

VERSLAG VAN DE
LEZING VAN
26.01.2005

DE GEESTELIJKE
WERELD VAN
DE INDIAAN
Barbara Driessen



Wijze^{Stichting}R
Voor spirituele groei en bewustwording

‘Aho mi takye Oyasin! Aho!’ Wij zijn allen één! Gegroet!

De Indiaanse groet. Indianen kussen dus niet drie keer, want dat is allemaal maar besmettelijk. Bij de groet beide handen opsteken met de handpalmen naar voren betekent ‘ik heb niets te verbergen’.

Ik ben vanavond hier gevraagd om iets te vertellen over de spirituele wereld van de Sjamaan. Op weg hierheen voelde ik me alles behalve een Sjamaan, want ik was de weg kwijt en ik zat te mopperen. Diegene die reed zat ook te mopperen. Toen dacht ik wijze woorden spreken is zo makkelijk, maar wijze woorden leven is veel moeilijker. Dat is ook eigenlijk het thema van ons Westerlingen.

Als we naar onszelf kijken dan herkennen we eigenlijk allemaal de wijze Sjamaan in onszelf. Maar hoe vaak wordt die wijze Sjamaan gevoed? Wie in onszelf of buiten onszelf voedt die wijze Sjamaan? Die gedachten gingen door me heen toen ik hierheen kwam.

Ik wil heel graag beginnen met een Indiaans verhaal over de schepping en wil het vertellen op de Indiaanse manier. Dat gaat als volgt: Ik lees een stukje en als er een aandachtspunt is dan zeg ik ‘aho’ en jullie zeggen ook ‘aho’. Even zijn we vanavond een clan.

‘In het begin, lang lang geleden was alles chaos. Niet de chaos die we nu kennen als een zootje ongeregeld, maar chaos in dikke nevel gehuld, alles was bedekt met nevels. Er was eenheid, er was mysterie. Niets werd nog benoemd, alles was één. Aho!

Langzaam, heel langzaam losten de nevels zich op, het eerste wat zichtbaar werd was een zachte glooiing. De sluiers rond om die glooiing losten zich op en moeder aarde, Gaia, werd zichtbaar. Om haar heen loste heel langzaam alle mist zich op en een weids uitspannel werd zichtbaar. Zo mooi, zo verstillend.

Uranos, vader hemel, ontvouwde zich in al zijn pracht en legde zijn beschermende mantel over de aarde heen. Zij hielden van elkaar. Uranos bedekte Gaia met weidsheid en overzicht en Gaia gaf Uranos inzicht en kracht. Aho!

Uit hun liefde werd een zoon geboren, het zonnekind bracht licht en speelsheid. Later zou er een tweede kind worden geboren, de maan. Zon en maan speelden met elkaar krijgertje en verstoppertje en uit hun spel werden de sterren geboren. Uranos en Gaia zagen hun liefde weerspiegeld in maan en sterren. De zon keek toe, er was volkomen harmonie. Aho!

Het spel nam vele vormen aan, er ontstonden zeeën en rivieren waarin de eerste dieren geboren werden en er kwam land waarop de dieren zich konden bewegen en zich laten bestralen door de zon. Alles had verbinding met elkaar, ieder nieuw wezen maakte deel uit van die grote harmonie. Moeder Gaia gaf geborgenheid, vader Uranos gaf ruimte en lucht. Toen tijdens het spel der elementen werd het zaad voor de mens op moeder aarde gestrooid. De eerste mens ontwaakte in een paradijselijke omgeving en toen de zon zich te rusten legde en moe was van het spelen, bracht de maan een tweede mens voort, om gezelschap te zijn voor de eerste. Aho!

In een omgeving van vredige rust leefden zij samen in het paradijs, ze kregen kinderen, veel kinderen, steeds meer kinderen. Alle kinderen waren verschillend, ieder dacht dat hij het voor het zeggen had. De kinderen werden talrijker, ze gingen benoemen, ze gingen beheersen. De mens wilde koning zijn, wilde macht, wilde niet ondergeschikt zijn aan de aarde of deel van het geheel, hij wilde superieur zijn. En omdat de mens kon denken ging hij redeneren, hij werd zich bewust van zijn kennen, van zijn kunnen.

Er kwamen vele soorten kennis, vele afsplitsingen, Allah, Vishnu, Krishna, Christus, veel en veel meer en alle zeiden dat ze het ware geloof verkondigden en het ware geloof bezaten. De mens was koning geworden over de aarde en vergat de koningin, Gaia. Zij werd onttroond en haar kracht werd niet meer gevoeld. De mens was vervreemd van de eenheid en bedacht middelen om te zijn en om zin te geven. Aho!



Maar diep in de mensenharten had moeder Gaia een heel klein sterretje geplant, heimwee was haar naam. Zij was het sterretje van herinnering aan het paradijs. En soms, heel soms gaat dat sterretje stralen en dan ziet het sterretje het uitspansel en samen voel je dan de liefde voor Gaia, de liefde voor de aarde en uit die liefde wordt opnieuw de zon geboren. Ieder nieuw zonnekind zal de zon in zijn hart dragen en de sterren in zijn ogen. Aho!

Om die sterren in de ogen van de ander te zien zul je zelf ook sterretjes moeten uitzenden, want zoals wij hier zitten zijn we allemaal de behoeders van de aarde. En als ik terugkijk naar de eerste woorden van de behoeders van de aarde dan kom ik bij de Hopi Indianen waar ik een poosje ben geweest. De oudste stam van de Hopi Indianen woont in Arizona op de derde 'mesa' (een hoog plateau met steile hellingen) ofwel de derde berg.

Eén van hen vertelde mij hun verhaal en dat ging als volgt: Zij voelen zich de behoeders van de aarde en hun leer is dat er drie werelden zijn. De eerste wereld is al vergaan, in de tweede wereld leven wij nu, die zal ook vergaan en er zal een derde wereld komen. Toen de eerste wereld verging was er een kleine groep Hopi's die verdeeld zat in de Grand Canyon. En toen de wereld weer langzaam bewoonbaar werd kwamen zij tevoorschijn en gingen ieder in een aparte richting op aarde, het Noorden, het Oosten, het Zuiden en het Westen om hun boodschap te verkondigen. Op die manier ontstonden dus vier volkeren met een nieuwe boodschap.

Dat is hun verhaal en zij zeggen 'wij zijn de behoeders van de aarde en willen het doorgeven'. Mij is verteld dat het doorgeven gaat op een bepaalde manier en eigenlijk is alles geheim. Zij hebben hun rituelen en ceremoniën en wat je hier in het Westen vaak ziet is dat die klakkeloos worden overgenomen. Dat is nooit de bedoeling geweest van Hopi en andere Indianen. De bedoeling was dat wij de intentie begrijpen van een ceremonie of een ritueel en dat we die informatie via ons hart en onze ziel vertalen naar de ruimte en de tijd waarin wij leven. Dus dat wil ook zeggen dat oude gebruiken eigenlijk uitgehold zijn.

Zo heb ik bij het schrijven van mijn boek over het medicijnwiel geprobeerd via de windrichtingen en de Indiaanse gegevens te kijken naar de Westerse psychologie. Wat zegt ons het medicijnwiel en hoe kunnen wij ermee omgaan? Wat zeggen ons de rituelen en hoe kunnen we daarmee omgaan? Ik kom er straks op terug, want bij die rituelen zijn altijd bepaalde attributen, om het even zo te noemen, die de rituelen ondersteunen en daar ga ik zodadelijk puntsgewijs op in.

De Indiaanse vrouwen zijn heel erg geëmancipeerd. Het wordt erg moet ik eigenlijk niet gebruiken, ze zijn ontzaglijk geëmancipeerd. Als een man en een vrouw voor elkaar kiezen, kiezen zij voor het leven. Als dat niet goed gaat, dan weten ze, we hebben wel onze zielen verbonden, maar we kunnen lichamelijk niet bij elkaar zijn en een vrouw geeft dat aan. Van een vrouw is het huis en de bezittingen, van een man zijn de ceremoniële artikelen. Je zou kunnen zeggen wat heeft die man nou aan een bosje kralen? Nee, de ceremoniële artikelen zijn ontzettend belangrijk. Zonder de ceremoniën groeit de aarde niet en gaat er geen maïs groeien bij voorbeeld. Zij hebben allerlei rituelen en ceremoniën om de aarde groeizaam te laten zijn en om het te laten regenen. Overal zijn ceremoniën voor.

Als een vrouw dan genoeg heeft van zo'n man, dan zet ze het bosje met ceremoniële artikelen aan de rechterkant van de voordeur en de man komt thuis en ziet 'ik kan vertrekken'. En hij doet dat dan ook, want als hij dat niet doet heeft hij de hele stam van vrouwen tegen zich. Ik heb wel eens gedacht, dat is een mooie manier en heb het ook wel geprobeerd, maar bij mij is het niet gelukt.

Man en vrouw zijn dus één, ze ondersteunen elkaar enorm. Zij weten van elkaar als dit leven over is dan komen wij misschien wel terug in een andere gedaante en zijn wij weer man of vrouw. Dus dat wisselt zich steeds af. Zij zeggen ook wat wij hier in deze tijd beleven is geen



werkelijkheid, dit is illusie, dit is maya. Wat werkelijk telt is de droomtijd en de droomtijd is de tijd van de eeuwigheid, daar waar geen tijd is. Wat we hier zien is een afspiegeling van de eeuwigheid, iets wat tijdelijk is. Dus waar je s' nachts bent en waar je als je dood bent heengaat, dat is de werkelijkheid. Vanuit die gedachte kun je natuurlijk heel sterk verbonden zijn met het spirituele, want je bent niet afgescheiden, je bent één.

Toen ik daar was werd mij ook gezegd, jullie hebben zo veel woorden voor alles. Wij hebben maar een heel simpel aantal woorden en dat is ook zo, een heel beperkte woordenschat, want niets wordt omschreven, niets wordt zo uitgebreid gezegd. Bij voorbeeld als wij naar buiten gaan en wij komen iemand tegen, dan zeggen we 'oh wat is het toch slecht weer' of 'wat regent het hard'. Een Indiaan gaat naar buiten, steekt een natte vinger in de lucht en zegt 'drup' en dat is het dan. Dus heel simpel een klein woordje voor dat wat is.

Alles wat omschreven moet worden is slechts een omschrijving. Dat kun je ook heel goed bij jezelf voelen als je een bepaald gevoel wilt omschrijven. Het is nooit het gevoel zelf en je moet maar hopen dat de ander het begrijpt. Zo zie je ook heel vaak dat twee mensen die elkaar heel goed kennen, heel weinig woorden nodig hebben. Zij begrijpen elkaar en niet met hun hoofd, want dat is grip krijgen op, maar zij luisteren met het hart naar elkaar en daar zijn niet veel woorden voor nodig. De taal van het hart zwijgt.

In ieder mens zit volgens de Hopi Indianen, maar ook volgens onze stromingen, een universele ziel en een aardeziel. Die universele ziel is er altijd en is verbonden met de eeuwigheid. Die voel je wanneer je geraakt wordt, ontroerd bent of verwondering kent. Alles wat verwonderd stijgt boven jezelf uit zou je kunnen zeggen. Alles wat ontroerd heeft direct contact met de bron. Als je ontroerd bent dan ben je boven je ego uit, dan gebeurt er iets met de geest wat uitstijgt boven het ego. Dat heeft te maken met de universele ziel, met de universele bron. Hoe meer verwondering wij kennen en toelaten in het leven hoe meer wij ons verbonden zullen voelen met die bron, als spirituele geest.

Het gevaar van deze tijd is dat wij ons zo spiritueel zullen voelen dat wij niet meer met de voeten op de aarde staan. Het is nooit de bedoeling geweest om een totaal spiritueel wezen te zijn. Het is de bedoeling om dat waar wij met ons hart en ziel zeker van zijn, handen en voeten te geven en op aarde te zetten. Daarom heeft volgens de Indiaanse leer ook ieder mens een aardeziel. Een aardeziel die verbonden is met de natuur, die luistert naar de natuur en die de genezende krachten in de natuur herkent.

Alleen wij zijn zo vervreemd van al die genezende krachten dat wij niet meer weten wat wel en niet eetbaar is als wij in het bos zouden moeten overleven. Wanneer we puur die aardeziel zouden herkennen van onszelf zouden wij weten dat we eigenlijk helemaal niet zoveel nodig hebben, alles is voorhanden.

In deze tijd komt het heel vaak voor dat mensen met die aardeziel en die universele ziel niet zo goed overweg kunnen. Zij raken de kluts kwijt door alles wat er gebeurt om ons heen, er is een veelheid aan impulsen en indrukken. En door die veelheid vergeet je het contact met jezelf en met die tweeledigheid. Dus je reageert op de buitenwereld en er komt een vorm van scheefgroei die zich richt naar buiten en we vergeten het naar binnen gaan. In de Indiaanse methode heet dat zielsverlies en je zou kunnen zeggen iedere eigentijdse ziekte is een vorm van zielsverlies.

Hoe krijg je dat terug? Wij leven nu, dus wat doen we daarmee? Als je niet meer verbonden bent met je diepere kern dan is er alle kans dat je weinig geestelijke en lichamelijke weerstand hebt tegen wat er buiten is. Dan zou je kunnen kijken hoeveel zin heb ik in mijn leven? Wat is de bezieling in mijn leven? Waar geef ik zin aan? En als je dat niet duidelijk hebt, dan heb je



eigenlijk al een stukje zielsverlies. Ik denk zoals wij hier zitten, dat we allemaal wel zo'n stukje zielsverlies herkennen in onszelf.

Dan komt de vraag wat doe je eraan? Het eerste wat je kunt doen is aandacht hebben voor het stukje zielsverlies en de vragen 'wat dan?' en 'wat kan ik toevoegen aan mijn leven?' Waarschijnlijk is dat een vorm van aandacht voor de aandacht, dus niet alleen de aandacht op zich, maar een stapje terug. Hoeveel aandacht hebben wij voor de dingen? En hoeveel verbinding hebben wij nog met de dingen?

Meestal zijn de dingen gesplitst, het zijn onderdelen, verdiepingen, onderscheidingen. Maar hoeveel verbindingen hebben wij nog met het totaal? De Indiaanse gedachte zegt, het totaal is belangrijk. Alles wat zich onderscheidt, daar moeten wij voor uitkijken want dat vervreemd ons van onszelf.

Als je heel simpel kijkt naar je dagelijkse werkzaamheden dan weet je al precies hoeveel aandacht er is. Je bent aan het afwassen en je staat alweer te denken aan de boodschappenlijst. Of je zit in de auto en je denkt niet aan het autorijden, maar dwaalt af. Zo zijn er een heleboel voorbeelden te noemen van afdwalen. Een heel duidelijk voorbeeld is, je hebt de sleutels nodig en ze zijn alweer weg. Tja, hoe komt dat? Je bent niet met je gedachte erbij. Je leeft in een soort automatisme en dat is zo een vanzelfsprekende vorm geworden voor iedereen. Zonder zou je ook niet meer kunnen overleven, je hebt een vorm van automatisme nodig, maar daarnaast is het heel belangrijk om die ziel te voeden, die Sjamaan binnen jezelf.

Want als ik hier praat over Indianen en Sjamanen dan kan ik het hebben over een wereld ver weg, maar in feite zit die Indiaan of die wijze Sjamaan helemaal in jezelf. Want als die daar niet zou zitten, zou je hem ook niet in de buitenwereld herkennen.

Ik noemde het woord Sjamaan, ik neem aan dat jullie het woord kennen, maar ik zal er toch nog even op ingaan. Het woord Sjamaan komt uit Siberië en betekent 'Saman'. 'Saman' betekent weer priester. Als we in deze tijd kijken hoeveel Sjamanen er nog zijn, dan denk ik niet dat er nog veel Sjamanen zijn die zich zo noemen. Maar er zijn zonder het te noemen ontzettend veel Sjamanen, ook hier in de zaal.

Een Sjamaan is bij voorbeeld iemand die vanuit zijn hart werkt, iemand die luistert naar andere en adviseert, een arts, een therapeut, een zielshelper of een ziekenverzorger. Iedereen die werkt met het welzijn van de ander en dat doet vanuit een innerlijke houding van aandacht is een Neosjamaan. Alleen is het niet de bedoeling dat iemand gaat roepen 'ha, ha ik ben een Neosjamaan', het is en blijft een innerlijke houding. En zo is weer het hele Sjamanisme terug in onze tijd, alleen wij noemen dat nu therapeut of anders, maar het is een Sjamaan.

In deze tijd komt er ook steeds meer behoefte aan rituelen en symbolen. In de psychotherapie kom je vormen tegen van rituelen en symboliek. Steeds meer therapeuten gebruiken rituelen in verwerkingsprocessen. Rituelen worden zo vanzelfsprekend, zij passen weer in ons dagelijks leven. Alleen is het belangrijk dat je die rituelen kiest die echt bij je horen, want een ritueel wat niet bij je hoort is zinloos. Dan prevel je wat en doe je wat en heeft het geen zin.

Rituelen van de Indiaan, ik ga er even op in, voordat ik naar de hedendaagse rituelen ga. Een heel oud ritueel was de zonnedans. Als we ons verdiepen in de Indiaanse achtergronden en bij Sjamanen in de keuken gaan kijken, dan zien we de zonnedans. De zonnedans werd op heel veel manieren uitgevoerd, ik zal ze niet allemaal beschrijven, maar ik neem één voorbeeld. Er is een situatie waar een heling moet plaatsvinden en er wordt aan een Sjamaan gevraagd 'wat doen wij hiermee?' Hij beslist: de zonnedans.

De zonnedans is een groot feest, veel mensen zijn erbij. Een paar mensen worden aan een boom gebonden met een touw en een haak die in het lijf gaat. Dan wordt er gedanst tot één van die mensen met een haak flauwvalt of misschien erger.

Wat is nou de bedoeling van wat wij in deze tijd noemen gruwelijk ritueel?



De bedoeling is dat Indianen en Sjamanen zeiden ‘we kunnen alles wel offeren buiten onszelf, we kunnen het kopen en geven, maar wat is de zin daarvan? Als wij echt iets geven, geven we ons eigen bloed, want dat is pas echt iets geven’.

In deze tijd kijken wij daar heel anders naar want het klopt niet meer, maar in die tijd waren er andere gewoontes en gedachte. In die tijd paste de zonnedans dus, in deze tijd niet meer. De zonnedans wordt nog wel gedaan als festijn voor de toeristen.

Naast die zonnedans was er ook altijd een ‘weggeef – ceremonie’, daar waren Indianen heel goed in. Zij brachten alles wat zij teveel hadden in een grote cirkel en iedereen die iets nodig had kon dat meenemen naar huis. Als je zelf iets gaf mocht je ook weer iets terugnemen. Je gaf een waarde aan iets wat je gaf en diezelfde waarde kon je terugnemen. Ook deze ceremonie is verboden door de Amerikaanse regering, want hoe ging dat? Indianen gaven alles weg en gingen daarna een uitkering halen.

Dan kom ik bij het medicijnwiel, net als de zonnedans ook in het rond.

Het medicijnwiel is wel het middel bij de Indianen en Sjamanen om te genezen. Het wordt zowel preventief als onderhoudend gebruikt. Voor vrijwel iedere situatie wordt een nieuw medicijnwiel gemaakt, dat kan worden getekend in de aarde of gelegd met stenen. Er worden een aantal stenen in een cirkel gelegd en men begint met de vier windrichtingen, daarna wordt de rest ingevuld.

Dat heeft de betekenis van de goede krachten zijn in de cirkel en de minder goede, negatieve of de krachten die op dit moment niet van belang zijn worden buiten gesloten. In die cirkel zit de Sjamaan en is de patiënt. De Sjamaan zit met de rug naar het Noorden, de plek van genezing. De patiënt zit met de rug naar het Zuiden, de plek van de heling.

Zo gebeurt het ritueel en dat kan vele vormen hebben. Eén van de vormen is dat een Sjamaan gaat trommelen en zingen en dat is niet om aan te horen. Het is ook niet bedoeld om aan te horen. Ik heb zo’n ceremonie meegemaakt en het was een gerochel en gespuug. Het was ook een vorm van de ziekte uitzuigen waar pijn is. Die Sjamaan ging ontzettend tekeer, het is niet erg smakelijk, maar het is wel zo dat de patiënt er helemaal genezen uitkomt. Waar nu die genezing zit, ik weet het niet. Het is misschien de aandacht of misschien de zelfheling. Ik wil het ook niet benoemen, want het werkt en hoe het werkt weet niemand. Als het maar werkt, dat is het belangrijkste.

In zo’n medicijnwiel worden ook wel totemdieren gebruikt. Wat is een totemdier? Het is een dier wat je helpt je ziekte te overstijgen of een dier wat je helpt bij persoonlijke groei.

Ik wil met jullie even een oefening daarin doen: Zou je allemaal even de ogen willen sluiten en heel ontspannen met de aandacht naar de voeten gaan. Dan komt er nu een dier in je geest. Denk er niet over na en denk niet is dat dier wel prettig, maar er is nu een dier. In de Sjamaanse leer zou dit je hulpdier zijn. Zie dat dier voor je, de eerste gedachte is: wat komt er bij me op als ik dat dier zie? Waar denk ik dan aan? Wat zijn de eerste associaties? Daarna de vraag: hoe vlucht dat dier? Hoe vecht dat dier? Waar voelt het zich goed? Wat heeft het nodig? En wat zou je van het dier kunnen leren? Probeer daar een boodschap voor jezelf uit te halen en kom dan weer terug.

Dat was even in het kort in vogelvlucht de gedachte hoe een hulpdier werkt, want als je een dier voor je ziet dan is dat ook echt je hulpdier. Dan kan je wel denken, nou die wolf dat komt even niet uit, want ik wil helemaal geen wolf, maar dan begint het juist, bij de weerstand. Of wat zegt die poes of die hond? Als je voor jezelf duidelijk hebt wat het karakter van een dier is, dan heb je ook duidelijk wat je nodig hebt.

Als het je hulpdier is dan ga je kijken wat zegt het jou? Bij de Indiaanse leer ga ja dan ook het dier bestuderen. Als het dier niet in je omgeving woont, dan neem je een natuurboekje en ga je lezen over dat dier. Er zijn zelfs medicijnkaarten waar dit ook wordt gebruikt. Je kunt heel



uitgebreid lezen, maar je kunt ook heel simpelweg iedere week voor jezelf een nieuw dier kiezen. Misschien doe je wat langer over hetzelfde dier, dan heb je het langer nodig.

Maar in feite zeggen dieren heel veel. Bij voorbeeld bij een mol zou je jezelf kunnen afvragen 'heb ik een veilig plekje om weg te kruipen?' of 'zie ik bepaalde dingen niet?', want een mol is blind. Kortom alle eigenschappen die een mol heeft, slaan dan op jezelf. Dat is je leerschool zoals Sjamanen en Indianen hem gebruiken tijdens een ziekte, een klacht of een vraag.

Een ander attribuut voor Sjamanen en Indianen is de medicijnbundel. Dat is een leren bundel of een bundel van een natuurstof die je op je lijf of om je nek draagt en daarin zitten spullen die belangrijk voor je zijn. Voor een Sjamaan waren het de middelen bij de heling of in een medicijnwiel. Als je zelf zo'n bundel meedraagt dan kan er een steentje of een foto van je geliefde inzitten, iets wat je prettig vindt om mee te nemen, een soort mascotte.

Het Indiaanse leven is niet zo moeilijk en onbegrijpelijk, zij werken met hele simpele persoonlijke dingen. Dat is ook iets voor ons, als wij meer spel in ons leven toelaten dan laten wij ook meer medicijnbundeltjes toe. Wij dragen dan meer met ons mee want wij durven te spelen. Zo zou je ook een medicijnbundeltje om je hals kunnen dragen met iets leuks, een moeder draagt wel eens het eerste tandje van haar kind, dat is ook een medicijn. Heel veel dingen hebben een persoonlijke waarde, die voor een ander misschien niets waard zijn, maar voor jou wel.

Een Indiaan zegt 'let op de tekens!', dat wil zeggen: let op dat, wat voor jou iets betekent, niet wat voor andere van waarde is, maar alleen voor jou. Want dan kies je voor autonomie en dan kies je voor het kind in jezelf, voor die speelsheid.

Zo zijn er nog ontzettend veel rituelen en attributen. Ik ga nog even door met de 'spirit journey', het reizen in de geest. Dat wordt in deze tijd ook in Europa steeds meer gedaan. Iemand trommelt snel achteréén en tijdens dat trommelen maken de anderen een reis in gedachte. Wat is nou de waarde van het trommelen buiten of boven een visualisatie? Een visualisatie gaat met woorden, dan wordt je geleid door iemand die het uitspreekt. Bij een trommelreis kun je door de trommelslag, die vrij snel gaat, niet denken. En omdat je niet kunt denken kun je niet sturen, dus je komt zonder te denken in een andere belevingswereld terecht, sommige reïncarnatietherapeuten zeggen je komt in een ander leven.

De bedoeling van een spirit journey is, je gaat op reis, je krijgt een boodschap en je komt terug. Wat dan telt is wat doe je met de boodschap van die andere werkelijkheid? Want heel veel mensen weten precies hoe het moet, maar ja het doen, dat is een tweede. Als je eens een opdracht hebt tijdens een reis is het erg belangrijk dat je dat ook doet. Het beste wat je dan kunt doen is zielszusters of zielsbroeders zoeken die je steunen en helpen in de reis, want je hebt een opdracht en je zult dan toch ontevreden zijn wanneer je die opdracht niet vervuld.

Een stapje verder of dichterbij, het heeft met elkaar te maken, is de zoektocht naar een visioen, de 'vision quest', iets wat iedere Sjamaan in wording moest doen voordat hij Sjamaan werd. De Sjamaan vroeger werd niet zelf Sjamaan, maar hij kreeg een opdracht van de vorige Sjamaan die zei 'ga maar op zoek en zie maar wat er gebeurt'.

Toen trok de Sjamaan in wording weg in zijn eentje, meestal naar een berg, omdat een berg dicht verbonden is met de Goden, je bent dan dicht bij de Goden. Op die berg bleef diegene zitten, twee, drie, vier dagen, het duurde soms een hele tijd. Er ontstond een vorm van uitdroging en honger en door die lichamelijke kastijding kwamen er visioenen en die vertelden iets over het leven en de eeuwigheid.

En als de visioenen begrepen werden dan kon de Sjamaan naar huis en dat aan zijn stam vertellen. Meestal waren dat gruwelijke boodschappen, maar met die boodschap kon hij ingewijd worden tot Sjamaan.



Als wij in de Ardennen onder een boom gaan zitten voor een 'vision quest' met een flesje water naast ons, dan worden wij geen Sjamaan. Het gebeurt wel, wij hebben die ervaringen van stilte en rust in onszelf, maar dat is meditatie. Je kunt het 'vision quest' noemen, maar het haalt het niet bij dat wat er vroeger was.

Sjamaan worden was eigenlijk een gruwelijke marteling, want die stelde je in dienst van de eeuwigheid en van de maatschappij en niet in dienst van jezelf.

Kruiden. Het eerste wat die Sjamaan boven op de berg kreeg in een 'vision quest' was het inzicht over kruiden en hoe hij de kruiden moest gebruiken. En één van de belangrijkste kruiden is salie, want salie is reinigend en zuiverend. Als je een paar blaadjes plukt, laat drogen en vervolgens aansteekt, heb je een heerlijk luchtje in huis. Onze Grootmoeders gebruikten salieblaadjes in de melk als iemand maagpijn had. De Indianen gebruiken salie als reinigingsmiddel, zij reinigen ermee alles wat gereinigd moet worden.

Als je een tijdje weg bent geweest dan ga je met salie door het huis om te zeggen 'ik ben welkom in mijn eigen huis en ik jaag even alles wat er niet hoort weg'. Wat dat 'alles' is, dat vul jezelf in.

Het belangrijkste wat een Indiaan, een Sjamaan, ik noem ze weer even samen want zij hebben dicht met elkaar te maken, in hun leven hebben is de juiste vraag. Niet het juiste antwoord want daar gaat het niet om. Steeds in hun leven gaat het om de juiste vraag, spiritualiteit die in de juiste vraag zit. Zoals wij hier allemaal bij elkaar zitten gaat het nooit om het juiste antwoord.

Omdat het zo dadelijk pauze is wil ik even naar de juiste vraag toe. Als je nou eens voor jezelf bedenkt 'wat zou ik echt heel graag willen weten?'. Het juiste antwoord heb ik niet, maar het stellen van de juiste vraag kan heel erg belangrijk zijn.

Als hij vanavond niet aan bod komt probeer hem dan de komende tijd iedere avond te onderzoeken. 'wat was voor vandaag nou de juiste vraag?'. En steeds zul je erachter komen dat op de juiste vraag nooit een antwoord is, want de spirituele boodschap zegt 'er zal altijd een stukje mystiek zijn'.

De Indiaan heeft het begrepen in de natuur, wij begrijpen het voor een deel heel misschien in onze computer, maar de juiste vraag blijft altijd onbeantwoord.

Pauze

Vraag: Wat houdt het in als je plotseling een uil in je tuin ziet vliegen en die een ogenblik op de schutting gaat zitten?

Antwoord: Dan kom je bij de vraag 'wat zegt de uil?' en 'wat wil de uil laten zien?' De uil staat voor wijsheid en inzicht. Doordat de uil op de schutting ging zitten was hij even goed zichtbaar, wat dan betekend 'kijk goed naar jezelf, wees introspectief en kijk wat je nodig hebt en zoek de wijsheid niet langer buiten je, want de wijsheid zit in jezelf.

Kortom: zoek de wijsheid in jezelf, ook al lijkt dat eigenwijs!

Vraag: Weet jij van het bestaan van de enorme gokpaleizen in de Verenigde Staten? Zijn ze er nog steeds? Weet je daar toevallig meer van?

Antwoord: Ja helaas, ze zijn er nog steeds. Hebben jullie die film 'Dances with wolves' gezien? Het was ontroerend, ik heb erbij zitten huilen. Nu is het om te huilen, want wat heeft de hoofdrolspeler gedaan? Hij liet zich inwijden door een Sjamaan en heeft toen alles tegen de Indianen gebruikt en is op een heilige plek een prachtig gokhuis begonnen.



De rillingen lopen mij nu nog over de rug als ik eraan denk en zo worden Indianen uitgebuit. Ik was ook in een reservaat waar heel veel dronkenschap was en ik kan het heel goed begrijpen want als je alles van iemand afneemt wat rest er dan nog? Alleen nog maar een verdooving van de geest.

Die gokhuizen zijn er nog steeds en ze worden zelfs gesubsidieerd door de staat, want dan zijn zij van de zorgen af en kunnen de Indianen goed voor zichzelf zorgen. En als je éénmaal het grote geld geroken hebt, waar zijn dan nog de idealen? Dus eigenlijk moet eerst iets helemaal de vernieling in om te beseffen wat je hebt achtergelaten. Zo is de wet van het leven, eerst moet je iets afmaken om terug te kijken naar de waarde ervan.

Als we naar onze huidige wereld kijken, waar gaan we heen? Hoe zit het om je heen? Wat hebben we al verloren? Wat kunnen we nog terugkrijgen? Als we dan optimistisch en positief zijn, dan zeggen we 'wij gaan er tegenaan en we maken er wat van, want alles wat verloren is komt toch niet meer terug. Laten wij zorgen, dat wat er nu is dat het er blijft, laten we de wereld een stukje mooier achterlaten dan hij is'.

Vraag: Hebben de Hopi's ook zo iets als een 'Aquarius tijdperk' en is er sprake van astrologie?

Antwoord: Als jij je gaat verdiepen in de Hopi's, dan zie je dat de grootste profetieën van de Hopi's komen. Alle voorspellingen van de Maya's en van Nostradamus zie je in de leer van de Hopi's terug, alleen versimpeld met tekeningetjes erbij, maar de voorspellingen zijn hetzelfde. En die voorspellingen luiden allemaal, dat de mens bezig is naar zijn eigen vernietiging te gaan. De aarde luistert tot op een bepaald moment en dan zal de aarde wraak nemen en terugslaan. De mens is degene die vernietigd, niet de aarde en dat is de profetie van de Hopi's, de Maya's en Nostradamus.

Dus zij kennen wel degelijk astrologie en profetie, alleen doen ze er niet moeilijk over. Zij zeggen als je zelf goed leeft, dan maakt het eigenlijk niet zoveel uit, maar zorg goed voor jezelf en je omgeving. Je bent niet verantwoordelijk voor het grote geheel, dus doe wat je kunt.

Vraag: Kun je het medicijnwiel zien als een energiewiel zoals wij het kennen bij de chakra's? Wat hebben Indianen met de zeven elementen?

Antwoord: Als je het medicijnwiel voor je ziet, is de buitenste ring de ring van het ego van de wereld. In de binnenste ring liggen zeven stenen, dat zijn de zeven heilige wielen en die kun je hetzelfde uitleggen als de zeven chakra's.

Het eerste wiel is het rode wiel van 'hoe zet ik mezelf neer op de wereld?' Waar ben ik terecht gekomen en wat is daar mijn taak? Hoe gegrond, hoe aards ben ik?

Het tweede wiel is het oranje wiel van vertrouwen en veiligheid. Als we dat zelf niet gekend hebben dan zullen wij ervoor moeten zorgen, dat wij die veiligheid bieden aan onszelf en aan onze naasten, dus dat wij zelf die veiligheid uitstralen.

Het derde wiel is het gele wiel van wilskracht en doorzetten. Je wilt iets, je kiest iets en je laat het weer liggen, dat is typisch Westers. Het wiel van de Indianen zegt 'zet door, want pas wanneer je doorzet weet je of de keuze de juiste is'. Voorheen is er twijfel, nadien is er inzicht.

Het vierde wiel is het groene wiel van mededogen. Dan kom je bij de Indiaan die een 'wounded healer' wordt, het mededogen komt voort uit het medelijden. Medelijden wil zeggen je ziet de pijn in de ander en je lijdt mee, dat is een beginfase bij de mens. Je gaat mee in het lijden van de ander tot het moment dat je het inzicht krijgt, dat ieder een persoonlijke weg heeft te gaan, dan zie je het lijden nog wel, alleen je lijdt niet meer mee.



Dat maakt dat je een 'gebonden heler' bent, je herkent de pijn van de ander, maar het is niet langer jouw pijn.

Het vijfde wiel is het blauwe wiel van creativiteit. In dat wiel wordt er gezongen, worden er gebeden gemaakt en er wordt gespeeld.

Het zesde wiel is het violette wiel van inzicht. Dan ga je zien wat het werkelijk is in het leven om mens te zijn en je gaat je ook daarna gedragen via het inzicht.

Het zevende wiel is het witte wiel van samenvallen met het geheel.

Zo kun je als je naar de chakra's kijkt een vergelijking maken, ze zijn alleen anders uitgelegd, een chakra en een wiel, het is een andere benoeming, maar het is eigenlijk hetzelfde.

Vraag: Ik droomde dat ik droomde, wat betekent dat?

Antwoord: In de boeken van Don Juan wordt verteld over 'lucide dromen', dat is een droom in een droom en je weet dat je droomt. Sommige mensen hebben dat heel vaak, andere mensen hebben het soms en een groot aantal heeft het nooit. Maar als je droomt dat je droomt dan kun je die droom sturen.

Als je bij voorbeeld denkt 'ik droom nu', want dat weet je dan, dan zeg je 'nu maak ik het licht aan'. Je gaat niet het bed uit, maar je geest maakt het licht aan. Het licht gaat aan en dan neem jij je voor 'ik ga op reis naar Australië', om maar wat te noemen. Je geest gaat op reis en zo maakt je geest tijdens de droom een prachtige reis en gaat daarheen waar je wilt gaan.

Dat heet een lucide droom, je weet dat je droomt en je stuurt je droom en zo kun je allerlei antwoorden krijgen via je eigen geest.

Vraag: Ik weet dat de wereld waarin ik nu leef een illusie is, maar deze kennis en het verlangen naar het echte en de echte wereld is zo groot dat het een kwelling voor me is om te leven in een illusie. Wat kan ik hieraan doen?

Antwoord: Tja dat is ook een vraag waarmee veel mensen bij mij in therapie komen: 'wat kan ik doen?' En er is eigenlijk maar één ding: de zin van het leven is de zin in het leven! Dan kom je weer uit bij zingeving, als alles illusie is, dan zou je kunnen zeggen 'wat stelt je leven dan voor?' Dan wordt je misschien apathisch of ongelukkig, maar je kunt ook zeggen die illusie geef ik een kleur.

Als je bellen blaast is dat een illusie. Maar als je die bellen ziet hoe mooi ze zijn, soms knappen ze uitéén, soms kun je jezelf spiegelen en soms zie je de regenboog. Het heeft er altijd mee te maken 'hoeveel bellen wil je blazen?' Wat is jouw illusie? Hoeveel zin geef je aan het leven? Als je dat kunt, dan merk je dat je blij wordt en s'ochtends verlangt naar de dag en weer een mogelijkheid, want mogelijkheden en illusie gaan eigenlijk samen.

Wat jezelf neerzet, handen en voeten geeft is op dat moment geen illusie meer. Als een Indiaan zegt 'het leven is illusie' zegt hij eigenlijk 'het grote geheel is zo kortstondig, wij geven de vorm en de betekenis die wij willen geven, maar het stelt allemaal niets voor'.

Als wij naar onszelf kijken dan weten we dat het wel iets voorstelt en dat we ook de verantwoordelijkheid hebben om iets te doen. Dan kom je inderdaad bij de invulling van de illusie en zul je ook heel vaak denken 'dat is niet wat ik ervan had verwacht', maar je gaat gewoon weer verder vanuit het derde wiel, die wilskracht.

Vraag: Waardoor is de eerste wereld vergaan en wanneer ongeveer? Wanneer komt de derde wereld?



Antwoord: Dat zijn vragen die ik heel graag zou kunnen beantwoorden, maar meteen als ik ze zou weten, zou ik het misschien niet eens zeggen. Want wat hebben wij eraan om te weten dat de wereld over 10 of 100 jaar misschien er niet meer zal zijn? Als we naar berichten luisteren over de opwarming van de aarde dan schieten we in de angst, want wat gebeurt er met de aarde? Wat er met de aarde gebeurt, gebeurt er met ons.

Als we oprecht naar de aarde kijken is de kwantiteit, de hoeveelheid van hoe lang nog, niet belangrijk. Het enige belang is de kwaliteit en kwaliteit is hier en nu en morgen. Dus als je kijkt naar de kwaliteit, maakt het niet meer uit hoe lang het leven is, hoe lang jouw leven is en wanneer die derde aarde zal vergaan.

Daarom is het echt heel belangrijk om op die kwaliteit te letten en niet op de tijd.

Vraag: Kunt u iets vertellen over het gebruik van psychoactieve planten, paddestoelen en cactussen?

Antwoord: Ik ben in Mexico geweest en heb cactussen en ‘psylosibe’ gegeten onder begeleiding van een Sjamaan. Zonder begeleiding zou je dat nooit moeten doen, want je krijgt informatie uit een realiteit waar je mee verder moet.

‘Peyotl’, de ‘heilige cactus’ werd in stukjes uitgedeeld. Het was trouwens heel erg grappig, ik was in een Indiaanse kerk en Indiaanse kinderen mogen naar school als zij het katholieke geloof aannemen.

Dus zij gingen naar school, werden katholiek en gingen de rituelen van de priester en de pastoor bekijken die hen bekeerd had om de zieltjes te winnen. En zij zagen dat die rituelen toch wel heel veel leken op de Indiaanse rituelen, prachtige franje, dus ze namen het zo over.

Maar toen was er de ‘Peyotl church’, dat is de kerk waar ze ‘peyotl’, de heilige cactus eten om in hogere sferen en inzichten te komen en dat gebruik werd verboden door de Missionaris. Maar wat deden die slimme Hopi Indianen? Zij gingen naar de kerk, vierden feest, zongen en hadden het fijn, kregen inzichten en waren helemaal in extase. Als er een priester binnen kwam riepen zij ‘Jezus’ en daarna gingen ze weer door.

Zij pasten zich prachtig aan door af en toe ‘Jezus’ er tussen door te roepen, maar verder ging de hele ‘Peyotl kerk’ gewoon door. Daar kregen zij inzichten en eigenlijk zou je kunnen zeggen zoals mensen bidden en mediteren, zo waren er voor hun de ‘peyotl inzichten’.

Die inzichten hielden ze niet voor zichzelf, maar die deelden ze met de groep, want als je samen naar een bepaald inzicht kijkt, dan hou je het niet meer persoonlijk, dan wordt het collectief en universeel en is het een boodschap voor de hele groep. Dat is de werking van ‘peyotl’.

‘Psylosibe’, de paddestoelen dat is iets anders, die neem je en dan krijg je bepaalde inzichten. Ik kreeg toen ik dat deed een beeld van een berg, daar stond een kruis en de mensen waren onderweg en liepen langs dat kruis. En wat deden de mensen? Ze gingen eraan hangen en worstelden zich dood.

Het lijkt een beetje op een bijbels verhaal, maar het is nu éénmaal een collectief verhaal. Toen ik dat vertelde aan die Sjamaan toen zei hij: ‘ja, daar zijn de mensen mee bezig. Het kruis staat voor het lijden en wat doen de mensen? Zij hangen zich aan het lijden op, aan het negatieve.

Je kunt het ook bekijken, je kunt er van een afstand naar kijken, want waarom moet je altijd door het lijden naar het licht? Dat is bij jullie zo ‘in’. Waarom zeg je niet gewoon als toeschouwer dat er lijden is en misschien kan ik er wat aan doen, maar ik hoef niet mede te lijden.



Kijk naar het kruis, kijk naar wat er is, naar de tegenstellingen'. Hij zei 'het kruis zoals jullie dat zien is het Christuskruis, maar het ware kruis is het opheffen van de tegenstellingen en die zijn horizontaal en vertikaal met de ontmoeting in het midden, of rechts en links met de ontmoeting in het midden, man en vrouw met de ontmoeting in het midden.

Dus het opheffen van de tegenstellingen is belangrijk en als je dat voor jezelf duidelijk hebt ben je een gelukkig mens, niet altijd in evenwicht, maar wel gelukkig'.

Dat was de boodschap van mijn 'psylosibe trip'. Als ik dat in mijn eentje had gedaan had ik misschien wel die mooie beelden gezien, maar de boodschap ervan had ik misschien niet begrepen.

Vraag: Welke drie werelden zijn vergaan?

Antwoord: Een Indiaan heeft drie werelden, de onderwereld, de middenwereld en de bovenwereld. In de onderwereld leven de geesten en de mensen die gestorven zijn, er worden dingen opgeslagen, er is een collectief bewustzijn en een aardebewustzijn.

Daar tussenin is onze wereld, de wereld die zich manifesteert, het manifeste. En daar boven is de wereld van de Goden en de eeuwigheid.

Die drie werelden zijn altijd heel belangrijk en de werelden die vergaan zijn, zijn altijd weer opgebouwd, maar spelen zich af in de tussenwereld. De geesten die niet meer terug zijn gekomen hebben zich gevestigd in de onderwereld, en in de bovenwereld wordt er naar ons gekeken.

De werelden die vergaan zijn, dat is eigenlijk een symbolisch iets. Men zegt de werelden en de culturen zijn vergaan, maar het is meer symbool dan werkelijkheid. Dus steeds moet er iets ouds vergaan om iets nieuws toe te laten.

Vraag: Hoe werkt een zweethut?

Antwoord: Als je in een zweethut komt, dan wil dat zeggen dat je de geest wilt reinigen. Ook je lichaam wordt gereinigd, maar dat is eigenlijk alleen bijzaak. Het gaat erom dat je in een soort retraite, vastenperiode en meditatieperiode gaat en daar is een reiniging voor nodig.

Een zweethut wordt meestal onder begeleiding gedaan. Er worden een aantal wilgentakken in een ronde vorm gezet, daarover worden dekens gelegd, zodat het daar binnen heel warm kan zijn. Het is allemaal vrij laag en de betekenis ervan is dat je teruggaat in de schoot van moeder aarde.

Het wordt er ontzettend warm door stenen die in het midden worden verhit en er wordt water opgegoten. Een aantal keren ga je in en uit, je zit maar een kwartier binnen, want je houdt het niet langer uit. Als je dan weer terug komt is het nog heviger en nog warmer, maar je blijft er wel voor de reiniging. Een Sjamaan doet dat heel vaak, in het Westen doen mensen het af en toe.

In zo'n zweethut worden spreuken gezegd en er worden liederen voor moeder aarde gezongen. De eerste ronde is voor jezelf, dan mag jezelf dingen vragen aan de Goden en je eigen wensen uiten. De tweede ronde is voor zieke mensen en mensen die gestorven zijn om een wens te sturen. En de derde ronde is de ronde van totale zuivering.

De meeste mensen komen nooit aan die derde ronde toe want het is zo ontzettend warm, maar totale zuivering is ook zo ontzettend moeilijk. Dus meestal zijn er maar twee fases.

Na die zweethut voel je jezelf ook gereinigd, je geest is op de proef gesteld en jij bent op de proef gesteld en je voelt dat je van je ballast af bent.

Een vergelijkbaar effect heeft de sauna. Als je met het idee van zuivering, vasten en reiniging naar een sauna zou gaan dan heeft een sauna ongeveer dezelfde werking, is alleen niet zo extreem warm.



Vraag: Je gevoel en je denken in balans hebben, wat bedoel je daarmee?

Antwoord: Het medicijnwiel heeft vier uitgangspunten: het Noorden is het denken en het Zuiden is het voelen, het Oosten is het willen en het Westen is het handelen.

Nu even het Noorden en het Zuiden: zoals wij leven hebben wij een gedachte over iets, een gedachte over onszelf en we voelen daarbij. Denken en voelen zijn met elkaar verbonden, emotie en ratio. We denken bij voorbeeld 'dat kan ik niet' en we voelen ons ellendig daaronder, we denken weer 'jasses, waarom lukt dat nou niet?' en we voelen ons nog ellendiger.

Zo blijft die weegschaal maar heen en weer gaan en er komt geen eind aan, niet aan het gevoel en niet aan het denken. Wat een Indiaan dan zegt 'ga een steen verder, draai een kwartslag en kijk wat er gebeurt'. Dan kom je bij willen: ik denk, ik voel, ik wil.

Als je dat op een rijtje zet: 'ik denk dat ik het niet kan, ik voel me niet goed, ik wil dat en dat doen'. Als je het dan niet doet val je weer terug in het denken en voelen, weer is er dat weegschaaleffect en het gevoel van 'ik kan het niet' of dat gevoel van het niet waard te zijn.

De volgende stap is het doen en dat is wat zo ontzettend belangrijk is in deze tijd. Wij denken, wij voelen en wij willen, maar omdat er al zo veel is en er al zoveel gedaan is, ontbreekt ons vaak de moed om door te zetten. Of er is een teveel aan keuze of het blijft allemaal aan de oppervlakte, dat neemt ontzettend veel energie om het allemaal in balans te krijgen.

Er is maar één manier, dat is het doen en daarachter te gaan staan. Door het doen ga je denken 'lekker, het lukt', je voelt je heerlijk, je wilt de wereld wel omarmen en de cirkel is rond.

Vraag: Hoe zit dat met het doorzetten?

Antwoord: Doorzetten heeft te maken met handelen. Als je dus denkt, voelt, wilt en gaat doen en je wil is onvoldoende dan haak je af. Ook in deze tijd is dat een valkuil, want als je afhaakt, dan geeft dat geen goed gevoel. Er zijn heel veel mensen bezig met bepaalde dingen, een voorbeeld: iemand gaat een cursus mandala tekenen doen, koopt de duurste potloden en fantastisch mooi papier, gaat vijf keer naar les en doet vervolgens niets meer.

Zo zijn er een heleboel dingen, kijk maar eens naar je boekenkast, hoeveel boeken zijn er ongelezen? Je komt weer thuis met een nieuw boek en denkt: 'jeetje, er staat nog zoveel, ik zou wel heel lang vakantie willen hebben'. Dat is dus een vorm van heel veel willen doen, maar je hebt de tijd eigenlijk niet. Je denkt straks, als de mogelijkheden er zijn, dan komt het, maar je kunt er zeker van zijn, straks komt nooit, nu is nu.

Daarom is het heel belangrijk om door te zetten in de dingen. Een mooie oefening daarvoor is, je loopt thuis langs de boekenkast en je gaat dat rijtje nog eens af en je denkt 'dit zou ik nog eens willen lezen'. Maar je hebt geen tijd om dat boek te lezen of je begint eraan en bent niet echt geboeid, dan is er een prachtige methode waarvan je helemaal tot rust komt.

Je zet dat boek op een mooie plek neer en gaat een week lang iedere avond tien minuten naar de omslag van het boek zitten kijken. Na die week ken je het hele boek, want door je eigen inzicht en invoelend vermogen, wat je allemaal hebt, en waarvoor je dan de aandacht hebt, daardoor maak je dat je geest zich opent voor de inhoud van het boek.

Het grappige is, als je een korte samenvatting zou maken van het boek waar je een week op hebt gemediteerd, dan blijkt als je het boek inkijkt 'jeetje, ik ken dit allemaal al'. Zo werkt het echt, ik vertel geen onzin en zo ben ik ook door mijn eigen boekenkast heen gekomen. Je hebt meteen ook de uittreksels, want je herkent alleen maar wat je al weet.

Als je een boek leest maak je misschien aantekeningen bij dingen die je herkent of goed verwoord vindt, maar als je het na tien jaar nog eens leest snap je niet waarom je bij die punten een streep hebt gezet. Dus dan zie je ook je eigen groei en proces daarin.



Daarmee wil ik alleen maar zeggen je herkent alleen wat je weet, je geest is uit op bevestiging. Maar wanneer die onzekerheid van de geest verdwijnt en jij jezelf openstelt, dan weet je precies dat je je kunt verbinden met een andere theorie. Niet alleen met wat er in het boek staat, maar zo kun je jezelf ook verbinden met mensen.

Je gaat zitten en je mediteert of je gaat zitten in aandacht, je haalt iets of iemand voor de geest en maakt daar op een positieve manier contact mee. Het zou niet gek zijn als iemand dan na die meditatie opbelde, want zo werkt het. Daar waar je geest is daar ben je. Als je nu bij voorbeeld denkt aan je laatste vakantie dan is je geest daar, probeer het maar eens.

Zo is het ook met geliefde en gestorvene, mensen gaan niet weg, ze zijn in je hart en geest. Het is een kwestie van één gedachte, als je daar nu bent dan is die ander er ook. Dat is ontzettend troostend, maar wat wij heel graag willen is de lijfelijke nabijheid en dat is een verlangen vanuit het ego, die ander moet er zijn en onze behoefte het liefst invullen. Daarnaast is nog een behoefte aanvullen, dat is iets anders.

Als dat allemaal niet meer in- en aangevuld hoeft te worden, dan pas ben je een vrij mens, dan is iedere ontmoeting een kwestie van één gedachte en die ander is er. Dat is ook heel troostend van iemand die niet meer in deze materie is, maar in een andere werkelijkheid leeft, die gestorven is, het is een kwestie van één gedachte.

In een droom worden die gedachten opgeheven, dan is er alleen nog maar eeuwigheid en daarom kunnen we in een droom ook zoveel contact maken met een overledene. Dan is er geen tijd en geen afscheid dan is die ander er echt. Dus wanneer je zo'n 'contact droom' hebt gehad, geloof dan ook echt dat het contact er is geweest. Het is niet iets van jezelf, het contact is er, want in een droom is er geen tijd, er is alleen maar eeuwigheid.

Vraag: Is het u bekend dat er onlangs een 'Nationaal monument voor het Onbekende Kind' werd onthuld in de vorm van een medicijnwiel waar mensen stil kunnen staan en bloemen kunnen leggen ter nagedachtenis aan overleden kinderen?

Het is bedoeld als tegenpool voor het 'Monument voor de Onbekende Soldaat' en een initiatief van de stichting 'Roos', opgericht door Herman van Veen.

Antwoord: Dat klopt, sterker nog ik ben aan die vereniging verbonden.

Het werkt op een ontzettend mooie manier, dit is nu in een groot geheel, maar ook voor jezelf, wanneer je ergens afscheid van neemt of ergens afstand van moet doen of in een periode zit van verlies van werk of van een geliefde, wat het verlies ook moge zijn.

In zo'n periode kun je ook een medicijnwiel in je tuin leggen, het staat in allerlei boeken beschreven hoe je het moet leggen. Zelfs op je tafel kun je het leggen als symbool van 'ik neem afscheid' of 'ik ben ergens mee verbonden', maar in mijn geest neem ik afscheid van het oude om het nieuwe toe te laten.

Dat is ook wat Herman van Veen zegt: 'wij verenigen onszelf, we nemen afscheid van iets wat niet kan, onmogelijk is of wat we achter moeten laten, maar omdat we samen bundelen kunnen we verder'.

Als jullie nog geen lid van die stichting zijn, er is alle mogelijkheid om jezelf op te geven, want wij moeten nog een heleboel mensen hebben.

Vraag: Ik heb al enkele jaren problemen met de concentratie en weet eigenlijk niet precies waar het door gekomen is, heeft u daar ook een tip voor?

Antwoord: Ik denk niet dat het iets is van u alleen, ik denk dat concentratie een typisch tijdsgebonden verschijnsel is, het komt door de veelheid van prikkels.

In mijn praktijk komen ontzettend veel 'hoog gevoelige mensen' (high sensitive persons) die heel veel prikkels krijgen van wat er allemaal is in het leven. Niet alleen dat, er is ook heel



veel straling van al die apparaten, telefoontjes, computer enz. Je kunt ze negeren, maar hoog gevoelige mensen komen in contact met straling en raken een beetje de kluts kwijt. Je zult jezelf op de een of andere manier moeten beschermen en dat is niet om iemand bang te maken, maar het is wel belangrijk om de concentratie bij jezelf te houden.

Dat kun je op een bepaalde manier doen, je kunt een regenboog over jezelf visualiseren, maar iets makkelijker is, wanneer je voelt dat je de concentratie verliest om aan het woord ‘denken’ te denken. ‘Denken, denken, denken...’, dan blijf je helder en gespist.

Iets anders is om je helemaal te richten op je eigen zintuigen, dan zeg je tegen jezelf: ‘ik zie, ik voel, ik ervaar’. Bij voorbeeld: ‘ik zie een kind, dat is visueel, ik voel enz’. Het zintuiglijke wat er gebeurt leg je dus vast in je aandacht en dat is concentratie, dan bundel je de concentratie. Als je dat niet doet waaiert je concentratie weg, want je aandacht is overal, dat kan niet en het is belangrijk om te kiezen.

Bij hoog gevoelige personen zeg ik wel eens ‘kijk eens letterlijk in je brievenbus wat er aan post binnen komt, waar je eigenlijk niets aan hebt, reclamefolders en noem maar op’. En zo is het ook met je geest, er komt veel te veel binnen en daarom zou je jezelf moeten concentreren en dat kan het beste door met je zintuigen te luisteren, te kijken, te voelen en te proeven. Vooral ook het voelen, de tastzin: ‘hoe voelt bij voorbeeld een deur of een tafelkleed?’ en dat registreren in je gedachte.

Het zijn allemaal hele kleine oefeningetjes, maar ze werken voortreffelijk.

Vraag: Is dat niet hetzelfde wat een Sjamaan met het medicijnwiel doet? Het chaos ordenen door alle prikkels, gegevens en inzichten die hij al heeft te plaatsen op het medicijnwiel om op die manier tot een beter inzicht te komen?

Antwoord: Dat is ook precies hetzelfde, alleen een Sjamaan die leefde in een tijd waarin de natuur nog zo overweldigend mooi was en er nog zo weinig afleidende dingen waren.

Een Indiaan gelooft vooral in de witte Bizon die zal verschijnen en in natuurgeesten waarmee hij sterk is verbonden. Wij zijn sterk verbonden met onze computer, dus ja, waar halen wij onze echte wijsheid vandaan? Wij hebben wel het inzicht en de kennis, maar de echte wijsheid is bijna weg, dus in deze tijd zul je het moeten vertalen naar deze tijd.

Het is precies hetzelfde, maar omdat we moeten kiezen uit wat laten we toe en wat niet, is ons eigen selectievermogen en filter ontzettend belangrijk. Daarom is het goed om te filteren om als het ware overal een kadertje voor te zetten en te kijken ‘wat hoort nou echt bij mij, wat is ballast en wat wordt aangepraat?’ Dan kom je bij je diepste ik of je ziel en alles wat daar omheen is, is eigenlijk franje.

Omdat we met de buitenwereld te maken hebben, het is altijd een ‘ik – jij situatie’, krijgen we ook steeds spiegels voor van ‘wie zijn wij nu en hoe reageren wij op de ander’? Omdat wij met de ander omgaan hebben wij ook kritiek of een mening of een irritatie op die ander. Zolang wij die irritatie voelen heeft die ander ons nog iets te vertellen. Als die irritatie weg is dan is er rondom vrede.

Het is de bedoeling van de ontmoeting met de ander, jezelf te herkennen in de ander en te leren door introspectief te zijn, wat is de boodschap van de ontmoeting?

Dus eigenlijk is het hetzelfde als de handelingen bij de Sjamaan, maar de tijd is anders. Je moet het plaatsen in deze tijd en die heeft andere middelen en andere woorden.

Opmerking uit de zaal: Wij hebben rotondes.

Antwoord: Ja en dat is ook heel leuk, want een rotonde kun je heel gericht rijden, maar je kunt ook als je de weg niet weet nog een extra rondje nemen.



Opmerking uit de zaal: Maar je mag niet naar het midden.

Antwoord: Nee, dat is echt verboden toegang. Als je naar het medicijnwiel kijkt, zit in het midden het 'ware Zelf'. Wat wij eigenlijk doen in onze wereld is voortdurend rondjes lopen en kijken naar het midden, zelfs als wij introspectief zijn, kijken wij naar het midden in ons zelf.

Als wij dat erkennen en steeds in balans kunnen houden, ja dan is die rotonde ook perfect, dan is het onze levensrotonde. Dus in plaats van het medicijnwiel is er best kans dat ik mijn volgend boek 'de levensrotonde' ga noemen. Bedankt voor de tip.

Vraag: Wat denkt een Indiaan over reïncarnatie?

Antwoord: Zij denken er niet over, zij weten. Een Indiaan zegt 'zodra je gaat praten is er twijfel'. Alles wat je van binnen heel zeker weet, daar heb je misschien een mening over, maar die hoeft je niet meer te delen. De Boeddhisten zeggen ook 'het laatste wat een vis ontdekt is het water'.

Alles wat je in jezelf zeker weet, dat hoeft je niet meer te delen, het is zo vanzelfsprekend. Een Indiaan is er zeker van dat na dit leven een volgend leven komt. Zoals wij tegen reïncarnatie aankijken, wij zouden dat kunnen accepteren als 'er komt een volgend leven en er was een vorig leven', maar voor ons is dat eigenlijk veel minder belangrijk, omdat wij in een andere tijd leven.

Wat wel belangrijk is, is om te kijken welke boodschappen hebben wij in dit leven geleerd? Als dat een blauwdruk is van alles wat voorafgegaan is, dan hebben we veel geleerd. Als wij zeggen 'wij zijn ontevreden', dan zou je kunnen zeggen het karma en alles wat komt heeft ons nog veel te leren.

Dus of er nou wel of niet een reïncarnatie is, is eigenlijk niet zo belangrijk. Het is mij gebleken dat de mensen die het hardst om reïncarnatie roepen vaak de meest ontevreden mensen zijn. Want als je in een positie zit waarin je niet gelukkig bent, dan is er de hoop en het verlangen op anders. En als je ziet dat het in dit leven niet mogelijk is, heb je gelukkig nog een herkansing. Een volgende keer is het altijd beter en met die hoop kun je jezelf een heel leven lang sussen zonder iets te doen.

Dat is wat vaak in het Boeddhisme gebeurt of bij mensen in India, ze zijn in een bepaalde kaste, ze berusten, maar berusting is nog geen aanvaarding. Als je berust, dan berust je in je noodlot, als je aanvaardt dan maak je het spiritueel, dus daar zit het verschil.

Het gaat er niet om of er incarnatie of reïncarnatie is, het gaat erom 'aanvaardt je of berust je in het leven hier en nu?'

Vraag: In de spirituele wereld zijn veel gidsen Indianen, 'White Eagle' bij voorbeeld. Komt dat door de oudheid van de stammen?

Antwoord: Wij hebben allemaal zou je kunnen zeggen een gids, of dat nou onze innerlijke stem is of iemand buiten onszelf. Sommige mensen beweren 'ik heb een gids', andere zeggen 'het zal wel, ik word gestuurd', maar wat je ook gelooft, het gaat er niet om wie heeft gelijk.

'In ons leven hoeven we niet uit te zijn op gelijk, maar op geluk' zegt Loesje. Als het ons gelukkig maakt om te zeggen we worden geleid van binnen en we doen het zelf, dan maakt het eigenlijk verder niet uit.

Maar voor mezelf denk ik, dat je altijd een sturing hebt van buitenaf, hoe je die sturing ook wilt benoemen is niet zo belangrijk.

De Indianen daarentegen waren er zeker van dat er altijd iemand bij hen was uit een vorig leven, uit een familie of uit een bepaalde stam die je kon aanroepen en die je begeleide. Als je



een trommelreis maakte kon je die persoon of dat dier in je geest halen en die wees jou de weg.

Zo zijn er steeds gidsen geweest en die grote mensen in de Indiaanse wereld hadden allemaal een gids. Heel vaak had die gids een naam van een vogel, omdat een vogel het inzicht en overzicht heeft en een vogel heeft de vrijheid. Een vogel kan de boodschappen van de aarde naar de Goden vertalen en brengen.

Die vogel heeft eigenlijk dezelfde functie als in de Griekse mythologie de God 'Hermes'. Hij brengt de boodschappen van de aarde naar de hemel en zo zien de Indianen de vogel ook als de bemiddelaar tussen de mensen en de Goden. 'White Eagle' bij voorbeeld was iemand die kon bemiddelen tussen de mensen en de geesten en daarvoor had hij een gids nodig. Maar of die gids nou werkelijk iemand buiten hem of in hem zelf was, ja wie bewijst dat?

Je kunt zoiets alleen maar voelen. Als je een beschermengel hebt kun je dat voelen, maar bewijs is niet nodig. Want wie zou je moeten overtuigen? Dus de mensen hier die zeggen 'ik heb een engel bij me', maak het niet tot een mening of mijn mening is de juiste, maar geniet van die engel.

Ik denk dat mensen zoals jullie hier zitten allemaal wel thuis een bergkristal hebben. Als je een kristal in warm water legt en hem daarna in je hand houdt, dan heb je een veel sterkere verbinding met de inspirerende, intuïtieve factoren in je leven.

Probeer het maar eens, wanneer je hem in je hand houdt en het liefst in je linker hand, dan ben je verbonden met je rechter hersenhelft, de kant van religie en intuïtie o.a. en dat kruist zich in je nek en komt uit in je linker hand. Dus wanneer je hier die steen inlegt en je sterk verbindt met een verlangen, dan zul je intuïtief weten of dat verlangen bij je hoort of niet.

Dat is een grappige Indiaanse oefening en heel simpel om te doen.

Als er geen vragen meer zijn dan wil ik nog even doorgaan op het heilige getal 'vier', wat je overall tegen komt en zeker bij het medicijnwiel, de vier windrichtingen, de vier seizoenen, de vier temperamenten in de antroposofie, de vier Evangelien in de bijbel, er zijn ontzettend veel vierindelingen.

Op de vier temperamenten wil ik nog even ingaan, want zoals jullie hier zitten hebben jullie allemaal de vier temperamenten in jezelf, maar één temperament springt er altijd bovenuit. Dat hoeft niet je hele leven zo te zijn, dat kan partieel zijn, door gebeurtenissen zelfs kortstondig.

Het eerste temperament is het choleriche, het tweede het sanguinische, het derde het melancholische en het vierde is het flegmatische. Mooie bewoordingen van Rudolf Steiner, maar wat betekenen ze?

Het flegmatische temperament, dat zijn mensen die ontzettend traag zijn op een bepaalde manier of in een bepaalde situatie, dus zo afwachtend en zo traag en eigenlijk nergens zin in, elke structuur ontbreekt en je hebt eigenlijk geen zin meer. Je bent niet depressief, maar je denkt gewoon 'het zal mijn tijd wel duren'.

Het melancholische karakter is 'up via down' en ook de dichter, die haalt altijd het positieve uit het negatieve en is helemaal gelukkig bij liefdesverdriet, want dan gaat hij of zij gedichten schrijven. Je zou kunnen zeggen 'waarom alleen juist dan'? 'Een gelukkig mens heeft weinig te vertellen' zegt de melancholicus dus hij of zij zoekt iedere keer weer een reden om zijn ongeluk te uiten en wordt daardoor heel gelukkig.

Die periode hebben wij allemaal in ons leven, dus hoe meer verliefd hoe meer melancholisch, want aan iedere verliefdheid zit een einde. Dan komt er wel iets nieuws voor terug, liefde of niets meer, maar zo'n periode roept op tot melancholisch zijn, dus dat is de melancholicus in ons.



De sanguinicus is het element vuur, het alsmaar springen, nieuwe dingen ontdekken, nooit iets afmaken, alsmaar geboeid worden met een geweldig enthousiasme, te veel om op te noemen. Met zo'n temperament of op zo'n moment wordt je heel erg moe van jezelf, meer kan er gewoon niet bij. Je ziet het vooral bij kinderen die alle dagen heel druk zijn, de ADHD kinderen, maar ook volwassenen hebben vaak dat sanguinische in zich, nog meer en nog meer.

Een reactie op de sanguinicus is de melancholicus, dus wanneer je alles hebt geprobeerd en heel actief bent geweest dan komt er gegarandeerd een periode achteraan, waarin je denkt 'even niets' en dan komen de gedichten of de uitingen.

De cholericus is iemand die zegt 'de fles is half leeg' en niet 'de fles is halfvol'. Als je hem opbelt tijdens de vakantie, dan zegt hij 'de kat is weg gelopen en de kinderen zijn ook nog ziek'. Een cholericus heeft altijd wel een middel aan te voeren van 'waarom makkelijk doen als het moeilijk kan'. Hij weet altijd wegen te vinden als je zegt 'ik ben gelukkig' dan zegt hij 'ja, maar morgen regent het toch weer', dus de cholericus heeft altijd een oplossing voor geluuksmomenten.

Dat zijn de vier temperamenten en ze zijn allemaal in onszelf en het leuke daarvan is, als je daar overzicht over krijgt, dan leer je jezelf heel goed kennen, maar ook de ander, want je bent een reactie op elkaar. Als in een huwelijk bij voorbeeld de één sanguinisch is en de ander melancholisch, dan botst het en krijg je ruzie. Je kunt dat wel uitvechten, maar je komt er nooit uit, tenzij je weet 'de ander is nou sanguinicus, laat hem maar even, ik kom er wel op terug' en dan is het een perfecte relatie.

Daarom is het ook ontzettend belangrijk, dat je leert inzien 'welk karakter speelt er nu en wat is er op dit moment urgent in het leven?' Dan krijg je inzicht in het gedrag en de interactie van jezelf en van de ander.

Dat was het medicijnwiel met het getal 'vier'.

Er is iets wat iedereen persoonlijk kan doen. Ik was mijn kast aan het opruimen en toen kwam ik oude gebedenboekjes tegen 'De oefening van berouw' en andere gebeden. Toen dacht ik 'welk mens zou in deze tijd deze gebeden nou kunnen hanteren en helemaal voelen wat er bedoeld wordt? Zijn dat niet oude woorden die hebben afgedaan?'

Ik ben begonnen met mijn eigen gebeden te maken voor momenten van de dag, voor kwetsbare momenten, voor gelukkige momenten. En dat zou ik iedereen willen adviseren: maak je eigen gebeden, die krachtig zijn voor jou, krachtig in de relatie, krachtig met de kinderen, en of die nou aan een God zijn of aan de seizoenen, het maakt niet uit.

Het zijn aandachtspunten en zo kun je het Noorden bedanken voor je inzicht en overzicht, het Zuiden voor je invoelingsvermogen, je empathie, het Oosten voor het vuur in jezelf en je wilskracht en het Westen bedank je, omdat het Westen steeds weer nieuwe mogelijkheden biedt die je aan kunt gaan en die je opnieuw weer kunt vervolmaken.

En zo is je gebed steeds rond, wanneer je zicht hebt op het karakter van de elementen kun jij je eigen gebeden maken, wanneer je zicht hebt en binding hebt met de situatie, maak je eigen gebeden.

Barbara beëindigd de avond met een Indiaans gebed als een mantra.

Dank jullie wel voor jullie aandacht en je komst vanavond en ik wens jullie ontzettend goed thuis en droom lekker vannacht.

verzorging verslag: Brit Janssen



