dus altijd evenveel donkere als lichte energie. Mannelijke en vrouwelijke energie zijn in evenwicht en er is een gelijke hoeveelheid van alle andere tegengestelde energieën. Wanneer een plek in het universum bestaat uit een grote hoeveelheid licht, zal er altijd ergens in het universum een donkere tegenhanger zijn, een plek die bestaat uit een grote hoeveelheid duistere energie. En andersom. Er bestaan bijvoorbeeld plaatsen van licht en liefde, waar alleen licht-energie is. Hier tegenover staat dat er ook plaatsen van duister zijn, waar alleen duistere energie is. Meestal is het echter zo dat energiesystemen die

overwegend licht zijn, ook een duistere kern hebben en systemen die vooral duister zijn, een lichte kern hebben. Zoals mooi wordt uitgebeeld in het Yin-Yang symbool.

Yin-Yang symboliseert het universum, het gesloten energiesysteem waarin alles volledig in balans is. Het kan ook semi-gesloten systemen symboliseren. De buitenste cirkel is dan als het ware onderbroken of poreus, waardoor er uitwisseling plaatsvindt met energieën buiten het systeem. Ieder energiesysteem heeft een natuurlijke balans. Het ene zal, net als het universum, licht en donker exact gelijk hebben, terwijl een ander energiesysteem van nature hele andere verhoudingen kan hebben. Het energiesysteem van de Aarde heeft een gelijke hoeveelheid licht en donker, net zoals het universum, wat haar dualistische karakter en de mogelijkheid tot vrije wil waarborgt. In Aarde's energiesysteem zullen licht en donker dus altijd in balans zijn. Wanneer op één plek de hoeveelheid licht groeit, zal op een andere plek het duister groeien.

Mensen hebben hun eigen energiesysteem dat is opgebouwd uit lichaams-energie en zielsenergie. Ieder menselijk systeem is op zijn eigen natuurlijke wijze in balans. Dat betekent dat licht en donker in harmonie zijn. Wanneer de energie van een persoon groot is in licht, dan is het dat ook in donker. Die compensatie in de tegengestelde energie kan bestaan uit een even grote omvang van de energie, of uit een kleinere omvang, maar grotere intensiteit. Je kan bijvoorbeeld stellen dat een persoon die een groot vermogen tot liefhebben heeft, een even groot vermogen heeft tot haten. Misschien haat hij minder vaak dan hij liefheeft, maar is de haat die hij voelt intenser dan de liefde die hij kan voelen. Waardoor de hoeveelheid energie wel gelijk blijft. Beide componenten zijn altijd aanwezig. Dus, als iemand in staat is tot liefde is hij dat ook tot haat. Kan iemand verdriet voelen, dan kan hij ook vreugde voelen en andersom.

Je kunt dus stellen dat een persoon die een enorme lichtenergie uitstraalt, een even grote schaduwenergie heeft. Dit is geen probleem, wanneer de schaduw haar werk mag doen. Het wordt echter wel een probleem, wanneer die schaduw wordt onderdrukt. Die energie kan dan hele rare dingen gaan doen.

Mensen hebben niet alleen ieder een eigen energiesysteem, maar zij maken ook deel uit van het grotere systeem Aarde. Het energiesysteem Aarde en de systemen van mensen hebben dan ook directe invloed op elkaar. De verschillende energiestromen van de Aarde beïnvloeden de energie van de mensen, hun humeur, hun gevoelens en hun gedrag. Maar de energieën van de mensen hebben ook invloed op de energiestromen van de Aarde en haar bewustzijn. Beïnvloeding door de energiestromen van de Aarde kun je vergelijken met de invloed die bijvoorbeeld een sterke wind kan hebben. In Frankrijk is het bijvoorbeeld bekend dat mensen een beetje gek worden, wanneer de Tramontana, een sterke wind vanaf de Pyreneeën, of de Mistral die vanuit het Centraal Massief komt, waait. Ze krijgen een kort lontje en doen soms dingen die ze bij hun volle verstand niet zouden doen. Dit heeft niet alleen te maken met het feit dat harde wind op je zenuwen kan werken, maar ook met de energieën die deze winden met zich meebrengen. Op dezelfde manier kun je bijvoorbeeld onverklaarbaar emotioneel worden door een zware energiestroom die door de aardlagen, of zelfs door de atmosfeer trekt.

Omdat een energiesysteem altijd op zoek is naar harmonie, zal bij iedere disbalans naar buiten gereikt worden in een poging de balans te herstellen. Het energiesysteem zal dan de energie van anderen gebruiken om het eigen systeem op peil te brengen, maar het kan ook energie verliezen aan andere systemen die niet in balans zijn. Dit kan voordelig werken doordat er nieuwe informatie het systeem in komt, waarvan geleerd kan worden. Maar het kan ook nadelige gevolgen hebben, zoals ziekte of vermoeidheid door letterlijk energieverlies, of verwarring door indringing van niet-eigen energie.

Wanneer iemand buitenproportioneel veel licht in zich draagt, kan deze energie op zoek gaan naar duister en wellicht in een andere persoon een overmatige schaduw aanwakkeren. Maar ook andersom, kan overtollig duister op zoek gaan naar een ander systeem waar het de lichte energie kan compenseren. Dit gebeurt gemakkelijk bij mensen, omdat zij deel zijn van het grotere energiesysteem van de Aarde, dat ook constant in balans wil blijven. Voor het energiesysteem Aarde is het onbelangrijk waar precies de lichte en donkere energieën zich bevinden, zolang ze, op welke wijze dan ook, in balans zijn.

## Wat is Schaduwwerk?

Kort gezegd is schaduwwerk het werken met die delen van jezelf die je niet leuk vindt. De delen en eigenschappen die een negatieve invloed op jezelf of je omgeving hebben, of die zelfs het daglicht niet kunnen verdragen. Ieder mens heeft naast zijn positieve kwaliteiten ook negatieve eigenschappen, ook al zou iedereen die graag willen vergeten.

In een wereld waarin steeds wordt verteld dat jij je moet focussen op het licht en het 'verhogen van je frequentie' en dat je de schaduw moet negeren, omdat 'alles wat je aandacht geeft groeit', wordt het steeds moeilijker om deze donkere delen van jezelf te accepteren. Het negatieve, het donkere, het zwakke wordt steeds verder weggestopt. Voor veel mensen betekent dit dat zij steeds verder van hun eigen essentie verwijderd raken, want een groot deel van hun hele energiesysteem wordt om deze reden vakkundig verborgen.

Diep in de donkere energie worden meestal de vele verwondingen, die mensen oplopen tijdens het leven, verstopt. Daar waar niemand ze kan zien. Duistere energie is van nature geen wond, maar wordt wel aangewakkerd door verwondingen, trauma en pijn. Wanneer je wonden geen aandacht geeft, ze niet verzorgt en verstopt onder dikke lagen verband, dan is de kans dat ze gaan ontsteken, etteren en nog veel erger, heel groot. Wonden moeten gezien en verzorgd worden om te kunnen genezen. Op de juiste manier aandacht geven aan het duister, is dus niets meer en niets minder dan het genezen van de wonden in een energiesysteem. En dit is precies wat schaduwwerk is.

Zoals eerder aangegeven houden energetische tegenpolen elkaar altijd in evenwicht. Licht en donker, of licht en schaduw, zijn in ieder energiesysteem altijd in balans. Dat betekent dat hoe hoger je lichtfrequentie wordt en hoe krachtiger jij een 'lichtwezen' wordt, hoe groter en sterker ook je schaduw wordt. En vroeg of laat word je, zoals iedereen, ingehaald door je schaduw. Deze schaduw zal zich dan hoe dan ook tegen jezelf of tegen je omgeving keren, wanneer je haar negeert.

## Waarom Schaduwwerk?

In het Wild Hearts schaduwwerk gaan we er vanuit dat ieder energiesysteem een natuurlijke balans in Licht en Schaduw heeft. Dit is een balans die altijd gerespecteerd moet worden. We gaan dus niet met schaduwwerk aan de slag om van de schaduw af te komen, of om haar te transformeren naar licht. We willen niet af van zwakheden, maar we willen ervoor zorgen. We willen ontdekken wat we kunnen leren van onze zwakte en er kracht uit halen.

We doen schaduwwerk om de natuurlijke energetische balans te herstellen, wanneer deze verstoord is om welke reden dan ook. We doen schaduwwerk om onze verborgen wonden te genezen. We doen schaduwwerk om toegang te krijgen tot het volle potentieel van ons eigen energiesysteem. Kortom, we doen schaduwwerk om in onze volle kracht te kunnen komen. Wat dat op persoonlijk vlak ook mag betekenen.

In iedere zwakte, elke wond, iedere strijd, elke 'karakterfout', ligt kracht, bruikbare kennis of wijsheid, kwaliteit en groeimogelijkheid. Wanneer zwakten en onaangename eigenschappen worden onderdrukt, dan worden ook die lessen, mogelijkheden en krachten onderdrukt. Hierdoor haal je niet uit het leven wat mogelijk zou zijn, en leef je eigenlijk maar op halve kracht. En dat in een wereld waarin we niets minder dan perfectie van onszelf en elkaar verwachten. Iedereen moet alles kunnen en weten. Iedereen moet mooi, slank, gezond, rijk, wijs, een carrièretijger, een toegewijde ouder, gezellig, lief, grappig, capabel, handig, sterk, beschermend, eigenzinnig, kunstzinnig en welbelezen zijn. Daarnaast moet je commercieel handig en aantrekkelijk zijn, een economisch talent en

vooral een sterke leider. Iedere vorm van zwakte, falen, donkere energie of gedachten, of anders denken wordt direct gecanceld. Om als persoon te mogen blijven bestaan, reageren we door onze fouten nog dieper te verbergen en te overschreeuwen met allerlei mooie sprookjes.

Het schaduwwerk leert ons juist dat het niet alleen oké is om zwakheden te hebben, maar dat we ze ook nodig hebben om ons leven zinvol te maken. Tijdens het schaduwwerk ontstaat een zachtheid, een begripvol mededogen naar onszelf waarin we niet alles hoeven te kunnen, niet alles hoeven te zijn en moeite mogen hebben met het leven. Er is niets mooiers dan een goede existentiële crisis om tot persoonlijke of spirituele wasdom te komen. We leren er onszelf en onze plek in het grotere geheel door kennen.

Wanneer we in het schaduwwerk tot zachtheid naar onszelf zijn gekomen, is een natuurlijk gevolg dat we ook steeds zachter en begripvoller worden naar de buitenwereld. We begrijpen namelijk hoe moeilijk en pijnlijk de processen in de schaduw kunnen zijn. We leren begrijpen hoe onderdrukt trauma, pijn en verdriet iemands perceptie van het leven en diens gedrag onbewust kunnen beïnvloeden. Wanneer iedereen wat meer begrip zou hebben voor het gedrag en de denkpatronen of de visie van anderen, zou de wereld een mooiere en vredigere plek zijn.

Hoewel het bereiken van een vrediger wereld zeker onderdeel is van de Wild Hearts gedachte, moeten we niet vergeten dat schaduwwerk vooral individueel werk is. Ieder mens volgt hierin zijn eigen pad. Sommigen springen meteen het diepe in en gaan druk aan de slag met meditaties, oefeningen en therapieën, en schreeuwen hun nieuwe kennis van de daken. Anderen gaan er stilletjes over nadenken en komen op hun eigen manier tot ontdekkingen over hun schaduw. Weer anderen verzetten zich als het ware schoppend en schreeuwend, omdat het zo moeilijk is om de sprookjes waarin ze zelf zijn gaan geloven los te laten. Het is belangrijk om er bij stil te staan dat er in dit werk geen goed of fout is. Iedere weg die leidt naar meer bewustzijn, is de juiste weg. Iedereen neemt de weg die hem het beste past en die hem naar de juiste kennis en groei leidt. Wanneer je een ander wenst te helpen op zijn weg door de schaduw, dan is de beste optie om eenvoudig op zachte, liefdevolle wijze ruimte te verschaffen waarin de ander zijn eigen weg kan vinden.

Onthoud dat je tijdens het schaduwwerk veel baat kunt hebben bij het inzetten van professionals. Je kunt niet alles zelf en alleen oplossen. Je kunt ook niet alles met vrienden en familie bespreken.

Tijdens het schaduwwerk kan er van alles loskomen, waardoor je overweldigd kan raken. Als dat het geval is, vraag dan hulp aan een therapeut die jij vertrouwt en werk samen door de pijn heen.

Je faalt niet in het schaduwwerk wanneer je er hulp bij nodig hebt. Het is alleen een signaal dat er diepe wonden zijn. Het schaduwwerk dat je zelf doet, zorgt er alleen maar voor dat je duidelijker naar je therapeut kunt communiceren wat er speelt en wat jij nodig hebt.

# Manifestaties van de Schaduw

De schaduw bestaat uit vele verschillende soorten energie en manifestaties. Grofweg kunnen we de schaduw onderverdelen in vijf categorieën.

1. **Persoonlijke Schaduw.** Dit omvat alle kwetsbaarheden, zwaktes en uitdagingen van ieders persoonlijke energie. Wat hierin precies speelt, is afhankelijk van o.a. je persoonlijkheid, je levenspad, de keuzes die je maakt en de plek waar of de familie waarin je geboren bent. Bij Persoonlijke Schaduw kun je denken aan:
  - Innerlijke demonen (schaamte, schuldgevoel, angst, wrok, ...)
  - Ziekte
  - Trauma
  - Intern conflict
  - Negatieve eigenschappen (jaloerie, wreedheid, lust, ...)
  - Onderdrukte of onverwerkte emoties
2. **Universele/Mondiale Schaduw.** Dit zijn natuurlijke energieën of manifestaties die lijden (kunnen) veroorzaken. Het gaat hier om energie en natuurkrachten van de Aarde, maar ook krachten die in het verdere universum te vinden zijn. Het zijn energieën die vrij over de Aarde stromen en invloed uitoefenen op alle andere energiesystemen.
  - Donkere of zware energie
  - Kwaadaardige energie
  - Ziekte

- Conflict / dualiteit
  - Onvrijheid en overheersing
  - Leylijnen en energieknooppunten
  - Chaos
  - Natuurrampen en natuurkrachten
3. Donkere Entiteiten. Dit zijn wezens, energetisch of van vlees en bloed, die leven in en van het duister. Deze wezens maken gebruik van de zwakheid, onwetendheid en kwetsbaarheden van andere wezens, zoals mensen, om hen te beïnvloeden voor eigen gewin of om hen tot prooi of slaaf te maken.
- Demonen
  - Dark Spirits
  - Natuurgeesten
  - Aliens
4. Dood en onderwereld. Een tijd, plaats en energie die voor velen weerstand oproept. De energie is onderdeel van de schaduw, omdat licht een fenomeen als de dood (de afwezigheid van leven) niet kent. De energie is echter niet kwaad en de moeite van het onderzoeken waard.
- Afgescheidenheid
  - Oordeel
  - Boetedoening
  - Karma
5. Duistere Plaatsen. Dit zijn plaatsen die bestaan in het Duister, of plaatsen die donkere energie kanaliseren. Veel van deze plaatsen zijn van nature neutraal, maar liggen in de Schaduw, omdat ze verborgen dienen te blijven vanwege hun confronterende aard.
- Poel der Mysteriën
  - De Leegte
  - Boom der Kennis
  - Bron van Kwaad
  - Leylijnen en energieknooppunten

Al deze energieën, plaatsen, wezens en andere manifestaties hebben zowel hun negatieve als hun positieve effecten, maar hebben allemaal gemeen dat ze in eerste instantie lijden teweegbrengen.

In het schaduwwerk ga je vooral aan de slag met jouw persoonlijke schaduw en het effect van Mondiale Schaduw en de Dood op jou als individu. Donkere Entiteiten en Duistere Plaatsen worden wel beschreven om je er enige kennis van te geven. Waar het opbouwend, belangrijk en veilig is om met de energie van de Schaduw te werken, zijn er oefeningen en meditaties beschreven. Voel echter altijd voor jezelf of jij toe bent aan die opdracht. Is dat niet het geval, lees dan rustig door en kies ervoor alleen de opdrachten te doen waar jij je prettig bij voelt. Wellicht komt er later een moment waarop je er wel aan toe bent. Dan kun je altijd terug komen. Dit boek, inclusief de oefeningen, is bedoeld om begrip, zachtheid en compassie te activeren in hetgeen hard en moeilijk is in het leven. Niet om weerstand op te roepen of het duister nog groter te maken.



***Universele of  
Mondiale Schaduw***



# Universele of Mondiale Schaduw

Universele/Mondiale Schaduw is natuurlijke energie die over de Aarde en door de kosmos stroomt.

Deze energieën, of de uitingsvormen ervan, kunnen pijn en lijden veroorzaken in alle energiesystemen die erdoor geraakt worden.

De energie in de universele schaduw is niet zozeer kwaadaardig, maar de natuurlijke tegenhanger van de energiestromen van licht en liefde. Zoals vrouwelijke energie de tegenhanger is van mannelijke energie en warmte de tegenhanger van kou. Waar universele energie van licht een effect op ons heeft van vreugde, geluk en zelfs euforie, confronteren de energieën van universele schaduw ons met de zware kant van het bestaan. De energieën doen op zichzelf niets, ze vloeien slechts hun natuurlijke weg, maar ze kunnen andere energieën wekken of stimuleren. Hierdoor kan je emotioneel beïnvloed worden. Je kan je ineens onverklaarbaar verdrietig voelen, depressieve gevoelens ervaren, of licht ontvlambaar zijn. Dit betekent dat die gevoelens er al waren, maar onderdrukt. De universele schaduw triggert het naar de oppervlakte komen van je persoonlijke schaduw. Stel, je bent helemaal vrij van persoonlijke schaduw, wat natuurlijk niemand is, dan zou je de energie van universele schaduw wel waarnemen als donker of zwaar (in massa), maar er geen emotie bij ervaren. Als je de universele schaduw helemaal niet kunt waarnemen duidt dit niet zozeer op vergevorderdheid en verlichting, maar juist op het tegendeel. Er is dan sprake van krachtige blokkades en vergaande afgescheidenheid die het voelen onmogelijk maakt.