



Op spreekuur bij de sjamaan

Bij de term “sjamanisme” rijst snel het beeld van een opgetooide Indiaanse medicijnman. Toch hoef je niet ver te reizen om ingewijd te worden in de geheimen van deze natuurtraditie. Ontdek hoe een sjamanistisch healer je leven kan verrijken.

Tekst Annelies Vanbelle

Coach en healer Guy Van de Putte is een sportieve jongeman met een verleden in de energiesector. Allesbehalve de sjamaan uit onze verbeelding, dus. Klassiek verhaal: goed-betaalde job, huisje-boompje-beestje, en dan plots toch dat moment van twijfel: is dit alles? Is dit het leven dat ik wil leiden? Guy ontdekte dat er meer was voor hem in dit leven nadat hij had deelgenomen aan een ayahuasca-ritueel (*ayahuasca is een kruidendrank, red.*). Hij zegt hierover: ‘De eerste keer had dit niet veel effect, de tweede keer was heel heftig. Vier uur lang moest ik overgeven en kwam er heel veel verdriet en schuldgevoel naar boven. Na die vier uur sloeg het om naar euforie en zag ik een mooie witte wolf. Het was een heel bijzondere ervaring. Ik voelde dat dit het begin was van een intense reis, waarin ik me steeds verder zou verdiepen in het sjamanisme. Al noem ik mezelf

nooit sjamaan, ik verkies de term “sjamanistisch genezer” of “*shamanic practitioner*”.

Het ayahuasca-ritueel is een van de manieren om in een trance of verruimde bewustzijnstoestand te komen. Traditionele volkeren gebruiken hiervoor naast *plant medicine* ook ritmische dansen, zang, een ratel of een drum. In het westen zijn wij gewend onze “radio” af te stemmen op vooral de 3D-frequentie. Willen we dat verruimen, dan hebben we een zetje nodig. De bekende Britse Rebekah Shaman legt uit dat die andere dimensies voortdurend aanwezig zijn, maar dat we in onze contreien verleerd zijn, door de veelheid aan verstoring en prikkels, om hiervoor open te staan. Ze leefde een tijd in Peru waar ze ook haar opleiding kreeg, en merkte dat de toegang tot de vierde en vijfde dimensie, en het contact met de geestenwereld, daar veel makkelijker gaat. Wij hier in het Westen sluiten ons daar onbewust voor af, zegt ze. >>

Hoe maak je daar dan weer contact mee? De beproefde weg in het sjamanisme is het maken van een trancereis. En dat valt eenvoudig te leren, voor ieder van ons. Lies Paelinck volgde vorig jaar een basiscursus sjamanisme bij Roel Crabbé van Anam Cara en vertelt hoe dat liep voor haar: ‘Wie er een geitenwollensokken publiek verwacht, heeft het mis: er komt een heel divers pluimage op af, van psychologen tot zakenmensen. Het eerste wat je leert is *shamanic journeying*. Via het ritme van een drum, kom je in een bijzondere mentaal-neurologische staat, een soort van *conscious dreaming*. Het kan zijn dat dit de eerste tien keer niet lukt, er is een zekere overgave, een loslaten van de ratio die alles wil controleren, nodig. Maar hoe meer je reist, hoe vlotter dit gaat. Het is zoals joggen: hoe vaker je het doet, hoe beter het lukt.’

Hulp van je krachtdier

Via een “axis mund” – een jou vertrouwde plaats in de wereld die zich aan jou openbaart – leer je reizen naar de boven- en onderwereld. De bovenwereld is voornamelijk bevolkt door *spirits* of geestelijke adviseurs met vaak een meer menselijke hoedanigheid, in de onderwereld kom je krachtdieren of gidsen tegen. ‘De witte wolf die ik

‘De healer zoekt naar de plek waar hij een energetische knoop voelt, daarna vult hij die met krachtige en lichte energie, zonder dat de cliënt het trauma herbeleeft’

GUY VAN DE PUTTE

tijdens mijn eerste ervaring met trancereizen ontmoette,’ zegt Guy Van de Putte, ‘bleek mijn krachtdier te zijn. Toen ik daarna zelf leerde trancereizen, dook het dier opnieuw op bij de persoon die voor mij een trancereis deed, zonder dat ik haar daarover iets verteld had. Toen wist ik: hier gebeurt iets heel bijzonders. Het gaat alle ratio voorbij, maar het is niet meer te ontkennen.’ Zo’n trancereis start altijd met het zetten van een welbepaalde intentie, die zuiver moet zijn, die verheldering vraagt in persoonlijke vraagstukken, en anderen geen schade toebrengt of in belang is van het collectief. Lies vertelt over haar ervaring: ‘Er was een werksituatie die me erg dwarszat. Een klant had me nogal bot behandeld, ik voelde me niet gerespecteerd. Normaal zou ik vanuit mijn emoties gereageerd hebben en meteen een boze mail

hebben gestuurd, maar ik besloot op de kwestie te reizen. Mijn krachtdier, de adelaar, ging zitten op de rand van een waterput en beval me in het water te kijken. In mijn eigen reflectie zag ik twee vuurrode ogen naar me terugkijken. De adelaar sprak me toe: “Je kijkt met de ogen van vuur. Je moet leren kijken met de ogen van het hart.” Wat dat betekende, werd me snel duidelijk. Een adelaar en een paard namen me eerst mee naar een plek boven de aarde, die ik zag liggen in haar gloeiende, pulserende hoedanigheid, als een levend wezen. “Ben je er klaar voor om te zien?”, vroeg de adelaar. We doken naar beneden en plots bevond ik me in de voortuin van het ouderlijk huis van mijn klant, een plek waar ik nooit geweest ben. We stonden tegenover elkaar, maar niet als volwassenen. Ik was een klein meisje, hij een kleine jongen. Plots zag ik zijn kwetsuur, hoe hij als kind niet gehoord en gezien werd door zijn vader, waardoor zijn botte attitude me duidelijk werd en ik plots kon kijken met de ogen van het hart. Ik voelde alleen maar liefde. De mail heb ik niet verstuurd, alles heb ik gewist. De volgende dag kreeg ik uit het niets een mail met excuses en appreciaties. Wonderlijk was dat.’

‘Als je contact maakt met de levensenergie die door alles en iedereen gaat, voel je je gedragen en kom je thuis’

CAROLIEN PEETERS



Alles is verbonden

Sjamanisme is van alle tijden en alle culturen. Het is de oudste spirituele praktijk die we kennen en terug te vinden in alle delen van de wereld, in Noord- en Zuid-Amerika, bij de Aboriginals in Australië, bij de Afrikaanse stammen, in Siberië en het Verre Oosten, op Groenland en in Europa bij de Kelten. Welke naam er ook aan gegeven wordt, in wezen komt het altijd op hetzelfde neer: voor de sjamaan is alles beziel, en kun je met alles communiceren. Dus ja, ook met de planten, de dieren, de hemellichamen, de elementen en zelfs de (edel)stenen. Carolien Peeters is psychotherapeut en sjamanistisch healer. Dat kan mooi samengaan, want met praten is niet altijd alles op te lossen. Soms moet er gewerkt worden op energetisch niveau. Carolien: ‘Wij gaan ervan uit dat alles energie is, een uitdrukking van dezelfde bron. Het AL-bewustzijn draagt elk levend wezen. Het Westen identificeert zich met de materie, het sjamanisme ziet materie als een manifestatie van energie. Wij zijn een blauwdruk van het grotere bewustzijnsveld, energetisch oneindige wezens die zich belichaamd hebben.

Leven is een samenspel van vele energietjes, waar jij er een van bent. Een sjamaan zal corona bijvoorbeeld zien als een onderdeel van het grotere geheel, een levend wezen, dat hier op aarde iets komt doen. Wie sjamanisme beoefent, begrijpt dat we slechts een nederig onderdeel zijn van de natuur, en hiermee moeten co-existeren. Alles is met alles verbonden, de flow van levensenergie gaat door alles en iedereen heen. Het leidt tot een diep respect voor alles wat is, of het nu een mens, een boom, een vis of een vogel is. Wie contact maakt met die levensenergie, voelt zich gedragen en “komt thuis”. Wat we als sjamanistisch healer doen is mensen weer “inpluggen” of bewust in contact brengen met de flow van levensenergie. Dat creëert een positief wereldbeeld en een lichter en vitaler levensgevoel.’

Je hogere zelf

Coach en healer Guy Van de Putte spreekt over een shift in je bewustzijn, over sjamanisme als *the path of direct revelation*: ‘Je beroept je niet op een ander, zoals vroeger op de religie of op de pastoor, maar op jezelf. Je zoekt steun en vindt troost in jezelf,

bij je eigen *spirits*. Want hoe je het ook noemt, je hogere zelf, je goddelijke ik, je innerlijke kind of spirit: het gaat om de kracht puren uit jezelf. Het resultaat is dat je plots heel veel connecties ziet, en het samenspel tussen alles begint te begrijpen. Alles is verbonden, alles verdient evenveel respect – je gaat nooit meer zomaar een boom omhakken, omdat je begrijpt dat een boom ook een levend wezen is. In wezen is sjamanisme het opnieuw invoeren van magie in je leven, iets wat we hier in het Westen helemaal zijn kwijtgeraakt. Je leert je intuïtie veel sterker te ontwikkelen en je te beroepen op je buikgevoel. Je wordt veel gevoeliger voor wat wel en niet goed is voor je. Zo had ik een huis gekocht dat aan grondige renovatie toe was, maar dit lag financieel een stuk boven mijn mogelijkheden. Tijdens een trancereis hoorde ik om toch mijn geld in het huis te investeren zonder me zorgen te maken. Ik wandelde daarna een bos in, en vroeg om een teken. Precies op dat moment kwam een witte veer uit de lucht dwarrelen, recht in mijn hand. Dat is wat ik bedoel met magie. De renovatie verliep vlot en als bij wonder kwamen allerlei goedkopere oplossingen op mijn pad.’

Helende technieken

Zowel Carolien Peeters als Guy Van de Putte doen sjamanistische healings. Als persoon kun je zelf reizen om een probleem op te lossen of om informatie op te halen, maar je kunt natuurlijk ook vragen aan een sjamanistisch healer om dit te faciliteren. >>

» Carolien Peeters: “De healer maakt contact met het grotere veld en met zijn of haar gidsen, die aangeven hoe een ziekte, verstoring of een blokkade kan worden opgelost. Uiteindelijk is het werken met energie, met vibraties, iets wat je niet alleen in het sjamanisme terugvindt, maar in vele oude culturen, en nu zelfs door de kwantumfysica wordt bevestigd. Energie werkt volgens universele natuurwetten. Je zoekt bij je cliënt naar een energetische knoop of plooi. Het doel is de knoop ontwarren, zodat de cliënt weer heel kan worden. In trance maakt de healer contact met zijn of haar *spirits* en past die een helende techniek toe die op dat moment bij de cliënt past. Een van die technieken is het terughalen van afgesplitste zielsdelen, dat wordt *soul retrieval* genoemd.’

Van die laatste vorm geeft Guy Van de Putte een voorbeeld: ‘Ik waardeer psychotherapie, maar *soul retrieval* werkt op een dieper niveau en kan aanvullend zijn. Stel je een babymeisje voor dat onbezorgd zit te spelen en plots wordt verrast door een grote, harige spin op haar armpje. De baby zal het dier gebio-logeerd observeren. Tot een van haar ouders binnenkomt, het uitschreeuwt, en de spin vliegensvlug verwijderd. Ergens in het onderbewustzijn van de baby wordt die ervaring opgeslagen, tot ze vijftien jaar later met haar lief in de bioscoop zit, en hij met zijn vingers over haar arm trippelt. Het trauma van de spin wordt plots opgeroepen. Ze schrikt op, vindt het gevoel onaangenaam, maar ze heeft geen idee waar die angst vandaan komt. Men weet onder-tussen dat het niet noodzakelijk is om de oorzaak van een trauma te kennen,

‘Deze visie zorgt ervoor dat je het heft zelf in handen neemt. Je laat je minder meeslepen en vindt sneller de connectie terug met je goddelijke bron’

GUY VAN DE PUTTE

om het te kunnen helen. Je zoekt gewoon naar de plek waar je een energetische knoop voelt, of donkere energie, en doet bijvoorbeeld een “extractie”, een soort ontwarren. Daarna *heal* je: je vult de plek met mooie, krachtige, lichte energie. En dat alles zonder dat de cliënt het trauma herbeleeft, de wonde hoeft niet opnieuw opengereten te worden. Hierdoor verlaag je ook de kans dat er een identificatie optreedt met de slachtofferrol.’

Contact met gidsen

Nu zou je denken: ik ga even naar een sjamanistisch healer en daarmee is mijn probleem opgelost. Maar zo eenvoudig werkt het niet. Guy Van de Putte: ‘Ik zeg altijd: je lichaam is je huis, jij hebt dat volgestouwd met van alles, en ik breng dat een beetje op orde. Maar daarna is het wel de bedoeling dat je het zelf onderhoudt. Het échte werk gebeurt niet tijdens de trancereis of de healing, maar erna in de periode van integratie. Als je zelf niks doet, ligt het binnen de kortste keren weer overhoop. Maar ook dat is niet erg, en kan gebeuren.’

Guy Van de Putte is een typisch voorbeeld van iemand die *the dark night of*

the soul ervoer, alvorens het licht te vinden en de weg naar sjamanisme te zien. Hij worstelde al zijn hele leven met depressie, en zat op een bepaald moment heel diep. Hierover wordt ook weleens gezegd: ‘*A true shaman has walked the path of the wounded healer.*’ Oftewel: om anderen te helpen moet je eerst zelf door een donkere tunnel zijn geweest en in staat zijn om de kwetsuren in jezelf te repareren. Guy Van de Putte: ‘Zelfontwikkeling is hard werken, het is 100% toewijding aan jezelf en je pad, en zoveel meer dan één keer per jaar een trancereis maken. Quasi dagelijks heb ik contact met mijn gidsen, al is het maar een kort moment. Hoe vaker je dit doet, hoe sneller er connectie komt. Het gaat om heel open en eerlijk naar jezelf durven te kijken, naar je valkuilen en je angsten, naar de plekken waar je vastloopt. En ook om hulp en healing te durven te vragen, als dat nodig is.’

Lessen leren

Een essentiële les uit het sjamanisme is dat je zelf verantwoordelijk bent voor wat er gebeurt in je leven, en dat je de schuld of de oorzaak niet bij anderen legt. Hoe moeilijk een situatie ook is,



je hebt zelf in de hand hoe je hiermee omgaat. Rebekah Shaman noemt dat “*living shamanically*”: je neemt persoonlijke verantwoordelijkheid voor de keuzes die je maakte in het verleden en voor waar je nu staat. Shaman: ‘Mensen en gebeurtenissen komen in ons leven om een reden, hoe moeilijk het soms ook gaat. Het zijn lessen waar we zelf voor kiezen, die een transformatie kunnen teweegbrengen. Je vraagt je af: wat heb ik uit mijn fouten geleerd, en hoe wil ik dit in de toekomst anders gaan doen? Wat kan ik creëren? In plaats van de dingen te zien vanuit een negatief perspectief, bedenk je: hoe kan deze ervaring me kracht geven in de toekomst? Ook Guy Van de Putte gelooft er sterk in dat je zelf hebt gekozen voor dit leven en alle uitdagingen die erbij horen. ‘Een destructieve relatie bijvoorbeeld kan ertoe leiden dat jij transformeert als mens. Deze levensvisie hanteren, zorgt ervoor dat jij zelf het heft in handen neemt. Je hebt je leven onder controle, je creëert je eigen werkelijkheid en bent niet afhankelijk voor je geluk van anderen of omstandigheden. Gaandeweg zul je merken dat je je minder laat meesleuren en meeslepen, dat je minder lang blijft hangen in

negatieve gevoelens. Je vindt sneller de connectie terug met je goddelijke bron. Als ik één missie heb dan is het deze: mensen terugbrengen naar hun essentie, hen weer in hun kracht zetten.’

Ook voor Lies is het dat wat sjamanisme haar leerde: ‘Je gaat aan de slag met jezelf, zoekt de heling en de compleetwording in jezelf, niet buiten jezelf, in een of andere prediker of religie. Bedenk dat Boeddha geen boedhist was, en Christus geen christen, dat label hebben we er pas nadien opgekleefd. Uiteindelijk komt het telkens neer op de goddelijkheid in jezelf terugvinden en deze gaan verwerkelijken op een manier die bij je past. Maar dat is iets wat héél moeilijk onder woorden te brengen is. Dat moet je vooral zelf ervaren.’ ●

MEER WETEN?

Guy Van de Putte – Breathing Life, www.breathinglife.be

Rebekah Shaman, www.rebekahshaman.com

Roel Crabbé – Anam Cara, www.anamcara.be

Carolien Peeters – Praktijk voor Psychotherapie & Groei, www.carolienpeeters.com

ZO LEEF JE SJAMANISTISCH

- Ontwikkel je verbondenheid met de natuur, en het respect voor alles om je heen. Een sjamaan zal nooit een boom knuffelen zonder toestemming te vragen, want die is ook een wezen met een ziel.

- Herontdek de kracht van rituelen. Je hoeft hierbij niet naakt rond een hoop stenen te dansen bij volle maan. Je kunt je eigen kleine rituelen ontwikkelen, die passen bij de intentie die je formuleert.

- Bezoek een sjamanistisch healer die jou kan helpen met een of andere persoonlijke knoop of probleem.

- Leer trancereizen en contact maken met je eigen *spirits* tijdens een introductieweekend of tijdens een sjamanistisch groeitraject op maat.

- Neem je verantwoordelijkheid voor verleden, heden en toekomst. Hoe je omgaat met wat jou overkomt, heb je zelf mee in de hand. Hoe je leven er in de toekomst uitziet ook. De oorzaak van je problemen bij anderen leggen weerhoudt je groei. Erken je potentieel om je werkelijkheid te creëren.