



Sjamanisme

geloof in een groter geheel - werken met energieën

Interview & Fotografie Illie Goedegebure Illustratie Annedien Hoen

Een glooiende heuvelrug biedt het uitzicht vanuit haar woning bij Berg en Dal, Gelderland. Het is een plaats bij uitstek voor iemand die zich innig verbonden voelt met de natuur. Roelien de Lange (52) is kunstenares, schrijfster en cursusleidster. Alles met een diepere, spirituele inslag heeft haar interesse. Ze zegt te groeien in een sjamanistisch bewustzijn.

Om maar meteen met de deur in huis te vallen, wat is sjamanisme?

'Het is een verzamelnaam voor een groot gebied van wijsheid waaronder genezingstechnieken vallen die zo oud zijn als de mensheid zelf. Het is de allereerste filosofische stroming die er uit de mensheid en zijn contact met de natuur om hem heen is voortgekomen. En daaruit zijn allerlei varianten en stromingen ontstaan zoals het Siberisch sjamanisme, dat heeft hier in onze tijd de meeste bekendheid gekregen. Maar ook Laplands sjamanisme, het Noord-Amerikaans indiaanse sjamanisme en zo kun je nog een poosje doorgaan. In het sjamanisme van de indianen uit de Amazones wordt veel gewerkt met kruiden en hallucinerende middelen en daarmee gepaard gaande

visioenen en dromen. Dat is niet specifiek voor het sjamanisme, maar een specifieke stroming.

Het sjamanisme gaat er vanuit dat alles leeft, dat alles een bewustzijn heeft en dat je daarmee kunt communiceren. Maar ook dat er onzichtbare dimensies zijn die wij met het blote oog niet kunnen waarnemen: een helderziende kan deze wel zien en een getraide sjamaan nog veel sterker. In die dimensies kun je hulp verwerven bij geestkrachten. Katholieken kennen de engelen en heiligen, de sjamaan de helpende geesten of spirits. En dat kunnen geestkrachten zijn van overledenen, voorouders, van dieren, bomen, van Landschappen. Het is een heel scala aan hulpkrachten die de sjamaan kan aanroepen of kan verwerven door in andere dimensies te reizen. De essentie van het sjamanisme is dat er in ieder mens een sjamaans bewustzijn is. Dat houdt voor mij in dat je in je DNA-spiraal opgeslagen informatie hebt van alle levens die je voorouders voor jou hebben meegemaakt. Deze heb je om te overleven. Ik geloof dat sjamanen kunnen leren om een deur open te zetten naar de eigen innerlijke wijsheid.'

Je zegt dat alles leeft. Een steen ook bijvoorbeeld?

Ja. Er wordt van uitgegaan dat in een steen ook bewustzijn aanwezig is. Bij de indianen in Noord-Amerika, waar ik het meeste van heb geleerd, wordt er gezegd dat de medicijnman of -vrouw die met stenen verbonden is de allerbeste is. Als je de taal van de stenen kunt verstaan kun je je eigen bewustzijn zo langzaam en traag afstellen dat je die stenen kunt begrijpen. Dat schijnt enorm moeilijk te zijn en grote kennis en oefening te vereisen.'

Dat kruidenrekje wat achter je staat. Heeft dat dan ook een bewustzijn?

'Dat is interessant dat je dat vraagt. In Findhorn, een leefgemeenschap in Schotland waar ik de laatste dertig jaar veel ben geweest, gaat men er ook vanuit dat alles



Roelien de Lange met drum

Sjamanisme

een bewustzijn heeft. Ook een voorwerp dat je veel gebruikt zoals een ring, een hanger, of zoals in dit geval een kruidenrekje, krijgt ook meer energie doordat je er veel mee omgaat.'

Je vertelde dat er verschillende vormen van sjamanisme bestaan. Waarom is dat?

'Dat komt omdat er zoveel culturen op aarde zijn. Als jij in een woestijn woont dan vormt zich een heel ander verhaal, aan beleving, dan als je je begeeft in een moerasgebied in de Amazones. Als je gehuisvest bent aan de voet van een grote vulkaan die steeds vuur spuwt dan wordt dat jouw grootste, sterkste bewustzijn en waarneming.'

Komt sjamanisme overal ter wereld voor?

'Ja, dat geloof ik wel. Overal waar de mens uit een oude cultuur is voortgekomen en in de natuur staat. Het is voornamelijk onderdrukt door onze westerse samenleving die het minderwaardig vond omdat ze er niets van begrepen. Maar nu wordt het gelukkig weer gerespecteerd, steeds meer.'

Is er een vorm van sjamanisme die boven de andere uitstijgt?

'Nee. Het is wel zo dat de oersymbolen, door de psycholoog Jung archetypes genoemd, overal op aarde dezelfde zijn. Bijvoorbeeld de krachten van aarde, water, vuur en lucht vind je overal op aarde terug. Ieder mens heeft vuur nodig om te koken. Overal heb je water nodig om je te reinigen. Deze elementen komen voor in elke sjamanistische filosofie en worden beschouwd als zeer waardevol.'

Heeft het sjamanisme een enkele oorsprong of is het op meerdere plaatsen ontstaan?

'Er wordt gezegd dat er een groot gebied is geweest dat bevolkt is geweest in Siberie en Mongolie, in de Altai. Daar zou het sjamanisme zijn ontstaan, erop volgend is het in Tibet gekomen. Dat heeft de Bo-religie tot stand gebracht, een oude religie die je daar nog steeds kunt vinden. Ook is het over de Beringstraat naar Noord-Amerika en Zuid-Amerika getrokken. Via Siberie is het toen helemaal in Lapland terechtgekomen. Zo heeft het zich over de aarde verspreid. Het sjamanisme in de Altai is door het communisme extreem onderdrukt, maar dat komt nu weer helemaal opnieuw naar boven. Ik ken een aantal Nederlanders die daar naar toe is getrokken om aan die oerbron te kijken wat er nog te vinden is. Toen bleek dat sjamanen daar het fijn vonden dat er mensen uit het buitenland met sjamanisme bezig zijn, dat ze dat kwamen tonen, zodat zij weer hun oude cultuur daaraan konden spiegelen.'

Kun je sjamanisme een religie noemen?

'Nee, het is geen religie. Dit omdat er niet een specifieke god wordt aanbeden en omdat er geen godendom wordt voorgeschreven. Het is een filosofie, een levensfilosofie die ontstaan is bij de natuurvolkeren, waarbij het werken met genezing en kruiden belangrijk is, het kennen van de

"Als je de taal van de stenen kunt verstaan kun je je eigen bewustzijn zo langzaam en traag afstellen dat je die stenen kunt begrijpen."

diepere krachten in de natuur en onzichtbare krachten waarmee je kunt samenwerken. Dat kan een groot gebied beslaan. Een sjamaan is soms ook een musicus. Hij maakt zijn eigen liederen en vervaardigt zijn eigen muziekinstrumenten. Hij gebruikt ze om een bepaalde sfeer op te wekken. Als er ruzie is werkt hij mee aan de rechtspraak. Bij een psychisch probleem helpt hij als therapeut. Als er iemand ziek is dan moet hij **een been** leren zetten. Bij een ceremonie tegen de voortdurende droogte helpt hij de natuur te smeken dat er regen komt. Alles ten nut en dienste van de stam. De sjamaan is de wijze vrouw of man van de stam om deze in evenwicht te houden. Hij herstelt de harmonie.'

Is de functie van een sjamaan veranderd ten opzichte van vroeger?

'Ja. Nu hebben wij dat in talrijke deeltjes opgesplitst. We hebben een fragmentarische samenleving. Maar dat is ook nuttig, omdat iemand psycholoog kan zijn, een ander dokter en de volgende tandarts, een kunstenaar, een priester. Allemaal dingen die een sjamaan vroeger allemaal in een moest doen. Je houdt tijd over om leuke dingen te doen.'

Hoeveel mensen in Nederland bedrijven het sjamanisme?

'Ik denk dat dit een steeds groter groeiende groep mensen is. Wij hebben met de school voor sjamanisme, die we hebben opgericht, de laatste tien jaar ongeveer vijftieng mensen per jaar begeleid om over het sjamanisme te leren. Daar zijn allerlei docenten voor uitgenodigd uit het buitenland. Bijvoorbeeld een Maori-medicijnvrouw uit Nieuw-Zeeland die ik al heel lang ken. Zij komt elk jaar naar Nederland om haar sjamanisme hier te brengen. Zo zijn er indianen geweest en mensen uit Lapland, Keltische druïden. Zo heb ik zelf door de jaren heen veel geleerd. Er zijn steeds meer mensen in Nederland die daar ook mee bezig willen zijn. [en van mijn fijnste momenten was tijdens de openingsexpositie over Siberisch sjamanisme in het Tropenmuseum in Amsterdam, zo'n vijf jaar geleden. Toen stond de directeur precies de lezing te geven die ik al twintig jaar gaf aan allerlei groepen mensen. Ik herkende mezelf daar in, maar' eindelijk was het niet meer alternatief. Het was plots geëngageerd in de maatschappij.'

Komen sjamanen in Nederland wel eens samen?

'Nee, je ontmoet wel eens mensen en je kent verschillenden die met sjamanisme werken. Ik zou ze geen einzelganger noemen maar ze zijn wel individueel, in verbinding met het grote geheel. Met de natuur

"De heilige cirkel bij de indianen, het medicijnwiel, is het symbool voor de eenheid van alle dingen."



bijvoorbeeld, een sjamaan kan niet zonder. Er zijn tegenwoordig ook stadssjamanen, maar deze stroming is minder sterk dan de natuurgerelateerde.'

Bestaat er voor een sjamaan een god, geen, of meerdere goden?

'Ik denk dat ik dat het beste vanuit de indianen kan beantwoorden. Die zeggen "The force that moves through all things." Dat is de goddelijke kracht die door alles heen stroomt.'

Is dat animisme?

'Nee, het is geen animisme. Animisme zegt: in alles zit een ziel en die ziel ga ik aanbidden. Het sjamanisme daarentegen heeft het over een levensgevende energie die door alles heen stroomt. En die energie wordt gerespecteerd, niet aanbeden als een god. Er is in het sjamanisme normaal gesproken geen aanbidding. Er is respect voor dat je een sjamaans bewustzijn hebt en dat de hele aarde als levend wezen dit ook heeft. Respect, verbinding, harmonie. Deze Brie woorden worden sterk benadrukt. Het komt wel eens voor dat er goden worden gebruikt. Een benaming van zo'n god een dierenenergie is zuiver een kanaal naar iets groters.'

Maakt een sjamaan altijd gebruik van rituelen?

'Ja. Een ritueel is een ideale manier om een tijdstip te nemen dat belangrijk is, zoals de vier seizoenen. Je doet bewust een actie op een bewust gekozen plek die je mooi maakt en zuiver maakt. Je zet iets neer wat bijzonder wordt. Tijdens een ritueel kan gevierd worden dat je een

belangrijke verandering hebt doorgemaakt, te vieren dat je een uniek individu bent. Bij jongens- en meisjesrituelen overal ter wereld zie je dat, behalve in onze maatschappij. Hier zijn we arm aan waardevolle rituelen. We hebben ze voor de begrafenis, het huwelijk, maar te weinig voor de geboorte en we hebben geen rituelen om een jongen een man te maken en een meisje vrouw. Heb je dat wel, dan worden mensen bewust volwassen; doordat mensen geeerd zijn in dat ze iets worden. Ik zie gelukkig dat er in onze maatschappij een herwaardering komt van rituelen. En dat is heel belangrijk, want het kan op een geestelijk niveau de mensen meer heel maken. Huwelijks- en begrafenisrituelen krijgen weer nieuw leven ingeblazen. Man-vrouwrituelen blijven nog wel zoek. Die heb ik veel met mensen besproken en hen daarin gestimuleerd om iets bijzonders met de kinderen te doen, bijvoorbeeld als een jong meisje voor het eerst gaat menstrueren; een tijdstip om haar vrouwzijn te eren. Dan krijgt ze het gevoel deel te zijn van een groot geheel en dat is ontzettend belangrijk voor een mens.'

Wordt er bij een ritueel gebruik gemaakt van spatie teveel symbolen?

'Niet zoveel, nee. Het sjamanisme gebruikt reiniging, met water, kruiden, of rook. Dat zou je symbolen kunnen noemen. En de heilige cirkel bij de indianen, het medicijnwiel, is het symbool voor de eenheid van alle dingen. Maar veel symbolen stammen uit de wicca en dit is een andere stroming in de wereldfilosofie. Het sjamanisme is algemener en kan ook werken met slechts een vuurtje, de zon, de maan, of jouw eigen innerlijke wereld. Een ritueel kan sterker worden als je met symbolen werkt of als je een speciaal kostuum aantrekt, omdat je dan in een andere energie gaat.'

Het medicijnwiel. Zou je dit wat uitvoeriger willen uitleggen?

'Dat is een heilige cirkel die je ontwerpt of maakt op een prettige plaats. Daar leg je zesendertig stenen neer volgens een structuur die bepaalde indianenstammen hebben ontwikkeld. Voor de vier windrichtingen leg je stenen neer en in het midden voor de schepping. Daartussen liggen stenen voor allerlei energieën. Langs de buitenrand liggen alle astrologische tekens, maar die heten bij de indianen antlers. Zo ben ik niet een Ram maar een rode havik bij de Chippewa-indianen. Er liggen stenen voor bijvoorbeeld de liefde, voor inkeer, kracht, overzicht, de aarde, water, vuur en lucht, de maan en de zon. Alle stenen vertegenwoordigen een kanaal van energie waarmee je je kunt verbinden in gebed en in rituelen. Het Joel ervan kan genezing van een vervuilde landstreek zijn, of een huwelijk, of mensen in een groep iets leren. Tijdens elk ritueel, zoals een zweethut, wordt de structuur van het medicijnwiel gebruikt. Het is een multifunctioneel wijsheidsobject.'

Wat is een zweethut?

'Een zweethut is een ritueel wat bestemd is om je te reinigen van lichamelijke en geestelijke ballast zodat jouw



Roelien de Lange met veren en smuilde

Sjamanisme

bewustzijn zich beter kan verbinden met de goddelijke kracht. Door te bidden en door de aanwezigheid van een wijze leider ontstaat er een sfeer, een concentratie van geestkrachten die aangeroepen worden. In dat spanningsveld kun jij meer bereiken dan daarbuiten. Het is een koepelvormige hut van gevlochten wilgentakken, met daar overheen lagen huiden. Tegenwoordig gebruiken we dekens met een stuk plastic erover. Binnenin zit je op de aarde of op een Mein matje. Middenin is een kuil voor de stenen. Buiten worden stenen heet gemaakt in een vuur wat op een respectvolle manier wordt gemaakt. De begeleider moet ervaring hebben op spiritueel gebied. Stenen worden met eer in de hut gelegd. Over de hete, oranje stenen wordt water of kruiden geveegd wat je ook inademt en je longen en je poriën reinigt. Het is een spirituele sauna.'

Is de hut een typisch sjamanistisch gebruik?

'Ja, in Siberie maar ook bij de Noord-Amerikaanse indianen was dat gemeengoed. De Laplanders gebruikten het ook, nu nog. Als de Finnen uit een dorp samenkomen in de zweethut bidden ze daar nog bij en vertellen elkaar hun geheimen. Dat is een sociaal en spiritueel gebeuren. Langzamerhand zijn daar de sauna's uit voortgekomen en is het hele spirituele, zoals alles in de westerse wereld, afgescheiden van het materiele.'

Wordt er tijdens een ritueel ook gezongen?

'Ja, meestal wordt er gebruik gemaakt van Klank en zang, omdat dat iedereen verbindt. De klank van de sjamanentrommel stelt de hartslag voor, om de hartslag van je moeder te eren, die je negen maanden hebt gehoord en gevoeld. Dat is op een zekere manier tranceverwekkend, je kunt er goed bij dromen en beelden bij krijgen. Met de housemuziek komt dat helemaal terug. Maar dat wordt niet bewust gedaan en zonder begeleiding. Als men daar gestructureerde sjamanistische steun bij zou krijgen dan zouden mensen veel meer trancereizen kunnen maken en daarvan kunnen genieten.'

Welke instrumenten worden er tijdens een ritueel gebruikt?

'Dat verschilt per cultuur. In Peru gebruiken ze gordeldierenschilden, een soort schildpadhuiden, en daar worden snares op gespannen. De didgeridoo bij de Aboriginals. In Siberie wordt de trommel veel gebruikt en soms Tibetaanse klankschalen. Het gaat erom dicht bij je hartslag en bij de oerklank van de aarde te komen, zodat je eventueel een trancereis kan maken. Het gaat om een verdieping van je bewustzijn en een ontspanning daarvan zodat er meer binnen kan komen dan de dagelijkse realiteit.'

Wat is een trancereis?

'Je sluit je ogen, gaat rustig liggen of zitten, je haalt rustig adem en door te luisteren naar een gelijkmatig geluid van een ratel of een trommel ga je in een lichte vorm van trance. Je bent dan niet helemaal uit je lichaam, gedeeltelijk begeeft je geest zich in een andere dimensie. Dat doe je bijvoorbeeld door naar een boom in je fantasie

"De Klank van de sjamanentrommel stelt de hartslag voor, om de hartslag van je moeder te eren, die je negen maanden hebt gehoord en gevoeld."

te gaan, daar een deurtje in te zien, door dat deurtje te gaan en door een tunnel te lopen waarna je een sjamaanse dimensie betreedt. De benedenwereld is zo'n dimensie. Dit is voor vragen over materiele zaken, of je reist naar de bovenwereld, voor vragen op spiritueel gebied. In een trancereis verwerf je altijd eerst helpers, je vraagt om totemdieren om je bij te staan. Soms heb je er een of meerdere, die kunnen jaren bij je blijven. Je kunt ze ook uit dromen krijgen. Vrijwel iedereen die ik in trancereizen heb begeleid kreeg vanzelf helpers. Het is een oertechniek die op iedereen in de wereld van toepassing is. Je ziet jezelf met de hulp van helpers, bijvoorbeeld een dierenhelper voor de benedenwereld of engelenhelpers voor de bovenwereld, rondreizen en vragenstellen. De vragen die je stelt heb je van tevoren bedacht. Je gaat nooit zomaar voor de lol op een trancereis. De vragen gaan vaak over genezing, over Bingen waarmee je zit in je leven of over plaatsen waar je heen wilt. Je wordt dan tijdelijk een beetje helderziend.'

Je hebt het over een beneden- en bovenwereld. Zijn dat de enige werelden?

'Nee, ikzelf werk met veertien dimensies, maar een andere sjamaan heeft er misschien wel vijftig. De wereld van vorige levens bijvoorbeeld. Of van de droom, die je in je trancereis of kunt maken, veranderen, of er energieën in verkrijgen. Meestal is een trancereis bedoeld om nieuwe energie te krijgen. Er zijn ook reizen waarbij de sjamaan voor anderen reist. Onder andere de soul retrieval, een zware trancereis die alleen ervaren mensen kunnen maken. Dat wordt ondermeer toegepast als iemand in coma ligt of als iemand psychische klachten heeft. Dan haal je een zoekgeraakt stukje van de ziel terug en stop je weer bij die persoon naar binnen. Dat wordt symbolisch bij de kruin het hoofd weer in geblazen, dan gaat dat stukje van die ziel weer terug in die persoon. Als dat een goede sjamaan is komt die persoon uit coma. Of die andere heeft geen psychische stoornis meer. Die werkwijze is door westerse mensen als de antropoloog Michael Hamer bestudeerd. Die vonden dat zo waardevol dat ze er instituten voor hebben opgericht. Daar is het neo-sjamanisme uit voortgekomen wat veel nut heeft. Het wordt gebruikt voor mensen die de reguliere gezondheidszorg hebben gehad en nergens geholpen kunnen worden. Die blijken dan toch geholpen te kunnen worden door het sjamanisme. Dat vind ik fantastisch.'

Wat is een krachtdier precies?

Ten krachtdier is een dier wat naar je toe komt in een trancereis bij het stellen van de vraag om helpers. De dieren die dan op komen dagen zijn specifiek de helpers van die persoon in allerlei situaties. Iedereen krijgt

"Als een religieuze indiaan een sigaret opsteekt dan blaast hij eerst zijn rook naar de vier windrichtingen en dan naar de hemel en de aarde."

specifieke dieren die bij hem of haar passen. Bijvoorbeeld een gier. Aaseters ruimen oude rommel op, dus als je een gier krijgt als krachtdier kan het zijn dat je veel oude rommel hebt die opgeruimd dient te worden. Als je kracht nodig hebt kun je een beer krijgen, als je overzicht nodig hebt een adelaar, of als je veel met een computer werkt en precisie kan gebruiken een muis, iemand die heel zweverig is, die altijd in een andere wereld zit die krijgt misschien een olifant, dat is goed om te aarden. Zo zijn er allerlei redenen. Je werkelijk verzinnen met de totale geestkracht van dat dier werd door sjamanen gedaan, veel dieper dan wat wij doen. Die verbonden zich er helemaal mee, die gingen in de huid van dat dier lopen en uiteindelijk waren ze vaak zover dat ze zich in dat dier konden verplaatsen. Ik heb nog oude sjamanen ontmoet die vertelden dat zij wisten van mensen die zich in een beer konden verplaatsen en zo naar de zieken gingen. Dan gingen ze in die berenkracht erheen en genazen daar iemand. Dat bestaat. Maar dat zijn mensen die houden zich hun hele leven met sjamanisme bezig. Dat is een echte sjamaan.'

Waar bevinden de krachtdieren zich?

'In een andere dimensie, een parallelle werkelijkheid. Deze realiteit bestaat gewoon naast de onze, in kanalen van energie. Die dieren zijn overal op aarde te zien. Maar de vormkanalen waaruit ze voortgekomen zijn die zijn voor ons niet te zien. Die komen uit een groots scheppingsgebied.'

Als je een keer samen komt te werken met een andere sjamaan, komen jullie dan niet voor onoverkomelijke problemen te staan?

'Nee, absoluut niet. Dimensies kan men leren kennen. En naar aanleiding van je vermogens, je wensen en je werksituatie gebruik je een aantal van die dimensies.'

Is visualisatie belangrijk?

Ja, het is heel goed om te kunnen visualiseren. Tachtig procent van de mensen die trancereizen maken zien allemaal beelden, en vinden dat prettig. Ze hebben daar ervaringen aan. Degenen die niet beeldend zijn ruiken soms ook geuren, voelen dingen, voelen genezingen. Ik heb ook operaties aan mezelf gevoeld, dat er op een ander niveau wezens in mij aan het sleutelen waren. Dat voelde heel goed, maar heel vreemd.'

Is visualiseren een vaardigheid die je kunt oefenen?

'Ja, ik denk dat het heel belangrijk is om je dromen te onthouden. Ik ben vijftien jaar drometherapeut geweest. In dromen zie je dat iedereen kan visualiseren. Je bent de schrijver van je eigen script, je maakt kostuums, spelers, verhalen, videoclips. Je kan alles in je dromen, en dat kan iedereen. Ieder mens kan in principe visualiseren. Trancereizen zijn de wakkere dromen. Je kunt het vergelijken met een bewuste Broom die je kunt regelen en gebruiken om tot een goed resultaat voor jezelf te komen. Je gebruikt je dag- en je nacht bewustzijn en je combineert die twee terwijl ze normaal los van elkaar bestaan. Je kunt het oefenen door je dromen elke dag op te schrijven in een dromenboekje en te gaan herinneren. Je kunt voor het slapen gaan niet te logische verhalen lezen, maar sprookjes of mythen. Die brengen dat andere bewustzijn naar boven. Daarnaast kun je technieken leren om beter je dromen te onthouden. Er komen dingen in je trancereizen voor die je niet kunt verzinnen. De meest fantastische en aparte dingen. Ik doe soms gemiddeld met vijftientig mensen een trancereis, vaak mensen die nog nooit zoiets hebben gedaan. Dan komen ze erna met verhalen, dat ze operaties hebben ondergaan, figuren ontmoet die hen wijze raad gaven, antwoorden gekregen hebben op vragen, ze ontmoetten dieren die zo echt voor ze zijn dat ze bijna niet kunnen voorstellen dat ze dat hebben meegemaakt. Tachtig procent van de mensen ziet beelden, de andere twintig niet; die ziet kleuren, flitsen en lichtbollen of er komen tijdens de trancereis gevoelens op.'

Gebruiken sjamanen entheogenen, hallucinerende middelen?

'Dat is heel cultuurbepaald. In de Amazone wordt dat veel gebruikt maar wel met periodes van vasten, van voorbereiding, respect. De middelen die gebruikt worden, worden met de grootste zorgvuldigheid gebruikt. De plant wordt gezien als een godheid, een kanaal van een goddelijke energie. Die jou of mij, of wie dan ook, een ervaring kan geven van een groter, goddelijk bewustzijn. Vroeger was ook de tabak heilig bij de indianen. Het wordt nu nog als offer aan de vier windrichtingen geschonken. Als een religieuze indiaan een sigaret opsteekt dan blaast hij eerst zijn rook naar de vier windrichtingen en dan naar de hemel en de aarde. Net zoals marihuana een godheid was en gerespecteerd werd. Helderzienden kunnen dat zien, zij zien als ze bidden tot de plant een hele grote verschijning staan. Ik heb dat zelf ook waargenomen en ervaren hoe groot die energie is. Ik had nog nooit marihuana gebruikt en ik vroeg een keer of ik de plant in mijn hand mocht houden. Ik zat met de plant te bidden en ik vroeg of ik in contact kon komen met die energie. Toen zag ik een Brie meter grote, groene verschijning staan. Een heel krachtig, b00s wezen, dat zei: "Ik word helemaal niet meer met respect behandeld. Er wordt maar met mij gesold en gedaan maar mijn energieën zijn heel erg waardevol." Daar was ik echt door geschokt.'

Er zijn verschillende natuurreligies, zoals wicca en druidisme. Wat zijn de grote verschillen met het sjamanisme?

'Wat ik weet van wicca is dat er veel meer met rituelen en symbolen wordt gewerkt. Daardoor kan men sterke energie bundelen. Bij het Keltisch druidisme, wat een verfijnd soort sjamanisme is, heb je drie stappen. Eerst word je opgeleid tot bard, vroeger was dat een troubadour. Die zingt de oude liederen en tijdens het zingen wordt de geschiedenis van de voorouders verder in het nageslacht gebracht. Hij vertelt verhalen en houdt eventueel rituelen. Dan word je ovate en leer je over genezing. Je leert botten zetten, psychische en lichamelijke genezingstechnieken. Dan word je drukie en ben je eventueel ook rechter. Dan word je onderricht in de rechtspraak van je land. Je hebt dus een heel gestructureerd geheel en je klimt op. Schoonheid, dichtkunst, zangkunst, muziek, alle muzen zijn bij deze leer heel belangrijk. Ondanks de verschillen is het toch mogelijk dat beoefenaars van de verschillende filosofieën met elkaar samenwerken. Er zijn drukieën met wie ik samen heb gewerkt. Ik heb eens op uitnodiging van hen midden in Stonehenge in de grote steencirkel mee mogen doen met hun ritueel. Daar was ik een van de vier mensen die het ritueel hielpen vormgeven.'

Zou je sjamanisme de pervorm kunnen noemen?

'Van alle filosofieën en religies op aarde. Ja, dat is algemeen bekend.'

Wanneer kwam je voor het eerst in contact met het sjamanisme?

'Vanaf het begin door mijn opa die heel erg van de natuur hield, wat meer onbewust was. En later ben ik op m'n tweentwintigste naar Alaska gegaan naar een vriend die daar woonde. Later ben ik met een kampeerbus van Alaska naar Guatemala gereisd. We waren een half jaar onderweg en hebben onderweg een aantal indianenreservaten bezocht. Ik heb me er toen voor het eerst toe aangetrokken gevoeld.'

Wist je al meteen dat je sjamaan wilde worden of kwam dat geleidelijk?

'Dat kwam geleidelijk door het lezen van boeken. En door het uitnodigen van indianen in Nederland. Waar ik wel duidelijkheid over wil hebben: ik ben geen sjamaan die een beroep of praktijk uitoefent en ik wil het ook niet worden. Ik noem mijzelf groeiend in een sjamaans bewustzijn.'

Is er voor jou een verschil tussen sjamaan-zijn en het gebruik van sjamanistische technieken?

'Ja, maar dat zie je niet bij veel mensen tegenwoordig. De meesten gebruiken die verschillen niet, maar ik voel ze in mezelf. Misschien ben ik in een vorig leven sjamaan geweest of ben ik met sjamanen in aanraking geweest. Ik heb er zo'n enorm respect voor, dat ik mezelf niet zo gauw sjamaan zou noemen. Om werkelijk dat punt te

"Toen zag ik een drie meter grote, groene verschijning staan.

Een heel krachtig, boos wezen!"

bereiken zou ik nog veel meer moeten weten. Toch respecteer ik mensen die zeggen dat ze sjamaan zijn. Ze willen zichzelf een naam geven en zich kenbaar make!) in de maatschappij. Als de persoon er serieus mee bezig is dan respecteer ik dat, ik keur het zeker niet af. Ieder z'n eigen weg.'

In jouw optiek zijn er maar weinig mensen die zich met recht sjamaan kunnen noemen?

'Ja, maar er zijn wel steeds meer mensen die verschillende technieken combineren. En die zitten daar dan toch wel dicht bij. Als je arts bent, maar je werkt ook met energieën, je bent helderziend geworden, je werkt met de kracht van de Hank, je haalt er dan nog eens kleurengenezing bij, dan kom je al in de richting van iemand die ik sjamaan zou willen noemen. Ik ken wel zulke mensen, maar die noemen zichzelf niet eens sjamaan. Zij hebben geen interesse zich zo te noemen.'

Wie waren jouw leermeesters?

'Dat is begonnen met Archie Fire Lame Deer, een Sioux indiaan, die is intussen overleden. Van hem heb ik veel geleerd, zoals de zweethutceremonie of de maanhutceremonie voor vrouwen. Dat tweede heeft hij mij niet zozeer geleerd omdat hij dat als man niet kan. maar hij heeft me er wel toe aangezet. Ik heb ook de vredespijpceremonie van hem geleerd, die hij mij op een gegeven moment als opdracht gaf, die gebruik ik nog steeds. Daarnaast kwam Sun Bear, een wijze indiaan van de Chippewa-indianen. Hij had een stam waar ook blanke mensen bij hem kwamen studeren. Hij heeft veel indiaanse begrippen werkbaar gemaakt voor westerse mensen. Van hem leerde ik onder andere de medicijnwielceremonie. Dan een man in Findhorn, Harley Miller. Hij werkte dertig jaar lang in Schotland in de leefgemeenschap Findhorn als kunstenaar en Ms architect. Ook met de natuur was hij bezig - als helderziende Icon hij de natuurwezens zien. Hij heeft mij veel geleerd over het gebruik van creatieve technieken om mensen te helpen in hun genezingsproces. En ook Ailo Gaup, een Laplandse journalist. Hij is een echte sjamaan, die al jong begon met sjamaanse technieken met de trommel. Die man heb ik uitgenodigd opnieuw naar Nederland te komen. Van hem heb ik veel geleerd over onze westerse, Europese sjamaanse stroming. En dan nog Amala Bun Lucas. Hij was mijn liefste leraar, een zachtmoedige Pomo-indiaan van wie ik liederen en zachte genezingstechnieken geleerd heb. Heel veel sjamanisme werkt met kracht terwijl hij juist zacht was. Dat was voor mij heel waardevol. Zo zou ik nog wel even door kunnen gaan.'

Heb je op dit moment nog leermeesters?

'Nee, de meeste van mijn leraren zijn overleden maar er zijn mensen in mijn omgeving aan wie ik me spiegel en

**"Ik kan niet anders meer zijn dan
bewust van de natuur, bewust van elke
vogel die vliegt, bewust van elke
weersomstandigheid, de bomen die in
het bos staan en die ik voel, bewust van
energie."**

van wie ik leer, zoals mijn man, maar niet meer echte leraren. De oudste leermeesters zijn nu de natuur en de dolfijnen. Ik heb veel aan dolfijncontacten gehad de laatste Brie jaar. Ik heb met ze gezwommen in de oceaan en ik heb het idee dat ze mij op een ander niveau heel veel geleerd hebben, wat ik bijna geen woorden kan geven. Ze maken Bingen in me open.'

Wat betekent het sjamanisme voor jou persoonlijk?

'Het is een manier van leven die ik volkomen geïntegreerd heb in alles wat ik doe. Ik kan niet anders meer zijn dan bewust van de natuur, bewust van elke vogel die vliegt, bewust van elke weersomstandigheid, de bomen die in het bos staan en die ik voel, bewust van energie. De essentie is dat ik me bewust ben geworden van allerlei soorten van energie. Energie van mensen, dieren, planten, de aarde. Elke dag heb ik een moment dat ik aan de wereld denk. En dat ik me verantwoordelijk voel als onderdeel van die aarde om zo goed mogelijk te leven. Dan zend ik gedachtes uit die de aarde helpen in haar groeiproces.'

Wat geeft het jou?

'Levensgeluk, verdieping, contact en verbinding met alles om me heen. Daardoor ben ik niet eenzaam. Ik kan best

wel eens eenzaamheid voelen, maar dan zal ik altijd weer in die natuur die verbinding vinden. Het geeft mij een verdieping in mijn leven omdat ik weet dat achter de schijn van alreedingen een meer betekenisvolle dimensie aanwezig is.'

Waarom geloof je dat sjamanisme werkt?

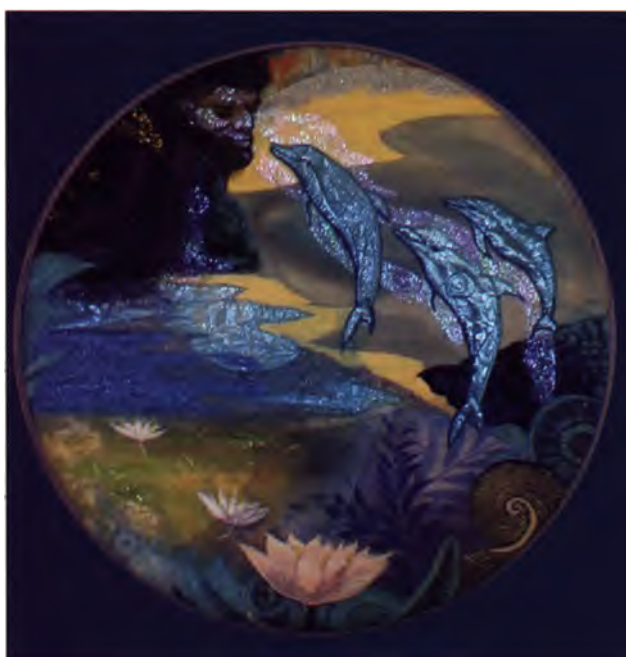
'Omdat het voor me werkt. Ik geloof het niet, het is. Het is werkzaam in mij. Ik voel dat ik in verbinding ben met een bron of een landschap, of een vuur. Ik voel dat ik dan werkelijk leef. En dan ben ik totaal aanwezig. Ik ben. In onze maatschappij willen mensen vooral hebben, het pure 'zijn' zijn ze aan het zoeken. Door in het sjamanisme te zijn wil ik niks meer, hoef ik niets. Ik heb de rijkdom van de trancereizen en de natuur en al de krachten waarin ik geloof die mij vullen.'

Twijfel je wel eens aan de echtheid van het sjamanisme?

'Nee, dat is onmogelijk. En weet je waarom? Omdat ik voortdurend bevestigd word. Bijvoorbeeld, als kunstenaar heb ik kunstwerken gemaakt over een ijsvogel. Die zie je maar eens in de tien jaar als je geluk hebt. Op dat kunstwerk ben ik heel erg bezig met de sfeer van de ijsvogel. In mijn sjamaanse verlangens wil ik mij dan meer en meer verbinden met die vogel. Ik ga naar het Wylermeer en een ijsvogel komt plots naar me toe en vliegt voor me heen en weer en laat zien hoe hij er uitziet. Ik ga naar huis en maak hem op m'n kunstwerk. Dan wil ik een ander kunstwerk maken dat ook over een ijsvogel gaat en ik weet niet wat voor pootjes die heeft. Drie weken later ben ik daarmee bezig en ik ga naar Duitsland in het Rijkswoud. Daar komt er weer een ijsvogel naar me toe, gaat voor me op een takje zitten en laat z'n pootjes zien. Dat zijn bevestigingen. Ik ben deze voorvallen aan het beschrijven in mijn nieuwe boek. Dan op het moment dat ik over de ijsvogel schrijf ga ik boven telefoneren, ik kijk naar de overkant en in de tuin van de burens zit een ijsvogel en vangt een visje in hun vijver. Daarvoor heb ik hem niet gezien en daarna ook niet meer. Dat is de verbinding die je in een sjamaanse dimensie kunt maken met de Bingen om je heen. Dat moet je dan wel geloven.'

Heb je zelf ook krachtdieren?

'Jawel. Ik heb door de jaren heen verschillende soorten krachtdieren gehad die pasten bij mijn ontwikkeling. Allereerst mijn overleden hond. Dit hebben meer mensen, een overleden huisdier dat je opnieuw komt helpen. De beer heb ik heel lang als krachtdier gehad. Die kwam eerst in mijn dromen als angstdier. Door met m'n dromen te werken heb ik hem verworven als krachtdier. Dieren waar je eerst heel bang voor was zijn later soms goede krachtdieren. De berin helpt mij om stevig op de aarde te staan. Ze hoort bij het westen bij de indianen en Bat is de tijd van inkeer, wanneer de zon ondergaat, en van het naar binnen gaan, dus ook het land van de dromen. Ik ben nu rond de vijftig en dat past goed bij me. Ik heb wel eens een tijdje als krachtdier de olifant gehad. Maar die zie ik nu eigenlijk nooit meer. De adelaar is al heel lang bij mij. Het is een helper die ik als heel sterk ervaar.'



Zijn er nog andere wezens waarmee je werkt?

Ik heb van het begin of aan een hele donkere mannenfiguur gezien met een gouden slang. Het is een wezen, maar niet logisch verklaarbaar, het is niet een gewoon menselijk wezen. Je 'cunt' ook mythologische wezens, zoals een eenhoorn of een draak als krachtdieren ervaren. Dat zijn hele werkelijke krachten. Zo heeft de eenhoorn mij wel tien jaar lang beschermd. Toen werkte ik nog helemaal niet met krachtdieren. Die kwamen toen uit mijn dromen voort. Als ik bang was 's avonds laat op straat dan stelde ik mij voor dat die eenhoorn naast mij liep en mij beschermde. Dan voelde ik mij gelijk sterker. Dus ik werkte er al eigenlijk mee zonder te weten dat het s zelf.'

Kun je het sjamanisme combineren met het alledaagse leven?

'Ja, heel goed. Als ik bijvoorbeeld veel aan de computer heb gewerkt zit ik vol met statische elektriciteit. Dan ga ik naar het bos en doe ik een oefening die de indianen mij geleerd hebben. Dan ga ik op mijn bulk op de bladeren liggen en geef ik mijn spanning aan de aarde. Die vindt dat niet erg want ook de bliksem slaat in de aarde en daar kan ze heel goed mee omgaan. Dan ga ik op mijn rug liggen en kijk ik naar de 'cosmos of de bomen en dan zuig ik al mijn nieuwe energie in mijn hart en in mijn longen op, zodat ik weer gevuld word met nieuwe. Dat kun je ook doen door een boom te omhelzen. Het zijn allemaal dingen die ik bijna elke dag gebruik. Soms maar vijf minuten, soms langer. Ik vul mijn energie aan door het sjamanisme. Als ik ziek ben dan kan ik met klankschalen werken, deze op mij zetten en mijzelf harmoniseren. Ik kan anderen helpen om bij hun kracht te komen als het nodig is. Er zijn heel veel manieren waarop ik het sjamanisme gebruik.'

Ben je druk met het sjamanisme?

'Ik ervaar het niet als druk. Het vloeit zo tussen de dingen door. Het sjamanisme is voor mij juist de ontstressende afdeling van mijn leven.'

Je bent onder andere therapeute. Hoe gaat dat in zijn werk?

'Ik heb veel gewerkt met mensen maar door mijn ongeluk ben ik lichamelijk niet zo sterk meer. Daarom wil ik niet zo veel meer als therapeute werken. Ik kan niet optimaal in die energie functioneren. Ik schrijf nu liever boeken over mijn ervaringen. Maar hoe dat in z'n werk gaat? Het leukste vond ik de natuur gebruiken in de therapie, natuurtherapie. Als iemand woede of verdriet had dan gingen we naar het bos en vroeg ik die persoon het verdriet eruit te gooien, het te geven aan de bomen of om een kuil in de aarde te graven, daar te gaan liggen en het verdriet in die kuil te laten stromen. Daarna pootten wij daar een zaad in van een boom, een beukenoot of een dennenappel. Zo werd dan een boom geplant en die icon symbolisch in die shit gaan groeien. Het is heerlijk om te doen en de mensen raken er enorm door opgeladen. Therapie helpt een mens te groeien en zich te bevrijden

van oude ballast. Dat is heel essentieel.'

Hoe verkocht je jezelf toen je nog werkzaam was als therapeute?

'Ik heb nooit gewerkt met cliënten aan huis. Ik ben altijd een groepsmens geweest. Ik heb altijd cursussen en workshops gegeven. Daarin hoefde ik mezelf niet te verkopen. Ik was met de groep en dan kwamen er door de oefening vragen en behoeftes van de mensen naar voren en daar ging ik dan op in. Ik werk het liefst met creatieve technieken, met tekenen, schilderen, boetseren, lichaamsbeweging. Dat doe ik nog steeds. Ik geef dit jaar bijvoorbeeld vier bomendagen in een organisatie die is opgericht door prinses Irene van Lippe-Biesterfeld, het Natuurcollege genaamd. Daar zitten we in met acht docenten en we willen allemaal de natuur, spiritualiteit en bewustzijn met elkaar verbinden. Het belangrijkste is het contact met de natuur. En dat doe ik als kunstenaar door middel van het waarnemen van de natuur, het wandelen erin, tekeningen maken, trancereizen doen, waardoor mensen in contact kunnen komen met de schoonheid en de genezende kracht van de natuur.'

Wat voor soort mensen zochten jouw hulp?

'Allerlei soorten mensen. Van managers tot verpleegsters, mensen die bij het RIAGG werken, psychologen, studenten, mensen die inzicht willen verwerven in de oorzaken voor ziektebeelden die niet verklaarbaar zijn op andere manieren. Daarom hebben we ook de school voor sjamanisme in die tijd opgericht. Om mensen een stuk bijscholing te geven.'

Hebben je behandelingen effect?

'Ja. Die hebben altijd heel veel effect gehad. Dat zie ik door heel veel goeie feedback. Ik krijg nog altijd veel brieven van mensen. Die schrijven dat ze er heel veel aan gehad hebben. Het sjamanisme gewoon veel mensen te kunnen helpen. Daar ben ik nog altijd erg blij om.' «

praktische informatie:

Olga Kharitidi, *Het pad naar de sjamaan*, ISBN 90 2298 310 2

Daan van Kampenhout, *Handboek sjamanisme*,

ISBN 90 6229 044 2

Carlos Castaneda, o.a. *Journe' to Ixtlan en A separate reality*

Lynn Andrews is bekend geworden met boeken als *Medicine*

Woman (39e druk), *Jaguar Woman*, *Woman at the Edge of Two World..*

The Spiritual Journey Through Menopause en Dark Sister: A

Sorcerer's Love Story. <http://www.lynnandrews.com>

Michael Harner, *De weg van een sjamaan* (Nederlandse vertaling),

ISBN 90 6663 493 7

vier-boomdagen, Roelien de Lange, www.natuurcollege.nl

Roelien de Lange, *De Vuurgodin*, ISBN 90 6963 476 7,