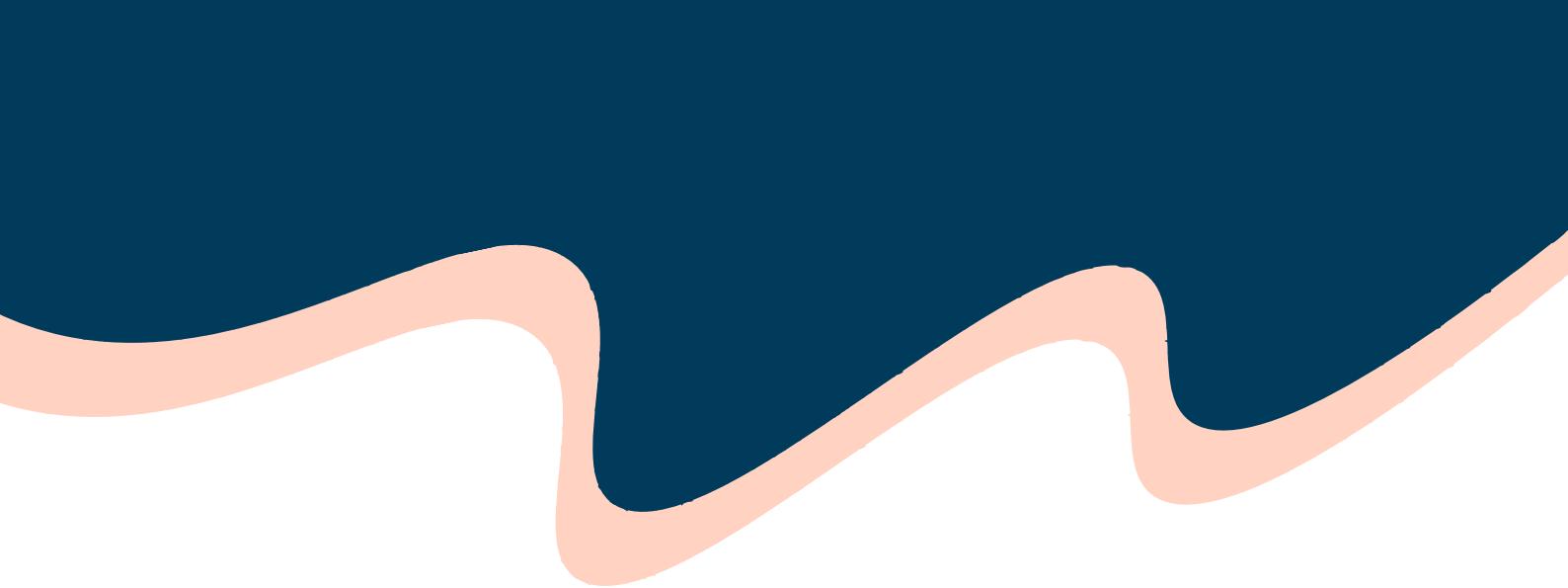




online training schaduwwerk

@INDESTERREN





Welkom!

Wat tof dat je hebt gekozen voor deze online training over schaduwwerk. Misschien ben je al bekend met de term, heb je er weleens een filmpje over gezien of houd je je al bezig met schaduwwerk maar ontdek je graag nieuwe manieren. Deze training is in ieder geval voor iedereen die op een constructieve manier wil werken aan persoonlijke groei. Dit werkboek leert je over de herkomst van schaduwwerk, het psychologische systeem waarop het werk gebaseerd is en de connectie met astrologie. Verder is het mijn doel om je wat concrete handvaten aan te reiken om deze lessen toe te gaan passen in je eigen leven.

Als astroloog ben ik sterk geïnteresseerd in hoe we de eeuwenoude wijsheid van de sterren kunnen gebruiken voor onze persoonlijke evolutie. Ik kom nog wel eens mensen tegen die een beeld van astrologie hebben alsof het alleen maar beschrijft wat al vaststaat. De persoonlijke astrologie is echter heel dynamisch – in iedere plaatsing kom je een positieve en een negatieve kant tegen, en het is aan jou om je te bewust te worden van je potentie en de ontwikkeling in te zetten.

Mocht je al eens een geboorteprofielreading hebben gedaan bij mij of een andere astroloog: top. Deze training zal voortbouwen op de kennis die je al hebt, zodat het persoonlijk profiel nog verder uitgediept wordt. Deze training is echter ook begrijpelijk voor als je minder kennis hebt van de persoonlijke astrologie, maar vraagt om wat meer tijd om de kennis te duiden en je eigen research te doen. Het kan nuttig zijn om wat boeken over astrologie aan te schaffen zodat je zelf je plaatsingen al enigszins kan duiden. Wel raad ik het je af om je analyse te laten leunen op het internet: er is veel slechte en onjuiste informatie in omloop. (Wat vooral op internet gebeurt, is dat astrologische energieën worden vertaald in concrete gebeurtenissen. Als je voorspellingen leest in de trant van ‘meerdere huwelijken’ of ‘vroege dood’, weet je dat je te maken hebt met sterk gegeneraliseerde informatie.)

Als je nog nooit een reading hebt gedaan en het wel eens zou willen proberen, kan je een audioreading door mij laten doen (een korte reading op een .mp3-bestand) of een volledige geboorteprofielreading (een Skypesessie van anderhalf uur met dialoog). Let wel: de audiorezingen zijn niet altijd beschikbaar, dit ligt sterk aan mijn agenda.

Dat was de nodige informatie, voor nu. Laten we beginnen met de training!



Kort maar belangrijk: schaduwwerk vraagt je om de diepten van je psyche te verkennen. Dat kan uitdagend en confronterend zijn. Als je aan de slag gaat met de volgende oefeningen en je merkt dat je je echt niet prettig voelt, stop dan waar je bent gebleven en ga iets doen waardoor je je wat lichter en vrolijker zal voelen. Als je last hebt van psychische problematiek (zoals een depressie of angstklachten), wees dan extra voorzichtig met dit materiaal en bewaak je grenzen. Gebruik deze training om stappen vooruit te maken in je persoonlijke ontwikkeling, en niet omdat je jezelf iets kwalijk neemt of verwijt. Bij twijfel kan je met je psycholoog bespreken of nu het juiste moment is om de training te volgen of mij een berichtje sturen.

Take care of yourself!



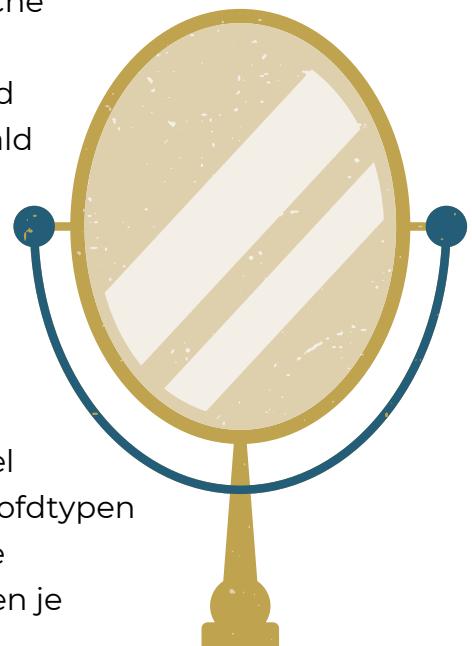
Wat is schaduwwerk?

Schaduwwerk is in essentie een psychologische methode waarbij je gaat werken aan de kanten van jezelf waar je moeite mee hebt. Als we ons bezighouden met persoonlijke groei, kijken we vaak juist naar de 'lichte' kanten, wat we wél mooi aan onszelf vinden. Schaduwwerk gaat echter uit van het principe dat het licht in je pas helemaal kan schitteren op het moment dat je de schaduwen in de ogen durft te kijken. Deze spirituele *practise* is sterk gebaseerd op het werk van Carl Jung, een Zwitserse psycholoog die in de vorige eeuw enorme doorbraken heeft veroorzaakt in de psychologie. Carl Jung is zo de uitvinder van onze moderne vorm van psychotherapie, en heeft het denken over mentale problematiek sterk veranderd.

Wat veel mensen niet van Jung weten, is dat hij ook een alchemist was. Hij verdiepte zich zijn leven lang in eeuwenoude esoterische wijscheden en gebruikte deze kennis om zijn

psychologische methoden te ontwikkelen. Een bekend systeem van Carl Jung zijn de 'archetypen', een bepaald soort stereotypen die we allemaal in ons dragen.

Deze archetypen heeft Jung ontwikkeld na onderzoek te doen naar types in films, muziek, literatuur, maar ook in de astrologie (neem de twaalf tekens van de dierenriem!). Vooral de 'positieve' archetypen van Jung zijn bekend geworden, maar bij deze categorie hoort een onderverdeling die essentieel is om Jungs manier van denken te begrijpen. Deze hoofdtypen zijn de Anima (het vrouwelijke deel van de psyche), de Animus (het mannelijke deel van de psyche) het Zelf, en je raadt het al: de Schaduw.



Je raakt niet verlicht door je lichtende figuren voor te stellen, maar door je bewust te worden van het duister.

- CARL JUNG (1875 - 1961)

Als we het hebben over schaduwwerk, gaat het dus niet over een spirituele stroming van deze tijd, maar over een methode die diepe historische wortels heeft in zowel de geschiedenis van de psychologie als wetenschap als de Westerse esoterie. Nu geef ik deze training niet om de historicus uit te hangen, maar vind ik het veelzeggend dat een methode zo'n interessante geschiedenis kent en ook invloed heeft gehad op hoe de psycholoog in de spreekkamer nu zijn klanten behandelt.

Volgens Jung was een van de grootste problemen van de menselijke schaduw dat heel weinig mensen bereid zijn om de schaduw onder ogen te komen. Alhoewel vrijwel iedereen zich realiseert dat-'ie zowel goede als slechte kanten heeft, is het moeilijk om ook echt de 'schurk' in onszelf te erkennen, omdat je jezelf vrijwel altijd ziet als een overwegend 'goed' persoon. Ook door sociale conditionering is het ons afgeleerd om bewust te zijn en onszelf open te stellen voor onze schaduwkanten. In een maatschappij wordt

er toch altijd van je verwacht dat je jezelf op een zo positief mogelijke wijze presenteert. Daarnaast kunnen we als mensen een vals gevoel van veiligheid ervaren door onszelf te definiëren aan de hand van een vastomlijnde identiteit die geen schaduwkant toestaat. Dit wordt zowel binnen de spirituele wereld als de psychologie het ego genoemd, het begrip heeft de afgelopen jaren een wederopleving meegeemaakt door onder meer de boeken van goeroe Eckhart Tolle.



In veel spirituele levensopvattingen wordt het ego gezien als de vijand of 'het valse zelf'. Al helemaal in de materialistische mediamaaatschappij waarin we vandaag de dag leven, vindt het ego het heerlijk om over zichzelf na te denken als een product dat verkocht moet worden, een imago. Jung en Freud meenden echter dat het ego nooit zal verdwijnen, maar je al veel inzicht kan verkrijgen door je er bewust van te worden en ermee te gaan werken.

Ik merk zelf dat er in de populaire astrologie bijvoorbeeld veel belangstelling is voor de ascendant (het eerste huis), omdat dit deels gaat over imago en uiterlijk. In mijn readings behandel dit ik als een bijzaak: laten we eerst maar eens de essentie begrijpen. Daarmee ga je ook aan de slag in deze training.

Herken je schaduwen

Ben je al bang geworden dat ik de rest van deze training ga praten over wat voor interessante man die Jung was? Geen zorgen. We duiken gelijk de praktijk in en gaan aan de slag met de schaduwen die de psycholoog heeft ontwikkeld. Of nou ja, Carl Jung sprak veel van 'schaduwarchetypen' zonder ze precies te omschrijven, omdat de archetypen geen eenduidige 'donkere' tegenhanger hebben. Er zijn gaandeweg verschillende interpretaties ontstaan en in deze training zal ik de archetypen aanhouden die ik zelf het sterkst in de praktijk herken. Zo was in de tijden van Freud en Jung een belangrijke schaduw de 'sadistische schaduw', die zeer onzedelijk was en een onfatsoenlijk seksueel verlangen had. Vandaag de dag denken we heel anders over seksualiteit en zijn deze lessen dus niet per se toepasselijk.

Na me verdiept te hebben in verschillende interpretaties, heb ik een lijstje met schaduwarchetypen opgesteld. Er is sprake van een overlap tussen de typen, kijk dus goed naar het geheel aan omschreven eigenschappen om er een beeld bij te krijgen. Na deze lijst met archetypen bestudeerd te hebben, vul je enkele opdrachten in. Misschien komen deze types nu hard op je dak vallen, maar straks zal duidelijk worden wat de bedoeling hiervan is in de opdrachten.



DE EGOÏSTISCHE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: arrogantie, egocentriciteit, bombarie, geen rekening houden met anderen, narcisme, hebberigheid, overdreven trots.

DE NEUROTISCHE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: paranoia, obsessies, wantrouwen, eist van alles op, dwangmatig gedrag.

DE ONBETROUWBARE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: geheimzinnigheid, impulsiviteit, frivoliteit, onverantwoordelijkheid

DE INSTABIELE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: humeurigheid, melodrama, huilerigheid, overemotioneel gedrag, impulsiviteit, veranderbaarheid.

DE CONTROLERENDE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: wantrouwen, jaloezie, bezitterigheid, bazig zijn, obsessiviteit.

DE CYNISCHE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: negativiteit, neerbuigendheid, wrokkigheid, chagrijn.

DE AGRESSIEVE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: meedogenloosheid, wraakzuchtigheid, kort lontje, ruziezoeker.

DE RIGIDE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: gespannenheid, koppig, bekrompen, compromisloos, kortzichtigheid.

DE KOUDE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: gekunsteldheid, sluwheid, inconsistentie, doortraptheid.

DE GLADDE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: emotionele afstandelijkheid, ongeïnteresseerd, niet-betrokken.

DE LAFFE SCHADUW

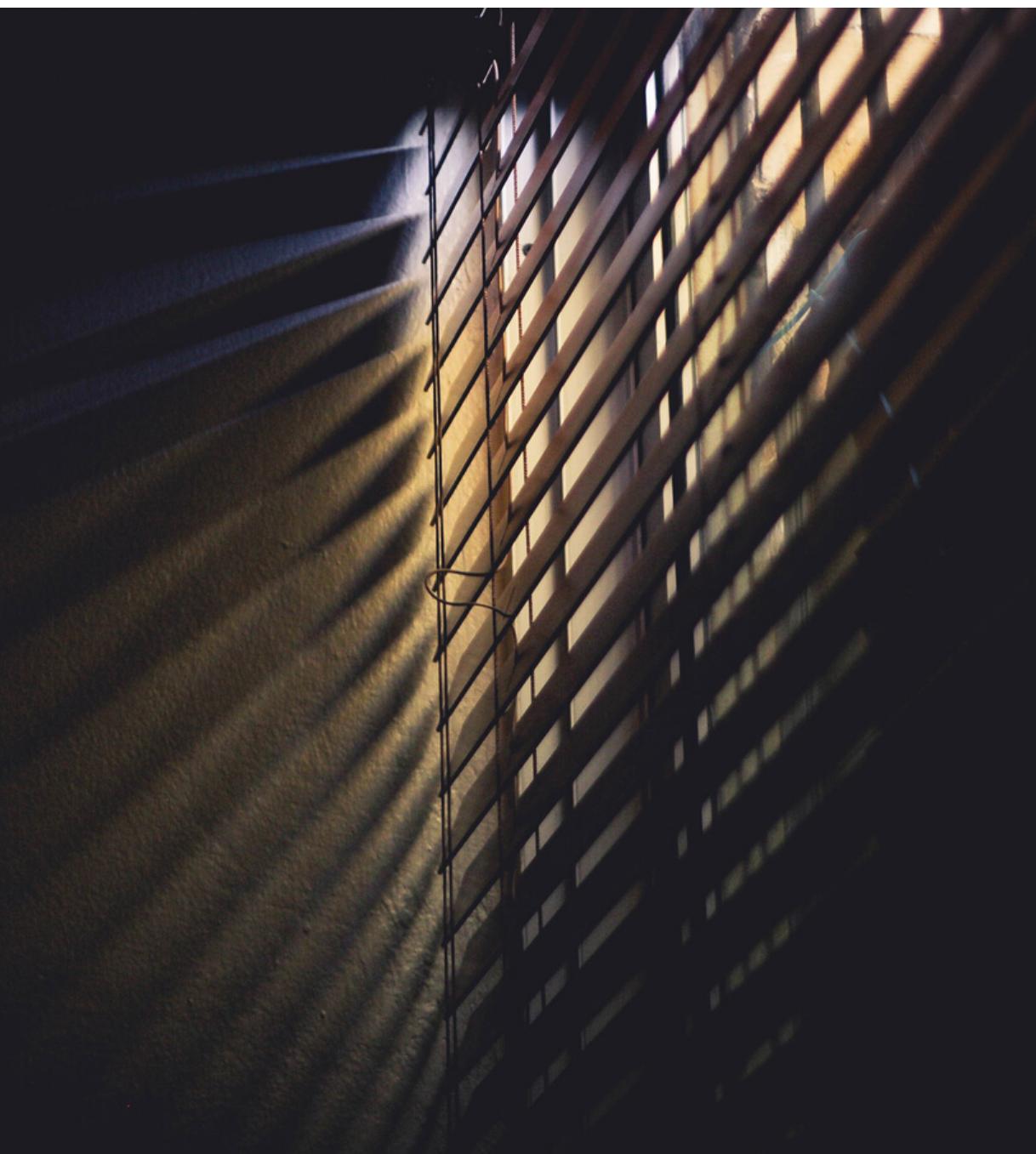
Laat zich kenmerken door: zwakte wil, timide, bang, passief.

DE KINDERLIJKE SCHADUW

Laat zich kenmerken door: kinderlijkheid, onlogisch zijn, eenvoudigheid, verveeldheid.

Deze schaduwen zien er misschien heftig uit, maar om het schaduwwerk te verrichten moeten we ze toch even in de ogen kijken. Mijn eerste vraag is dan ook, kan je op papier zetten welke van deze drie schaduwen je het minst aanstaan? Welke schaduwen werken veel weerzin op? Formulier er hieronder drie:

Denk even goed naar over de bovenstaande antwoorden, en sla de volgende pagina om als je er klaar voor bent.

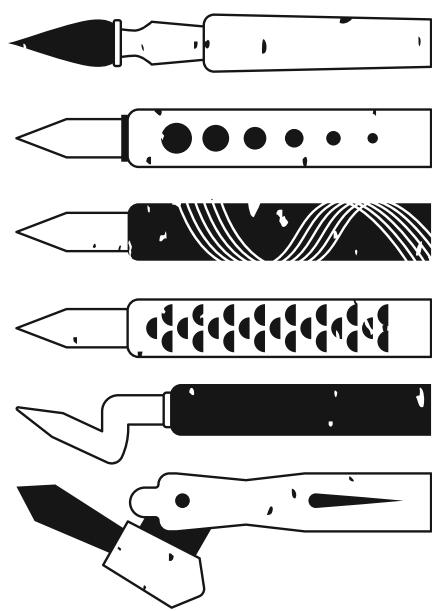


In gesprek met schaduwen

Deze schaduwtypes kwamen je waarschijnlijk even overvallen. Maar: een deel van deze types schuilt in ons allemaal. Dat we het niet willen zien zegt juist iets over de blokkades die er rusten. Denk eens na over de momenten dat je het meest gefrustreerd of verdrietig bent – komt er dan weleens zo'n type om de hoek kijken? Of als je je alleen en onbegrepen voelt. Vaak beginnen we dan tekenen te vertonen van de types die op het eerste gezicht zo vervelend lijken. De namen van deze typen zijn ook zo tot stand gekomen om het onderliggende gevoel goed samen te vatten. Je zal zien dat op het moment dat je jezelf gespannen en koppig voelt, en geen dialoog met wie dan ook wil aangaan, dat er toch stilletjes de rigide schaduw onder schuilt.

Ik wil niet zeggen dat je deze types direct verwezenlijkt, maar met zijn allen spelen ze een rol in je onderbewustzijn en steken ze de kop op als je je verdrietig, boos of onbegrepen voelt. Daar is niets mis mee – dat zijn menselijke emoties.

Maar hoe zit het nu met de drie types die je hebt aangestreept in de vorige opdracht? Om eerlijk te zijn, zijn dat de types waar je de naarste associaties bij hebt. Nee, ze komen niet zomaar tevoorschijn, wat jij erg of vervelend vindt wordt gevormd door wat je hebt meegemaakt. Je ziet heel vaak dat je het gedrag dat je eigenlijk zo verafschuwt begint te kopiëren. (Denk even aan de slechte trekjes van je ouders.) Stel je voor, jouw ouders waren nogal nonchalant en zeiden zelden dat je iets goed had gedaan, dan ontwikkel je vervolgens een persoonlijkheid waarin je juist hyperbewust bent van wat je allemaal presteert.



En dat is ó zo belangrijk, want als het er niet zou zijn, val je weer terug in de leemte die je ouders toen schetsten, en loop je dus weer tegen het oordeel van je ouders aan. Je kan als een jongleur je prestaties en zelfvertrouwen in de lucht houden omdat je het gevoel hebt dat je veel te verliezen hebt. Maar je bent een mens, dus wat doe je? Je neemt de patronen van je ouders over als afweermechanismen. Dan gaat de perfectionist, die altijd alle details in controle wil hebben, toch maar een drankje te veel drinken. De denker, die zich zo had gedistantieerd van de irrationele emotionaliteit van haar ouders, valt als het teveel wordt toch terug in emotioneel vuur.

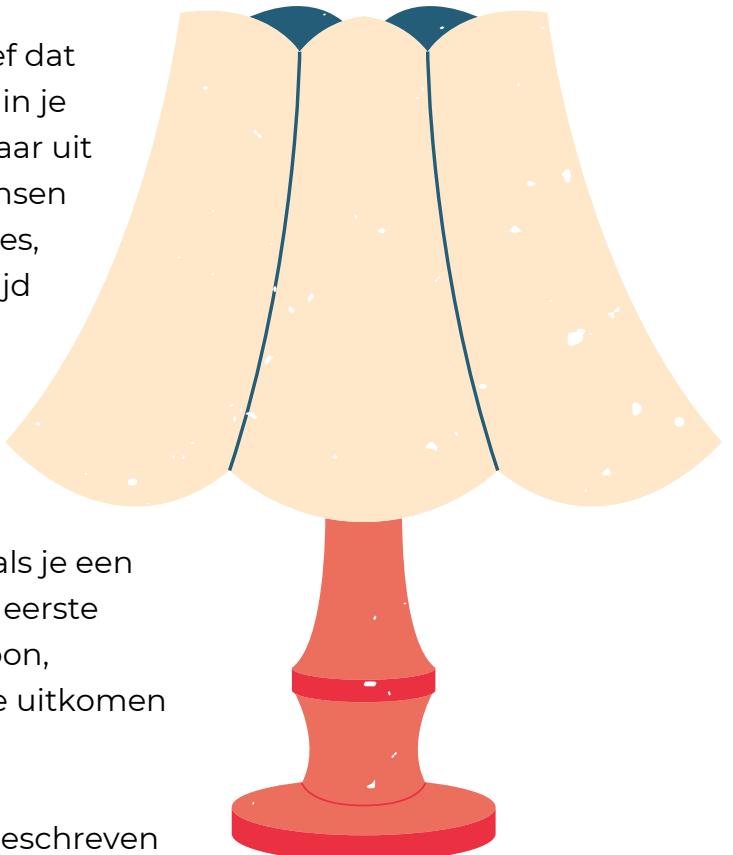
Dat zijn de schaduwtypes. We hebben ze allemaal. Zelfs de meest verlichte persoon heeft een herkomst met bijbehorende afweermechanismen. Een treffende spreuk uit het boeddhisme vat het goed samen: als je denkt dat je echt verlicht bent, moet je maar een weekje bij je ouders logeren.

De drie antwoorden die je net hebt geformuleerd, zijn dus de typen waarbij jij de naarste associatie hebt. Ofwel: die toen ertoe, en spelen een rol in je leven. Stel je voor dat je 'de egoïstische schaduw' hebt opgeschreven, omdat je simpelweg walgde van de karakteristieken die erbij horen. Is het eigenlijk wel zo simpel? Of heb jij te maken gehad met egoïstische mensen in je leven die je hebben bezeerd? Dat is een zinnig onderwerp voor contemplatie.

Het aha-moment komt dus met het besef dat je juist de types die je het meest veracht, in je draagt. Misschien zie je dat niet direct. Maar uit ervaring durf ik te stellen dat juist de mensen die de meeste waarde hechten aan relaties, de neiging hebben om hun vrienden altijd in een kritisch daglicht te plaatsen.

Juist als je de ideale vriend of vriendin hebt gevonden (maar je ouders vaak ruzie hadden), kan dat eigen geluk geen plek vinden en zoek je altijd naar de imperfecties van de ander. Juist als je een hele boze ouder hebt gehad, heb je je in eerste instantie ontwikkeld als een timide persoon, uit angst, maar kan de woede er af en toe uitkomen als een vulkaanuitbarsting.

Kortom, de drie types die je net hebt opgeschreven roepen het naarste gevoel op voor een reden.



In de volgende opdracht ga je in gesprek met een van deze drie types. Terwijl je deze tekst nog afleest, kan je alvast gaan aanvoelen welk type het meest vraagt om een dialoog (je intuïtie weet dit het best!). Ik wil je alvast vragen om even goed na te denken over welke dialoog voor jou nu passend voelt. Misschien roept deze materie jou en wil je er gelijk diep induiken, misschien zit je juist nu even wat minder goed in je vel – in dat geval is het verstandig om eerst weer iets ‘lichts’ in je routine te integreren, voordat je dit gaat onderzoeken. Pas dus op jezelf. Als het te confronterend wordt, zou ik het materiaal even wegleggen en op een beter moment de dialoog aangaan.

Voor de dialoog raad ik je aan om de zogeheten socratische methode te gebruiken. Socrates wordt gezien als de eerste filosoof van de Westerse filosofie, hij leefde in het oude Athene. Waar hij beroemd om werd, was het altijd doorvragen – altijd wáárom? Door steeds weer ‘wáárom’ te vragen, kom je bij de meest hardnekkige overtuigingen uit, die meestal irrationeel zijn. De Socratische methode is ondertussen leidend in de moderne psychologie en wordt in iedere spreekkamer gebruikt. Een voorbeeld van een socratische dialoog met een schaduwzijde:

In contact met de neurotische schaduw, voel je jaloezie opborrelen. Je kan zo in dialoog gaan met deze schaduw:

‘Waarom ben je jaloers?’

‘Omdat ze er goed uit ziet en succesvol is.’

‘Waarom is dat erg?’

‘Omdat ik dat ook wil en het haar niet gun.’

‘Waarom gun je het haar niet?’

‘Omdat ik zo hard mijn best doe en alles haar maar aan komt waaien.’

‘Waarom is dat erg?’

‘Omdat dingen mij niet gegund worden en andere mensen wel.’



Zie daar: de belemmerende overtuiging.

Vervolgens:

‘Waarom denk je dat dingen jou niet gegund worden en andere mensen wel?’

‘Omdat ik een mislukkeling ben.’

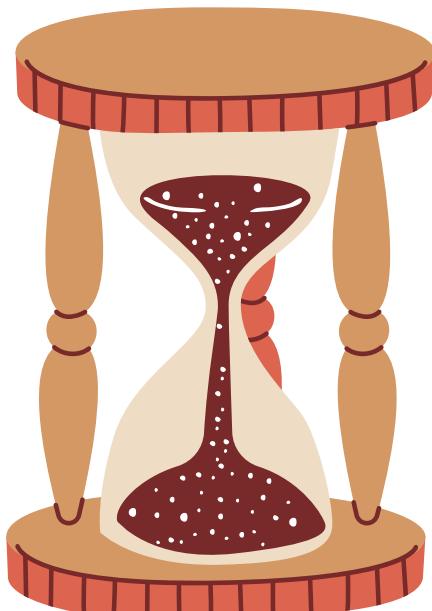
Onder onze schaduwen schuilt vrijwel altijd het innerlijke kind, dat ooit werd gekwetst. De schaduw, die uiteindelijk een gekwetst kind blijkt te zijn, is misschien gepest geweest of kreeg te horen dat ze niet slim of geslaagd genoeg was. Probeer voor jezelf uit te zoeken waar deze overtuiging vandaan komt, wanneer je 'm hebt opgedaan, meestal komt dat beeld vrij snel opdoemen. Noteer je gesprek en bevindingen in een notitieboekje.

Probeer tot de kern te komen en vraag ook door als het ongemakkelijk voelt.

Schaduwen in de astrologie: Saturnus

Je hebt nu al wat schaduwwerk verricht! In de volgende delen gaan we dieper in op jouw persoonlijke astrologie en haar schaduwen en mogelijkheden. Ik zal twee planeten en een asteroïde bespreken die eeuwenlang in de astrologie een vervelende associatie hadden, maar sinds de twintigste eeuw (met diens nieuwe inzichten over de menselijke psyche) een andere betekenis hebben gekregen. Laten we beginnen met de vroegst ontdekte planeet, Saturnus.

De naam Saturnus is afkomstig van een Grieks-Romeins godenverhaal. Saturnus (of Kronos) was een titaan en machtig heerster. Omdat ooit voorspeld was dat hij de macht zou verliezen aan een een van zijn kinderen, at hij zijn kroost op. (Shady!) Een van de kinderen kwam in het geheim ter wereld en wist dus onder Kronos' toorn uit te komen: Zeus, ook wel Jupiter. Zeus werd inderdaad daarna de oppergod. De planeet Saturnus gaat dus over onze zwaktes, over angst en over het nodige verlies dat we moeten lijden, ook associëren we het met tijd.



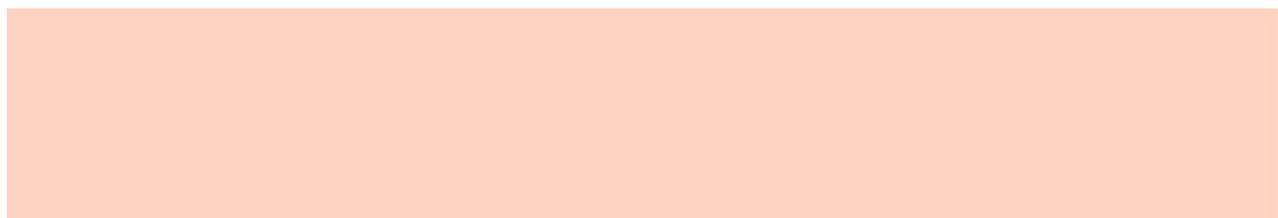
Maar dat is niet het hele verhaal. In de twintigste eeuw zijn we Saturnus steeds meer gaan zien als een planeet die de menselijke ervaring mogelijk maakt. Zonder het vallen en opstaan van Saturnus, zouden we als mensen niet aan de aarde gebonden zijn, geen wezenlijke, uitdagende levens leven. Saturnusplaatsingen maken dus bepaalde thema's in ons leven lastiger en zwaarder, maar brengen ons ook veel wijsheid op dat gebied en faciliteren een zekere, langzame groei.

De plaatsing van Saturnus in je persoonlijke astrologische profiel kan veel inzichten geven in jouw uitdagingen.

Wat ook interessant is aan Saturnus, is dat we ons leven lang ons aangetrokken blijven voelen tot zijn thematiek. Misschien denk je, als je zo geconfronteerd wordt met jouw plaatsing, wel: goed, dan blijf ik gewoon weg van het onderwerp waar Saturnus zich mee moeit in mijn leven! Maar zo werkt het niet - er hangt een mysterieuze magie rond de thema's van Saturnus. Saturnus zorgt ervoor dat je met extreme plankenkoorts toch podia wil bestormen, dat je ook met dyslexie hoe dan ook die grote roman wil schrijven, dat je als je een hekel aan studeren hebt, vastberaden bent om doktor te worden. De hardwerkende Steenbok is trouwens verbonden aan deze planeet.

Bij deze training heb je je persoonlijke Saturnusplaatsingen ontvangen. Neem deze plaatsingen goed door en denk na over welke onderdelen het meest resoneren. Omdat een plaatsing als Saturnus sterk met het onderbewustzijn is gemoeid, kan het zijn dat je je niet 1-2-3 herkent, maar diep moet graven voordat je deze patronen weer herinnert en voorbeeldsituaties bij dit gedrag kan bedenken. Vul vervolgens de volgende vragen in:

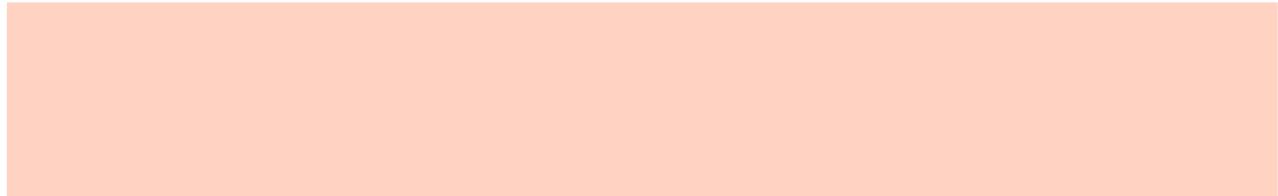
Denk eens terug aan een situatie waarbij jouw Saturnusgedrag zich op een negatieve manier uitte. Wat triggerde het en hoe voelde je je toen?



Wat heb jij nodig om je Saturnus zich op een positieve manier te laten uiten? En zijn er stappen die je zelf al kan nemen om die situatie te creëren?



Welke belemmerende overtuiging schuilt er achter jouw Saturnusgedrag? Komt dit door een negatieve ervaring die je ooit heb gehad? Kan je je nog herinneren wanneer je bent begonnen dit gedrag te vertonen?



Schaduwen in de astrologie: Pluto

Pluto, of Hades, was de God van de onderwereld in de Romeinse en Griekse mythologie. (Dat klinkt al gezellig!) Wat belangrijk is om te weten is dat Pluto in die mythologie absoluut niet het 'ultieme kwaad' verbeeldt. Toen Zeus, Hades en Poseidon een oorlog tegen oudere goden wonnen kreeg hij de onderwereld gewoonweg toegedeeld als machtsterrein. (Sommige mythes zeggen dat hij het, niet helemaal tevreden, morrend accepteerde). Iemand moet zich ontfermen over de scheidslijn tussen leven en dood en ervoor zorgen dat de doden tot rust zouden komen: dat werd zijn verantwoordelijkheid.

De planeet Pluto is pas ontdekt in de jaren '20 van de vorige eeuw, en werd daarna geassocieerd met het teken Schorpioen. Voor die tijd was Schorpioen nog de 'nachtheerster' van Mars, nu kon deze nieuwe planeet symbool staan voor de heftige thematiek van het waterteken: leven en dood, seks, macht en controle, en het occulte. Pluto brengt diepgang en zwaarte aan in de menselijke ervaring.



Als je op een goede manier werkt met de krachten van Pluto, activeer je empathische, mediamieke en creatieve krachten. Je staat dan open voor alle diepgang die de menselijke ervaring weet te bieden. Helaas werken meer mensen met de negatieve krachten van Pluto: gebruiken ze zijn heldervoelendheid om andere mensen te manipuleren en te beïnvloeden tegen hun zin in. Zowel twijfelachtige wereldleiders en dictators als belangrijke spirituele denkers hebben dominante Plutoplaatsingen. Laten we uitzoeken hoe het met jouw onderwereld is gesteld.

De planeet Pluto is razendinteressant voor mensen die geloven dat er meer is tussen hemel en aarde. De planeet geeft ons inzichten in onze diepste emoties, bijzondere dromen en de mysterieuze gebeurtenissen in ons leven. Bij cliënten met sterke Plutoplaatsingen zie ik de meest bijzondere dingen gebeuren: ze zijn vaak heldervoelend of helderziend, hebben voorspellende dromen, voelen een sterkere connectie tot de overledenen en ervaren energieën die niet 'van hen' zijn. Sommige mensen zijn zich nog niet zo bewust van hoe ze met Pluto kunnen werken en hebben vooral last van stemmingswisselingen en kunnen spontaan diepe somberheid ervaren - anderen hebben hun gaven omarmd en zijn een doorgeefluik geworden van spirituele en occulte wijscheden.

Ook als je niet gelooft in bovenaardse verschijnselen, is het nuttig om te leren over Pluto om inzicht te krijgen in de diepten van je eigen onderbewustzijn. Omdat deze planeet werd ontdekt toen de psychoanalyse zijn opkomst maakte, spelen de ideeën van Sigmund Freud over het onderbewuste een immense rol in de interpretatie van plaatsingen. Pak je eigen plaatsingen er eens bij en reflecteer:

Sta jij open voor de diepte van de menselijke ervaring? Of wil je het liefst zo licht en gelukkig mogelijk voelen? Welke emoties onderdruk jij regelmatig?

Herken je je in de belemmeringen die je Plutoplaatsingen schetsen? Wat heb jij nodig om de controle te laten varen en te vertrouwen op het universum?

Luister je naar de signalen van je dromen? Komen er thema's in je dromen voor die met je Plutoplaatsing te associëren zijn?



Schaduwen in de astrologie: Chiron

Als je je al afvroeg hoe ik zo enthousiast kan zijn over al deze schaduwrijke planeten; in dit deel ga ik mijn enthousiasme overtreffen. Chiron is mijn favoriet van de hemellichamen die we bespreken, alhoewel hij minder aandacht krijgt, als asteroïde zijnde. Zoals ik al vertelde, heeft de invloed van Freud en Jung in de twintigste eeuw een enorme impact gehad op de astrologie, en Chiron is het hoogtepunt van de moderne interesse in de menselijke psyche. Deze asteroïde is vernoemd naar de centaur Chiron, wederom een figuur uit de klassieke mythologie, die ook wel bekend staat als 'de gewonde genezer' en van de meest intelligente en goedaardige centaur.

Zijn bijnaam heeft Chiron gekregen omdat hij symbool staat voor het transformeren van onze trauma's en kernwonden naar nieuwe gaven. Een prachtig idee dat ook nog eens hout snijdt. Onze Chiron geeft ons informatie over onze belangrijkste trauma's en hoe we ze kunnen helen, om vervolgens andere mensen te helpen met deze thematiek. (Ik zeg hier trouwens 'trauma's' omdat dit in spirituele zin de meestgebruikte term is, als je daar onwennig bij voelt kan je het inwisselen voor de meest impactvolle negatieve gebeurtenissen in je leven.)

Chiron geeft ons zo een briljant inzicht in onze pijn, hoe die pijn tot stand is gekomen, en hoe we als gevolg belemmerende overtuigingen hebben ontwikkeld en hebben geïnternaliseerd om onszelf te beschermen. Daarom is Chiron in de reeks over schaduwwerk en astrologie naar mijn inziens de kers op de taart; Chiron moedigt ons als geen ander aan om de schaduwen in de ogen te kijken om nieuwe talenten en helende vermogens te ontwikkelen.

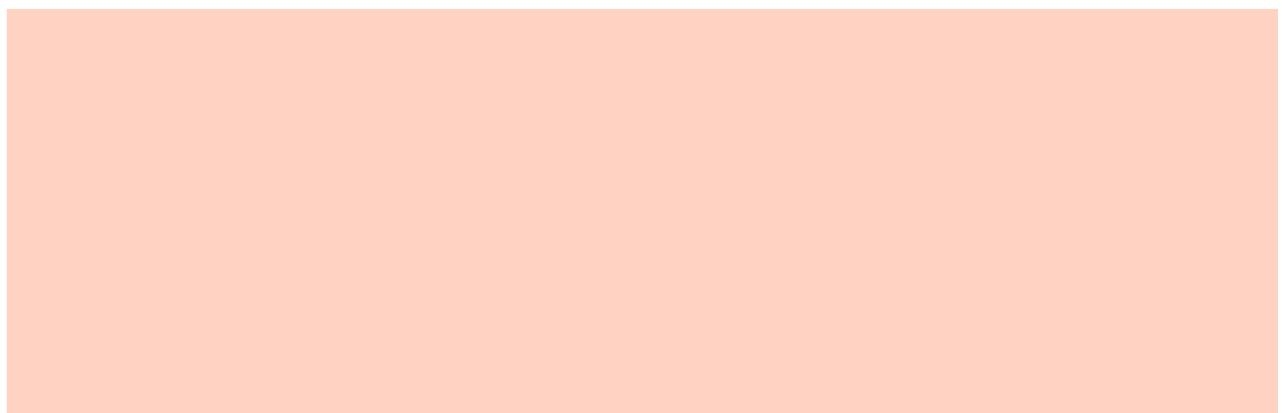


Alhoewel ik al lang ben geïnteresseerd in Chiron, heeft een specifieke astroloog mijn interesse verder aangewakkerd in deze asteroïde. (Voordat ik deze training schreef heb ik een ruim aantal boeken gelezen over deze planeten en moderne astrologie, maar deze astroloog, Melanie Reinhart, is een unicum). Toen ik Reinharts werk over Chiron had gelezen, begon ik haar analyses al snel met een losse toets in lezingen te gebruiken, en kwam ik erachter dat dit een van de meest treffende ervaringen is voor mijn cliënten. Als ik Chironplaatsingen bespreek, voelen mensen zich gezien in hun essentie, worden ze vaak teruggeworpen naar de meest belangrijke jeugdervaringen en krijgen ze de 'clue' door van wat astrologisch werk voor je persoonlijke ontwikkeling kan doen. De diepste zelfinzichten gaan voorbij de kennis die je denkt te hebben, en kunnen een breekpunt vormen.

In astrologische zin is het logisch dat ik Chiron zo belangrijk en allesomvattend vind - mijn noordelijke maanknoop (levensbestemming) en Chiron dragen hetzelfde teken (Weegschaal) waardoor het helen van mijn eigen wonderen en anderen helpen hetzelfde te doen letterlijk mijn missie is op aarde. Ik hoop dan ook dat het inzicht in jouw Chironplaatsing voor jou een catharsis mag zijn van alle kennis die je in deze training hebt opgedaan, en het je weer in contact brengt met het pad dat al voor jou is uitgestippeld.

Schaduwwerk begint misschien met het in de ogen kijken van de vervelendste elementen van je psyche en het ervaren van moeilijke emoties, maar het heeft allemaal een doel: de verheffing die je daarna mag ervaren. Het licht dat je in de ogen mag kijken en waarvan je mag zien dat het al die tijd al aan jou toebehoorde, maar je het misschien niet zag door je belemmerende overtuigingen en gebeurtenissen uit het verleden. Het is tijd voor nog een opdracht over Chiron, daarna brengen we alle kennis uit deze cursus samen en komen we tot een conclusie.

Weet je nog wanneer de kernwond die Chiron omschrijft ontstond? Dit kan je zowel op het teken van je Chiron als het huis betrekken. Wat gebeurde er van binnen?

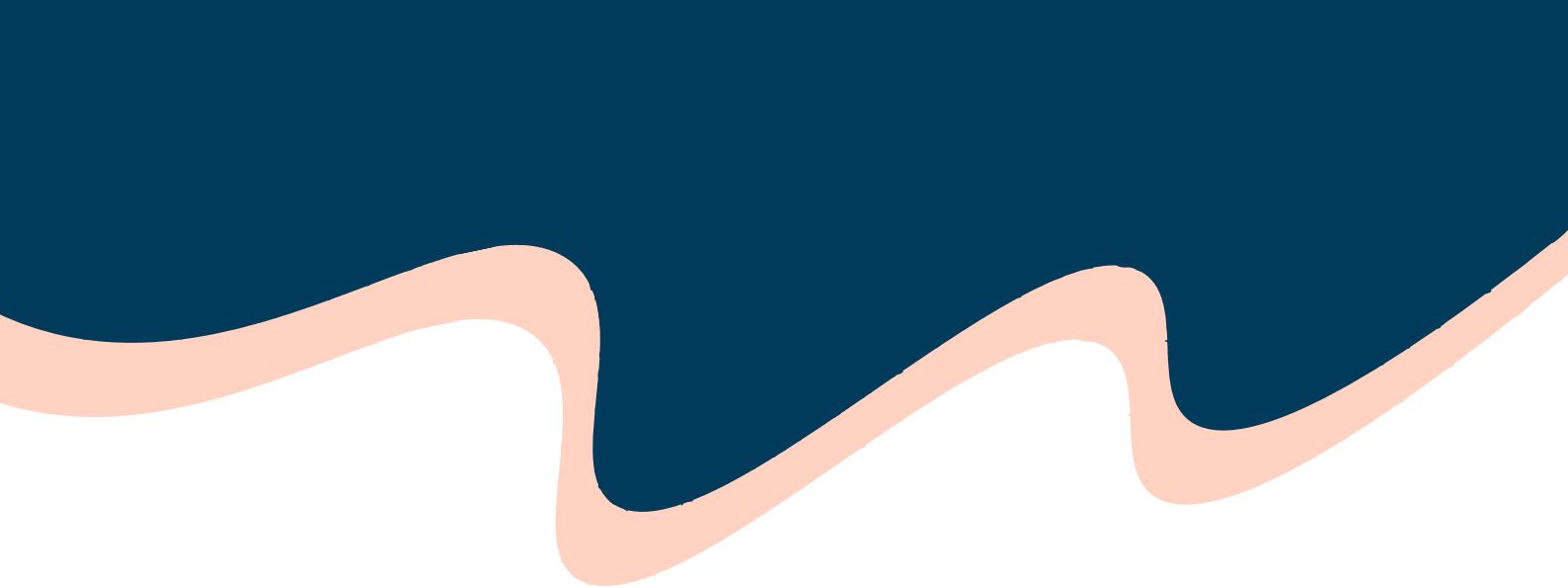


Welke Chironplaatsing (het teken of het huis) resoneert het meest met je? En kan je omschrijven waarom dit je raakt en bij je past?

Welke stappen zou je kunnen maken om op een positieve manier de kernwond van Chiron onder ogen te zien en je eigen grenzen op dit gebied aan te geven?

Is er concreet destructief gedrag waar Chiron je toe leidt (overwerken, emoties verdrukken, je eigen grenzen vervagen, destructieve relaties aangaan, middelengebruik, etc.)? En wat heeft jouw Chiron nodig om echt verzoening te bereiken?

Welke veranderingen zou jij nu in je dagelijks leven kunnen maken om je Chironplaatsing tot rust te laten komen en uiteindelijk in positieve zin te stimuleren? (Denk aan: bepaalde spirituele practises, bepaalde mensen in je leven wel/niet zien, bewustworden van je denkpatronen, letten op bepaalde valkuilen, etc.)



Een schrijfroutine opbouwen

Ondertussen hebben we heel veel verschillende thema's besproken en ook verschillende vragen behandeld waarmee je zelf aan de slag kan gaan. Ik hoop echter dat je jezelf niet alleen nu deze vragen stelt, maar dit zal blijven doen. Schrijven is een ideale manier om jezelf bij de les te houden en dagelijks een inzicht te krijgen in het onderbewustzijn. Daar zijn zat methoden voor ontwikkeld - van het opschriften van je dromen tot een dankbaarheidsdagboek bijhouden. Schaduwwerk is weer een andere tak van sport. Je kan het zo diepgravend, inzichtelijk of lichtvoetig houden als je zelf wil. De sleutel voor het opzetten van een schaduwwerk-schrijfpraktijk zit bij het blijven voeren van een innerlijke socratische dialoog. (Ja, je hebt net geleerd hoe je je eigen therapeut kan zijn. Dat is voor herhaling vatbaar, toch?)

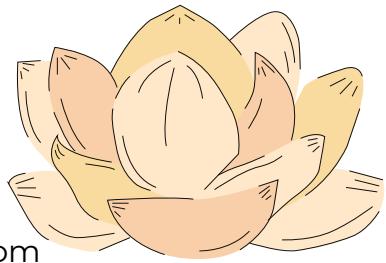
Als je nog niet gewend bent aan het regelmatig opschriften van je gedachten, dan raad ik je aan om eerst op dagelijkse basis een momentje in te plannen. Het liefst pak je pen en papier erbij, en tik je geen notitie in je telefoon. Tijdens het schrijfproces - het formuleren van de zinnen, het zetten van de letters - heb je namelijk een moment om te reflecteren en denk je nog beter na.



Ik ben ervan overtuigd dat je eigen intuïtie de beste raadgever is. Dus trek een paar minuten uit voor een meditatie, een schrijfsessie of het leggen van wat kaarten en denk na over hoe jij schrijfwerk het best kan integreren in je dagelijks leven. Wat je goed op de lange termijn kan volhouden (extrem belangrijk!) en wat jou het beste dient. Ik zal nog een paar suggesties doen voor een schrijfpraktijk voor schaduwwerk.

INTUÏTIEF SCHRIJVEN

Dit wordt ook wel de 'morning pages'-methode genoemd. Het komt erop neer dat je, zodra je eenmaal op bent gestaan en je eerste kop thee hebt gedronken, gelijk voor je notitieboekje gaat zitten en je gedachtestroom in de vrije loop laat. Je kan een timer zetten van drie tot vijf minuten, en probeer vooral iedere gedachte er te laten zijn en niets mooier te maken dan het is. Wat ik vervolgens graag doe, is onderzoeken welke thema's naar boven komen drijven en na te denken over waarom die naar boven komen drijven. Probeer per thema in een paar zinnen te reflecteren, en als het heel actueel is, na te denken over hoe je deze thema's in je dag verwerkt.

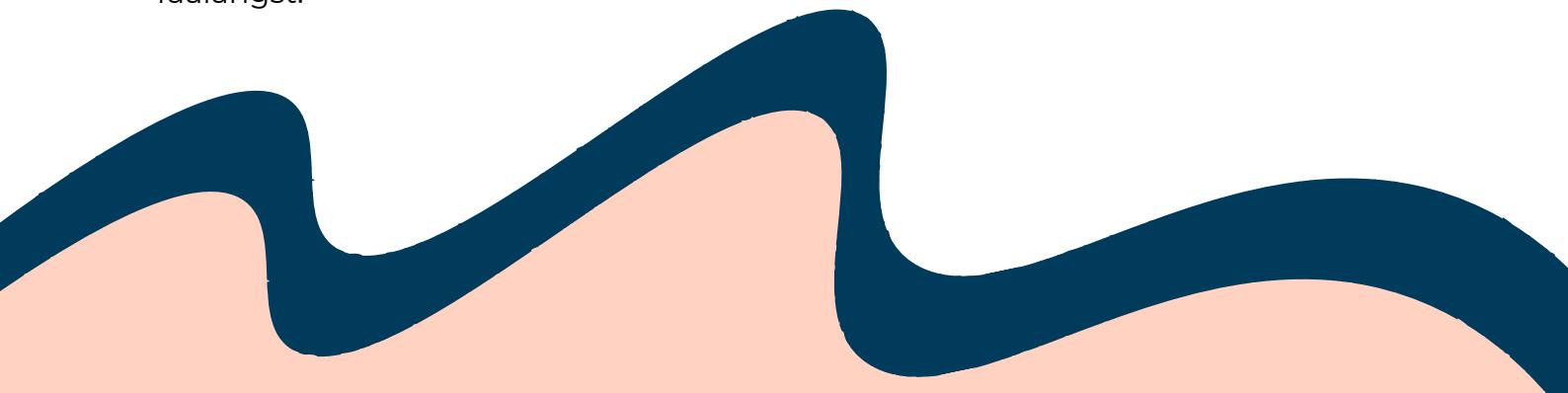


BRAIN DUMP

Dit raad ik sowieso iedereen aan, voor tussendoor. Als je het idee hebt dat je hoofd echt heel vol zit, probeer een lijstje te maken van alle thema's die spelen. Alle tabbladen die openstaan in je hoofd, hoe irrelevant het ook klinkt! Ik maak er graag een soort mindmap van. De thema's die ik zo kan verwijderen (rondje schoonmaken, rekening betalen), elimineer ik dan, bij de wat vagere thema's stel ik mezelf weer een aantal vragen om erachter te komen waarom het blijft spoken.

IN DIALOOG MET DE SCHADUW

Deze methode hebben we al in het eerste deel van de training besproken, maar het blijft een goede manier om op een hele constructieve, pittige maar pijsnelle manier te werken aan je persoonlijke ontwikkeling en doelen. Je kan met een van de archetypische schaduwen in gesprek gaan die ik al noemde, maar je kan hier ook je persoonlijke astrologie bij gaan gebruiken. Als je een angst voelt om iets te ondernemen, check in met Saturnus. Bang om de controle kwijt te raken? Ga in gesprek met Pluto. Chiron is een geweldige bemiddelaar bij ruzies (met anderen of jezelf), een ondefineerbaar ongemakkelijk of moeilijk gevoel of plotselinge faalangst.



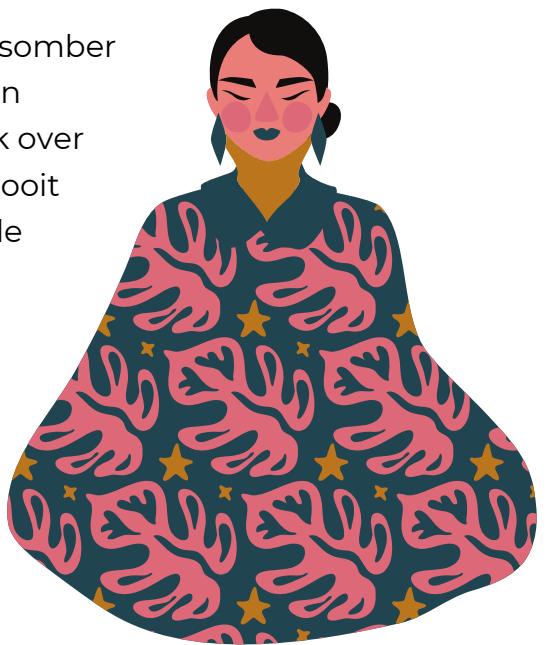
Astrologie voor zelfinzicht - mijn ervaring

We zijn bijna aan het einde van deze training gekomen en dat betekent dat ik het ook tijd vind om een boekje over mijn eigen ervaringen. Vandaag de dag werk ik als astroloog en volg ik een onderzoeksmaстер aan de universiteit waar ik me met alle liefde mag verdiepen in Westerse esoterie en het spiritualisme van de vorige twee eeuwen. Voor die tijd heb ik de nodige stappen gemaakt in mijn persoonlijke groei.

In mijn tienertijd begon mijn Chiron in Weegschaal (kernwond op het gebied van andere mensen kunnen vertrouwen) op te spelen, omdat ik gepest werd. Ik was (net zoals veel mensen die deze training doen!) 'anders'. Als gevolg van de ontheemding die ik op lange termijn voelde, maakte ik in mijn puberteit verschillende depressies mee. Op mijn achttiende had ik al helemaal geïnternaliseerd dat dit vast een onderdeel van mij was - dat ik nu eenmaal depressief was - maar later mocht ik het tegendeel zien.

Toen ik eenmaal in mijn eindexamenjaar was aanbeland, met veel omwegen, gedoe en smoesjes, ontdekte ik dankzij mijn docent wiskunde de kracht van spiritualiteit (geloof het of niet!). Het spirituele had me altijd al aangetrokken - op mijn dertiende kocht ik mijn eerste tarotkaarten en ik wist al het een en ander van astrologie. Deze docent hielp me van mijn faalangst af en ik ben de eindexamens doorgekomen door voor iedere toets een uur met haar te mediteren. Op de universiteit ging het balletje nog meer rollen, en ben ik langzaamaan een andere kant van mezelf gaan omarmen.

De kant waarvan ik altijd dacht dat ze nu eenmaal somber was of er niet bij hoorde, bleek een sterke intuïtie en empathisch vermogen te bevatten. Ik bleek te vaak over mijn eigen grenzen heen te gaan, omdat ik dat nu ooit zo had geleerd. Mijn nieuwe zelfkennis en omarmde intuïtie, begon ik in te zetten om duurzame vriendschappen op te bouwen, mensen te helpen met mijn werk en me verder te verbinden met het spirituele. De perfectionist in mezelf heeft de emotionele kant lang afgekeurd (zie het als een Maagdzon die met het vingertje wijst naar de Kreeftmaan), maar man; in die diepvoelendheid en alle ups en downs liggen de mooiste dingen verscholen.

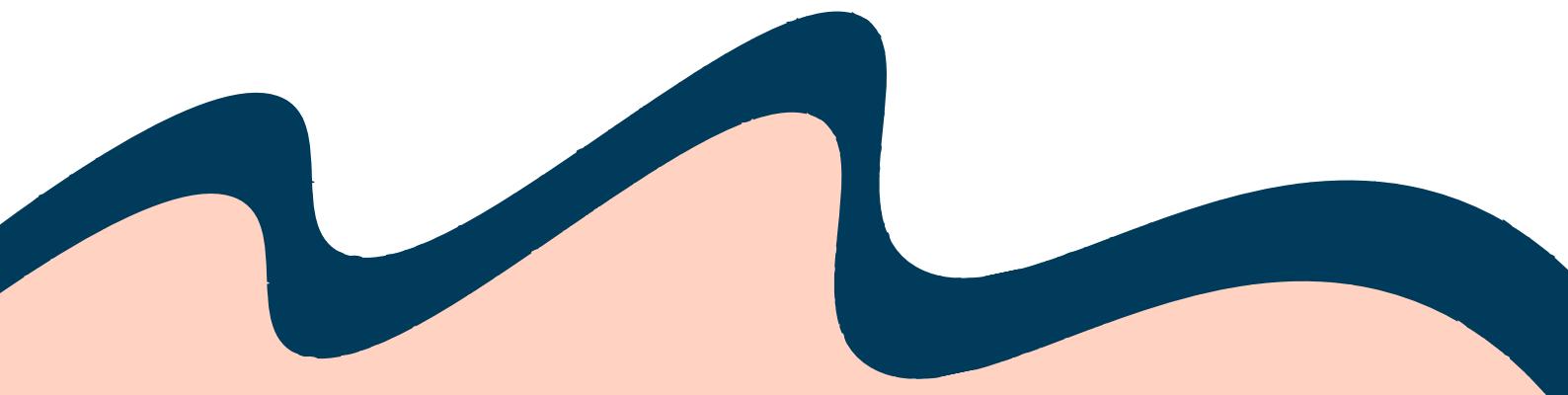


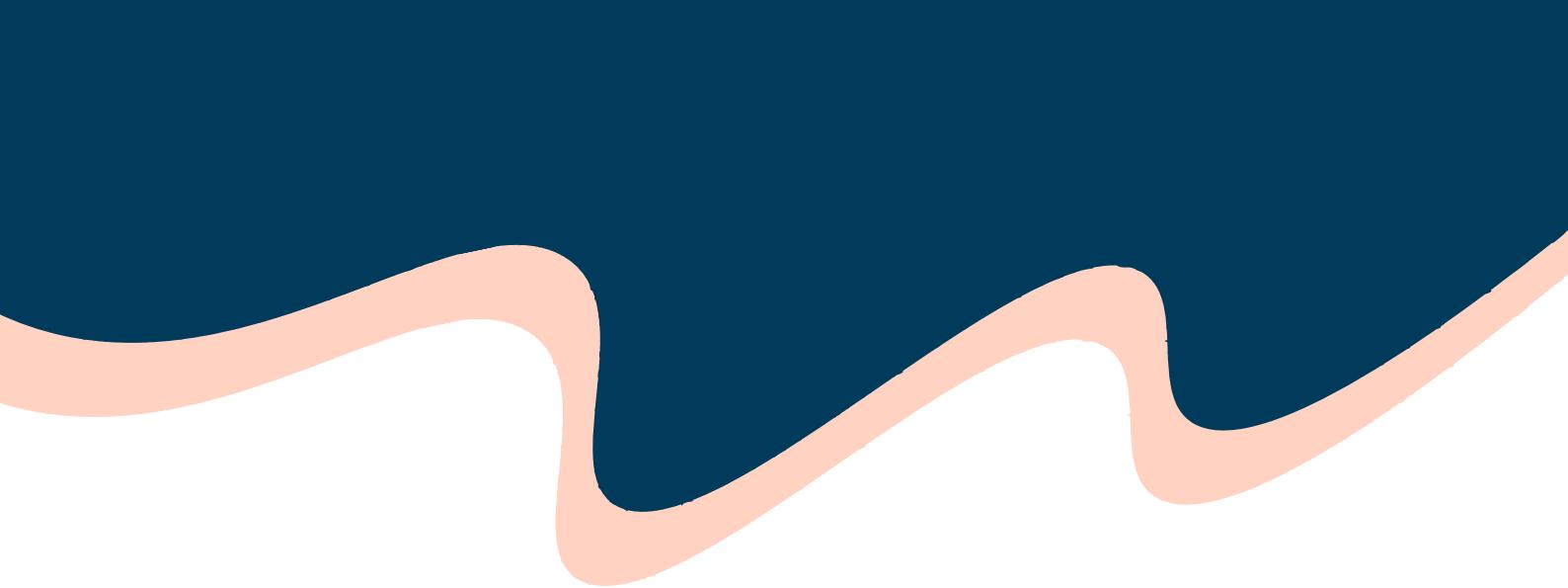
Eigenlijk doe ik niet meer aan diagnoses, aan stereotypes en veroordelingen en zie ik iedere dag meer hoe schitterend het is dat ieder mens zo'n diversiteit aan kleuren en ervaringen in zich draagt. Met mijn astrologische readings hoop ik ook mensen in te laten zien hoe je je uniciteit kan gaan omarmen, in plaats van iets zogenoemd-authentieks te kunstelen, terwijl je eigenlijk kritisch aan de zijlijn van het leven staat. Astrologie en schaduwwerk behoren tot de oudste methoden om onszelf van oude denkkaders te bevrijden en herinnerd te worden dat er meer aan ons is dan we op dagelijkse basis zien.

Ik hoop dat deze training je enthousiasme heeft aangewakkerd om alle aspecten van jezelf dieper te verkennen. En hopelijk heeft het je wat mooie astrologische inzichten gebracht - die je misschien wel verder wil uitdiepen. In dat geval, kan je me altijd een mailtje sturen met je vurige vragen of een vervolgsessie plannen. Hierna volgt ook een leeslijst met wat handige boeken over astrologie die ik ook heb toegepast in deze training, en boeken over persoonlijke ontwikkeling die je meer informatie kunnen geven over schaduwwerk (of gewoonweg boeken waar ik zelf veel aan heb gehad).

Veel liefs,

Nora





Blijven doorleren?

LEESTIPS OVER ASTROLOGIE

Drs. Karen Hamaker-Zondag - Wezen en werking van de planeten
Liz Greene - Saturnus: een nieuwe kijk op een ouder boosdoener
Jeff Wolf Green - Pluto and the evolutionary journey of the soul
Melanie Reinhart - Chiron and the healing journey

LEESTIPS OVER PERSOONLIJKE GROEI

Sharoo Izadi - The Kindness Method
Johann Hari - Lost connections: uncovering the real causes of depression - and the unexpected solutions
Rebecca Campbell - Light is the new black
Marianne Williamson - De terugkeer naar liefde
Eckhart Tolle - Een nieuwe aarde
Dr. Joe Dispenza - Becoming supernatural
Gabby Bernstein - May cause miracles

WEBSITES EN ANDERE BRONNEN

LonerWolf.com. Een online platform over spirituele groei waarop veel artikelen staan over schaduwwerk.
RebeccaCampbell.com. Dagelijks inspirerende posts die je aanmoedigen om de diepten van je ziel te verkennen.
Het YouTubekanaal over Mayke Niestadt, spiritueel coach en energiewerker. Ook zij besteedt regelmatig aandacht aan schaduwwerk.
En natuurlijk mijn Instagramkanaal: @indesternen, voor astrologische updates en inzichten.