

Veel gestelde vragen over Sjamanisme

Naast sjamanistische consulten geef ik ook workshops waarin diverse sjamanistische healing-technieken geleerd worden. Ook al staat het sjamanisme tegenwoordig weer volop in de belangstelling, uit de vragen die me regelmatig gesteld worden merk ik op dat er bij een grote groep mensen toch nog veel onduidelijkheid bestaat over sjamanisme.

Op een aantal van deze vragen wil ik hier een antwoord proberen te geven, in de hoop wat meer begrip en inzicht over deze mooie (vind ik) methode aan te reiken.

1. Is sjamanisme een religie?
2. Kan iedereen het leren?
3. Wat is kern sjamanisme?
4. Ben je een sjamaan als je deze workshops hebt gevolgd?
5. Hoe verloopt een sjamanistisch consult?
6. Met wat voor vragen komen mensen bij je voor een sjamanistisch consult?
7. Kan sjamanisme hoog gevoelige mensen (HSP) helpen om beter met die gevoeligheid om te gaan?
8. Wat heeft het sjamanisme jou zelf gebracht?

1. Is sjamanisme een religie?

Nee, sjamanisme is geen religie.

Sjamanisme is een oeroude methode die gebruikt wordt voor heling en welzijn. Het is een eeuwenoude geneeswijze. Die niet alleen voor de genezing van mensen, maar ook voor die van onze aarde en van al het leven wat zich daarop bevindt wordt gebruikt. Waar je sjamanisme ook tegenkomt, ze richt zich op genezing, op welbevinden en op het herstellen van evenwicht en harmonie van alles wat leeft.

In het sjamanistisch wereldbeeld is alles bezield, heeft alles bewustzijn. Mensen, maar ook dieren, planten, stenen, sterren, de zon, de maan, rivieren, de zee, de lucht, het vuur, de wind en de aarde. Door in een lichte trance te komen kan een sjamaan 'schouwen'. Dit wordt sjamanistisch reizen genoemd. Hij of zij kan bewust in een 'andere werkelijkheid' komen om de onzichtbare kant van de materiële wereld waar te nemen. Wanneer er in de (materiële) wereld iets mis gaat, reist de sjamaan naar een andere wereld om te zien wat er gedaan moet worden. Hij doet dit met de bedoeling kennis, wijsheid, kracht of informatie te vergaren om anderen of zichzelf te helpen.

(Wij als westerlingen zouden zeggen paranormaal waarnemen. 'Para' betekent 'naast'. Paranormaal waarnemen betekent informatie verkrijgen buiten de normale zintuigen om.)

2. Kan iedereen het leren?

Ja, in principe wel.

Maar..., net als met bijvoorbeeld pianospelen, schilderen of wiskunde, heeft de ene mens meer talent dan de ander. Het is afhankelijk van je eigen capaciteiten hoe ver je komt.

Sommige mensen hebben 'het' van nature.

En net als bij elk beroep, heeft ook binnen het sjamanisme ieder zijn/haar eigen talenten.

3. Wat is ‘Kernsjamanisme’?

Het begrip kernsjamanisme, ‘core sjamanism’, is ontwikkeld en geïntroduceerd door de Amerikaanse hoogleraar antropologie Michael Harner.

Eind jaren vijftig deed hij omvangrijk veldwerk onder de Jívaro- en de Conibo-indianen in Zuid-Amerika. Na enige tijd accepteerden de plaatselijke sjamanen hem en werd hij onderwezen en ingewijd in de sjamanistische healing-technieken.

In de jaren daarna bestudeerde hij nog veel andere volkeren. Hij ontdekte dat sjamanen overal op de wereld dezelfde basistechniek voor hun healingen gebruiken, vermengd met rituelen en gebruiken zoals die in hun specifieke cultuur gebruikelijk zijn. De kern van al die technieken bleek overal op de wereld hetzelfde te zijn. Ook al waren de betreffende culturen in veel opzichten verschillend en tienduizenden jaren door oceanen en continenten van elkaar gescheiden.

Michael Harner ontwikkelde een methode waarin de authentieke sjamanistische technieken worden terugbracht tot hun kern. Zonder al het theater en de poespas eromheen. Hij noemde dit ‘Core shamanism’, kernsjamanisme.

Hij vroeg zich af of sjamanisme een universeel vermogen was en begon studenten en vrienden in het kernsjamanisme te onderrichten. Dit bleek verrassend goed te gaan.

In 1980 verscheen zijn boek ‘De weg van een sjamaan’. Hij stichtte de Foundation for Shamanic Studies met als doel de sjamanistische methoden te onderwijzen en toegankelijk te maken voor de westerse mens. Hij deed dit vooral om deze oude kennis niet verloren te laten gaan. Inmiddels worden er cursussen over de hele wereld gegeven.

4. Ben je een sjamaan als je deze workshops hebt gevolgd?

Na het volgen van de vier workshops (‘De reis van de sjamaan’, ‘Sjamanistische extractie’, ‘Soul Retrieval’ en ‘Dood en sterven’) heb je alle sjamanistische healing-technieken geleerd zoals die volgens het kernsjamanisme doorgegeven worden. In principe kun je dan een volledige behandeling geven. De meeste mensen zullen vervolgens veel gaan oefenen voordat ze zich bekwaam genoeg voelen om voor anderen te gaan reizen.

Maar als we deze technieken gebruiken voor onszelf en anderen zijn we nog geen sjamaan. We gebruiken slechts technieken, die sjamanistisch zijn. Sandra Ingerman, een leerling van Michael Harner die veel trainingen geeft voor de Foundation, verwoordde het eens heel mooi: “Je wordt geen sjamaan door de technieken te leren en toe te passen, de mensen maken je tot sjamaan.”

5. Hoe verloopt een sjamanistisch consult?

Een sjamanistisch consult begint met een kort gesprek waarin we je hulpvraag bespreken. Daarna mag je lekker rustig onder een dekentje gaan liggen. Vervolgens ga ik in een lichte trance op zoek naar antwoorden en oplossingen voor jouw vragen, problemen en/of klachten. Met behulp van sjamanistische healing-technieken wordt kwijtgeraakte (levens)kracht weer bij je teruggebracht en energie die niet bij jou hoort en die je belemmert in je leven weggehaald. Er vindt geen ander lichamelijk contact plaats dan dat ik af en toe zacht mijn hand op de jouwe leg.

Na afloop vertel ik je wat ik gezien, gehoord en gedaan heb. De beelden en boodschappen die ik op deze manier ontvang, raken vaak de kern van het probleem. En zijn altijd liefdevol, nooit dwingend; met humor en steunend.

6. Met wat voor vragen komen mensen bij je voor een sjamanistisch consult?

Hieronder een aantal vragen die cliënten inbrachten voor hun consult. Soms net zo ruim omschreven zoals dat ook tijdens het consult gebeurde.

“Vaak word ik boos en somber wakker. Ik voel me vaak een slachtoffer. Mijn basishouding is: Wie kan er nou van mij houden? Vaak vlamt de oude pijn ‘Ik hoor er niet bij’ op. Het ontbreekt me aan basisveiligheid, dat bemoeilijkt het onderhouden van sociale contacten.”

“Ik ervaar een groot gebrek aan eigenwaarde, aan bestaansrecht. Ik zou graag mijn plek innemen, me welkom en waardevol voelen. Me veilig en gedragen weten in mezelf. Meer zelfvertrouwen en levensvreugde hebben.”

“Ik voel me op een kruispunt van wegen staan en weet niet welke weg te kiezen. Eigenlijk zou ik het liefst het spirituele pad op gaan, maar ik heb een groot gebrek aan vertrouwen in mijn eigen talenten op dat gebied.”

“Ik ben de weg kwijt. Ik weet niet goed meer wat ik zelf wil, met name op het gebied van werk en relatie.”

“Wat maakt dat ik alles altijd zo meer dan goed wil doen voor een ander? Wat vind ik niet goed genoeg van mezelf? Wat heb ik nodig om volledig te mogen zijn wie ik ben? Soms zit er iets tussen mij en mijn contact met mijn ‘hoger ik’, dan kan ik er lastig bij.”

“Ik voel me gevangen in een gebrek aan focus en concentratie. Ik verlang naar richting en focus. Kan niet kiezen uit de veelheid aan mogelijkheden om een nieuwe richting aan mijn leven te geven. Ik wil het droevige verleden loslaten.”

“Ik ben teveel in mijn hoofd bezig. En dan vooral met de negatieve opmerkingen van mensen. Graag zou ik wat weerbaarder zijn.”

“In mijn jeugd ben ik seksueel misbruikt. Deze gebeurtenis legt me nog steeds op meerdere gebieden in mijn leven lam. Ook al heb ik het verwerkt, het blijft me achtervolgen. Ik zou het verleden graag een plaats geven en voor eens en voor altijd loslaten. Het verwerken en in volle kracht verder gaan met mijn leven hier en nu.”

“Telkens weer houd ik mezelf tegen om nieuwe wegen in te slaan door een groot gebrek aan zelfvertrouwen. Ik houd een underdog positie in stand.”

“Ik ben erg gevoelig voor indrukken, voor sferen en voor de emoties en gevoelens van andere mensen. Alles komt heel hard bij me binnen. Als gevolg daarvan raak ik mezelf snel kwijt wanneer ik samen ben met anderen. Ik krijg het gevoel dat ik iets ‘moet’. Ik mag er nooit zomaar helemaal zijn van mezelf.”

“Er is veel gebeurt de laatste tijd. Onder andere een scheiding en problemen met mijn kinderen. Een depressie ligt op de loer. Op dit moment heb ik het gevoel de weg kwijt te zijn.”

“Ik zou graag af willen van het gevoel dat ik alleen ben en blijf. Het belemmert me om me te hechten en te verbinden.”

“Ik voel vaak zoveel verdriet en zwaarte in mijn leven. Ik heb geen vertrouwen in mijn eigen licht. Heb zoveel oordelen over mezelf en een groot gebrek aan eigenwaarde. Graag zou ik mezelf positiever willen benaderen. Het lukt me niet om te voelen dat anderen mij waardevol vinden en van me houden.”

“Tijdens het autorijden ben ik constant bang dat er iets zal gebeuren. Zelf durf ik geen auto te rijden en dat is lastig voor ons gezin. Wat helpt mij mijn angst te helen? Ook zou ik graag ik meer ruimte geven aan mijn kinderen.”

“Graag zou ik inzicht krijgen in de onderliggende oorzaak van mijn fysieke beperking. (Pijn in de onderrug.)”

“Ik voel me intens angstig en onveilig in dit leven. Ik heb een grote angst voor de dood. Angst belemmert me. Angst voor geluid, angst om de angst. Ik voel me doelloos en heb geen energie om dingen te doen.”

“Mijn hart zit op slot. Graag zou ik willen dat mijn hart weer opengaat en gaat stromen. Ik kan me niet openen voor de liefde en warmte van anderen, maar ook niet delen van die van mij.”

“Ik voel me depressief, voel geen vreugde meer voor het leven. Vanaf mijn puberteit is mijn speelsheid weg. Ik vertoon vluchtgedrag, voel me onrustig en vol onvrede omdat ik niet weet welke kant ik op moet met mijn leven. Wat helpt mij om weer bij mijn innerlijke vreugde te komen?”

“In mij leeft een angst om zichtbaar te zijn, om in mijn kracht te staan. Graag zou ik meer willen vertrouwen op mijn eigen intuïtieve waarnemingen.”

“Het gevoel van ‘ik doe het nooit goed’ zit heel diep in mij. Ook heb ik vaak het gevoel op de tweede plaats te komen. Meestal is dit gekoppeld aan jaloezie, terwijl ik heel goed weet dat dat niet nodig is.”

7. Kan sjamanisme hoog gevoelige mensen (HSP) helpen om beter met die gevoeligheid om te gaan?

Ja zeker!

Hoog gevoelige mensen hebben een soort ‘antenne’ waarmee ze veel signalen van hun omgeving oppikken en zelfs emoties en (fysieke) gevoelens van andere mensen overnemen.

Zelf ben ik er ook zo eentje. Dat kan heel lastig zijn omdat je je vaak overspoeld voelt door prikkels en indrukken. Je weet op zo’n moment niet wat van jou en wat van een ander is. Het sjamanisme heeft mij erg geholpen om hier beter mee om te kunnen gaan. Zodra ik merk dat ik ‘op reis’ ben, (informatie buiten je normale zintuigen om binnen krijgen) weet ik nu heel goed wat ik dan moet doen: ‘terug komen’. Sjamanisme is in wezen heel aards, is heel stevig met beide voeten op de aarde staan. Het sjamanisme heeft mij geleerd om eerder te signaleren wanneer ik mijn ‘antennes’ onbedoeld heb uitstaan. Ik kan er nu bewuster voor kiezen om ze wel of niet te gebruiken.

Aan de andere kant, die gevoeligheid geeft mij ook het talent om te kunnen reizen voor anderen. Ik had ‘het’ al van nature. Voorheen was het iets waar ik vooral last van had, nu kan ik het bewust inzetten als een talent en kwaliteit waarmee ik iets voor anderen kan betekenen.

Fijn om te horen dat (hoog gevoelige) cursisten ook aangeven hier al tijdens de basis cursus bewust van te zijn geworden.

Een van hen schreef me: “Ik ervaar het als een geschenk dat ik me tijdens deze workshop bewust ben geworden dat ik in mijn ‘gewone leven’ heel vaak op reis ben!!! Nu heb ik de tools in handen gekregen ermee om te gaan. Wat een kracht geeft het mij om niet meer willoos overspoeld te raken door ‘informatie’ van de mensen in mijn omgeving! Ik merk het nu al aan het eind van een werkdag, ik heb veel meer energie. Vroeger (ha, ha, nog maar twee weken geleden) kon ik aan het eind van een dag geen pap meer zeggen! Wat een ontdekking, ik ben er super blij mee!”

Tijdens de cursus geef ik hier met opzet aandacht aan. Sjamanistisch reizen is niet je willoos laten meesleuren in beelden en andere informatie. Ten alle tijden heb je tijdens een reis zelf de regie in handen.

8. Wat heeft het sjamanisme jou zelf gebracht?

In 2006 werd ik door een bijzondere, indrukwekkende droom wakker gekust door het sjamanisme. Het was een droom die me nog dagenlang gelukkig maakte. En, hoewel in eerste instantie sceptisch, zette dit een zoektocht in gang om te onderzoeken wat sjamanisme voor mij zou kunnen betekenen. Nu, jaren later, kan ik met recht zeggen: Het sjamanisme is voor mij als een jas die me als gegoten zit. Een warm bad van diepe herkenning, een thuiskomen. De antwoorden op mijn levensvragen die ik de afgelopen jaren van (innerlijke) gidsen en helpers ontving waren, en zijn nog steeds, een belangrijke bijdrage in mijn innerlijke ontwikkeling en persoonlijk groeiproces. Met veel humor(!) en geduld gaven zij mij wijze lessen en liefdevolle inzichten. Pareltjes op mijn levenspad!

Daarnaast heb ik door de sjamanistische manier van werken geleerd om beter met mijn hoog gevoeligheid om te gaan.

Ook bleek dat ik niet alleen voor mijzelf, maar ook voor anderen kan 'reizen'. Tijdens een sjamanistisch consult ga ik voor mijn cliënten op zoek naar antwoorden en hulp bij levensvragen. Iedere keer weer ben ik diep geraakt en ontroerd door de heldere, zuivere, liefdevolle en wijze antwoorden die ik voor mijn cliënten mocht ontvangen. En die hen – naar eigen zeggen – verder helpen op hun reis door het leven.

En niet in de laatste plaats: Zoals de weg van het hart soms kan gaan..., doceer ik het nu ook.

Na een jaar van training (onder supervisie heb ik de verschillende sjamanistische technieken in workshops aan cursisten geleerd) ben ik sinds november 2015 zelfstandig begonnen met lesgeven. Met veel plezier geef ik workshops waarin ik het kern sjamanisme doceer.

Heerlijk om te ontdekken dat er nog een jas hing die me paste!

Meer informatie

Heb jij nog een vraag die hier niet bij staat? Dan hoor ik het graag van je!

Meer informatie kun je ook vinden op mijn website www.praktijkeigenwijze.nl

Karien Pieterse