

Sjamanisme in het westen als ingang naar bewustzijn

THE OPTIMIST 8 FEB 2019 [ADD TO FAVORITE](#)

Ik ben geboren in de jaren zeventig in het oosten van het land. Sjamanisme kwam niet voor in mijn wereldbeeld. Ik was een gevoelig kind en leefde in mijn eigen fantasiewereld. Sferen en stemmingen van anderen nam ik onbewust in me op. Daardoor was ik vaak moe en ziek en op de achtergrond sluimerde altijd de angst dat ik op een dag 'gek' zou worden. Gelukkig kwam het niet zover, ik ging op reis en ontdekte wie ik was.

DOOR: ELLEN GROOTOONK

Ik ben een sjamaan. Als je als sjamaan in een sjamanistische cultuur ter wereld komt, dan is het duidelijk hoe je jouw pad bewandelt. De kennis wordt overgedragen van generatie op generatie. Als je echter in Nederland een sjamaan bent, heb je geen kader en geen houvast. Je kunt niet weten dat je een sjamaan bent omdat er geen taal en traditie is om het te herkennen.

Wat ik wel wist is dat ik anderen wilde helpen, ik werd docent en hulpverlener, geschoold aan de universiteit. Ik leerde tijdens mijn studie aandacht te hebben voor het levensverhaal van de ander. Waar ik goed in werd, was het analyseren van problemen en het herkennen van onderliggende thema's. Het was een manier die vertrok vanuit het begrijpen. Ik heb daar veel mee kunnen bereiken maar het was niet genoeg om recht te doen aan mijn vermogens.

Toen ik halverwege de dertig was, belandde ik in een crisis. Ik voelde me leeg en opgebrand. Ik ondernam een zoektocht naar mijn ziel en kwam bij het sjamanisme terecht. Een diepgaande eenheidservaring in de natuur nodigde me uit om verder te kijken dan de reguliere westerse visie. Tijdens mijn reis ontdekte ik dat ik over een sjamanistisch vermogen beschik. Ik voel en zie wat er aan de hand is bij een ander en weet wat ik moet doen om hem of haar te helpen.

Van praten naar ervaren

Als je psychische problemen of levensvragen hebt, kun je terecht bij een psycholoog, maatschappelijk werker of een coach. Het hulpverleningstraject start met het stellen van de hulpvraag. Doorgaans ligt de nadruk op problemen en de verwerking daarvan. Er is aandacht voor het levensverhaal van de cliënt. Door het te vertellen, ontstaat een nieuw perspectief en dat kan helend zijn. Een sjamaan start ook bij de hulpvraag van de cliënt. Het vertrekpunt is gelijk, maar het pad naar herstel is anders.

De sjamaan is gericht op het versterken van kracht en niet op het verkennen of onderzoeken van problemen. Vanuit een sjamanistische visie is alles energie. Wanneer trauma ontstaat, blokkeert de levensenergie. Als je bijvoorbeeld als kind gekleineerd bent door je vader, verlies je het vertrouwen in volwassenen. En je verliest het vermogen om te geloven in jouw eigen verhaal. Sjamanistisch gezien, verlies je een zielendeel. De sjamaan spoort dit verloren deel op en brengt het terug in het bewustzijn van de cliënt. Waardoor de cliënt weer beschikt over zijn eigen kracht en daardoor het leven beter aankan.

Effecten

Sjamanistisch werk kan een diepgaand effect hebben op de cliënt. Soms is het subtiel en vaak ook indringend. Toen ik zelf mijn eerste sessie bij een sjamaan had, voelde ik me herboren. Er was een enorme last van me afgevallen en ik bruiste van energie. De week na de sessie was ik extreem helder, ik doorzag de patronen in mijn leven en kon eindelijk loslaten.

Mijn cliënten hebben soortgelijke ervaringen. Een van hen was door ernstig psychisch trauma bedlegerig geraakt. De zin in het leven was weg en er was alleen nog maar pijn. We hebben meerdere sessies gedaan over een langere periode. Uiteindelijk kon het ziekenhuisbed de deur uit. De cliënt merkte tijdens de sessies niet zo veel, maar de dagen erna viel alles op zijn plek. Ze leerde weer voelen en het gezonde deel van haar ziel kwam weer tot bewustzijn.

Een andere cliënt heeft ongeneeslijke kanker. Ze leeft ermee, maar accepteerde niet dat ze gaat sterven. In een sessie zag ik, dat ze op verschillende momenten in haar leven emoties onderdrukte; als kind op het schoolplein en bij de zelfmoord van haar broer. Deze zaken had

ze me overigens niet verteld. Ook zag ik wat er verloren geraakt was. In deze situatie ging het om openheid en vertrouwen. Ik bracht dit met een ritueel terug in het bewustzijn van de cliënt. Toen de cliënt na de sessie bij de huisarts kwam, merkte diegene op dat er iets veranderd was. De cliënt was ontspannen en leek voor het eerst in het ziekteproces de dood te aanvaarden.

De sjamaan ziet

Hoe doet een sjamaan zoiets dan? Een sjamaan is degene ‘die ziet’. Traditioneel gebruiken sjamanen trance om in een andere staat van bewustzijn te raken. Om vervolgens van daaruit de balans te herstellen. Energetisch, spiritueel of fysiek. Misschien heb je de film *Down to Earth* gezien. Een gezin reist de wereld rond op zoek naar wijsheid bij sjamanen. Ik herinner mij een fragment waarin een sjamaan in diepe trance raakt, hij begint te schudden en raakt buiten (alledaags) bewustzijn.

Als sjamaan gebruik ik zelf een lichte trance om de diagnose te stellen, de blokkades op te ruimen en kracht terug te brengen. De lichte trance is in feite een aandachtverschuiving. Ik trommel, zing of werk in stilte. Anders dan traditionele sjamanen ga ik niet in een diepe trance waarin ik het alledaagse bewustzijn volledig achter mij laat. Beide vormen van bewustzijn, alledaags en sjamanistisch, zijn tegelijkertijd aanwezig. Dat maakt dat ik goed kan aansluiten bij de hedendaagse realiteit en dat ik kan overbrengen wat er gebeurt.

Ingang naar bewustzijn

Het is mijn wens om een brug te slaan tussen het hedendaagse westerse denken en het ‘sjamanistisch bewustzijn’. Vanuit de natuurwetenschappen is steeds meer aandacht voor zaken als ‘energie’ en ‘non-lokaliteit’. Sjamanen hebben het vermogen om hiermee te werken. In het westen is de trance, als ingang voor hulp, nagenoeg verdwenen. Op de grote dancefestivals na, waarin mensen collectief in een (onbewuste) trance komen, is er weinig bekend over deze manier van waarnemen.

Tijdens de workshops in sjamanistisch reizen probeer ik dit vermogen op te wekken bij de deelnemers. Bij een groot deel van hen lukt het om de ingang naar het ‘sjamanistisch bewustzijn’ weer te openen. Een van hen vertelde me het volgende:

‘Al na de eerste workshop sjamanistisch reizen begon mijn leven te veranderen. Ik heb een persoonlijke stap-voor-stap evolutie mogen doormaken. Het resultaat is dat ik in mijn eigen kracht ben komen te staan. Iets wat ook door mijn directe omgeving wordt opgemerkt. Door de sjamanistische rituelen is het mogelijk ervaringen te beleven die het begrip van de werkelijkheid te boven gaan. De prachtige belevenissen hebben mij zeer veel kracht en inzicht gegeven. Daarnaast word je tijdens de trainingen ook geconfronteerd met jezelf, wat leidt tot reflectie. Dankzij deze combinatie, de sjamanistische reis – en het jezelf tegen het licht houden, ben ik nu mogelijk geworden zoals ik mijzelf heb bedoeld.’

Sjamanistische technieken bieden een ingang om bewustzijn te ervaren. Via de trance ga je voorbij leven en dood en kun je een ander perspectief innemen. Tijdens een van de trainingen die ik gaf, zag een deelnemer zichzelf liggen in een graf waar bloemen op werden gestrooid. Ze werd niet bang, het was er gewoon en ze keek ernaar. Door deze ervaring was ze later in staat om anderen in rouw te helpen. Deze en veel andere ervaringen laten zien dat het mogelijk is om sjamanistische technieken ook in 2019 in te zetten voor heling en herstel voor en door mensen in het westen.

Meer informatie: www.zichtopzin.nl

Meer lezen over Sjamanisme in Nederland? Dat kan in nummer 185 van The Optimist. Het magazine ligt eind februari in de winkel. We gaan onder meer voor u op trancereis en bespreken alles over totemdieren. Ook spreken we met onze columnist Govert Derix over zijn boek De sjamaan van Sevilla, zijn ervaringen met de bewustzijnsverruimer ayahuasca en interviewen we de Nederlandse Sjamaan Jan Prins.