

De weg van de sjamaan

Door Joke van Koningshoven

Als artikel verschenen in Prana 136, jaargang 4, 2003

In de jaren vijftig van de vorige eeuw deden twee antropologen, wat geen van hun collega's voordien had gedaan. Ze besloten het sjamanisme van binnenuit te observeren in plaats van het alleen van de buitenkant te beschrijven. Ze vonden een sjamaan die hen als leerling wilde accepteren.

Carlos Castaneda vond Don Juan, een Yagui tovenaars in Sonora, Mexico, volgde zijn leringen en schreef vervolgens een aantal boeken over zijn ervaringen met hem. Michael Harner deed zijn veldwerk onder de Jivaros en Conibo's in Zuid - Amerika. Hij werd geaccepteerd door plaatselijke sjamanen en zij wijdden hem in in de sjamanistische technieken van heling en een andere manier van het zien van de werkelijkheid. Hij bestudeerde later nog vele andere volkeren en kwam zo tot het inzicht dat er in al deze verschillende groepen toch steeds hetzelfde gebeurde. Alleen door de ceremonies en het "theater" eromheen lijkt het er anders uit te zien, maar de kern van al de technieken bleek overal hetzelfde te zijn.

Mircea Eliade, van oorsprong Roemeens godsdiensthistoricus, definieert in zijn boek *Archaic techniques of ecstasy* het sjamanisme als volgt: "...sjamanisme is een techniek van extase ... de sjamaan gebruikt een trance, waarin, naar men veronderstelt, zijn ziel zijn lichaam verlaat om naar de hemel op te stijgen of af te dalen naar de benedenwereld."

Hiermee is het verschil tussen een medicijnman en de sjamaan getekend. Een medicijnman heeft zijn kennis verkregen door overlevering. Deze wordt doorgegeven van vader op zoon, van moeder op dochter, van generatie op generatie. Kom je met een probleem bij de medicijnman, dan zal hij uit deze kennis putten. De sjamaan echter gaat op reis, vraagt zijn helpers in de andere wereld om raad.

De sjamanistische cultuurcode

We vinden sjamanen bij de Noord- en Zuid Amerikaanse indianen, nomadenstammen in Mongolië en Siberië, bij sommige stammen in Afrika, Indonesië, India, kortom in samenlevingen met een animistisch wereldbeeld. Prof. Henri van Praag stelt, dat elke cultuur gebaseerd is op een code. Hij onderscheidt vijf grote cultuurcodes, waarvan onze westers- wetenschappelijke er een is en de sjamanistische code een andere.

In de sjamanistische cultuurcode meent men allereerst dat alles levend is, bezielde. Mensen, dieren, planten, stenen, bomen, sterren, rivieren, alles heeft een ziel en is dus bewust. Als alles in de zichtbare wereld een ziel heeft, lijkt het duidelijk dat dit een niet zichtbare geestwereld oplevert. Deze wereld noemt men middenwereld, omdat men nog twee andere geestwerelden onderscheidt, de boven - en de benedenwereld. Deze driedeling vinden we overal en is gebaseerd op ervaringen van sjamanen, die dus kennelijk over de hele wereld dezelfde zijn. Zij reizen door een tunnel naar beneden en komen zo in de benedenwereld of reizen bijvoorbeeld langs de regenboog en komen in de bovenwereld.

Deze niet- alledaagse- werkelijkheid (NAW) is nauw verbonden met onze zichtbare wereld en het lijkt logisch dat er wisselwerkingen tussen deze werelden zijn. Als er iets niet goed gaat in de normale wereld, kan de oorzaak in de andere wereld liggen en is het zaak om daar naar toe te reizen om te kijken wat er aan de hand is. En dit is nu precies de taak van een sjamaan. Hij is er voor zijn gemeenschap. Hij is arts, psychiater, paragnost en begeleider van overledenen. Hij krijgt zijn informatie en hulp van de sprits in de andere wereld., waar hij een goede band mee onderhoudt. Een sjamaan heeft gewoon een beroep, hij is jager of boer en doet zijn sjamanenwerk op verzoek. Denkbeelden over ziekte en gezondheid worden altijd gekleurd door de cultuurcode. In ons westers materialistisch denken was het mogelijk om de mens als machine te gaan zien en hem ook zo te behandelen. We vervangen onderdelen en brengen de chemische fabriek weer in evenwicht. In een sjamanistische cultuur vinden we een andere gedachte over ziekte en gezondheid, die voortkomt uit het andere wereld- en mens- beeld. Ieder mens heeft een ziel (levenskracht) en deze ziel kan delen kwijtraken bij traumatische gebeurtenissen.

Dit zieldeel vertrekt naar de NAW en komt pas als het weer veilig is terug. Het is een bescherming om de moeilijke dingen niet zo bewust te hoeven meemaken. Vergelijk de ervaring bij een auto-ongeluk. Op het moment dat je je bewust bent van het onvermijdelijke, verdwijnt de angst en zie je het gebeuren als een vertraagde film. Als de klap geweest is ben je weer terug en beseft je wat er gebeurd is. Wij zeggen dan: "... ik was er even niet bij..." Een zielsdeel van je is even in de andere wereld geweest. Maar soms komt zo'n deel niet meer terug, omdat het verdwaald is in de andere wereld of omdat de situatie nog steeds hetzelfde is en het niet veilig is om terug te komen. Daarbij kunnen we denken aan kinderen, die op school voortdurend gepest worden, aan martelingen en incest. Zelfs erg schrikken kan een reden zijn om niet terug te keren.

Iemand die aan 'soulloss' (verlies van een zielsdeel) lijdt, kan het gevoel hebben dat hij niet volledig aanwezig is of dat hij achter glas leeft. Hij kan in zijn verdriet blijven hangen, verslavingen hebben. Dissociatie kan een symptoom zijn van soulloss. De sjamaan zal in zo'n geval een reis maken om de

verdwenen zieldelen terug te halen , zodat de ander weer heel en geheeld is. Wat je ook kwijt kunt raken is je kracht, gesymboliseerd door je krachtdier. Dat dier is je power om te overleven. Het kan beschadigd zijn door negatieve ervaringen of zelfs helmaal verdwijnen. De sjamaan ziet deze kracht in de andere wereld ook als een dier. Hij kan het daar vinden, genezen en weer bij de cliënt terug brengen.

Binnendringers

Als men verzwakt is door power- of soulloss kunnen er insluipers (spiritual intrusions) binnendringen. Intrusions zijn wezensvreemde energieën, die niet bij de persoon horen. Het kunnen negatieve gedachtevormen zijn. Door anderen aan je opgedrongen of door jou geaccepteerd. En overledenen, die nog in de middenwereld zijn gebleven, kunnen zich aan je hechten. Soms ook stelen we zelf zieldelen van anderen. De sjamaan spoort de insluipers op en trekt of zuigt ze eruit.

Begeleiden van overledenen

Een andere taak van de sjamaan is het begeleiden van overledenen naar de boven- of benedenwereld. Als je sterft, verlaat je ziel het lichaam. De ziel verblijft daarna in eerste instantie in de middenwereld en verlaat deze na verloop van tijd. Soms blijven zielen in de middenwereld hangen, meestal door gehechtheden of door zich niet bewust te zijn van de dood. Deze toestand is niet goed, noch voor de overledene noch voor de levenden. Vaak voelt een plek waar zo een entiteit verkeerd niet prettig aan. De sjamaan zal met deze ziel contact maken in de middenwereld en deze begeleiden naar de boven- of benedenwereld.

Kern- sjamanisme.

Michael Harner heeft na zijn opleiding tot sjamaan nog meer onderzoek gedaan in Noord- en Zuid-Amerika en in Siberië. Hij kwam toen tot de ontdekking dat de healingtechnieken die men overal gebruikt, in de kern niet van elkaar verschillen . Hij ontwikkelde zo een vorm van sjamanistisch werk dat gebaseerd is op authentieke elementen in traditionele culturen. Hij noemt dit geheel core-shamanism, kern- sjamanisme. Hij vroeg zich af of sjamanisme een universeel vermogen was en begon vrienden en kennissen te onderrichten. De resultaten waren verrassend. Zijn eerste studenten waren gemakkelijk in staat sjamanisme in praktijk te brengen. In 1980 verscheen zijn boek *The way of the shaman* (in het Nederlands vertaald als *De weg van de sjamaan*) Hij stichtte de Foundation for Shamanic Studies (FFS, vroeger Center for Shamanic Studies) met het doel deze methoden te onderwijzen in cursussen over de hele wereld. In Nederland worden sinds twee jaar de basistrainingen gegeven.

Een andere doelstelling van de FFS is om deze kennis te bewaren en vast te leggen. Er is tegenwoordig een netwerk van specialisten over de hele wereld verbonden aan de FFS. Zij doen er alles aan om de oude sjamanen op te sporen en hun kennis vast te leggen, voor zij door overlijden van sjamanen verloren gaat.

De sjamanistische reis

Om de NAW te kunnen reizen, moeten we in een veranderd bewustzijn verkeren. We noemen deze staat van bewustzijn het Sjamanistisch Bewustzijn (SB). Die staat van bewustzijn is een voorwaarde om de reis te kunnen maken. De bedoeling van de reis is om in contact te komen met onze helpers, leraren en krachtdieren. In alle sjamanistische culturen worden weer andere middelen gebruikt om het sjamanistisch bewustzijn op te roepen. De Siberische sjamanen gebruiken daarvoor hun grote sjamanentrommels waarop men met een trommelstok slaat met een aanhoudende slag, anderen gebruiken ratels. In ieder geval is het een aanhoudend eentonig geluid, waardoor de staat van bewustzijn verandert.

Sommige culturen gebruiken de dans als middel, denk maar aan de derwisjen. Men zingt de heilige liederen of men zit in stilte. In Zuid-Amerika maakt men een drank van liaan en andere kruiden, ajahuasca genoemd. Deze wordt gedronken en heeft een hallucinogene werking.

Al deze middelen hebben maar één doel; het veranderen van de staat van bewustzijn om naar de NAW te kunnen reizen. Dat reizen is te vergelijken met dromen, met dat verschil dat je op de reis aanwezig bent met je normale bewustzijn. Je bent in staat bewust beslissingen te nemen. In die andere wereld wordt je opgewacht door je helpers. Zij brengen je waar je moet zijn en geven je raad en advies.

Als we deze technieken gebruiken voor onszelf of anderen, zijn we nog geen sjamaan. We gebruiken slechts technieken , die sjamanistisch zijn. Sandra Ingerman, een leerling van Harner, die veel trainingen geeft voor de Foundation, verwoordde het eens zo: " je wordt geen sjamaan door de technieken te leren en toe te passen, de mensen maken je tot sjamaan."

Dat betekent dat pas in de praktijk bewezen wordt of je met deze technieken iets voor een ander kunt betekenen. De eerste reis die je maakt is om je eigen persoonlijke helpers in de beneden- en bovenwereld te ontmoeten. De helpers zijn er voor jou en je kunt hen vragen stellen en ze zullen je helpen. Bij sommige culturen reist de sjamaan langs de wortels van een wereldboom naar de onderwereld en vanaf de kruin van de boom naar de bovenwereld. Meestal reis je door een tunnel en kom je aan het eind ervan in de benedenwereld, waar je krachtdier je vaak opwacht.



Druïde, Aylett Sammes

In de bovenwereld, die je bereikt vanaf een hoge plaats zoals een berg of de regenboog, ontmoet je meestal een spiritueel leermeester.

Je kunt dit reizen het beste vergelijken met een droom. Maar er is een groot verschil. Je droom vertel je als je wakker bent geworden na, maar op deze reis ben je volledig met je normale bewustzijn aanwezig en kun je dus ter plekke zelf beslissen wat je wel of niet doet.

Verloren kracht terugbrengen

Als een sjamaan op reis gaat om een zieldeel voor iemand anders op te halen zal hij met behulp van zijn krachtdier het zieldeel opsporen. Hij zal te horen krijgen, waarom het is weggegaan en welke verloren kwaliteit het mee terugbrengt. Dat kan zijn het vertrouwen in het leven, of zelfvertrouwen of alleen maar levensenergie.

Een goed voorbeeld is het volgende. Op een reis voor een vrouw, werd ik gebracht naar een kleine slaapkamer waar een klein vierjarig meisje onder het bed zat, zielig in elkaar gedoken. Het enige wat ze steeds herhaalde was: "ik wil niet verhuizen." Je gaat ook onder het bed zitten en praat met haar zoals je dat in de werkelijke wereld ook gedaan zou hebben en je vraagt haar tenslotte of ze met je mee wil gaan terug naar je cliënt. Als ze dat wil, kruipt ze bij je op schoot en kun je haar weer bij je cliënt terugbrengen.

Een zieldeel kan ook de weg kwijt zijn, zoals uit het volgende blijkt. Ik werd geroepen bij iemand, die tien jaar eerder een verkeersongeluk had gehad en sindsdien aan een auto-immuunziekte leed. Ik dacht, dat het een auto-ongeluk was geweest, maar kwam op die reis terecht in een gebied dat erg leek op de landelijke omgeving waar de man woonde. Ik zag een landweggetje met weilanden erlangs en daar liep de jongeman, tien jaar jonger, steeds maar in rondjes, niet wetend waar te gaan. Achteraf bleek dat het om een motorongeluk ging op een klein weggetje in de buurt. Hier kwam ik dus in de middenwereld terecht.

Soms moet je zieldelen terughalen bij iemand anders. We kunnen zieldelen van elkaar roven en we kunnen ze ook zelf weggeven. Voor beide partijen is dat in geen enkel geval goed. Energie of zieldelen van iemand anders kunnen ons niet sterker maken. Het is wezensvreemde energie en die schaadt ons.

In een relatie kan het voorkomen dat we de ander verantwoordelijk stellen voor sommige delen van ons zelf en dat ziet er in de andere wereld uit als ruilen van zieldelen. Ook iemand die is overleden kan zieldelen van ons meenemen. In sommige traditionele culturen wordt hier erg op gelet omdat soms de overledene de ander meeneemt in de dood.

Als je op reis zo'n zieldeel moet terughalen bij iemand anders kan dat soms moeilijk zijn omdat deze het zieldeel niet terug wil geven. In dat geval zal de sjamaan met behulp van zijn krachtdier listen moeten verzinnen. Een voorbeeld: Ik trof op een reis het zieldeel van mijn cliënt aan in een grote kooi, bewaakt door haar vader. Hij weigerde haar aan mij mee te geven. Mijn krachtdier fluisterde mij toe dat hij aan de rechterzijde wel wat stampij zou maken en de vader zou afleiden, zodat ik snel met de inmiddels aanwezige tang de tralies kon doorknippen en het zieldeel kon meenemen.

Het krachtdier van iemand kan ook weg zijn en moet dan worden teruggehaald. Soms is het gewond en moet de sjamaan eerst een healing geven, zodat het weer fris en frank aanwezig is. Het krachtdier vertegenwoordigt jouw specifieke overlevingskracht, je vitale kracht, je instincten, Het is jouw kracht, je karakter, waarmee je het leven tegemoet treedt. In de NAW zien we deze kracht als een dier. Hij is je hulp in het leven. In de geestwereld is hij meestal je begeleider en helper.

Op een reis vond ik het krachtdier van mijn cliënt. Hij was een ooievaar, maar ik zag hem in een ooievaarsnest als jong vogeltje. Her hing half uit het nest en de rest van de familie pikte ernaar zodat het bijna uit het nest viel. Ik heb hem uit het nest gehaald en gevraagd groot te worden, zijn kracht te herwinnen. Als hij er blij van heeft gegeven dat hij volwassen is en ook kan vliegen, neem ik hem mee terug. In zijn jeugd was mijn cliënt een buitenbeentje in het gezin en kon zijn eigen kracht niet ontwikkelen.

Indringers verwijderen

Extracties of het verwijderen van de ingedrongen ziekmakers vergt een andere techniek. Indringers zitten meestal op een bepaalde plek in het lichaam en het is zaak die plek op te sporen. Is de plek vastgesteld, dan kijkt de sjamaan, in sjamanistisch bewustzijn naar de plek en ziet de intrusion als iets dat walging bij hem opwekt: hij ziet insecten. Monsters, zwart slijm, dolken of vastgesnoerde touwen. Deze moet hij verwijderen door ze vast te pakken en eruit te trekken. De techniek die men 'shiften' noemt kan hierbij helpen. Je verandert in één van je krachtdieren. Mijn hulp is een uil. Als ik in zijn gedaante verander, heb ik de beschikking over geweldige klauwen en ogen die in het donker

kunnen zien. Sommige sjamanen zuigen de intrusions eruit. Op zich is een intrusion niet negatief. Het is een energie die niet op de juiste plaats aanwezig is. Zoals een spin op zich niet negatief is, zolang hij in de natuur is, maar dat wel wordt als hij in huis aanwezig is. Het is dus energie op een verkeerde plaats.

Soms spreken we van 'in bezitname'. Dan zijn entiteiten, zielen overledenen die de overstap van de middenwereld naar de andere werelden niet gemaakt hebben, binnengedrongen in een levend mens. Ze kunnen op die manier het leven in een lichaam voortzetten en willen vaak dit 'huis' niet verlaten. Het gevolg kan zijn, dat iemand volledig ander gedrag gaat vertonen of een andere karakter krijgt. De sjamaan moet ook deze ziel overtuigen, dat hij de overstap naar de andere werelden nodig heeft om verder te kunnen.

In traditionele culturen gaat de sjamaan drie dagen na de dood van iemand een reis maken om te kijken of de overstap naar de andere wereld goed verlopen is. Zo niet, dan helpt de sjamaan om die weg te gaan.

Wij krijgen soms te maken met zielen die zijn blijven hangen in de middenwereld. Sommige mensen voelen zich in een bepaalde kamer van hun huis niet prettig horen voetstappen op de trap of nemen entiteiten waar. De sjamaan kan in sjamanistisch bewustzijn contact maken met deze zielen en ze helpen bewust te worden van hun dood en zal ze helpen hun weg te vinden.

Een voorbeeld: Een vriendin van me vroeg me om bij haar hond te komen kijken. Al zolang als zij in haar appartement woonde, was de hond heel nerveus in de slaapkamer en keek met rechtopstaande haren naar een hoek van de kamer. Zij kon geen vlieg of bij vinden en begreep niet wat de hond mankeerde. In de eerste plaats wilde ik naar de hond kijken. Hij lag rustig aan mijn voeten en ik veranderde van bewustzijn. Plotseling zag ik hem als puppy van drie maanden en wist dat hij iets ergs had meegemaakt waardoor hij dit zieldeel was kwijtgeraakt. Hij was zeer gehecht aan zijn bazin omdat zij hem gered had, werd mijn verteld ik bracht zijn puppy- zieldeel terug en ogenblikkelijk begon hij heel dwaas te doen. Zijn bazin vindt dat hij zich gedroeg als een puppy, wat hij na dat ongeluk niet meer had gedaan. Ze waren in het bos aangevallen door een zwerm wespen en haar hondje van drie maanden had dat toen nauwelijks overleefd. Dieren kunnen dus ook zieldelen verliezen. Daarna ging in naar de slaapkamer. Ik kreeg het vreselijk benauwd en zag een oude man staan in de hoek van de kamer. Hij wilde deze flat nooit uit, hij wilde hier altijd blijven. Ik vroeg mijn krachtdier om hem te begeleiden naar de andere wereld. Ik holde er achteraan omdat ik ook wilde weten waar je naar toe gaat na je dood. Ze liepen naar een flatgebouw dat er precies zo uitzag als dat waar we waren, maar het was daar mooi weer, alle mensen waren blij en men begroette de man uitbundig. Toen was ik weer terug. De vorige bewoner van de flat bleek zeer astmatisch geweest te zijn en was gestorven in het appartement. Mijn vriendin had de flat van zijn vrouw gekocht.

De effecten van deze technieken zijn niet te voorspellen en verschillen per persoon. Maar over het algemeen staan mensen ineens sterker in het leven en voelen zich sterker. Natuurlijk zijn er ook effecten op lichamelijk gebied: eczeem of astma kan verdwijnen.

Vaak moeten er meerdere sessies plaatsvinden en is het geen kwestie van één keer op reis te gaan.

In Amerika komen cliënten naar Sandra Ingerman samen met hun psychotherapeut, zodat deze weet wat er is gebeurd, en ze daarmee verder kunnen in hun therapie. Sjamanistische technieken zijn niet alles, maar kunnen een prachtige aanvulling zijn op reguliere en ander alternatieve geneeswijzen.

De weg van de sjamaan ligt er voor ons allemaal, de mogelijkheid om het te betreden is ons gegeven. Hij ligt verborgen te wachten tot hij ontdekt wordt en we de reis kunnen ondernemen om onze spirituele helpers te ontmoeten. Het sjamanisme is een spirituele weg, een weg om ons weer te verbinden met het geheel. Alles wat geschapen is leeft en wil met ons in contact komen; wijsheid met ons delen. Het maken van deze reis is de weg van de sjamaan.

Geraadpleegde en aanbevolen literatuur.

Tom Cowan, Sjamanisme, een spirituele praktijk voor het dagelijks leven, Miranda, Den Haag 1998.

Nevill Drury, Sjamanisme, Ars Scribendi, Harmelen 1997.

Mircea Eliade, Sjamanism, Archaic Technics of Ecstasy, Phantoon Books, New York 1964.

M. Harner, De weg van een sjamaan, Altamira-Becht, Haarlem 2001 (uitverkocht).

Sandra Ingerman, Soul Retrieval, Harper San Francisco. Welcome home, Harper Collins Publicers.

Daan van Kampenhout, Handboek Sjamanisme, Bres, Amsterdam 1997.

Paul Uccusic, De sjamaan in ons, Ankh-Hermes. Deventer 1993.

Piers Virebsky, De Sjamaan, Librero, Kerkdriel 2001.

Nederland: Parapsychologisch Instituut te Utrecht, cursussen Sjamanisme door Joke van Koningshoven onder licentie van Sandra Ingerman. Informatie en opgave via Parapsychologisch Instituut, www.parapsy.nl onder 'cursussen'.

Joke van Koningshoven studeerde in 1963 af in Amsterdam en gaf gedurende dertig jaar les. Van 1997 tot 2011 was zij verbonden aan het Van Praag Instituut te Utrecht als docente Therapeutic Touch. Zij volgde trainingen bij de Foundation for Shamanic Studies in Engeland, Oostenrijk en Zwitserland en past de daar geleerde methoden sinds 1999 toe.

T: 030 2364395 E: Joke.Johan@online.nl