

# Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding: verhalen en het einde van de wereld 13

## Deel 1

Je energielichaam bevrijden 37

1 Een gids voor wie recentelijk is geïncarneerd 39

2 Je lichaam opnieuw ontdekken 55

3 Gronding en een vrij energielichaam 84

4 Een gezond centraal kanaal 104

5 Gezonde grenzen 118

## Deel 2

Het Deep Liberation Process: vrijheid ontdekken met  
behulp van de wijsheid van het lichaam 141

6 De kracht van radicale verantwoordelijkheid 143

7 Je innerlijk landschap ontdekken 166

8 Ons gewonde zelf redden 186

9 Valse overtuigingen ontmantelen 220

10 Het geheim van artefacten ontrafelen 232

11 Weerpatronen en het evenwicht van ons innerlijk  
ecosysteem 241

12 Verzoening met vorige levens 257

13 De ware code van innerlijke archetypen herstellen 276

14 Alles samenbrengen 289

15 Collectieve bevrijding 315

Noten 327

Bibliografie 328

Dankwoord 331

Over de auteur 335

*Voor de voorouders die een toekomst droomden waarvan  
jij deel uitmaakt.*

*Voor de afstammelingen die zich herinneren dat wij dit verhaal  
hebben veranderd.*



## Voorwoord

Het is mij een grote eer om dit voorwoord te schrijven. Langston Kahn is meer dan tien jaar leerling, collega, leider en leraar in mijn community geweest en ik geloof dat het Deep Liberation Process, het onderwerp van dit boek, van wezenlijk belang is voor mensen die beschikken over bewustzijn, rationeel verstand en gevoel. We moeten de juiste balans vinden tussen persoonlijke transformatie en verandering van systemen. Pas dan kunnen we in de wereld met onze acties iets bereiken. En actie is nodig, willen we een rechtvaardig, duurzaam en werkelijk nieuw sociaal systeem scheppen.

Ik ben geboren in de jaren zestig. Ik heb talloze bewegingen waarvoor ik te jong was om eraan deel te nemen en oud genoeg om er definitief (en lichamelijk voelbaar) door geraakt te worden, zien opkomen en verdwijnen. Ik weet nog precies op welke dag en op welke straathoek ik voor het eerst een dakloze oorlogs veteraan zag. Ik weet ook nog dat ik mijn vader toen vroeg waarom die man daar stond, waarom hij geen woning had, waarom hij geen hulp kreeg. En ik weet nog dat ik niets kon met de antwoorden die mijn vader mij gaf. Het was de eerste keer dat de wereld

mijn hart brak. Op mijn twaalfde was ik een goed functionerend maar depressief kind. Ik begreep dat ik alleen in mijn geest kon ontsnappen aan de mooie maar seksistische en racistische stad waar wij woonden, maar ik werd niet geacht om daaraan te ontsnappen. Er werd van me verwacht dat ik bleef, dat ik trouwde en kinderen kreeg. Op school werd me verteld dat ik een hoer was als ik iets anders wilde, en toch wilde ik de stad uit. Bovenal wilde ik af van de pijn in mijn hart en om van die pijn af te komen, moest ik mijn gebroken wereld gaan helen.

Het Deep Liberation Process is een onderdeel van de Cycle of Transformation, een vijfjarige opleiding die is voortgekomen uit de inwijding in mijn eigen sjamanistische traditie en uit mijn ervaringen met het opzetten van een sjamanistische praktijk voor heling. Deze traditie richt zich op het helen van wat er in onze tijd mis is met de mensheid, met de bedoeling die in allerlei opzichten te helpen emotioneel en spiritueel volwassen te worden.

Ik heb tientallen jaren gewacht op een leerling die zich werkelijk aan deze traditie wijdde. Vanaf het begin is het Langston Kahn geweest die zich door de Cycle heeft laten transformeren en zich bewust is geworden van de relatie met zijn authentieke zelf, de energie van zijn levensdoel en zijn innige verbondenheid met de spirituele wereld.

Dankzij andere lessen hebben zijn inzichten zich met de jaren verdiept. Hij integreerde alles wat hij in de Cycle of Transformation en in zijn rol als leider van de community had geleerd. Zo werd hij, na mij, de tweede leraar in deze sjamanistische traditie.

Langston zag ook hoe zijn collega's (die geen manieren kenden om hun verwondingen te herkennen en te helen) een niet-duurzame cultuur creëerden. Mensen stelden in hun wanhoop regels op om hun weg te vinden tussen de landmijnen van elkaars trauma's, waardoor het onmogelijk was dat er werkelijke verbondenheid en gemeenschapszin ontstonden of in stand gehouden werden.

Hij vroeg mij om toestemming het Deep Liberation Process te onderwijzen aan vrienden buiten de community. Volgens hem kon hij daarmee zijn collega's helpen juist kracht te putten uit

wat hun verwondingen in hen losmaakten, in plaats van er alleen maar op te reageren en daardoor personen te worden zonder stabiliteit, die op hun hoede zijn en door angst gedreven worden.

Van welke generatie ze ook zijn en welke verwondingen ze ook hebben, om te leren in het moment te handelen en uit je reactiepatronen te stappen, moet je je erin oefenen.

Het probleem met oude reactiepatronen is dat ze ontstaan zijn uit vroegere ervaringen. Op het moment dat we zo reageren, leven we niet meer in de *werkelijkheid*, maar in een projectie van het verleden en daarin zijn we alleen. We hebben ons van de werkelijkheid losgemaakt, waardoor het onmogelijk is geworden om dingen te veranderen.

Je moet je erin oefenen om niet meer te reactief te handelen. Je moet leren aanwezig te blijven in de werkelijkheid, want alleen daarin kun je je inzetten voor een echte verandering. We zullen moeten leren om onze oude, op vroegere trauma's gebaseerde en geïnternaliseerde overtuigingen en angsten uit te bannen. Pas dan kunnen we de kracht van het heden ten volle benutten. Dit is de radicale transformatie waarover dit boek gaat: onszelf bevrijden van het verleden, zowel persoonlijk als collectief, ervoor kiezen in de werkelijkheid te leven, ons met dingen te verbinden en zo een verandering teweeg te brengen.

Essentieel voor elke werkelijke sociale, economische en ecologische vernieuwing is het inzicht dat individueel en collectief niet van elkaar gescheiden kunnen worden. We weten dit dankzij de wijsheid die is overgeleverd door volken die van oudsher een duurzame levenswijze kenden. We weten dit ook dankzij de wetenschap die de unieke kwetsbaarheid en wonderbaarlijke structuur van het aardse ecosysteem verklaart – hoe het werkt, waaruit het ontstaan is en op welke manier wij mensen deel uitmaken van het leven op aarde.

Alle dingen houden verband met elkaar. Alles heeft een diepe uitwerking op alles. Kijk maar naar de verspreiding van COVID-19 en onze collectieve inspanningen om die tegen te gaan. In onze tijd worden zwarten zonder reden vermoord door degenen die gezworen hebben hen te beschermen. Immigrantenkinderen worden aan de Amerikaanse grens van hun ouders

gescheiden en opgesloten in kampen. Allerlei uitingsvormen van seksualiteit, geslacht en voortplanting worden gereguleerd of onderdrukt. En dan zeggen wijze en zorgzame mensen die zich met toewijding inzetten voor veranderingen dingen als: 'Aan mezelf werken hoeft voor mij niet, ik kijk liever naar het geheel en houd me bezig met de vraag hoe ik ontwikkelingen op grote schaal kan beïnvloeden.' Dit soort uitspraken komen voort uit het idee dat je het een kunt doen zonder het andere, en daardoor worden blijvende veranderingen onmogelijk.

Om een blijvende verandering te bewerkstelligen en een werkelijk nieuw systeem te creëren, hebben we nieuwe vaardigheden nodig. Ik zal mezelf als voorbeeld nemen. Dankzij mijn nieuwe vaardigheden kan ik als blanke vrouw mijn geïnternaliseerde misbruik van macht ervaren, mijn natuurlijke verdedigingsmechanismen intomen en op een betrokken manier aanwezig blijven. Deze maken het mij juist mogelijk om, als ik mij wil afsluiten en mijzelf wil beschermen, mijn hart te openen voor intense emoties. Ze maken het mogelijk dat ik aanwezig blijf bij chaos, in het middelpunt van de orkaan overeind kan blijven. Als mijn slechtste kanten naar boven komen, kan ik mijn beste kanten naar voren halen. Dit is iets wat ingaat tegen onze intuïtie, want het is een vrije manier van innerlijk handelen; het betekent oude denkwijzen loslaten en meegaan met de spontane logica van het moment. Op deze manier kan er een helende weg ontstaan voor allen, niet alleen voor mijzelf.

Collectieve veranderingen zijn onmogelijk te bewerkstelligen als we voorbijgaan aan het werk aan onszelf, dat nodig is om onze individuele manier van denken en voelen te veranderen. Door aan onszelf te werken, worden we mensen die nieuwe systemen kunnen creëren. Duurzame verandering ontstaat als persoonlijke resultaten bewust aan het collectief worden doorgegeven. Daarin zijn we geslaagd, als we op nieuwe manieren onze kinderen opvoeden, liefhebben, dingen scheppen, leiding geven en leiding ontvangen.

We moeten deze keuze samen maken. En dat is nu precies waar we nog niet zo goed in zijn; we kunnen nog niet goed eerlijk en open communiceren in niet-hiërarchische relaties.

Maar hoe moeten we anders de wereld scheppen waarvan we dromen?

Radicale bevrijding is een logische manier om te komen tot persoonlijke en collectieve bevrijding, want het biedt een basis voor echte, duurzame verandering.

Ik wil mijn dank uitspreken naar de personen die aan de wieg hebben gestaan van het Deep Liberation Process, met name Eugene Gendlin, Bonnie Bainbridge Cohen, Arnold Mindell en Phyllis Pay. Het is mijn taak en die van Langston om hun werk een plaats te geven in de Cycle of Transformation, zodat het kan samengaan met de wijsheid van geest, hart en lichaam, en kan bijdragen aan het herstel van een levende spiritualiteit. Op die manier krijgt ons persoonlijke werk een doel, en dat doel is altijd groter dan wijzelf.

Wat ons in deze tijd te doen staat is handelen vanuit hart en lichaam, niet vanuit denken. Ik voel een nederige dankbaarheid voor al het werk dat is gedaan door mijn broeders en zusters, door organisaties en bewegingen (met name die van niet-blanke bevolkingsgroepen) en door andere niet tot klasse of ras behorende gemeenschappen die zich inzetten voor een nieuwe wereld en werken aan de noodzakelijke strategieën om die te creëren.

Er wordt vaak impliciet aangenomen dat inzicht en bewustzijn dat we ontwikkelen *in het proces* voldoende zijn en dat het proces meemaken op zich waardevol is. Dat is tot op zekere hoogte waar, maar het leidt niet als vanzelf tot verandering van onze handelwijze in de wereld. In plaats van verliefd te worden op het proces om het proces zelf, moeten we ervoor zorgen dat het proces een doel buiten zichzelf krijgt.

Het is van kardinaal belang dat we onszelf dit Deep Liberation Process aanleren en van deze vaardigheden samen gebruik gaan maken, en wel nu, om samen te bouwen aan een weg naar een toekomst die rechtvaardig en duurzaam is, waarin respect is voor alle levende wezens, niet alleen voor de mens, en waarin we werkelijk kunnen genieten van het leven.

Als we dit werk niet doen, worden we net als onze voorouders, die zichzelf verloren in niet-functionele vormen van spiritualiteit, die blind waren voor het onrecht om hen heen en die dom

genoeg waren om de waarschuwingen voor klimaatverandering niet serieus te nemen. Als we samen het Deep Liberation Process doormaken, kunnen we zelf de beroemde voorouders worden die de weg hebben gevonden en zijn gegaan, die een radicale vernieuwing teweeg hebben gebracht en die met hun leerrijke verhalen onze afstammelingen inspireren, voor wie het een eer zal zijn ons als voorouders te hebben.

*Christina Lee Pratt*

Medeoprichter van de Last Mask Center en The Cycle Teachings en auteur van *An Encyclopedia of Shamanism*





## Inleiding: verhalen en het einde van de wereld

*Potentiële revolutionairen kunnen alleen echte revolutionairen worden als ze de kant kiezen van degenen die geloven dat de mensheid getransformeerd kan worden.*

Grace Lee Boggs, *The Next American Revolution*

Met een heel kwetsbaar gevoel in mijn hart en vanuit een grote onzekerheid wil ik je vragen iets te doen waarvoor erg veel moed nodig is. Maar voor ik dat doe, wil ik graag dat je begrijpt waarom ik het je vraag.

Ik wil je niet lastigvallen met een opsomming van alle wereldproblemen van vandaag, want ik wil geen schaamte bij je oproepen of je uit angst of schrik tot actie aanzetten; gezien de huidige ontwikkelingen zou, als jij dit boek in handen krijgt, een opsomming al achterhaald kunnen zijn. Belangrijk om te weten is dat, als je daden worden ingegeven door schaamte of angst, je geneigd bent net genoeg te doen om je weer goed te voelen, zodat je verder kunt met je leven. En 'net genoeg' is nooit voldoende om dingen werkelijk te transformeren. Wat ik hier wel wil doen is een beeld schetsen van de wereld zoals die er nu uitziet.

Het woord 'crisis' schiet tekort of lijkt ongeschikt om de problemen aan te duiden die de mens tegenwoordig onder ogen moet zien. Een crisis geeft een tijdelijk probleem aan, dat door onmiddellijk ingrijpen van machtige personen afgewend of opgelost kan worden.

Tijdens de financiële crisis van 2008 heb ik congresleden gezien die op tv trots vertelden dat ze de hele nacht hadden doorgewerkt om een oplossing te vinden voor de problemen. Ik herinner me dat ik moest lachen van verbazing. Hier werd gepraat over een van de diepste en meest gecompliceerde problemen die we ooit hadden meegemaakt, die hadden geleid tot de ernstigste financiële catastrofe sinds de crisisjaren, maar dan op een manier die ik zou gebruiken als ik het had over een werkstuk dat ik pas had afgemaakt op de avond voordat het ingeleverd moest worden. De ‘oplossing’ van de congresleden na deze korte en inhoudsloze actie heeft geleid tot de kredietcrisis.

Wat we nu zien is dat de pleisters op de wonden die het tirannieke systeem van sociale onrechtvaardigheid en ongelijke verdeling heeft achtergelaten en die in 2008 zichtbaar werden nog steeds open wonden zijn. Door de kredietcrisis is het maatschappelijk aandeel van de middenklasse verder afgenomen, het aantal zelfdodingen toegenomen en de rijkdom van banken, bedrijven, verzekeringsmaatschappijen en hedgefondsen nog verder vergroot, terwijl het deze laatsten zijn die het probleem juist hebben veroorzaakt.

Deze noodlottige ontwikkeling maakt duidelijk dat wij als cultuur op een kruispunt van wegen staan: de ene weg is die van strijd om de toestand terug te krijgen die voor ons normaal was, een status quo die leidt tot meer sociale en maatschappelijke ongelijkheid en onderdrukking, en schade aan het milieu, de andere weg vraagt van ons dat we ten behoeve van onszelf, anderen, de aarde en het leven samenwerken om de beschikbare middelen te gebruiken voor een verandering van deze systemen.

Ik wil de tijd waarin we nu leven niet schetsen als een crisis die opgelost kan zijn na een nachtje doorhalen. Evenmin wil ik deze tijd zien door een bril van hoop en daarbij voorbijgaan aan de enorme misère waarin we zitten.

Ik wil het over deze tijd hebben als het einde van een wereld.

Ik zeg ‘een wereld’ en niet ‘de wereld’, want volgens de mondelinge tradities die door de meeste inheemse volken al duizenden jaren worden doorgegeven, en die in sommige gevallen door wetenschappelijk onderzoek zijn bevestigd, is de wereld al vele ma-

len aan haar eind gekomen. De Hopi, de Azteken en de Navajo kennen verhalen waarin beschreven wordt hoe de mensheid evolueert door verschillende keren het begin en het einde van de wereld mee te maken, wat betekent dat we nu zijn aangekomen in de vijfde wereld.<sup>1</sup> Er bestaan ook verschillende Aboriginal-verhalen over het einde van de wereld. In de legendes van het Luritja-volk wordt gesproken van een vuurduivel die, afkomstig van de zon, neerkwam op aarde en alles in de omgeving vernietigde. Dit zou kunnen verwijzen naar een meteorietinslag in de Grote Zandwoestijn van Australië, zo'n 4700 jaar geleden.<sup>2</sup> Vergelijkbare verhalen vinden we bij het Gunditjmara-volk. Deze gaan over een gigantische vloedgolf die het binnenland inkwam en iedereen doodde, met uitzondering van degenen die op de bergtoppen waren. Deze verhalen worden mogelijk bevestigd door sedimenten die in het binnenland van Australië zijn aangetroffen.<sup>3</sup>

Nadat de wereld ten einde is gekomen, begint het menselijke experiment opnieuw met degenen die het overleefd hebben. In de periode tussen twee werelden krijgt de nieuwe wereld vorm aan de hand van de verhalen die de overlevenden willen bewaren. In deze tijdruimte tussen twee werelden is het van belang dat we onze persoonlijke en collectieve verhalen zorgvuldig bewaren, want die zullen tot uitdrukking komen in onze daden en vorm geven aan het landschap van de nieuwe wereld. Met andere woorden, uiteindelijk zijn wij verantwoordelijk voor wat we van de oude wereld meenemen om de nieuwe wereld op te bouwen en voor wat we definitief achter ons laten.

Verhalen kunnen echter lastig zijn. Als we de ongezonde verhalen negeren maar we nalaten om nieuwe verhalen te schrijven, zullen die ons leven blijven beïnvloeden. We dragen bijvoorbeeld een persoonlijk verhaal met ons mee over een ouder die ons vertelde dat we stil moesten zijn telkens als we begonnen te zingen, wat ertoe heeft geleid dat we nooit meer zingen, omdat we denken dat we geen mooie stem hebben. We maken daar maar geen probleem van en gaan gewoon verder met ons leven. De boodschap van die ouder blijft echter in ons aanwezig, in de vorm van een stemmetje dat ons voortdurend afkeurt. Als we gewoon verdergaan met ons leven en het deel van ons dat graag zou wil-

len zingen de mond snoeren om de pijn van de oorspronkelijke afkeuring niet te voelen, vertellen we onszelf als volwassene nog steeds datzelfde verhaal. We kunnen dan heel goede ouders zijn, maar voeden onze kinderen op zonder ze in contact te brengen met enige vorm van muziek, of we gaan ervan uit dat onze kinderen ook niet goed kunnen zingen. Zo houden we zonder dat te beseffen het verhaal in stand en verandert ons persoonlijke trauma in een generatievloek.

We zien ook dat mensen vermijden hun ongezonde *collectieve* verhalen te herschrijven. Na de opkomst van blanke racistische bewegingen en het nazisme zien we dat deze verhalen nooit ten volle en ten diepste worden blootgelegd, met als gevolg dat ze geforceerd onder het tapijt worden geveegd en in nieuwe vormen de kop weer opsteken. Zolang we niet bereid zijn af te dalen naar de wortels van onze collectieve pijn, van wat er zo ongezond is, leven deze verhalen voort. Zolang we niet gelokaliseerd hebben waar we in onszelf die verhalen meedragen, zullen deze ideologieën blijven bestaan en nieuwe, verraderlijke manieren vinden om in onze cultuur aan invloed te winnen.

In dit boek zal ik met je delen hoe we mensen kunnen worden die nieuwe verhalen schrijven, hoe we onszelf kunnen bevrijden en hoe we de aarde kunnen vrijwaren van verhalen die geen nuttige functie meer hebben.

## Droomtijd

Ik wil beginnen met de Droomtijd (ook wel *Dreamtime* of *the Great Dreaming* genoemd), het geloofssysteem van een van de oudste volken ter wereld, waarvan wij waarschijnlijk allemaal op een of andere manier afstammen, namelijk de Aboriginals van Australië. Als ik probeer iets te schrijven over de Droomtijd, stop ik vaak en begin ik opnieuw, want ik raak in de war als ik probeer iets onder woorden te brengen wat in zekere zin alle woorden en gedachten te boven gaat. Tegenover de immens diepe, complexe en eenvoudige, tijdloze en tijdrijke dimensie van de Droomtijd schieten woorden hopeloos tekort.

Omdat westerse antropologen zo geobsedeerd worden door

het Aboriginal-concept van de Droomtijd, hebben ze het verkeerd geïnterpreteerd en begrepen. Dit heeft ertoe geleid dat de Aboriginals inmiddels proberen de mysterieuze Droomtijd te beschrijven met Engelse woorden, in de hoop het verkeerde gebruik van het begrip tegen te gaan.

Enkele Aboriginal-woorden voor Droomtijd zijn *tjurkurrpa*, *altjering*, *angaranagani*, *ungud*, *wongar* en *bugari*. Van deze woorden bestaat geen vaste spelling, want de taal van de Aboriginals wordt mondeling doorgegeven.<sup>4</sup>

Hoewel er onder niet-Aboriginals wel overeenstemming bestaat over waar deze woorden naar verwijzen, schiet de vertaling ervan (met name in het werk van antropoloog W.H. Stanner) tekort als het gaat om het totale concept van de Droomtijd. Naar mijn ervaring geldt dit voor veel pogingen om de complexe spirituele werkelijkheid terug te brengen tot keurig te onderscheiden, abstracte concepten.

Een beperkte interpretatie van de Droomtijd in de cultuur van de Aboriginals is:

- een kosmologisch verhaal over de schepping van het universum,
- een blauwdruk voor alle leven, dat wil zeggen een uitleg in verhaalvorm van hoe het land en het leven vorm kregen en geschapen werden, en voor de relatie die de verschillende aspecten van elementen, land, dieren, planten en mensen met elkaar kunnen hebben,
- een stelsel van regels of wetten voor sociale relaties, economie, religieuze activiteit en kunst, dat een weerslag is van het idee van een bestaan in 'juiste relatie'.

De regels of wetten van de Droomtijd zijn essentiële richtlijnen voor hoe je als mens het beste kunt leven en je ten dienste kunt stellen van het bestaan. Er wordt van uitgegaan dat mensen zonder deze richtlijnen al snel vergaan. Volgens de Aboriginals is de tijd cyclisch, wat betekent dat de Droomtijd niet ooit heeft plaatsgevonden, maar voortdurend om ons heen plaatsvindt. Het is de onder het oppervlak functionerende werkelijkheid die dicteert wat er in onze alledaagse werkelijkheid gebeurt.

Binnen de Droomtijd draagt elk mens de verantwoordelijk-

heid voor zijn eigen droom en voor de dromen die hij deelt met zijn familie, de gemeenschap waartoe hij behoort en het land waarop hij woont.

In dit boek onderzoeken we wat het voor ieder van ons betekent om ons weer met de Droomtijd te verbinden. We maken daarvoor contact met onze persoonlijke droom (het doel dat of de visie die we op deze aarde gestalte willen geven), met de bedoeling het leven beter van dienst te zijn.

## Een stukje van mijn verhaal

Hoewel ik destijds niet wist hoe ik het verwoorden kon, herinner ik me dat ik toen ik opgroeide daadwerkelijk kon voelen dat er een kloof groeide tussen mijn persoonlijke droom en het authentieke belichaamde zelf dat zich met die droom kon verbinden en die tot uitdrukking kon brengen.

Mijn ouders hadden beiden een baan en waren meestentijds moe. Het kostte hen moeite om met twee kinderen de eindjes aan elkaar te knopen. Geen wonder dat ze elkaar soms schreeuwend in de haren vlogen. Mijn vader was destijds alcoholist en kon onverwacht in woede uitbarsten. Dan joeg hij mij en mijn zusje het huis uit of gooide dingen kapot. De muren en de deuren van ons huis zaten vol butsen en gaten die hiervan getuigden.

Toch wil ik mijn ouders niet aan de schandpaal nagelen. Ze waren en zijn ongelofelijk liefdevolle, edelmoedige en meelevende personen met wie ik als volwassene een innige en warme band heb. In veel opzichten waren ze ideale ouders. Waar het mij nu om gaat is dat niet-ingewijde ouders die in een ontworpen samenleving kinderen opvoeden onder een enorme druk staan. Omdat ze geen steun krijgen van hun familie, van ouderen of van de gemeenschap, zullen ook goede ouders hun kinderen op een of andere manier beschadigen, ondanks een onvermoeibare inzet om ze met liefde en zorg op te voeden.

Het was op een dag dat mijn vader weer een woedeaanval had. Als ik het mikpunt van zijn boosheid was, rende ik altijd zo hard ik kon het huis uit en sloeg de deur achter me dicht. 's Avonds kwam hij dan naar me toe om zich te verontschuldigen. Wat de

reden ook was, die dag besloot ik om niet weg te lopen. Kwaad en opstandig draaide ik me om en keek mijn vader recht aan. En toen sloeg hij me in het gezicht. Ik kromp ineen en begon te huilen.

Dat was de eerste en de laatste keer dat mijn vader mij sloeg, en we stonden allebei perplex.

Als ik aan dit voorval terugdenk, besef ik dat de zevenjarige Langston alleen maar ervoer dat uiten van zijn boosheid resulteerde in het ultieme verraad door de man die geacht werd hem te beschermen. Het jongetje concludeerde dat boosheid en woede niet veilig waren, en daarom stopte hij die voortaan diep in zichzelf weg.

Wat ik hier vertel vond mogelijk niet op een bepaald moment plaats, maar was waarschijnlijk een keus waartoe ik geleidelijk kwam. Over een periode van dagen of weken schoof ik mijn woede aan de kant en gaf ik er steeds minder uiting aan, totdat ik me op een gegeven moment helemaal had losgemaakt van het deel van mezelf dat woede kan voelen en uiten. Deze keus heeft mijn leven diepgaand beïnvloed.

Op het eind van dat jaar liep ik bijna voortdurend rond met een glimlach op mijn gezicht. Als ik bang was of boos, werd mijn glimlach alleen maar breder. Al mijn woede hield ik binnen. Om mezelf veilig te voelen, leerde ik om de intensiteit van mijn gevoelens voor anderen verborgen te houden en uiteindelijk verborg ik die ook voor mezelf.

Ik ging steeds meer in mijn hoofd leven en minder in de wereld. Ik had altijd minimaal drie boeken bij me, voor het geval ik eerder die dag twee boeken uit zou hebben. Ik ben altijd een heel invoelend iemand geweest. Toen ik in de kleuterklas zat, schreef de juf een keer een briefje naar mijn ouders waarin ze vertelde hoe ik een groepje kinderen eerst nauwkeurig observeerde, om mij er vervolgens naadloos in te voegen, alsof ik er altijd deel van had uitgemaakt. Mijn invoelende vermogen veranderde langzaam in hyperalertheid en ik paste mijn gedrag zorgvuldig aan om er in de omgang met anderen bij te horen. Ik was een wat vreemde jongen. Ik hield bijvoorbeeld niet van sport, maar beleefde liever avonturen in mijn verbeelding. Ik speelde uren in

mijn eentje in het bos, of bij de buren. Om conflicten en boosheid te vermijden, trok ik mij meer en meer terug.

Ik was erg gevoelig voor wat anderen voelden, maar was niet in staat om op het moment zelf contact te maken met mijn eigen gevoelens. Het leek wel of ik die pas ervoer als de gebeurtenissen waarmee ze verband hielden achter de rug waren, of als ik 's avonds alleen was en in bed lag. Dan kon ik totaal overweldigd worden door emoties en kon ik onbeheersbaar snikken. Dat luchtte me altijd enorm op, alsof er een storm losbarstte waarna er innerlijk een last van mijn schouders viel. Mettertijd werden deze momenten echter schaarser. De dam tussen mijzelf en mijn emoties werd steeds moeilijker te doorbreken.

Deze diepe wond ging vergezeld van verschillende andere en ermee door het leven gaan werd langzaam maar zeker normaal – het werd wie ik was. Het grappige is dat er voor veel mensen niets mis is met glimlachen of nooit kwaad worden. Onze hedendaagse cultuur beloont ons zelfs als we onze emoties beheersen of als we de behoeften van anderen boven die van onszelf plaatsen. In veel opzichten werd ik beschouwd als een heel volwassen en rijpe persoon.

Bij elk trauma is sprake van een vorm van afstomping. Met 'trauma' bedoel ik een paar dingen: het acute biografische trauma waaraan slachtoffers van fysiek misbruik of soldaten met PTSS (posttraumatisch stresssyndroom) lijden, de traumatische sfeer waarin wij allemaal leven dankzij de overheersing, repressie en uitbuiting waarmee het kapitalistische systeem in onze samenleving gepaard gaat, en de kleinere maar nog steeds ingrijpende momenten waarin we om te overleven onderdrukken wie we werkelijk zijn.

Ik heb hier het verhaal over mijn jeugd en de rol van mijn vader niet verteld als voorbeeld van een afschuwelijke tragedie, maar meer als illustratie van een veelvoorkomende interactie tussen ouders en kind die uiteindelijk een diepe verwonding tot gevolg heeft. Wij hebben allemaal dergelijke dingen meegemaakt in ons verleden en voor velen van ons (onder wie ikzelf) is het nog een graadje erger geweest. Als we geen mogelijkheid hebben om de keuzes die we op zulke momenten maken te onderzoeken en te



transformeren, blijven we in de meeste gevallen zitten met het emotionele lichaam van een klein kind.

De trauma's die ik in dit boek beschrijf betreffen onder andere de momenten waarop een ouder tegen een kind tekeergaat en het kind bang wordt dat het, als het zich niet op een bepaalde manier gedraagt, geen liefde meer krijgt. Of momenten waarop een vriend of vriendin ons vertrouwen schendt, momenten waarop een samenleving die niet weet hoe je jonge mensen moet ondersteunen uit allemaal kleine littekens, als stukjes van hun identiteit, functionele maar gewonde volwassenen vormt. Een trauma is een litteken op je hart. Een trauma verkleint je wereld en je vermogen om er deel aan te hebben. Een trauma schept hypergevoeligheid voor je omgeving en voor de mensen met wie je omgaat, ter vervanging van gevoeligheid voor jezelf en je verbinding met de wereld.

Het verlies van verbinding en gevoeligheid dat met een trauma gepaard gaat wordt nog versterkt doordat onze cultuur zich onophoudelijk op het positieve richt. Met name in new age-kringen wordt iets anders voelen (en vooral emotioneel uiten) dan vreugde of een zweverig gevoel van vrede als negatief en schadelijk gezien. Naarmate de kloof tussen ons lichaam en wat we innerlijk voelen en ervaren groter wordt, verliezen we steeds meer het vermogen om onze emoties te uiten en los te laten. Daardoor kunnen emoties ons ook geen belangrijke informatie meer geven over onszelf, iets waarvoor ze juist bedoeld zijn.

En hoe minder we in staat zijn om woede, jaloezie, afgunst, verdriet en angst te voelen, des te verder buiten bereik ook echte vreugde en extase raken. We zijn niet meer in staat om innig en oprecht met onszelf en met elkaar, en wat misschien nog wel erger is, met het leven om te gaan. We krijgen het gevoel dat we niet meer met het leven verbonden zijn.

Als kind voelde ik me altijd aangetrokken tot mensen die gevoeliger waren, meer verbeelding hadden of artistieker waren, of tot mensen die zich niet konden of wilden aanpassen aan het verhaal van onze cultuur; dat waren vaak degenen die het meest te lijden hadden van geestelijke en emotionele pijn.

Toen ik zag dat volwassenen geen antwoorden hadden op de

vragen van deze jonge mensen, drong het langzaam maar zeker tot me door dat er van alles niet klopte. Ik had het beangstigende gevoel dat ik leefde in een cultuur van getraumatiseerde kinderen die zich voordeden als volwassenen. Ik verlangde er wanhopig naar te begrijpen waarom de wereld zo enorm uit evenwicht was.

Toen ik ouder werd, bleef ik deze kwestie onderzoeken door middel van filosofie, kunst, film en verschillende spirituele tradities. Hoewel al deze terreinen in verschillende opzichten heel verrijkend voor me zijn geweest, bleef ik een ontevreden gevoel houden over de antwoorden die ik vond. Daarbij leed ik aan een chronische auto-immuunziekte en verschillende andere, pijnlijke gezondheidsklachten. Ook had ik een baantje als datatypist waar ik een grondige hekel aan had, plus een enorme studieschuld. Ik verwarde de emoties van anderen nog steeds met die van mezelf en ik werd heen en weer geslingerd tussen intense emotionele pijn en gevoelloosheid. Het werd duidelijk dat het langzaam aan tijd werd om energie te steken in mijn eigen heling.

Aan dat baantje zat één voordeel: omdat ik eindeloos oersaai gegevens moest invoeren, had ik meer dan genoeg tijd om naar podcasts te luisteren. Bij toeval luisterde ik naar een podcast getiteld 'Why Shamanism Now?' en hoorde ik eindelijk iemand de vragen stellen waar ik mee rondliep. Toen de antwoorden ook nog leken aan te sluiten bij mijn eigen ervaringen, werd er iets in mij wakker. Enige tijd later waagde ik de sprong en boekte een sessie met Christina Pratt, de sjamaan die de podcast had gehost. Tijdens een diepe en aangrijpende sessie stelde ze vast welke kwestie ten grondslag lag aan al mijn problemen: ik had geen grenzen.

Ik deed mijn uiterste best om mezelf op dit punt te helen en omdat ik daar steun bij nodig had, gaf ik mezelf op voor de Cycle of Transformation, een vierjarig sjamanistisch trainingsprogramma dat spirituele volwassenwording als doel had. Dit is de zwaarste, meest vreugdevolle en meest voedende ervaring geweest die ik in mijn leven heb meegemaakt. In die vier jaar leerde ik alles over het zevenjarige jongetje dat besloten had te glimlachen in plaats van kwaad te worden. Ik ontdekte dat zijn

keus bepalend was geweest voor hoe ik mijn schooltijd, het gezin waaruit ik afkomstig ben en mijn vriendschappen heb ervaren. Ik leerde de delen van mezelf die opgesloten zaten in die vroege pijnlijke momenten onder ogen zien; ik moest mijn emoties doorvoelen tot ik er bijna aan onderdoor ging. Ik ontwikkelde een innige band met de spirituele wereld, ik redde en transformeerde de delen van mezelf die ik naar mijn schaduw had verbannen en ik ontmantelde het onechte zelf dat ik als kind had gecreëerd om te overleven. Mijn hart werd bij herhaling opengebroken, totdat ik onmiskenbaar de liefde kon voelen die door mij heen wilde stromen en ik in staat was te gaan leven vanuit de wetenschap dat deze liefde er altijd is en mij altijd draagt.

Het Deep Liberation Process dat ik in dit boek bespreek is een serie basisvaardigheden die bedoeld zijn voor de diepe energetische schoonmaak en de herovering van heelheid en authenticiteit zoals ik die in de Cycle of Transformation heb meegemaakt. Dit is voor mij de manier geweest om de kloof te dichten tussen wat ik voelde en wat mijn lichaam tot uitdrukking bracht. Op deze manier heb ik mezelf vaardigheden eigengemaakt om met mijn lichaam te kunnen werken en het te leren respecteren als mijn leraar. Ik leerde dat authentiek leven in mijn lichaam, bezield door de wijsheid van lichaam, hart en geest, niet alleen een intellectuele keus is, maar een vaardigheid waarin ik me kon oefenen en die van essentieel belang was voor mijn welzijn.

Dankzij dit proces kreeg ik een betrouwbaarder relatie met mijn instincten en mijn gevoel voor wat waar is. Dit is voor een zwarte queer man in de VS geen sinecure. Gaandeweg ontdeed ik mij van de ongezonde verhalen die ik had geïnternaliseerd over racisme, vrouwenhaat en homofobie, en verbond ik mij steeds meer met de waarheid, complexiteit en uniciteit van mijn essentie.

Ik weet hoe verschrikkelijk pijnlijk het kan zijn om door het leven te gaan zonder de broodnodige hulpmiddelen om de lessen die je ziel naar je lijkt uit te schreeuwen op de juiste manier te interpreteren. Ik weet ook hoe onvoorstelbaar frustrerend het kan zijn om heel hard te werken aan je eigen transformatie en dan te merken dat je nog steeds vastzit in oude patronen terwijl je jezelf

hebt uitgeput in pogingen om dingen te veranderen.

Ik wil je helpen om de hulpmiddelen te verkrijgen die je nodig hebt om jezelf te bevrijden en een rijk leven te hebben, om de dingen die het meest onaangenaam, onbevredigend en pijnlijk voor je zijn om te zetten in een medicijn voor onze tijd en zo een leraar te worden.

## Waar komen deze lessen vandaan?

Ik schrijf niet gezeten op de spreekwoordelijke bergtop waar mijn reis ten einde kwam en waar ik mij heb teruggetrokken om wijsheid te verkondigen aan de onfortuinlijke massa die nog vastzit in het lijden. Ik maak deel uit van de prachtige menselijke warboel van geïncarneerd zijn op deze wereld, net zoals jij. Ik leer elke dag nog dingen om dat beter te kunnen doen. Ik geloof dat er pas een eind komt aan onaangename momenten en pijnlijke ervaringen, en wij geen nieuwe lessen meer krijgen, als we dood zijn.

De wijsheid die in dit boek te vinden is kon niet tot uitdrukking komen zonder de velen die mij in deze traditie voorgingen – zij hebben risico's genomen, stappen in het onbekende gezet en nauwkeurig bijgehouden wat werkte en wat niet. Ik schrijf ten behoeve van deze lessen, die ik zelf heb geprobeerd in praktijk te brengen, en zet mij ervoor in om de wijsheid die ik zo heb opgedaan met jou te delen.

De lessen in dit boek zijn voortgekomen uit wat ik heb meegemaakt in de Cycle of Transformation, die geleid wordt door Christina Pratt, en uit mijn eigen ervaringen van de afgelopen tien jaar als leerling, healer en leraar. Deze lessen zijn ook geïnspireerd op mijn ervaringen met inheemse tradities en die van over de wereld verspreide Afrikanen, mijn werk met Inner Relationship Focusing, zoals ontwikkeld door Ann Weiser Cornell en onderwezen door mijn moeder, Jocelyn Kahn, en mijn ervaringen als leraar en sjamaan met honderden cliënten en leerlingen.

De Cycle of Transformation, ook wel Cycle Teachings genoemd, is een mondelinge traditie die voortkomt uit de klassieke

sjamanistische inwijding van Christina Pratt die zij als westerlinge zonder steun van een gemeenschap heeft doorgemaakt. Deze traditie richt zich op de unieke behoeften van hedendaagse mensen die leven in een gebroken cultuur, met de bedoeling hen te leren terug te keren naar een juiste relatie met hun eigen, unieke levensdoel en authentieke zijn, met hun familie en gemeenschap, en met de natuur en de spirituele wereld, een doel dat zij moeten bereiken zonder gebruik te kunnen maken van bestaande inheemse tradities. Met een 'juiste' relatie bedoel ik een relatie met respect voor de Droomtijd en alle leven.

Deze traditie is met name een zegen voor mensen zoals ik die afkomstig zijn van de zelfkant van de samenleving, die vaak afgesneden zijn van bepaalde aspecten van hun culturele herkomst en die worstelen met het enorme gewicht van generaties lange trauma's. Velen van ons, al dan niet verbannen naar de periferie van de maatschappij, zijn vandaag de dag losgekoppeld van de culturele achtergrond van hun voorouders en niet meer verbonden met het land waarop ze leven. De bedoeling van deze lessen is de middelen aangereikt te krijgen om in een gefragmenteerde wereld een basis te leggen voor heling.

Het sjamanisme is altijd dialectisch geweest. Het reageert op en past zich aan aan de behoeften van de tijd, zoals ook ervaren sjamanen dat doen. Een sjamaan is meer dan iemand die zich door oefening een spirituele traditie heeft eigen gemaakt, al is dit wel een belangrijk aspect. Sjamanen zijn mensen die de functie van elk aspect van hun traditie begrijpen en de middelen waarover ze beschikken op creatieve manieren kunnen benutten, om de unieke problemen en collectieve kwalen van hun tijd aan te pakken.<sup>5</sup>

In dit boek gebruik ik het woord 'sjamanisme' als interculturele term voor de gebruikelijke activiteiten en ervaringen die sjamanen en sjamanistische volken met elkaar verbinden.

Het woord 'sjamaan' is mogelijk afkomstig van het Machu-Tungus-woord *saman*, dat zoveel betekent als 'iemand die opgewonden, bewogen en opgeheven is'.<sup>6</sup> Het zou ook verband kunnen houden met het Tungus-woord voor 'weten'. De term duikt voor het eerst op in de tweede helft van de zeventiende

eeuw bij Russische onderzoekers en veroveraars van Oost-Siberië. In 1951 beweerde de Roemeense historicus Mircea Eliade in zijn boek *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy* dat de term intercultureel gebruikt kan worden.

Er is het nodige aan te merken op Eliades boek, maar het was in elk geval een veelomvattende publicatie. In die tijd benaderden veel geleerden en antropologen mensen die de rol van sjamaan hadden in het gunstigste geval als geestesziek en in het ergste geval als bedrieglijke verkopers die misbruik maken van goedgevoligen. Eliade gebruikte zijn academische reputatie om te bewijzen dat een specifieke spirituele rol binnen een gemeenschap, vergelijkbaar met die van de Tungus-sjamanen, in inheemse culturen overal in de wereld voorkomt. Zijn onderzoek hielp westerse academici en uiteindelijk de westerse cultuur degenen die deze rol en hun culturele overtuigingen belichamen te beschouwen als het waard om bestudeerd en gerespecteerd te worden.

Eliades boek werd in 1964 in het Engels gepubliceerd en heeft (voor wat het waard is) in de VS geleid tot het ontstaan van veel hedendaagse sjamanen. Het boek heeft er zelfs toe geleid dat sommige traditionele volken het woord 'sjamaan' hebben overgenomen, in plaats van voor het beschrijven van deze rol en functie hun eigen taal te gebruiken. Naarmate het woord populairder werd, is het ook commercieel gebruikt voor zaken die weinig met de praktijk van het sjamanisme te maken hebben, zoals sjamanistische thee, sjamanistische reiki en sjamanistische yoga.

Soms vragen mensen me waarom ik de term 'sjamanisme' gebruik en niet het bredere en minder cultuurspecifieke 'animisme'. Als we de term 'animisme' (het geloof dat bepaalde voorwerpen, plaatsen en schepsels allemaal een te onderscheiden spirituele essentie bezitten) gebruiken in plaats van 'sjamanisme', verliezen we het idee dat er iemand is die op een unieke manier opgeleid en ingewijd is, iemand die er bedreven in is het evenwicht binnen een gemeenschap te bewaren: het evenwicht tussen het individu en zijn bestemming, tussen het individu en zijn familie, tussen familie en gemeenschap, en tussen de gemeenschap en de natuurlijke omgeving of de spirituele wereld.

Als die rol wegvalt, verliezen we een belangrijke brug tussen de mens en alles wat niet menselijk is (elementen, planten, dieren, geesten). Als we voor die rol geen term hebben die gebruikt kan worden in culturen die als gevolg van onderdrukking en uitbuiting hun eigen woorden zijn kwijtgeraakt, verliezen we een belangrijke essentiële energie. Misschien zijn er hier en daar in de westerse cultuur wel authentieke sjamanen die deze rol vervullen, net zoals er gemeenschappen zijn die proberen te leven volgens de principes die sjamanistische volken gemeen hebben. Ik denk dat het belangrijk is de essentie van dit woord als intercultureel concept te behouden, maar tegelijk de unieke aanduidingen binnen sjamanistische culturen in ere te houden. Als we zorgvuldig met dit woord om willen gaan, moeten we het gebruiken in zijn specifieke betekenis en het bijvoorbeeld hebben over Peruviaans sjamanisme, Mongolisch sjamanisme, hedendaags westers sjamanisme. Bovendien moeten we begrijpen dat hedendaagse tradities, die meestal niet veel meer dan veertig of vijftig jaar oud zijn, in vergelijking met het sjamanisme van traditionele culturen baby's zijn die nog niet of nauwelijks kunnen lopen. Daarmee wil ik niet voorbijgaan aan het feit dat veel hedendaagse tradities zeer geschikt zijn om de moeilijkheden van hedendaagse mensen aan te pakken, problemen die mogelijk niet voorkomen in min of meer onaangetaste traditionele culturen.

De lessen in dit boek zijn niet gebaseerd op de beoefening van een traditioneel sjamanisme dat is gebaseerd op een traditionele cultuur. Ze maken juist deel uit van een nieuwe authentieke, hedendaagse traditie, met een unieke beelden- en gedachtewereld. Ik beschouw geen enkele van de lessen in dit boek als van mij. Deze lessen zijn niet alleen in deze wereld gebracht door Christina Pratt, maar zijn voortgekomen uit, ontwikkeld door en verfijnd binnen een community. Veel van wat ik gedurende de laatste tien jaar dat ik met deze lessen heb gewerkt heb geleerd is alleen mogelijk geweest omdat het proces dat ik doormaakte weerspiegeld werd in de groei die anderen doormaakten.

## De eerste sjamaan en de kloof

*De zee stijgt, het licht verflauwt,  
geliefden klampen zich aan elkaar vast,  
kinderen grijpen zich vast aan ons.  
Het moment waarop wij elkaar niet langer vast-  
houden,  
het moment dat we elkaars vertrouwen schenden,  
overspoelt de zee ons en dooft het licht.  
James Baldwin, *Nothing Is Fixed**

Alle sjamanistische culturen kennen verhalen over de eerste sjamaan. Dit is dikwijls een god, halfgod of geest die medelijden heeft met de mensheid in een periode waarin de mensen zijn vergeten hoe ze op een juiste manier met elkaar en met de hen omringende wereld moeten leven.

In deze verhalen verschijnt de eerste sjamaan vaak als het respect voor ouderen, mensen met een handicap en zieken verdwijnt, als weduwen en wezen niet meer worden verzorgd of honger lijden, als dieren beginnen te verdwijnen, als de regen uitblijft en planten ziekten krijgen of verwelken, of als voedsel, water en de eerste levensbehoeften schaars worden.

De eerste sjamaan verschijnt om de mensen te leren hoe ze weer een juiste relatie kunnen krijgen met zichzelf, met elkaar (met name met hun kwetsbare medemensen), met de natuur en met de spirituele wereld. De eerste sjamaan laat de mensen zien waar ze in de fout zijn gegaan en leert ze rituelen, ceremonies, oefeningen en principes waarmee ze zichzelf weer in evenwicht kunnen brengen.

Bij de Oglala Sioux was het White Buffalo Calf Woman die de mensen leerde hoe ze hiervoor een zweethut, energetische reinigingsmethoden, geboorte, inwijdingen, huwelijk en de heilige pijpceremonie konden gebruiken. Ook de Inuit in Alaska kennen verhalen over perioden van disharmonie waarin de zeegodin Sedna woedend was. De dorpssjamaan reisde dan naar de onderwereld om haar haren uit de knoop te halen en haar te smeken (of met haar te vechten) om de jacht weer te zegenen.



De sjamaan keerde vervolgens terug naar zijn dorp, vertelde welke regels overtreden waren en wat er gedaan moest worden om verzoening tot stand te brengen.

De eerste sjamaan die deze dingen onderwijst is niet een soort verlosser, maar herinnert de mensen eraan dat ze zelf het vermogen hebben om een betere wereld te creëren, als ze dat willen.

Sjamanen hebben in deze culturen de taak om zo betrokken te zijn bij hun volk en een dermate innige band op te bouwen met het land en de geestenwereld, dat ze een rol kunnen vervullen die vergelijkbaar is met die van de eerste sjamaan.

Een sjamaan houdt zich niet bezig met specifieke wensen en klachten van individuele personen. Een sjamaan is een pilaar van de gemeenschap en helpt om die in evenwicht te houden. Sjamanen zijn verantwoordelijk voor de balans tussen het individu en zijn bestemming, tussen het individu en zijn familie, tussen de familie en de gemeenschap als geheel, en tussen de gemeenschap en de leefomgeving en de geestenwereld. In onze huidige wereld, die zo is losgeraakt van haar leefomgeving, van zijn voorouders en van helpers uit de spirituele wereld, is een sjamaan echter niet voldoende.

Het was niet zo dat de eerste sjamaan ten tonele verscheen om de zaakjes te regelen. Hij leerde de mensen juist oefeningen te gebruiken waarmee ze zelf hun evenwicht konden herstellen en in stand konden houden. In een traditionele sjamanistische cultuur ben je zelf verantwoordelijk voor een goede relatie met je leefomgeving en met de gemeenschap waarvan je deel uitmaakt, en voor je persoonlijke band met de spirituele wereld. Je bezoekt pas een sjamaan als de oefeningen die je gewend bent om te doen niet meer werken.

Als je iets durft te voelen van de enorme kloof die er gaapt tussen waar we nu staan en waar we zouden zijn als we een juiste relatie hadden met de ons omringende wereld, is het geen wonder dat je terugdeinst en in een hoekje wegkruipt – of je verdwijnt in de kloof. De gewaarwording dat we zo enorm ver zijn afgedwaald van een ‘juiste relatie’ en de gedachte dat daar niets meer aan te doen is, kan aanleiding zijn voor een verlamme depressie, gevoelens van hopeloosheid of intense onzekerheid, wat ei-

genlijk allemaal onbewuste verdedigingen zijn tegen überhaupt iets voelen. Deze reactie kan ertoe leiden dat we uit angst of zelfs in paniek voorraden gaan aanleggen om het zelf te overleven. We kunnen ook zeer verontwaardigd reageren en degenen die volgens ons niet genoeg hebben gedaan veroordelen of bespotten. Het kan ook zijn dat we het lijden van de wereld gewoon negeren en ons fanatiek op het positieve richten. We kunnen onze problemen op anderen projecteren of we kunnen oogkleppen opzetten en ons richten op onze persoonlijke missie om de wereld te redden, waarbij we voorbijgaan aan het feit dat de aanname dat de problemen buiten onszelf liggen en ze als zodanig aanpakken er juist toe leidt dat ze in stand worden gehouden.

Al deze overlevingsstrategieën zijn valkuilen want het zijn manieren om onze eigen transformatie te vermijden, hoe we ons ook inzetten voor maatschappelijke transformatie. Het zijn manieren om de kloof die ik noemde buiten onszelf te plaatsen en er een eenvoudig op te lossen probleem van te maken, of het probleem bij iemand anders te leggen. Het zijn manieren om het werk aan jezelf te vermijden, terwijl dat werk noodzakelijk is om op een effectieve manier veranderingen te bewerkstelligen in de wereld en weer gelukkig en heel te worden. Al deze valkuilen leiden tot meer van hetzelfde.

Stel nu dat we tienduizend sjamanen in deze kloof gooien en dat nog steeds niet voldoende blijkt te zijn om de afstand tussen waar we nu zijn en wat we bereiken willen te overbruggen: wat kunnen we dan nog doen? Als een nieuwe eerste sjamaan die ons leert hoe we onze relatie met de wereld kunnen vernieuwen niet genoeg is, is er dan nog hoop?

De oplossing is: zelf deze principes in praktijk gaan brengen. Mensen uit alle lagen van de samenleving kunnen meehelpen de kloof te overbruggen, stukje bij beetje. We moeten allemaal een nieuw verhaal schrijven waarin we gezamenlijk de schouders eronder zetten, zodat we sterker worden en onszelf gaan helen. Het heeft geen zin om te wachten totdat onze cultuur heel wordt, zodat wij ook zelf heel worden. We moeten zelf voldoende veerkracht, creativiteit en moed aan de dag leggen om onze gefragmenteerde cultuur, onszelf en anderen te helen.

## Je hart openbreken

Om deze verandering in gang te zetten en de ongezonde maatschappelijke verhalen los te laten, moeten we keer op keer bereid zijn ons hart open te breken. Ik bedoel dat niet alleen in de romantische zin van een gebroken hart hebben. Wat ik bedoel is dat we bereid moeten zijn om te voelen wat in het leven ons hart openscheurt, om bij dat wat zo pijnlijk is aanwezig te blijven en niet alleen als we er toevallig tegenaan lopen. We moeten juist datgene opzoeken waarvan we zeker zijn dat het ons hart openbreekt. Tegen die dingen moeten we ons niet wapenen – we moeten geen ‘eelt op onze ziel’ krijgen. We doen dit om onszelf te helen, zodat ons hart groeit en sterker wordt, wilder, voller, helderder, opener en moediger, en meer heel dan daarvoor.

Je hoeft geen masochist te worden en je wonden op te zoeken om te genieten van de pijn ervan. Het gaat om een sterk verlangen alle delen van jezelf te leren kennen, om wat onbewust is bewust te maken en te doorvoelen. Je begrijpt wel dat als je je alleen maar prettig wilt voelen, je groei stagneert en je dan in zekere zin doodgaat.

Ik heb gezien dat er iets interessants gebeurt als mensen datgene opzoeken wat ze heeft verwondt en proberen het te helen, in plaats van alleen de symptomen aan te pakken. Op weg naar werkelijke transformatie van pijn en naar een hart dat dieper kan voelen, komen mensen bijna altijd uit bij de wonden van onze cultuur. Die wonden dragen ze namelijk mee in hun lichaam. Maar als we diep genoeg durven gaan, ontdekken we in die wonden het tegengif voor de problemen van onze cultuur. Wonden zouden niet beseffen dat ze wonden zijn, als ze niet wisten hoe het voelt om te helen.

Hoe meer je deze taak op je neemt, des te moeilijker het wordt. Hoe verder je hierin komt, des te beter je jezelf leert verstoppen voor jezelf. Daarom heb je hulpmiddelen nodig die met je meegroeien en het je keer op keer mogelijk maken om grotere risico's te nemen, om nog kwetsbaarder te worden en slimmer om te gaan met wat het leven je brengt.

Er zijn veel sjamanistische hulpmiddelen en principes die je

gebruiken kunt als je besluit om jezelf te helen. In mijn eigen proces heb ik van verschillende essentiële hulpmiddelen gebruikge maakt, zoals sjamanistisch reizen, extatisch dansen, rituelen uitvoeren, een altaar inrichten, bezweringen uitspreken en werken met voorouders. Ik heb echter besloten om in dit boek de nadruk te leggen op de basishulpmiddelen van het Deep Liberation Process, omdat ik heb gemerkt dat ik daarmee de meeste kracht kan genereren om mijzelf te transformeren en te helen. Ze maken het me ook mogelijk om me diepgaander en effectiever bezig te houden met de andere spirituele technieken en tradities die ik onderwijs.

Als we niet bereid zijn ons hart voldoende open te breken en zo ons vermogen te vergroten om lief te hebben en daadwerkelijk de pijnlijke waarheid van onze realiteit te doorvoelen, wordt het erg moeilijk om enige werkelijke verandering teweeg te brengen.

Ik hoop dat de vaardigheden die ik in dit boek presenteer jou de mogelijkheid zullen geven om, te midden van de janboel van deze tijd, een begin te maken met het vergroten van je vermogen om je hart open te houden, om afgestemd te blijven op de liefde die overal om ons heen aanwezig is en om een beeld te vormen van een rechtvaardiger en vreugdevoller wereld die we ons als doel kunnen stellen.

## Wees een goede wetenschapper

Ik vraag je niet om wat je in dit boek aan informatie vindt zonder meer aan te nemen. Het sjamanisme vraagt je niet om je een aantal nauwkeurig omschreven overtuigingen eigen te maken. Het draait in sjamanisme om wat werkt, want het is primair gebaseerd op methoden voor gezond leven en welzijn die door mensen gedurende duizenden jaren zijn beproefd.

Ik nodig je dus uit om een goede wetenschapper te zijn. Doe wat wij in onze community hebben gedaan en probeer deze technieken en principes in je eigen leven te gebruiken. Experimenteer ermee, spring in het onbekende, kijk wat er werkt en pas je aanpak aan bij wat je ontdekt. Dit is wat de eerste sjamaan

in een cultuur en de sjamanistische volken samen met hem altijd hebben gedaan. Sjamanisme is geen religie, maar een duizenden jaren oude wijsheid van wat mensen hebben ontdekt over wat er werkt om in evenwicht met elkaar en met de natuur te leven.

We kunnen niet afgaan op individuele experts, op politici of op goeroes als het gaat om het verhaal van de cultuur en om de overtuigingen die onze huidige wereld hebben gebracht waar ze nu is. Die cultuur heeft ons in de steek gelaten. Er komt geen heldhaftige persoon die ons zal redden. Geen enkele persoon heeft alle antwoorden en alle informatie om een nieuwe wereld te creëren.

Het is tijd dat we allemaal aan het werk gaan, individueel voor onszelf en collectief voor onze gemeenschap. We moeten de verhalen gaan vormgeven voor de wereld waarin onze kleinkinderen geboren zullen worden.

Het is tijd om te leren vertrouwen op elkaar.

Ik heb vertrouwen in jou.

Ik heb vertrouwen in ons.

## Aan het werk met dit boek

Dit is geen boek voor iemand die een snelle oplossing wil. Dat neemt niet weg dat de technieken die erin beschreven worden tot de beste en meest doelmatige behoren die ik heb ontdekt om in mijn eigen leven en in dat van degenen met wie ik werk grote veranderingen teweeg te brengen.

Dit boek is bedoeld voor mensen die niet meer tevreden zijn met affirmaties die bedoeld zijn om hun pijn toe te dekken, voor mensen die geen genoeg meer nemen met een psychologisch advies dat snel gegeven, maar moeilijk op te volgen is.

Dit boek is voor mensen die niet alleen van hun symptomen af willen, maar die helemaal naar de oorsprong van de pijn in hun leven willen gaan.

Dit boek is voor mensen die niets minder willen dan hun authentieke en ware aard totaal en volkomen bevrijden.

Dit boek is voor mensen die afstammelingen willen die met respect en dankbaarheid op hen terugkijken, omdat ze

een nieuwe weg zijn gegaan en nieuwe keuzes hebben gemaakt.

*Oefenen* is het sleutelwoord bij alles wat dit boek je aanreikt. Ik nodig je uit om aan de gang te gaan met de hulpmiddelen die je hier vindt. Gebruik ze in je leven en laat je erdoor veranderen. Dit boek is niet alleen bedoeld om gelezen te worden. Ik wil je vragen om het te verweven met wat je in je dagelijks leven doet om te groeien en ik nodig je uit om de lessen erin te beschouwen als medereizigers op je weg.

Om de weg naar meesterschap in deze vaardigheden te gaan, heb ik tien jaar met mijn leraren gewerkt. Ik heb ze consequent toegepast in mijn eigen leven en in talloze sessies met leerlingen en cliënten die ik heb geholpen hetzelfde te bereiken.

In elk hoofdstuk staan naast theorie enkele oefeningen en voorbeelden van personen (onder wie ikzelf) die de oefeningen hebben gedaan. Je hoeft de ene oefening niet eerst te beheersen voor je met de volgende verder kunt, maar het is wel zinvol om voldoende tijd te nemen om de hulpmiddelen uit een hoofdstuk uit te proberen voordat je verdergaat, want op die manier kunnen ze een onderdeel van je leven worden.

Dit boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel is getiteld 'Je energielichaam bevrijden'. Hierin worden de basisaspecten beschreven waarmee je een gezond en evenwichtig energiesysteem opbouwt. Ik beschrijf symptomen waarvan je last kunt krijgen als je niet goed voor je energielichaam zorgt of als je je energielichaam om versterking vraagt. Ik leg uit hoe je erachter komt welk aspect van je energielichaam extra aandacht nodig heeft en ik geef je manieren om van binnenuit een gezond energielichaam te creëren. Dit leer je onder meer door een sterk en diepgeworteld *grondingskoord* op te bouwen, een schoon centraal kanaal dat ons verbindt met boven. Ik leer je ook hoe je goede, flexibele en intelligente grenzen creëert. Ik leer je hoe je je hart beschermt, zodat het open, zacht en kwetsbaar kan zijn, en creatief. Ik leer je ook hoe je een betrouwbaar gevoel voor de waarheid ontwikkelt. Het eerste deel sluit af met een reis door het innerlijk landschap dat je hebt gecreëerd door met je energielichaam te werken. Op deze manier kun je op weg naar meer evenwicht en welzijn de

werkelijke oorzaak achterhalen van de problemen die je daarbij tegenkomt.

Het tweede deel is getiteld 'Het Deep Liberation Process: vrijheid ontdekken met behulp van de wijsheid van het lichaam'. In de hoofdstukken van dit tweede deel wordt de kern beschreven van het Deep Liberation Process: energetische reinigingstechnieken die je alleen of met een partner kunt doen en manieren om van het leven te leren, met de bedoeling het scala aan op angst gebaseerde verhalen waarin we geloven te transformeren. Deze verhalen zijn onder meer voortgekomen uit heftige emotionele gebeurtenissen in onze jeugd, uit vorige levens en uit achterhaalde overtuigingen. Je leert hoe je ten diepste verantwoordelijkheid neemt voor je hart en hoe je totaal, vanuit waarheid, authenticiteit en integriteit kunt reageren op wat het leven elk moment van je vraagt. Ook onderzoeken we hoe je met het complete programma van het Deep Liberation Process weer kunt komen tot een volledige beleving van het zelf en hoe je de basishulpmiddelen waarmee je dit proces begint met anderen kunt delen.

Ik wil je vragen om, als je dit boek doorwerkt, een dagboek te gebruiken om aantekeningen te maken, je ervaringen met de oefeningen te beschrijven en je eigen route uit te stippelen naar een op je eigen ervaring gebaseerde benadering van radicale bevrijding.