

## **Sacrale Duisternis ~ over blinddoek, overgave en transformatie**

*Als ik een blinddoek draag is dit meestal tijdens een trancedans, die vaak ongeveer anderhalf uur duurt. Vaak is dat voldoende om een zekere mate van overgave te scheppen, zodat heling, inspiratie en transformatie kunnen plaatsvinden. Afgelopen herfst ging ik een flinke stap verder, en gaf ik mij enkele dagen achter elkaar over aan de duisternis, om het effect daarvan diepgaander te onderzoeken.*

artikel door: **Aernoudt Knecht**

### **\* Overgave aan de Duisternis**

Ik zit op de rand van mijn matras, en ben omringd door stilte en duisternis. Zou het nog nacht zijn? Ik heb geen idee hoe laat het is, of zelfs welke dag het is. Ik ben nu ongeveer vier dagen in volledige duisternis. Ik zeg ongeveer, want ik ben de tel kwijtgeraakt. Na enkele dagen duisternis verliest je bewustzijn alle houvast. Het matras dat ik onder mij voel is zo ongeveer het enige teken waaruit ik kan afleiden dat ik werkelijk nog besta. Ik luister naar het ritme van mijn ademhaling en staar in het donker.

Ongeveer een jaar geleden schreef ik me in voor een duisternisretraite. Mijn dierbare vriend en collega Roel Crabbé vertelde me over het werk van Naomi Lewis en Simon Buxton, een koppel dat mensen, vlakbij een oude Druïdische krachtplaats in Groot Brittannië, diepgaand initieert in duisternis. Ik ben wel gewend om een tijdje met mijn blinddoek te dansen in het donker, en de kans om mijn relatie met de duisternis eens echt te verdiepen heb ik met beide handen aangegrepen.

Wat blijft er van je bewustzijn over als je het contact met de zichtbare wereld langere tijd loslaat? Ik hou er wel van om mijn bewustzijn onderhevig te stellen aan extreme omstandigheden. Zo werkt dat nou eenmaal, als je echt iets wil leren. We hebben tenslotte ook weinig geleerd over het atoom door er rustig naar te gaan zitten kijken. Nee, we hebben een deeltjesversneller gebouwd, die het in stukken slaat, waardoor we aan de rondvliegende brokstukken kunnen zien hoe het in elkaar zit.

### **\* Verblind door het licht**

In het veld van rituelen en workshops, waarin ik samen met Els werkzaam ben, is opvallend veel aandacht voor het Licht. Er zijn bijzonder veel 'lichtwerkers', en met termen als 'verlichting' is het licht in onze cultuur een symbool voor het goede geworden. De waarde van duisternis is enorm 'onderbelicht', en duisternis is zelfs symbool geworden voor het kwade. In onze cultuur zoeken we vooral naar manieren om duisternis te bestrijden. En dat terwijl het bestaan een afwisseling is van licht en donker. Door de manier waarop onze planeet door de ruimte beweegt, en de dans die ze maakt samen met onze zon, is altijd een deel van alle mensen in het donker, en een deel in het licht. Iedere dag eindigt met duisternis... en iedere dag wordt geboren uit duisternis.

We zijn zozeer gericht op het licht, dat we er als het ware door 'verblind' zijn. Maar hoe meer we naar het licht bewegen, hoe groter de schaduw achter ons wordt. Iedere stap naar het licht gaat gepaard met, en volgt zelfs pas ná, een stap in de duisternis. De duisternis was er immers eerst, zo vertellen de grote scheppingsverhalen ons. Of zoals de filosoof Pliny ooit zei (in *Darkness Visible*): "*vóór het bouwen van een grote tempel moet je eerst diep graven, en sterke funderingen maken*". En zo zijn ook de hoge takken van een boom beschermd tegen

storm en wind door de wortels die diep verankerd zijn in de duistere aarde. Aan een nieuwe wereld gaat altijd duisternis vooraf; een ongedifferentieerde toestand waarin God alles is, alles God is, en alles één is. Duisternis is de Moeder der Moeders, de wieg waaruit alles ontsproten is, zelfs het licht.

### **\* Sacrale Duisternis ~ vroeger en nu**

Onze relatie met de duisternis is overigens niet altijd zo slecht geweest. Lang geleden, toen onze samenleving nog niet geregeerd werd door mannelijke dominantie, maar het dragende vrouwelijke principe geëerd werd, hielden wij onze rituelen voornamelijk 's nachts en in donkere grotten. We erkenden de waarde en transformerende kracht van duisternis. Ook later, in de tijd van de druïden, brachten de Keltische barden veel tijd in duisternis door. En ook in oude middeleeuwse kloostercellen was het overwegend donker.

In onze dansen en rituelen putten wij inspiratie uit verschillende culturen om ons heen waarin de waarde van duisternis nog erkend wordt en waarin ze een grote rol speelt in initiaties en rituelen. Zo brengen de leerling-sjamanen bij de Kogi grote periodes in duisternis door. En ook in de *Vodou* worden mensen met behulp van een blinddoek geïnitieerd.

In veel sjamaanse culturen begint een ritueel pas wanneer de zon onder is, of wanneer de hut gesloten is en de deelnemers in de baarmoederlijke duisternis zijn afgedaald. Ook in onze hedendaagse trancedansen gebruiken we een rituele blinddoek. Zo krijgt de geest de kans om terug te keren naar een oorspronkelijke toestand waarin er geen onderscheid meer is tussen het zelf en de omringende wereld.

### **\* In duisternis worden we zieners**

Kinderen kunnen pas vanaf een bepaalde leeftijd onderscheid maken tussen het zelf en de ander. Vanaf dat moment beginnen onze angsten, begint de inherente eenzaamheid van ons aardse bestaan, en verlangen we terug naar de gelukzaligheid van éénheid. Door in duisternis te gaan neemt het gekwetter in je hoofd af, en ervaar je het leven weer zoals je het oorspronkelijk hebt aangetroffen: als een zee van energie, voorbij alle vorm.

De essentie is om jezelf in duisternis, na enige worsteling en aarzeling, langzaam in een andere wereld te laten zinken. Het ego probeert zich in eerste instantie, via een stroom van gedachten en tijdsbesef, overeind te houden maar na een tijdje lost dit op. Alles vertraagt en het wordt stiller vanbinnen. De rationele geest lost op, je komt in het huidige moment en maakt weer deel uit van het geheel. Je komt in contact met het volledige scala van je zintuigen, en ervaart een dieper contact met jezelf. Zo ben je in staat om een nieuwe en andere toekomst binnen te gaan, zoals jij je die voorstelt, vanuit je diepere kern, en niet vanuit de regels, kaders en voorschriften van anderen.

Een mogelijke definitie van een *'sjamaan'* is *'iemand die kan zien in het donker'*. We bevinden ons in een tijd waarin de sluiers dun zijn, en waarin alles versnelt. Nu de moderne mens steeds meer vaste vormen begint te overstijgen, en hedendaagse sjamanen hun complexe gewaad afgelegd hebben, blijft vaak enkel nog de blinddoek over als pure essentie. Een blinddoek is één van de belangrijkste sacrale gereedschappen om duisternis te betreden.

### **\* De geblinddoekte danser**

En daar zit ik dan, op de rand van mijn matras. Omdat ik de waarde van de duisternis via het dansen met blinddoek goed ken, kan ik mij er gemakkelijk aan overgeven. Ik luister naar het

ritme van mijn ademhaling, en staar recht vooruit in het donker. Ook al vraag ik me eventjes af welke dag het is, en hoe laat het zou zijn, eigenlijk kan het me niets schelen. Ik ben overwegend gedachtenloos, en beseft me ineens dat dat de ruimte tussen de gedachten enorm is toegenomen. Er is een diepgaande rust in me ontstaan, zoals ik die nog nooit eerder heb meegemaakt. Er is een leegte ontstaan die ruimte schept voor nieuwe visie, nieuwe inzichten en vernieuwde inspiratie.

De Duisternis heeft innig tot mij gesproken gedurende de dagen dat ik in het donker was. En ze sprak niet tot mijn hoofd, maar tot mijn hart. Ik heb van haar geleerd hoe ik 'werkelijk' kan zien, niet met mijn ogen, maar vanuit mijn hart en met mijn andere zintuigen. Ik heb de Duisternis intensief mogen verkennen, en ontdekt dat ik mezelf heel vertrouwd en veilig voel in haar rijk. Sinds mijn terugkeer in het licht ervaar ik een nieuwe gewaarwording van bestemming, en kies ik ervoor een '*Ambassadeur van de Duisternis*' te zijn. Doe maar eens een blinddoek om als je bij ons komt meedansen, en je zal zien: de lege ruimte in het duister is een oceaan vol oude herinneringen en ongekende mogelijkheden!

**Aernoudt Knecht © december 2010**

*Verder lezen? Naast mijn persoonlijke ervaring met Duisternis, was het boek 'Darkness Visible', geschreven door Simon Buxton en Ross Heaven, een belangrijke bron van informatie voor dit artikel. Een echte aanrader als dit onderwerp je interesseert.*

**[www.Trancedans.net](http://www.Trancedans.net)**  
***de droom van onze planeet dansen!***