

Dr. Alberto Villoldo

HEALING VOLGENS DE SJAMANEN

*Mijn avonturen in Zuid-Amerika en
mijn onderzoek van de geneeswijzen van de Inca's*



DANKWOORD

Er zijn geen woorden die mijn dankbaarheid kunnen uitdrukken aan de personen die dit boek mogelijk maakten. Op de allereerste plaats komt mijn mentor, Don Antonio, die het geduld, de visie en het uithoudingsvermogen had om een jonge westerse antropoloog wegwijst te maken in de sjamanistische kunsten. Mijn redacteur, Patty Gift van Random House, heeft zich ondergedompeld in de magische lessen en me vergezeld naar de hoogste bergen van de Andes om met de laatste oudste van de Inca's te werken. Ik ben haar oneindig dankbaar dat ze dit boek gerealiseerd heeft. Mijn hartelijke dank aan Laura Wood en Normandi Ellis, voor de hulp bij de vormgeving van het manuscript; aan Stanley Krippner, die in mij geloofde en mijn onderzoek in de eerste jaren steunde; en aan mijn agent, Sue Berger, voor haar trouwe aanmoediging. Ten slotte wil ik mijn erkentelijkheid uiten voor de bijdragen geleverd door de studenten en de faculteit van de Healing the Light Body School bij het vormgeven van de technieken en oefeningen die in dit boek worden beschreven, en aan Lisa Summerlot voor haar onvermoeibare liefde en steun.

INHOUD

Voorwoord 9

Deel I LESSEN VAN DE SJAMANEN

Hoofdstuk 1
Genezen en oneindigheid 18

Hoofdstuk 2
De lichtgenezers 31

Hoofdstuk 3
Het lichtend energieveld 45

Deel II DE VERLICHTE WERELD

Hoofdstuk 4
De chakra's 71

Hoofdstuk 5
De wijze van zien van de sjamaan 106

Hoofdstuk 6
Gewijde ruimte 132

Deel III
HET WERK VAN DE SJAMAAN

Hoofdstuk 7
Het verlichtingsproces 149

Hoofdstuk 8
Het verwijderingsproces 168

Hoofdstuk 9
Dood, sterven en verder 195

Epiloog 218

VOORWOORD

Dit boek is het resultaat van mijn reizen en werken met de Inca-sjamanen. Een van de grote beschavingen van Amerika, en de bouwers van de Machu Picchu. Ze leefden in steden in de wolken met geplaveide straten, die elke nacht werden gereinigd door water uit het gotenstelsel van de stad. Inca-sjamanen beoefenden meer dan vijfduizend jaar energiegeneeskunst, een kennis die mondeling van de ene generatie aan de volgende werd doorgegeven. Gedurende vijftientig jaar studeerde ik bij de beste medicijnmannen en -vrouwen van de Inca's. De rites die ik onderging in de hoge bergen van de Andes en in het Amazonegebied, hoorden bij een oeroude traditie en vereisten soms maanden van voorbereiding. Ze bevrijdden de leerling van het leven in de greep van angst, hebzucht, geweld en ongeremde seksualiteit. Mijn zoektocht werd begeleid door een oude Inca, Antonio Morales genaamd. Mijn avonturen in het Amazonegebied en in de hooglanden van de Andes met Don Antonio zijn vastgelegd in mijn eerdere boeken: *Dance of the Four Winds* en *Island of the Sun*.

De technieken van het genezen met geestkracht en licht in dit boek vormen mijn eigentijdse interpretatie van oude geneespraktijken. Versies van de sjamanistische manier van zien die ik de tweede gewaarwording en het verwijderingsproces noem, zijn nog altijd in gebruik in Noord- en Zuid-Amerika. De doodsrites stammen uit het Amazonegebied en maken deel uit van een vorm van kennis, ontdekt door mannen en vrouwen die onze opvattingen van tijd en dood hebben overstegen. Het verlichtingsproces heb ik samen met mijn mentor Don Antonio ontwikkeld uit de overblijfselen van een bijna vergeten geneespraktijk van de Inca's door middel van het lichtend energieveld. Deze technieken zijn buitengewoon krachtig en effectief. Ze mogen alleen gebruikt worden met inachtneming van de hoogste normen op het gebied van ethiek en integriteit.

Deel I geeft informatie over de geloofsleer waarop deze technieken zijn gebaseerd. Deel II biedt technieken om de sjamanistische manier van zien te leren, een gewijde ruimte in te richten en oefeningen die je kunt doen voor je persoonlijke genezing. Deel III beschrijft gevorderde technieken die moeten worden uitgevoerd door een deskundige genezer,

iemand die in de leer is geweest bij een bekwaam leraar. In deze hoofdstukken worden procedures beschreven die worden gebruikt om de immuniteitsreactie te deblokken, binnendringende energieën en entiteiten te verwijderen, en ook om een geliefd persoon bij te staan bij zijn of haar reis terug naar de spirituele wereld.

Er zijn gevaren verbonden aan energiegenezing, zowel voor de cliënt als voor de genezer. Veel te veel slecht opgeleide genezers passen energiegenezing toe zonder het mechanisme van het menselijke energieveld te begrijpen. Ik heb meegemaakt dat mensen bij wie kanker was vastgesteld, op hun tumor gerichte 'energiegenezing' kregen, waarna de kanker zich alleen maar door het hele lichaam verspreidde. Tot hun verbijstering ontdekten ze dat kanker gedijt bij bepaalde vormen van energie. Ik heb ook mensen gezien die ernstige psychische problemen hadden, die behandeld waren door ondeskundige genezers, waarna hun toestand achteruitging en de symptomen van hun neurose of hun verstoorde wereldbeeld werden versterkt. In een bepaald geval kwam een vrouw bij mij nadat ze haar kind had verloren bij een auto-ongeluk. Ze was bij een helderziende geweest, die haar had gezegd dat haar kleine meisje altijd bij haar was, dat ze zich alleen maar moest 'openstellen' om de aanwezigheid van haar dochtertje te voelen. De vrouw voelde zich onmiddellijk opgelucht. Maar na een paar dagen begon ze aan slapeloosheid te lijden. Na een week niet geslapen te hebben kwam ze bij mij. Het eerste wat ze zei was dat ze dood wilde en in staat was zichzelf het leven te benemen. Toen ik haar onderzocht op de aanwezigheid van een binnendrongen entiteit (zie hoofdstuk 8), bleek ze positief te zijn. De geest van het meisje had zich aan het lumineuze energieveld van haar moeder gehecht om zich te onttrekken aan de verwarring en opwindning die men ervaart na een traumatische dood. Het advies van de helderziende om zich 'open te stellen' hield, hoe goed bedoeld ook, zowel moeder als dochter gevangen in emotionele onrust en psychische pijn.

Tijdens onze eerste sessie gaf de moeder haar dochter over aan de lichtgenezers die haar naar het licht van de spirituele wereld zouden dragen. Het was moeilijk voor haar om los te laten. Tijdens het verlichtingsproces zag ze de dood als een deur naar de oneindigheid; ze ervoer dat haar dochter slechts door een dunne sluier van haar gescheiden was. Kort hierna begon ze weer gezond te slapen. Toen sloten we de opening in haar lichtend energieveld af waardoor de geest van het meisje was binnengekomen. Net als een open wond was deze scheur in haar ener-

gieveld een uitnodiging voor opportunistische geestesentiteiten en verstorende energieën. De paar sessies hierna wijdden we aan het helen van haar verdriet. Ik heb haar aangeraden naar een psychotherapeut te gaan die gespecialiseerd is in de behandeling van mensen die herstellen van een verlies. Ik ben ervan overtuigd dat de moeder zelfmoord zou hebben gepleegd als ze door was gegaan met het advies van de helderziende om te volgen. In plaats daarvan aanvaardde ze moedig en vastberaden haar helende reis. Tegenwoordig is ze een begaafd en meedogend genezer, die anderen bijstaat die onder het verlies van dierbaren lijden.

ZWARTE EN WITTE MAGIE

Ik was begin twintig en bereidde me voor op een expeditie naar het Amazonegebied, toen ik een telefoontje kreeg van de stichting die mijn onderzoek sponsorde. Ze hadden een antropoloog nodig om een studie over voodoo genezers in Haïti te voltooien. Ik had daar niet zoveel zin in, omdat ik weinig afwist van de uit Afrika stammende geneespraktijken in Haïti. De functionaris van de stichting zei dat het maar voor tien dagen was, om de antropoloog die de leiding over het project had te assisteren, en hij haalde me over toen hij zei dat hij mijn aanvraag om een toelage voor mijn onderzoek in het Amazonegebied in behandeling had. Vijf dagen later arriveerde ik in Port-au-Prince. De leidende antropoloog was een man van achter in de dertig die bijna een jaar in Haïti had doorgebracht. Hij vertelde me dat de Fransen die het eiland hadden gekolonialiseerd de ergste slavendrijvers in de Nieuwe Wereld waren geweest. Terwijl de gemiddelde levensverwachting van een Afrikaanse slaaf na zijn aankomst in Amerika dertig jaar was, was de levensverwachting van een slaaf die het ongeluk had in Haïti te belanden niet meer dan twee jaar. Hij vertelde ook dat voodoo oorspronkelijk een geneeswijze was die uit het Afrika beneden de Sahara stamde, en dat deze in Haïti ook werd gebruikt om iemands vijanden schade toe te brengen, met name de wrede slavenmeesters. De technieken waren identiek, zei hij. Dezelfde praktijken die je gebruikte om iemand te genezen, konden worden gebruikt om iemand te schaden. Dezelfde technieken die gebruikt werden om het immuunsysteem te stimuleren een kwaadaardig gezwell te verwijderen, kon worden gebruikt om het immuunsysteem te verzwakken waardoor je slachtoffer binnen een paar weken aan een longontsteking kon sterven.

Omdat ik nog maar begin twintig was, was ik ervan overtuigd dat ik wel beter wist. Ik ging ervan uit dat zwarte magie alleen maar werkte bij wie erin geloofde. Als je het geloof erin niet aanhing, kon je er ook niet door gedeerd worden. Ik herinner me dat ik dit onverdroten tegen de leidende antropoloog zei toen we in een cafeetje aan de waterkant zaten. Hij keek me aan en glimlachte. 'Ik wil daar mijn geld onder verwerpen', zei ik. 'Afgesproken', antwoordde hij. We wedden om honderd dollar dat voodoo mij niet kon beïnvloeden. We begaven ons naar het huis van de voodoopriester met wie hij had gewerkt. De oude man woonde in een gammele houten hut op de top van een heuvel die uitzag over de stad. Na een vluchtige begroeting in het plaatselijke Haïtiaanse Creools, dat mijn collega vloeiend sprak, zette hij aan de man uiteen dat ik een ongelovige was, dat ik dacht dat de magie van de oude man nep was, en of hij mij een lesje wilde leren. Ik verstond voldoende Frans om een aantal van de woorden op te pikken. 'Bezorg hem geen letsel', zei hij. De oude man keerde zich naar mij en glimlachte. 'Jij wilt geloven?' zei hij in gebroken Engels, en hij lachte hardop. We spraken af dat hij zijn werk op de maandag van de volgende week zou doen, nadat ik in Californië teruggekeerd was.

Op de afgesproken dag dineerde ik bij vrienden en vertelde hen over mijn ervaringen op Haïti en de geneeskracht van voodoo. Ik orakelde dat geloof een belangrijk ingrediënt van het systeem was, zowel voor het genezen van zieken als voor het schaden van tegenstanders. Als je buiten dat geloofsstelsel leefde, zo verklaarde ik, werkte het gewoon niet, en ik was het levende bewijs, omdat precies op deze avond de ergste voodoopriester van Haïti aan mij werkte, maar zonder resultaat. Iedereen hief zijn glas om op mijn gezondheid te proosten. Dat was maandagavond. Op dinsdag en woensdag voelde ik me prima, maar in de middag van donderdag ontwikkelde ik een hoofdpijn die tegen de avond in migraine was overgegaan. Tegen een uur of acht raakten mijn darmen in de knoop; ik kreeg krampen en ik moest voortdurend kokhalzen. Tegen middernacht ging de telefoon. Het was de antropoloog in Haïti. Ze hadden maandag niet aan mij kunnen werken, zoals we hadden afgesproken, maar ze hadden het vandaag gedaan. Hij was net in zijn hotel terug van de ceremonie en wilde weten of ik iets voelde. Ik kreunde in de telefoon en zei dat hij naar de voodoopriester terug moest gaan om hem te vragen alles ongedaan te maken wat hij had gedaan. Op dat moment zou zelfs de dood een opluchting zijn geweest.

Tegen de volgende ochtend was ik bijna hersteld en wist ik mezelf ervan te overtuigen dat ik de een of andere darminfectie had opgelopen. Ik ging naar het gezondheidscentrum van de universiteit, waar mijn dokter me onderzocht en vaststelde dat ik geheel vrij was van parasieten. Dit lesje kostte me honderd dollar, wat heel veel geld was voor een student, en een van de vreselijkste nachten van mijn leven. Ik ontdekte dat je mensen met energiegenezing zowel kunt helpen als schaden. Later zou ik leren dat energiegenezing door een slecht opgeleide genezer vaak overeenkwam met zwarte magie, hoe goed de genezer het ook bedoeld mocht hebben. Zwarte magie vindt niet alleen plaats in Haïti en de *bayous* van Louisiana, maar overal waar goed bedoelende maar slecht opgeleide personen anderen de hand opleggen in een poging te genezen en onwetend giftige energie op hen overdragen. Kenners zullen soms aanvoeren dat dit niet kan gebeuren als je liefde naar een ander stuurt, omdat die energie zuiver en heilig wordt geacht. Ik wijs deze kenners op de pijn die we anderen kunnen doen uit naam van de liefde. Ik heb in de loop van de tijd nog een vorm van zwarte magie gevonden die we op onszelf toepassen: de negatieve gedachten en overtuigingen die ons weerhouden van onze persoonlijke kracht en die ons immuunsysteem verwoesten.

Maar de belangrijkste les op die avond was voor mij de cruciale rol van de ethiek en de intentie van de genezer. Een groot deel van de tienjarige opleiding van een sjamaan wordt gewijd aan de ontwikkeling van een hoge ethiek, een waardesysteem dat gebaseerd is op een diep respect voor alle leven. Alleen dan kunnen de technieken op de juiste manier worden beheerst. Op dezelfde manier heeft ook een dokter in de westerse geneeskunde minstens vijf jaar nodig om zijn vak te leren. Is het verantwoord de zorg voor mijn gezondheid toe te vertrouwen aan iemand die een workshop van een weekend over energiegenezing heeft bijgewoond?

Dit is het dilemma voor westerlingen die een korte opleiding hebben gevolgd in energiegenezing of sjamanisme. Als je je geroepen voelt energiegenezing te beoefenen, neem dan de tijd om in de leer te gaan bij leraren wier integriteit, wijsheid en technische kennis je kunnen helpen je eigen spirituele gaven te ontwikkelen.

Mijn eigen reis naar het sjamanisme werd geleid door mijn verlangen om heel te worden. Door mijn eigen zielenwonden te genezen, leerde ik van mezelf en van anderen te houden. Ik ben het pad gegaan van

de gewonde genezer, en ik heb geleerd de pijn, het verdriet, de woede en de schaamte die in me leefden, te veranderen in bronnen van kracht en mededogen. Ik was in staat de pijn van een ander te voelen omdat ik wist wat het was om te kwetsen. In de Healing the Light Body School begint elke leerling aan een reis van zelfgenezing, waarop hij of zij zielenwonden verandert in bronnen van kracht. Ze leren dat dit een van de grootste geschenken is die ze later aan hun cliënten zullen bieden: de mogelijkheid om de kracht in de pijn te ontdekken. Ze leren ook dat genezen een reis is die hun cliënt onderneemt, niet een procedure die door de genezer wordt uitgevoerd.

Tot slot wil ik benadrukken dat de geneesmethoden in dit boek mijn eigen synthese en interpretatie zijn van oude geneeswijzen. Ik spreek niet namens mijn leraren, namens de Inca's of namens de indiaanse sjamanen. Hoewel ik het voorrecht had bij de beste Inca-genezers in de leer te zijn geweest, maak ik er geen aanspraak op dat ik de Inca-tradities vertegenwoordig. De geneespraktijken die in dit boek beschreven staan, zijn wat ik heb geleerd bij mijn opleiding tot sjamaan, en ik aanvaard de volle verantwoordelijkheid voor hun schoonheid en hun gebreken.

DEEL I

LESSEN VAN DE SJAMANEN

Indiaanse sjamanen beoefenen de energiegeneeskunst al meer dan vijfduizend jaar. Sommige medicijnmannen en -vrouwen geloven dat hun spirituele afstamming zelfs nog verder teruggaat. Ze herinneren zich verhalen die van grootmoeder op kleindochter zijn overgegaan, waarin sprake is van toen de aarde nog jong was. Hoewel de vroegste bewoners van Amerika beschikten over een complexe astronomische kennis, gevorderde wiskunde en een hoog ontwikkelde bouwkunst, ontwikkelde zich in Amerika geen schrijfkunst zoals elders. Geleerden negeerden de indiaanse spirituele tradities ten faveure van de joodse, christelijke en boeddhistische, die geschriften hadden nagelaten. Terwijl bijvoorbeeld westerse theologen al meer dan twee eeuwen het boeddhisme bestuderen, wordt pas sinds de laatste veertig jaar enige serieuze belangstelling getoond voor het bestuderen van inheemse Amerikaanse spiritualiteit. De bestudering van het sjamanisme werd aan antropologen overgelaten, die, met opvallende uitzonderingen als Margaret Mead, slecht waren opgeleid in het bestuderen van de geest.

De massale vernietiging van de Noord-Amerikaanse indianen door de Europese kolonisten verbande de overblijvende indianen naar door ziekten geplaagde reservaten, waar de oudsten zorgzaam waakten over de spirituele tradities. Het zal geen verbazing wekken dat de oudsten er niet veel voor voelden hun erfgoed te delen met de blanke overheersers. De Indio's in Peru verging het niet beter. De Spaanse conquistadores kwamen naar Peru om goud te zoeken en lieten de spirituele tradities van de Inca's nagenoeg onaangetast. Maar wat de conquistadores negeerden, poogden de missionarissen uit te roeien.

De ongeregelde bende goudzoekers die op het Zuid-Amerikaanse continent belandde, bracht een reeks geloofsopvattingen mee die voor de Indio's onbegrijpelijk waren. De eerste was dat alle voedsel van de wereld door goddelijk recht toebehoorde aan mensen – vooral aan Europeanen – die meesters waren over de dieren en planten van de aarde. De tweede opvatting was dat mensen niet konden spreken met de rivieren, de dieren, de bergen of met God. En de derde was dat de mensheid tot het eind van de tijden moest wachten om de oneindigheid te mogen smaken.

Niets kon absurder lijken voor de inheemse Amerikanen. Waar de Europeanen geloofden dat zij uit het mythische paradijs waren versto-ten, zagen de Indio's zich als de hoeders en verzorgers van het paradijs. Zij spraken nog met de donderende rivieren en de fluisterende bergen, en ze hoorden de stem van God in de wind. De Spaanse chroniqueurs in Peru schreven dat toen de conquistador Pizarro de Inca-heerser Atahualpa ontmoette, hij deze de bijbel gaf met de verklaring dat dit het woord van God was. De Inca hield het boek tegen zijn oor, luisterde enkele minuten aandachtig, en smeed vervolgens het boek op de grond, onder de uitroep: 'Wat is dat voor een god, die niet spreekt?'

Naast het zwijgen van de Europese god waren de inheemse Amerikanen verbijsterd over zijn geslacht. De conquistadores brachten een patriarchale mythologie mee die de inheemse Amerikaanse vrouwelijke tradities intimideerde. Voor de komst van de Spanjaarden vertegenwoordigde Moeder Aarde en haar vrouwelijke vormen – de grotten, meren en andere openingen in de aarde – de goddelijke principes. De Europeanen legden het mannelijke goddelijke principe op: de fallus, of de levensboom. Kerktorens wezen naar de hemel. De vrouwelijke aarde werd niet langer vereerd of gerespecteerd. De bomen, dieren en wouden waren overgeleverd aan plundering.

Ook nu nog leven we in de greep van deze afgesneden wereldbeschouwing. We geloven dat als iets niet ademt, beweegt of groeit, het niet leeft. We zien energieën van bronnen als hout, olie of kolen als een brandstof die we benutten. In de oudheid werd energie beschouwd als de levende stof van het universum. Energie was zichtbaar gemaakte schepping. Misschien de belangrijkste eigentijdse uiting van dit geloof werd geformuleerd door Albert Einstein, toen hij de relatie tussen energie en materie beschreef in zijn vergelijking $E =$

mc^2 . In het Westen identificeren we ons met de materie, die van nature eindig is. De sjamaan identificeert zich met de energie, die van nature oneindig is.

Er is nóg een fundamenteel verschil tussen de oude Amerikanen en de moderne. Tegenwoordig zijn we mensen van het voorschrift. We zijn een door bevelen bezeten samenleving die vertrouwt op documenten als de grondwet, de tien geboden, of op wetten die door gekozen bestuurders zijn uitgevaardigd om orde in ons leven te brengen. We veranderen de voorschriften (regels of wetten) wanneer we de wereld willen veranderen. De oude Grieken daarentegen, waren mensen van het begrip. Zij waren niet geïnteresseerd in regels, maar in ideeën. Ze geloofden dat één enkel idee de wereld kon veranderen, en dat er niets zo krachtig was als een idee waarvoor de tijd gekomen was. Sjamanen zijn mensen van het begrip. Wanneer zij de wereld willen veranderen, geven zij zich over aan een veranderde vorm van waarneming, die hun relatie met het leven verandert. Zij stellen zich het mogelijke voor, en de buitenwereld verandert. Daarom gaat een groep Inca-oudsten in meditatie zitten en stelt zich het soort wereld voor dat ze hun kleinkinderen graag zouden zien erven.

Een van de redenen dat de praktijken van de energiegenezing zo angstvallig bewaakt werden, is dat ze vaak abusievelijk als een reeks technieken werden gezien, op dezelfde manier waarop de westerse geneeskunde soms wordt gezien als een reeks procedures. Wij maken de fout te denken dat we ons energiegenezing eigen kunnen maken door de regels te leren. Maar voor de sjamaan gaat het niet om regels of ideeën. Het gaat om visie en geest. En hoewel de geneeswijzen vaak van dorp tot dorp verschillen, varieert de geest nooit. Ware genezing is niets minder dan ons openstellen voor een visioen van onze genezen natuur en de ervaring van oneindigheid.

GENEZEN EN ONEINDIGHEID

We lopen al dagen achtereen. Ik heb tegen Antonio gezegd dat ik best voor ons samen de bus of een taxi wil betalen. Maar daar wil hij niets van horen. Hij wilde me zelfs geen paarden laten huren. 'Mijn mensen hebben altijd gelopen', zei hij. En hij vindt het heerlijk om te benadrukken dat hij verder kan lopen dan ik, ook al is hij bijna zeventig.

Ik heb mijn schoenen uitgetrokken toen we bij Sillustani kwamen en mijn voeten natgemaakt in het ijskoude meer. Dit is een ontzagwekkende plek, een begraafplaats die zich uitstrekt over tientallen kilometers, zoals het Dal van de Koningen in Egypte. Hier zijn alleen sjamanen, koningen en koninginnen begraven, in reusachtige stenen torens aan de rand van het Titicacameer. De beste metselaars kwamen uit dit land. Hoe ontwikkelde die technologie zich hier, bij het meer op de top van de wereld?

Antonio vertelde dat de grafiorens, of chulpas, niet alleen gedenktekens voor de dode sjamanen waren, maar ook hun tijdelijke onderkomen zijn als ze terugkeren om onze wereld te bezoeken. Het zijn volledig bevrijde, machtige geesten die zouden kunnen materialiseren wanneer ze dat maar wilden. Dat maakte niet dat ik me meer op mijn gemak voelde. We waren hier gekomen om er de nacht door te brengen en een ceremonie te doen om die oude sjamanen te eren.

'Zij zijn uit de tijd gestapt', zei hij. Hij verklaarde dat als mijn vertrouwen in de werkelijkheid was gebaseerd op het geloof dat de tijd maar in één richting gaat, ik ontredderd zou raken door een blik in mijn toekomst. 'Er is veel bekwaamheid nodig om van de toekomst te proeven en je kennis niet toe te staan je handelingen of het heden te schaden.'

Dagboeken

Ik begon aan een loopbaan in de psychologie en, later, in de medische antropologie, waarbij ik gefascineerd werd door de menselijke geest. In de jaren tachtig bracht ik honderden uren door in anatomielaboratoria. Ik wilde weten hoe de geest het lichaam kon beïnvloeden om het gezond of ziek te maken. In die tijd had ik weinig belangstelling voor spi-

ritualiteit, of dat nu de traditionele of de New Age-variant was. Ik was ervan overtuigd dat wetenschap de enige betrouwbare methode was om kennis op te doen. Op een dag stond ik in de universiteit van Californië hersenweefsel in plakjes te snijden die onder de microscoop moesten worden onderzocht. De hersenen vormen het meest verbazingwekkende orgaan van het lichaam. De gleuven erin doen ze lijken op een walnoot van zo'n anderhalve kilo. Deze dalen en plooiingen waren de enige manier waarop de natuur een dunne, maar uitgebreide laag neocortex (dat woord betekent 'nieuwe hersenen') in ons hoofd kon aanbrengen zonder de omvang van onze schedel te vergroten. De evolutie van de mens was al op een anatomisch onoverkomelijk obstakel gestuit bij de zoektocht naar intelligentere hersenen: de bekkengordel kon geen groter hoofd doorlaten bij de geboorte.

Onder de microscoop kan men de miljoenen synapsen waarnemen die elke hersencel met zijn burens verbindt in een buitengewoon netwerk van levende vezels. Deze neurale netwerken brengen enorme hoeveelheden motorische en zintuiglijke informatie over. Maar de fascinatie voor de hersenen is typisch westers. De Egyptenaren zagen er niet zoveel in; ze maakten de hersenen vloeibaar en zogen ze af, ook al werden de overige lichaamsorganen gemummificeerd. De vraag waarover we die dag in het laboratorium discussieerden, was of de menselijke geest beperkt was tot de hersenen. Ik wist dat als de hersenen zo eenvoudig waren dat wij ze kunnen begrijpen, wij zo eenvoudig zouden zijn dat we dat niet zouden kunnen. Maar hoe nauwgezet we de schijfjes hersenen ook onderzochten, de geest bleef ons ontglippen. Hoe meer ik over de hersenen leerde, hoe meer ik me verbaasde over de geest.

Ik geloofde dat het menselijk ras erin geslaagd was gedurende een miljoen jaar tot de komst van de moderne geneeskunde te overleven doordat lichaam en geest de wegen naar gezondheid kenden. We overleefden geïnfecteerde wonden en botten die gebroken waren doordat we onderweg naar een waterput in een ravijn waren gevallen. Tot vijftig jaar geleden was naar een dokter gaan gevaarlijker voor je gezondheid dan thuisblijven om de genezing aan je lichaam en geest over te laten. In het begin van de twintigste eeuw blonk de geneeskunde alleen maar uit op het gebied van de diagnose. Het ontbrak nog aan de geneeskrachtige technieken, effectieve medicijnen en chirurgische ingrepen die pas rond de tijd van de Tweede Wereldoorlog werden ontwikkeld. Zo raakte penicilline, het eerste praktische antibioticum, pas rond 1940 in ge-

bruik. Als we de gebrekkige toestand van de geneeskunde tot aan het midden van de twintigste eeuw bezien, hoe slaagden onze voorouders er dan in al die duizenden jaren gezond te blijven? Wisten inheemse gemeenschappen iets over lichaam en geest, iets heel ouds dat we waren vergeten en nu trachtten terug te vinden in de laboratoria?

Het begrip psychosomatische ziekte is tegenwoordig algemeen bekend, maar oorspronkelijk werd het geassocieerd met hypochondrie – 'het zit allemaal tussen je oren'. De duidelijke invloed van de geest op het lichaam is bevestigd door onderzoeken. In zekere zin werden we allen deskundigen in het reeds op jonge leeftijd ontwikkelen van psychosomatische ziekten. Toen ik zes jaar oud was, kon ik de symptomen van een verkoudheid binnen een paar minuten oproepen als ik niet naar school wilde. Psychosomatische ziekten zijn strijdig met alle overlevingsinstincten die door driehonderd miljoen jaar evolutie in het lichaam zijn geprogrammeerd. Hoe krachtig moet de geest zijn om al deze mechanismen van overleving en zelfbehoud uit te schakelen? Stel je voor dat we deze hulpbronnen zouden kunnen beheersen om psychosomatische gezondheid te creëren!

In de laatste tientallen jaren heeft de psychoneuroimmunologie (PNI), die onderzoekt hoe onze stemmingen, gedachten en emoties onze gezondheid beïnvloeden, zich steeds verder ontwikkeld. PNI-onderzoekers ontdekten dat de geest niet gelokaliseerd is in de hersenen, maar integendeel over het hele lichaam verspreid is. Dr. Candace Pert stelde vast dat neuropeptiden, moleculen die voortdurend door onze bloedsomloop stromen en de ruimten tussen elke cel overstromen, bijna onmiddellijk reageren op alle gevoelens en stemmingen, waardoor het hele lichaam tot een levendige, pulserende 'geest' wordt. Ons lichaam als geheel ervaart elke emotie die we hebben. De kloof tussen geest en lichaam is verdwenen door de ontdekking van één enkele molecuul. We hebben ook ontdekt hoe psychosomatische ziekten werken. We weten dat wanneer we depressief raken elke cel in ons lichaam dat voelt, ons immuunsysteem wordt verzwakt, en dat de kans op ziekte daardoor groter wordt. We weten dat lachen, als het niet de beste medicijn is, toch wel hoog op de lijst staat. Jaren nadat ik het laboratorium had verlaten, ontdekten PNI-onderzoekers wat sjamanen al heel lang wisten: dat geest en lichaam één zijn. Maar onderzoekers misten één element dat de essentie vormt van alle sjamanistische genezing: de ziel.

DE ZOEKTOCHT NAAR DE ZIEL

Toen ik zo rond de vijftig was, was ik de jongste klinisch hoogleeraar aan de San Francisco State University. Ik had de leiding over mijn eigen laboratorium, het Biological Self-Regulation Lab, waar onderzoek werd hoe energiegeneeskunde en visualisatie de chemie van de hersenen konden veranderen. We konden de aanmaak van endorfinen, de natuurlijke chemicaliën van de hersenen die verantwoordelijk waren voor het verminderen van pijn en voor het creëren van extatische toestanden, met bijna vijftig procent verhogen door gebruik te maken van de technieken van energiegenezing. Mijn studenten en ik deden fascinerende ontdekkingen, maar toch raakte ik in toenemende mate gedisilluseerd. We konden de chemie van de hersenen beïnvloeden, maar we hadden niet de geringste aanwijzing hoe we iemand die aan een levensbedreigende ziekte leed, konden helpen beter te worden. We waren als kinderen die ontdekten dat we aarde en water konden vermengen en dat in klei konden veranderen. Ik wilde meer dan dat. Ik wilde ontdekken hoe ik hele hutten van klei of op zijn minst potten en kruiken kon maken.

Op een dag in het biologielaboratorium besepte ik dat mijn onderzoeken groter moesten worden in plaats van kleiner. De microscoop was het verkeerde instrument om de door mij gestelde vragen te beantwoorden. Ik moest een systeem vinden dat groter was dan het neurale netwerk van de hersenen. Veel anderen hielden zich al bezig met het onderzoeken van de hardware. Ik wilde leren het systeem te programmeren. Als er deskundigen bestonden die wisten hoe ze de buitengewone vermogens van de menselijke geest konden gebruiken om het lichaam te genezen, dan wilde ik hen vinden. Ik moest weten wat zij wisten. Antropologische verhalen hadden het over volken ergens op de wereld die beweerden dergelijke dingen te weten, waaronder de Aborigines in Australië en de Inca's in Peru.

Een paar weken later diende ik mijn ontslag in bij de universiteit. Mijn collega's dachten dat ik niet goed bij mijn hoofd was, dat ik een veelbelovende carrière in de academische wereld vergooide. Ik ruilde mijn laboratorium in voor een paar trekkerlaarzen en een ticket naar het Amazonegebied. Ik wilde in de leer gaan bij onderzoekers wier visie niet beperkt bleef tot de lens van een microscoop, bij mensen wier kennis meer omvatte dan de meetbare, materiële wereld die mij als de enige

werkelijkheid was voorgehouden. Ik wilde de mensen ontmoeten die de ruimten tussen dingen voelden en de lichtstrengen waarnamen die alle leven bezielde. Ik wilde in de leer gaan bij onderzoekers die de energie-zijde kenden van Einsteins vergelijking $E = mc^2$.

Mijn onderzoek zou me uiteindelijk van de regenwouden van de Amazone naar het Andesgebergte in Peru voeren, waar ik Don Antonio ontmoette, die toen achter in de zestig was. Volgens westerse normen was hij arm. Hij had geen tv, zelfs geen elektriciteit. Maar hij beweerde dat hij de oneindigheid had geproefd. 'Wij zijn lumineuze wezens op reis naar de sterren', zei Don Antonio me eens. 'Maar je moet de oneindigheid ervaren om dat te begrijpen.' Ik herinner me dat ik moest glimlachen toen de medicijnman me voor de eerste keer vertelde dat we sterrenreizigers waren die al bestaan vanaf het begin der tijden. Schilderachtige folklore, dacht ik, de overpeinzingen van een oude man die niet graag de zekerheid van zijn dood onder ogen ziet. Ik geloofde dat Don Antonio's mijmeringen verwant waren met de archetypische structuren van de psyche zoals Carl Jung die had beschreven. Antonio interpreteerde zijn mythen letterlijk, niet symbolisch zoals ik. Maar ik sprak hem toen niet tegen. Ik dacht eraan hoe ik mijn zeer katholieke grootmoeder zou moeten uitleggen dat het bij de maagd Maria niet echt om een maagdelijke geboorte ging, dat dat een metafoor was voor de verlichte geboorte van Christus, Gods zoon in de volste betekenis van het woord. Dat zou ze nooit accepteren. Voor haar was de maagdelijke geboorte een historisch feit. Ik dacht dat hetzelfde opging voor de mijmeringen van Don Antonio over de oneindigheid. Voor beiden was een mooie metafoor veranderd in een dogma. De mytholoog Joseph Campbell stelde dat de werkelijkheid is samengesteld uit de mythen die we niet helemaal doorzien. Daarom is het zo gemakkelijk antropoloog te zijn in een andere cultuur – alles is doorzichtig voor de buitenstaander, zoals de nieuwe kleren van de keizer.

Af en toe probeerde ik Antonio duidelijk te maken dat de keizer echt naakt was, dat hij mythologie verwarde met feitelijkheid. Dat wil zeggen, tot aan het moment dat ik bij hem zat toen hij een non hielp te sterven.

Weggedoken tegen een heuvelrand was het dorp gebouwd rond een stevige Inca-ruïne. Delen van de uit blokken graniet bestaande muren van de stad waren zo vakkundig in elkaar gepast dat alleen al de wrijving

ze eeuwenlang op hun plaats had gehouden.

Aan de rand van de hoogvlakte hadden de Inca's een gehucht gebouwd, een buitenpost van hun beschaving. Nu, zo'n duizend jaar later, leefden hun afstammelingen tussen ruïnes en bewerkten de terrassen langs de heuvel beneden hun dorp. Op de binnenplaats graasden kippen, varkens en een lama. Een indiaanse vrouw vermaalde maïs in een van de vijzels. Een oude man bracht ons naar een van de hutten. De schaduwen werden lang en het duurde even voordat onze ogen zich aan de duisternis van de kamer hadden aangepast. Een vrouw, wier hoofd bedekt werd door een zwarte sjaal, stond met een kaars in haar hand te mompelen bij het hoofdeind van een bed, een matras gedragen door twee houten kratten, in het midden van de kamer.

Er lag daar een vrouw, uitgestrekt op de matras, met een indiaanse deken opgetrokken tot aan haar kin. Het was onmogelijk haar leeftijd te schatten, zo uitgemergeld was ze. Haar huid was geel van de geelzucht en spande strak over de beenderen van haar gezicht; de pezen in haar nek waren scherpe randen. Haar haar was kort en grijs; haar ogen staarden uitdrukkingloos naar het plafond vanuit holle kassen. Ze maakte geen beweging, er was geen teken van bewustzijn, niets dat ons toonde dat ze wist dat wij hier waren.

Antonio keerde zich naar mij, keek me aan en hield de kaars omhoog. Ik deed een stap naar voren en pakte de kaars aan. Hij ging met zijn hand over haar gezicht en haar ogen bleven op het plafond gericht. Een zilveren crucifix lag op haar borst, bevestigd aan een rozenkrans die ze om haar hals had.

'Een non', fluisterde hij. 'Ze is twee dagen geleden door de indianen van beneden hier gebracht.' Hij gebaarde naar de heuvelrand en de wildernis daarachter.

'Haar lever heeft het begeven', zei ik. 'Ik denk dat ze in coma is.' Ik vroeg wat we konden doen.

'Niets. Ze zal vannacht sterven. We kunnen haar alleen helpen haar ziel te bevrijden.'

Zo'n stuk of twintig, dertig kaarsen hadden de hut van aarde en stro in een soort kapel veranderd. Ik ging op een zak maïsoliezen bij de deur zitten en keek naar mijn megezel, die tegenover me in de kamer zat. De kamer was warm van al die kaarsen, beschermd tegen de kilte van de avond door de dikke adobemuren.

Hij ging naar het hoofdeinde van het bed, tilde heel voorzichtig

haar hoofd op en verwijderde de rozenkrans van haar nek. Hij legde de kralen in de palm van haar linkerhand en sloot haar vingers eromheen. Toen gebaarde Antonio naar me dat ik de kaarsen moest uitblazen.

Ik liep naar de smalle richel die als een legplank de kamer rondging, terwijl de oude indiaan een laag, gemompeld gezang zong. Ik keek over mijn schouder en zag dat zijn ogen gesloten waren; hij had zijn hand op haar voorhoofd gelegd en zijn lippen bewogen bijna onwaarneembaar. Drie kaarsen verlichtten de kamer, en de rook van de uitgeblazen kaarsen hing in de lucht.

Don Antonio bewoog zijn handen naar een plek op een paar centimeter boven haar hart. Met gestrekte wijs- en middelvingers, begon hij een cirkelvormige beweging tegen de richting van de wijzers van de klok in te maken, en hij trok zijn hand terug, nog steeds rondgaand, in de rokerige lucht. Hartchakra. Hij deed dit drie keer en ging toen naar de derde chakra, beginnend op een plek op ruim een centimeter van de oppervlakte van haar huid boven haar zonnevlecht, een volmaakte cirkel, zeven centimeter in doorsnee; eerst langzaam, toen sneller, omhoog draaiend en weg. Hij ging naar de diepe holte onder aan haar keel, naar haar maag, haar voorhoofd en toen naar de kruin van haar hoofd. 'Kijk', zei hij.

Ik wendde mijn blik af van zijn gezicht en keek neer op het lichaam, op het heel lichte rijzen en dalen van haar borst. Toen stootte Antonio me tegen mijn hoofd.

Het gebeurde bliksemsnel. Zijn elleboog kwam omhoog en raakte mijn voorhoofd met een harde, puntige klap. Mijn hoofd tolde even. Mijn hand schoot in een reflex naar de plek.

'Kijk', zei hij.

Het was een ogenblik, niet langer. Iets glinsterde langs de bovenkant van haar lichaam, iets melkachtigs en doorzichtigs op een paar centimeter boven het lichaam. Toen was het verdwenen. Hij pakte me stevig bij mijn arm en bracht me naar het hoofdeinde van het bed.

'Kijk nu. Niet te scherp, tussen je oogharen door.'

En daar was het. Niet scherp, maar duidelijk aanwezig: een heel fijne gloed, nu zo'n zeven tot tien centimeter vanaf haar lichaam, alsof een lichtgevende vorm van het lichaam oprees uit de huid. Ik moest me inspannen om niet scherper te kijken. Ik voelde hoe een onwillekeurige kilte langs mijn rug omhoog kroop.

'Zie ik dit echt?' fluisterde ik.

'Je ziet het inderdaad, mijn vriend', antwoordde de oude indiaan. 'Een manier van zien die we vergeten zijn, die bewolkt is door tijd en rede.'

'Wat is het?'

'Zij is het', zei hij. 'Het is haar kern, haar lichtlichaam. Zij zou het de ziel noemen. Ze wil loslaten.'

Antonio bleef nog een uur aan het werk. Hij herhaalde de procedure die ik eerder had gezien, en hij deed dat met dezelfde geduldige intensiteit, geen moment aarzelend, helemaal gericht op het werk waar hij mee bezig was. Toen boog hij zich over haar hoofd, en hij fluisterde met zijn lippen dicht bij haar oor. Plotseling rees haar borst omhoog, en ze hijgde toen de lucht door haar mond naar haar longen stroomde. Daar bleef hij.

'Adem uit!'

En er volgde een lang gepiep, als een ingespannen zucht, toen haar laatste adem wegsijpelde uit haar borst en haar door haar geopende mond verliet. Als vanuit mijn ooghoek zag ik plotseling het melkachtige licht omhoog gaan en versmelten tot iets amorfs, zonder specifieke vorm, iets dat doorzichtig en melkachtig was als een opaal zweefde daar boven haar borst. Ik zag de vorm boven haar keel en haar hoofd zweven, en toen was hij verdwenen. Een geweldig vredig gevoel vulde de hut.

'Wat was het?' fluisterde ik.

'Wat de Inca's de wiracocha noemen.' Hij sloot haar oogleden met zijn vingertoppen. 'Ik ben blij dat je het hebt gezien.'

Uit Villoldo en Jendresen, *Dance of the Four Winds*.

Nu, meer dan twintig jaar later, begrijp ik de oude indiaan en zijn bewering dat je de oneindigheid kunt proeven. Ik heb geleerd dat het ervaren van de oneindigheid ons kan genezen en transformeren, en dat het ons kan bevrijden van de tijdelijke ketens die ons gekluisterd houden aan ziekte en ouderdom. In de loop van twintig jaar tussen de sjamanen en de hoge bergen van de Andes, zou ik ontdekken dat ik uit meer besta dan vlees en beenderen, dat ik ben samengesteld uit ziel en licht. Dit inzicht weergalmde door elke cel in mijn lichaam. Ik ben ervan overtuigd dat het verandering heeft gebracht in de manier waarop ik genees, waarop ik ouder word en waarop ik zal sterven. De ervaring van de oneindigheid vormt de kern van het illuminatieproces, de essentiële geneeswijze in dit boek.

Tijdens mijn onderzoeken bij de sjamanen stelde ik vast dat er verschil bestaat tussen herstellen en genezen. Herstellen is opknappen en omvat het behandelen van uiterlijke problemen, zoals het plakken van een lekke band, of het verzorgen van een slangenbeet, of het toepassen van chemotherapie om een tumor te onderdrukken. Het helpt je niet de spijkers op de weg, de slangen in het bos of de ziekte die de tumor veroorzaakte te vermijden. Genezen is breder, omvattender en compleet. Genezing verandert iemands leven en leidt vaak, maar niet altijd, ook tot fysiek herstel. Ik heb veel medisch herstelde gevallen meegemaakt waarbij geen genezing optrad. Ik heb ook omstandigheden meege- maakt waarbij er een prachtige genezing was, maar de patiënt overleed. Genezing komt voort uit een ervaring van oneindigheid. Bij genezing meten we het slagen ervan af aan toegenomen welzijn, een gevoel van een nieuw gevonden vrede, bemoediging en van vereniging met alle le- ven.

Een week na het voorval met de non liep ik bij mijn omzwervingen door de bergen bij Machu Picchu een longontsteking op. Een volledige kuur met antibiotica hielp niet de ontsteking te onderdrukken en de hoestbuien hielden maar niet op. Steeds wanneer ik hoestte, verkramp- ten mijn buikspieren. Ik kwam bij Don Antonio met een acute aanval van pijn. De oude indiaan vroeg me op een vacht bij zijn bed te gaan liggen. Hij ging op een kussen naast mijn hoofd zitten en paste een ge- nezing op me toe. Hij riep de vier windrichtingen aan en daarna hemel en aarde. Vervolgens hief hij zijn armen op, alsof hij de lucht boven zijn hoofd scheidde en liet ze langzaam weer neer langs zijn zijden, alsof hij de randen van een onzichtbare luchtbel uitspreidde. Hij herhaalde de beweging, waarbij hij ditmaal de randen van de onzichtbare luchtbel naar voren uitstreekte om mij te bedekken als een deken. Ik ervoer on- middellijk een gevoel van veiligheid en troost. Het rumoer in mijn hoofd verdween en ik raakte in een toestand van stilte en rust die ik daarvoor alleen maar tijdens meditatie had ervaren. Ik hoorde Antonio's stem van ver weg, die me opdroeg in hetzelfde ritme als dat van hem te ademen, en ik voelde mijn adem versnellen om die van hem bij te hou- den. Ik voelde zijn vingers ronddraaien tegen de wijzers van de klok in over de holte onder aan mijn keel, waar hij een kleverige, wattige sub- stantie uit trok. Ik zag dit alles bijna onverschillig aan, alsof het met ie-

mand anders gebeurde of als in een droom. Niets ervan kon mijn kalm- te verstoren. En toen begon mijn linkerarm onwillekeurig te schokken. 'Dat is de giftige energie die je systeem verlaat', zei Don Antonio. 'Wees niet bang. Laat het maar gewoon gebeuren.' Het schokken breidde zich toen uit tot mijn linkerschouder en omlaag langs mijn rechterbeen. Het was totaal onwillekeurig, zoals de plotselinge schok die iemand soms krijgt vlak voor het in slaap vallen, behalve dat dit doorging en toenam in hevigheid. Toen stopte het, net zo plotseling als het was begonnen, en ik viel in slaap.

Er was ongeveer een uur verstreken toen ik ontwaakte en op mijn horloge keek. Antonio zat nog bij me en hield mijn hoofd in zijn han- den gebed. Hij vroeg me hoe ik me voelde. Ik inventariseerde mijn li- chaam en besepte dat ik niet kon bewegen. Maar het vreemde was, dat dit besef me niet van streek maakte. Ik had het gevoel alsof ik in een warme, rustige zee dreef. Antonio begon mijn schedel te masseren, en na enkele ogenblikken kon ik mijn handen en voeten strekken en gaan zitten. Ik had het gevoel dat ik een hele nacht goed geslapen had, en de pijn in mijn borst was verdwenen. Ik vroeg Antonio wat hij had gedaan. 'Dit wordt *hampe*, of energiegenezing genoemd', verklaarde hij. 'Je hebt het grootste deel van het afgelopen uur in de oneindigheid doorge- bracht', voegde hij er glimlachend aan toe, 'maar dat is alleen maar een manier om het onder woorden te brengen, want je kunt geen afgemeten hoeveelheid tijd in de tijdloosheid doorbrengen.'

Hij behandelde me maar één keer, maar mijn hoest verdween bijna onmiddellijk. Mijn immuunsysteem had een nieuwe impuls gekregen en ik voelde dat ik begon te herstellen. Belangrijker nog was een diepere genezing die veel verder ging dan mijn herstel. Aan de genezingsessie hield ik een blijvende kalmte en sereniteit over die ik alleen maar kon beschrijven als een toestand van genade, van vergeving en zegening, die me jarenlang bijbleef. Ik had de bevrijding geproefd van de ketenen die me gebonden hielden aan het verleden, aan mijn pijnlijke geschiedenis, aan schuld en aan spijt, en ook aan mijn verwachtingen en mijn angsten over de toekomst. Ik had de vrede geproefd. Ik was opgevoed in het ge- loof dat een dergelijke genade alleen maar werd verkregen door gebed en de generositeit van Gods liefde.

'Ik breng geen genade of iets dergelijks aan wie ook', haastte Don Antonio zich te verklaren. 'Ik maakte alleen een gewijde ruimte waarin je de oneindigheid kon ervaren. Het feitelijke werk heb je zelf gedaan.'

Hij maakte me duidelijk dat hij de gewijde ruimte had gecreëerd waarin de genezing plaatsvindt. De energie in die ruimte en de hulp van lichtwezens in de spirituele wereld stelden me in staat mezelf te genezen.

De weg van de sjamaan, zo ontdekte ik, is een pad van de macht, van rechtstreekse verbondenheid met de krachten van de spirituele wereld. Ik had nooit eerder het pad van de macht ervaren. In mijn christelijke opvoeding had ik geleerd te bidden en ik kon mijn avondgebeden zonder hapering opzeggen. Later leerde ik meditatie. Zowel het gebed als de meditatie blijven in mijn huidige leven belangrijk. Maar het pad van de macht is anders. Het vereist een rechtstreeks ervaren van de spirituele krachten op hun eigen gebied, in de oneindigheid. Er vindt een fantastische genezing plaats wanneer we ons verenigen met de krachtige energieën van de wereld van het licht. In dit proces schud je je identiteit met je beperkte zelf van je af en ervaar je een grenzeloze eenheid met de schepper en de schepping.

De geneesmethoden die ik leerde en verfijnde met mijn indiaanse mentor, zijn oeroude praktijken die gewijde ruimten scheppen waarin wonderen kunnen gebeuren. Ze stellen iemand in staat de oneindigheid binnen te gaan en verlichting te ervaren in een tijdloos moment. Dit is de belangrijkste sjamanistische geneesmethode in dit boek, het verlichtingsproces. Wanneer we de oneindigheid betreden, verdwijnen het verleden en de toekomst en bestaat alleen het hier en nu. We zijn niet langer gebonden aan de pijnlijke ervaringen uit ons verleden, en onze toekomst wordt niet langer bepaald door onze geschiedenis. Het is niet zo dat het verleden op magische wijze wordt schoongeveegd. Het verlies, de pijn en het verdriet dat we hebben geleden blijven alleen als een herinnering; ze bepalen niet langer wie we zijn. We beseffen dat we niet onze geschiedenis zijn. En de ervaring van de oneindigheid vernietigt de illusie van dood, ziekte en ouderdom. Dit is niet alleen een psychisch of spiritueel proces; elke cel in ons lichaam wordt erdoor geïnformeerd en vernieuwd. Ons immuunsysteem wordt de vrije loop gelaten en fysieke en emotionele genezing vinden versneld plaats. Wonderen worden gewoon. Spontane remissies, die mysterieuze en verbazingwekkende genezingen die de medische wetenschap verbijsteren, worden de gewoonste zaak van de wereld. En er vindt een spirituele bevrijding of verlichting plaats. In aanwezigheid van de oneindigheid kunnen we ervaren wat we waren voordat we werden geboren en wie we zullen zijn na onze dood.

De sjamaan bij wie ik in de leer ben geweest, geloofde dat hij zijn verlichte aard – dat wat wij de ziel noemen – door de tijd heen kon opsporen op dezelfde manier waarop hij het spoor van een hert door het bos volgde. Hij beweerde dat hij de lichtdraden van zijn wezen had gevolgd tot aan het begin van de tijd tot aan de oerknal toe, en ook in de toekomst, voelend wie hij zou worden, en verder nog, tot wanneer ons universum zal terugkeren naar de enkelvoudigheid waaruit het werd geschapen.

De ervaring van de oneindigheid moet niet worden verward met eeuwigheid. Eeuwigheid betekent een eindeloos aantal dagen. Eeuwigheid is gebonden aan tijd, aan oud worden en sterven. Oneindigheid gaat vooraf aan de tijd zelf en bestond voordat de tijd ontstond. En omdat de oneindigheid nooit ontstaan is, is ze onvergankelijk. Ons oneindige zelf gaat vooraf aan leven en dood en komt nooit in de stroom van de tijd. Het ontstond niet met je lichaam en het zal niet sterven wanneer je lichaam vergaat. In de oneindigheid verlaat je de lineaire tijd en betreed je het gewijde. Omdat je je niet meer uitsluitend binnen de tijd identificeert, met een fysieke vorm die verouderd en vergaat, bedreigt de dood niet langer het eind van je dagen. Deze toestand van bevrijding vormt de kern van veel mystieke tradities. Sjamanen ontdekten praktische methodes om dit doel te bereiken. Mijn mentor begreep dat zijn verlichte aard blijvend was. Wij willen geloven en vermoeden zelfs dat het zo is, maar slechts weinigen van ons weten het met zo'n stelligheid. Erover lezen in een boek helpt niet. Antonio vertelde me eens dat er voor de sjamaan een verschil is tussen het krijgen van informatie en het beschikken over ware kennis. Informatie is begrijpen dat water is samengesteld uit twee atomen waterstof en één atoom zuurstof: H₂O. Kennis is de natuur van water zo goed doorgronden dat je het kunt laten regenen.

In de loop van de jaren zouden Don Antonio en ik het verlichtingsproces ontwikkelen en verfijnen, uitgaande van een geneeswijze die bijna vernietigd was door de conquistadores en de Kerk. Het verlichtingsproces stelt ons in staat de oneindigheid te ervaren en onszelf te vernieuwen vanuit de bron die alle leven bezielt en informeert. Uiteraard heb je als je een schaafwondje oploopt geen behoefte aan spirituele verschijningen; je maakt gewoon de wond schoon en plakt er een pleister op. Maar als je immuunsysteem niet reageert, of als een geliefd persoon aan een levensbedreigende ziekte lijdt, of als je steeds weer dezelfde pijnlijke pa-

tronen in je leven ervaart, is het misschien tijd om verder te kijken aan het concrete, verder dan het eindige, naar een geneeswijze die gebaseerd is op de ervaring van de oneindigheid.

DE LICHTGENEZERS

Tijdens de lunch vertelde professor Lancho ons de geschiedenis van de reuzentekeningen op de woestijnbodem. Als leidend astroloog van het Nazca-district is hij de machtigste man in het gebied. Hij moet zijn goedkeuring geven aan elke archeologische opgraving, en hij voert het bevel over een politie-eenheid die erop toeziet dat de vindplaatsen niet worden geplunderd. Ik ken hem al jaren. Als hij tempeldieven arresteert, neemt hij hun buit in beslag, die naar het regionale museum gaat. De grafrovers gaan naar de gevangenis. Sommige van de stukken die ze opgraven, zijn duizenden jaren oud. Als hij een voorwerp aantreft waarvan hij denkt dat ik het mooi vind, bewaart hij het voor me. Zo werkt dat in Zuid-Amerika. Hij vertegenwoordigt de wet niet. Hij is de wet. En we zijn vrienden. Vandaag gaf hij me een geschenk in een schoenendoos. 'Zoiets hebben zelfs de museums niet', zei hij. Toen ik de doos opende, vond ik de onderarm van een mummie. De pols was getatoeëerd met de tekens van een hoge sjamanenpriesteres. Lancho had me eerder al wat interessante voorwerpen gegeven, maar dit kreeg de prijs voor het merkwaardigste. Antonio was niet blij met de ontwijding van het graf van deze sjamaan. Vannacht gaan we een ceremonie doen op de figuur van een gigantische kolibrie, die in de woestijnbodem geëst is. Ik zal de arm meebrengen en hem begraven, hem teruggeven aan de aarde waar hij behoort.

We beëindigden de ceremonie om middernacht. We waren naar de reuzentekeningen op de woestijnbodem gelopen om de energie te ontvangen van de kolibrie, die de eigenschappen belichaamt die sjamanen moeten hebben voor hun heroïsche reis. Ik legde de gemummificeerde onderarm op de rand van het altaar, een eenvoudig geweven doek die de medicijnstenen van Don Antonio bevatte. Toen we er in de duisternis naar keken, leken de vingers te bewegen en ons te wenken. Antonio sloot zijn ogen en begon te zingen en met zijn ratel te draaien. Hij wendde zich tot mij. Zijn vriendelijke, diepliggende bruine ogen hadden een andere uitdrukking gekregen, en ik dacht dat ik in de ogen van een havik keek. 'Ze lijdt', zei hij met een resolute stem. 'Ze is gemarteld voor haar volk, dat hier jaren geleden door de Span-

jaarden is uitgeroeid. We moeten haar helpen.' Hij heropende de ceremonie en begon te fluiten en te zingen om hun geesten te laten komen.

Antonio kon zijn ogen niet geloven. Een aaneenschakeling van entiteiten verscheen voor ons, tientallen geesten op een rij in de woestijn voor het altaar. Antonio stond hen bij en vertelde aan elk van hen dat het tijd was om te gaan rusten, om terug te keren naar hun thuis in de spirituele wereld. Hij riep de afstammelingen van medicijnmannen en -vrouwen – verlichte geesten – op om hen te komen helpen, en een voor een werden ze verlost uit hun pijn. 'Zij kan geen vrede hebben tot ze weet dat haar mensen zijn be-weend en genezen', zei hij. Bij de nadering van elke geest dacht ik dat ik de pijn ervan kon voelen: een kind dat zijn moeder en vader had verloren, een jonge vrouw die haar geliefde had verloren, een man die zijn huis kwijt was.

Dit ging de hele nacht door. Tegen het aanbreken van de dag, toen de laatste geest was genezen, beval Antonio me de onderarm te begraven. 'Nu kan ze haar vrede vinden', zei hij. 'Daarom had jij haar van de archeoloog gekregen. Ze heeft dit zelf vanaf gene zijde geregeld. Ze wist dat wij hier vandaag zouden zijn en zouden helpen haar volk te genezen.'

De werkingen van de geest zijn inderdaad vreemd...

Dagboeken

Ik was de eerste Noord-Amerikaanse antropoloog die uitgebreid in contact kwam met het Q'ero-volk, de laatst overgebleven Inca's, die in afzondering op bergtoppen in de Andes leefden. Ze spraken nog de zuivere Q'echua-taal, en ze hadden de laatste vijfhonderd jaar weinig contact gehad met de Kerk of de staat. Hun sjamanistische praktijken waren intact gebleven sinds de tijd van de Spaanse veroveraars, en ze waren niet aangetast door de leer van de missionarissen. De Q'ero's zijn de legendarische behoeders van de Inca-profetieën. Hun medicijnmensen, onder wie mijn mentor Don Antonio, geloven dat hun afstamming zo'n honderdduizend jaar teruggaat, en ze herinneren zich verhalen die van grootmoeder op kleindochter zijn doorgegeven, die vertellen over de tijd voor de komst van mensen. De spirituele wijsheid van hun voorouders omvatten lessen over het leven, de reis na de dood naar de oneindigheid, en geneeswijzen met behulp van het lichtend energieveld.

De massale uitroeiing van de indianen door de vroege kolonisten in Amerika vernietigde de spirituele tradities van de meeste inheemse bevolkingsgroepen. De geneeswijzen die de genocide van de indianen

overleefden, werden zorgvuldig behoeu. Het spreekt voor zich dat de inheemse Amerikaanse sjamanen er niet veel voor voelden hun erfgoed te delen met de blanke mensen. De Spaanse conquistadores en de missionarissen die hen vergezelden, vernietigden de genezigsscholen in Cusco. De tempels werden gesloopt en op dezelfde plek werden kerken gebouwd met gebruik van de oorspronkelijke tempelstenen. De traditionele geneeswijzen van de Inca's werden niet langer in stand gehouden door een georganiseerde orde van sjamanen-priesters, die hardnekkig werden vervolgd door de inquisitie. De spirituele en genezende praktijken werden mondeling overgedragen. Toen de katholieke Kerk de riten en ceremoniën van heidense volken buiten de wet stelden, werden de spirituele leringen als een wandtapijt, gegeseld door de winden van de tijd. Al wat resteerde na vijfhonderd jaar waren flarden die zorgvuldig behoeu werden door de overgebleven sjamanen-genezers.

Wij denken dat de inquisitie iets van het verleden is, dat deze wrede organisatie eindigde met de komst van het tijdperk van de verlichting, en dat is grotendeels waar. De inquisitie sloot zijn vestigingen vele jaren geleden, behalve in één land, Peru, het land van de Inca's. Tot op de dag van vandaag werkt de laatst overgebleven vestiging nog steeds onder leiding van de dominicanen, de katholieke orde die Jeanne d'Arc ter dood gebracht heeft. Het staat bekend als het officium voor de uitbanning van afgoderij. Het handhaaft zich in de Andes, omdat dat het enige gebied in Amerika is waar de sjamanistische praktijken nog steeds op grote schaal gedijen. Tegenwoordig is Peru een katholiek land, met vierentwintig miljoen inwoners. Meer dan twintig miljoen hiervan zijn Indio's, die tot het katholicisme zijn bekeerd, maar genezing blijven zoeken bij de sjamanen en die Inti, de zon, nog op bijna dezelfde manier begroeten als ze dat vijfhonderd jaar geleden deden.

Dat de inquisitie nog een actieve vestiging in Peru handhaafde, was genoeg om mijn aandacht te vestigen op de afstammelingen van de bouwers van Machu Picchu. Het idee dat deze medicijnmensen nog spraken met rivieren en bomen, en gesprekken voerden met God, maakte hen nog aantrekkelijker. De mogelijkheid dat sjamanen toegang hadden tot oeroude praktijken om geest en lichaam te genezen, maakte hen onweerstaanbaar. En zo begon een eindeloze reis die me door de ongerepte tuinen van het regenwoud van de Amazone naar de hoogste toppen van de Andes voerde. Daar ontdekte ik een oude spirituele praktijk die bevestigde dat ieder van ons in staat is de oneindigheid te ervaren, en dat

deze ervaring ons heel kan maken; dat de aarde niet aan ons behoort, maar wij aan de aarde; en dat we nog steeds met God kunnen spreken en Gods stem in heel de schepping kunnen horen.

Onder begeleiding van Don Antonio ging ik terug naar de wortels van de Inca-beschaving zelf om de rudimenten te verzamelen van een vijfduizend jaar oude energiegeneeskunst die geneest door middel van spiritualiteit en licht. Verspreid over de resten van het rijk bevonden zich een aantal wijzen die zich de oude methoden herinnerden. Don Antonio en ik reisden door talloze dorpen en gehuchten, en we ontmoetten reeksen medicijnmannen en -vrouwen. We distilleerden de essentie van hun rituelen. Het gebrek aan schriftelijke kennis betekende dat elk dorp zijn eigen smaak en stijl had toegevoegd aan de geneeswijzen die nog in stand gehouden werden. We reisden naar het Amazonegebied, en gedurende meer dan tien jaar was ik in de leer bij de medicijnmensen in de wildernis. We trokken langs de kust van Peru, van Nazca, de vindplaats van gigantische tekeningen op de woestijnbodemp met afbeeldingen van machtdieren en wiskundige figuren, tot de legendarische Shimbe-meren in het noorden, het gebied van de bekendste tovenaars van het land. Bij het Titicacameer, de Zee op de Top van de Wereld, verzamelden we de verhalen en geneeswijzen van de volken waaruit volgens de legenden de Inca's voortkwamen. Toen mijn mentor te oud werd om te reizen, ging ik verder met het onderzoek.

Antonio en ik reconstrueerden de vele draden van de geneestradiaties van de Inca's. Hij vergeleek dat met het herstellen van een oud wandtapijt dat door de tijd en de Europese verovering versleten was. Dit was een tapijt waarvan de conquistadores dachten dat ze het onherstelbaar verscheurd hadden en hadden laten verwaaien naar de vier hoeken van het instortende Inca-rijk. Na onderzoekingen die bijna vijfentwintig jaar duurden, moesten we alleen de draden aan het weefgetouw van de levende sjamanistische kennis knopen om de delen van de stof die door de tijd waren uiteengerfeld te herweven. Wat te voorschijn kwam was een reeks gewijde technieken die het lichaam transformeren, de ziel genezen en de manier waarop we leven en sterven kunnen veranderen. Ze maken duidelijk dat we omgeven worden door een lichtend energieveld waarvan de bron zich in de oneindigheid bevindt, een voedingsbodemp die zorgt voor de gezondheid en levendigheid van het fysieke lichaam.

Tot de wijzen met wie we hebben gewerkt behoorden Doña Laura, een medicijnvrouw uit de hooglanden, en Don Manuel Quispe, de

oudste van de Q'ero-medicijnmannen. Elk van deze wijzen vertegenwoordigde een van de wortels van het Inca-volk, waarvan de voorouders van de kust, uit de wildernis en van de hooglanden kwamen. Velen van deze meesters zijn intussen overleden, maar Don Manuel is op negentigjarige leeftijd nog altijd mijn leraar. Als antropoloog geloof ik dat het belangrijk is je bronnen verifieerbaar en transparant te maken. Dit was mijn bezwaar tegen schrijvers wier werk het aan geloofwaardigheid ontbrak doordat buiten hen niemand ooit hun bronnen heeft gezien. Op de volgende pagina's wil ik u bekendmaken met de medicijnmensen die mijn opleiding begeleidden. Elk van deze personen is een zelfgerealiseerde sjamaan. Hun werk is legendarisch geworden. Zij waren mijn leraren.

DON ANTONIO MORALES

Antonio maakte deel uit van de staf van de universiteit in Cusco. Ik zocht een vertaler die mij kon helpen bij mijn veldstudie, iemand die vloeiend Q'echua, de taal van de Inca's, sprak en die de subtiele nuances die de sjamanen toepasten begreep en kon vertalen. Professor Morales voldeed hier uitstekend aan. Een magere, lichtgebouwde man, die tweedehands pakken in de stijl van de jaren veertig droeg en een plastic pennekoker in zijn borstzak droeg; hij sprak niet alleen vloeiend Q'echua, maar was een geleerde die de poëzie en de filosofie van de Indio's kon ontcijferen. Maar hij had een aangeboren afkeer van antropologen, die hij zag als moderne conquistadores die kwamen om de spirituele schatten van zijn volk te stelen. Ik besefte aanvankelijk niet waarom hij ermee instemde met mij samen te werken. Hij weigerde geld aan te nemen voor zijn vertaalwerk, en aanvaardde alleen kost en onderdak tijdens onze reizen. Pas jaren later begreep ik het. Ik moest zijn tolk worden. Hij zag mij als een brug om de lessen van de sjamanen naar de westerse wereld over te brengen.

Pas bij het voorval met de non ontdekte ik dat Don Antonio een dubbelleven leidde: universiteitsprofessor voor de *civilizados*, sjamaan-genezers voor de indianen. Hij hanteerde een ratel en een veer even vaardig als een pen. Gerespecteerd als geleerde, gevreesd en geliefd als sjamaan, was hij de genezer waar ik naar op zoek was, en hij had mij gevonden. Antonio was al heel jong wees geworden en hij was grootgebracht door nonnen. Hij groeide op met het schoonmaken van de ker-

ken van Cusco overdag en 's nachts leerde hij zichzelf lezen en schrijven. In de winter, die het droge seizoen in de Andes is, verliet hij het bergdorp Paucartambo en trok naar de hooglanden van de Q'ero, waar hij zijn studie van de geneeswijzen voortzette.

Er zijn vele manieren waarop een sjamaan geroepen wordt tot zijn weg. De meest rechtstreekse en dodelijkste is bliksem. Antonio was op twaalfjarige leeftijd door de bliksem getroffen. Een deel van zijn rechter oorlel was verdwenen en er liep een litteken over zijn borst van zijn rechterschouder naar zijn linkerheup. Bijna twee jaar lang na deze gebeurtenis sprak hij niet, en de nonnen raakten ervan overtuigd dat hij zwakbegaafd was. Maar tegen zijn vijftiende had hij alle westerse klassieken gelezen en sprak hij vloeiend Spaans. De bliksemstraal had zijn hersenen bewerkt en sluimerende vermogens gewekt die hem in staat stelden uitstekend te passen bij de aan de universiteit opgeleide *mestizos* in Cusco en de volbloed Indio's uit de bergen. Ik ben ervan overtuigd dat de blikseminslag zijn hersenen heel fijn afgesteld achterliet, als een auto met een hoog prestatievermogen die alleen maar liep op brandstof met een hoog octaangehalte. Dit betekende dat hij niet tegen alcohol kon, en dat hij na een half glas bier al aangeschoten raakte. Zijn tong werd losser en hij begon me verhalen over zijn jeugd te vertellen. Alleen op die momenten gaf hij antwoord op al mijn vragen. Het probleem was alleen dat hij tegen de tijd dat hij zijn eerste biertje op had, helemaal stopte met spreken en in slaap viel.

Antonio was de merkwaardigste persoon die ik ooit ben tegengekomen. Ik had hem een aantal jaren niet gezien toen ik met een groep van mijn studenten naar Cusco terugkeerde. Hij had gehoord dat ik in de stad was, en hij was om drie uur in de ochtend vanuit zijn dorp komen lopen om me op te zoeken. Zelfs op zeventigjarige leeftijd weigerde hij op een bus te stappen en beschikte hij nog over de kracht en de behendigheid van een kat. Hij kwam bij de rustieke posada waar wij verbleven kort na zes uur in de ochtend aan. Hij kwam de kamer binnen zonder te kloppen en probeerde mij te verrassen. Ik keek vanuit de douche en zag hem als een kat opspringen en belanden op mijn nog slapende kamergenoot, Hans, een vriend en meester in de Chinese gevechtskunsten. Ik kneep mijn ogen dicht, in bange verwachting van wat er met mijn oude leraar ging gebeuren. Toen ik mijn ogen weer opende zag ik hen samen op het bed staan, elkaar de hand schuddend en lachend als oude vrienden.

Antonio was een zeventendegraads *kurak akuyek*, de hoogste graad die een sjamaan kan bereiken.* Hij had me als leerjongen aangenomen, maar beschouwde me als gelijke volgens westerse normen. Hij was ervan overtuigd dat het sjamanisme niet meer uitsluitend aan de Indio's behoorde, dat het Westen de gewijde leringen nodig had om een nieuwe filosofie en ecologie voor de eenentwintigste eeuw op te zetten. Hij hoopte dat ik zou bewijzen dat hij gelijk had.

DON MANUEL QUISPE

Don Manuel Quispe is negentig jaar en de oudste levende Inca-medicijnman. Ik las voor het eerst over Don Manuel in een speciale aflevering van *National Geographic* over Peru uit 1962, waarin hij werd beschreven, op de leeftijd van tweeënvijftig, als een van de oudste Q'ero-sjamanen, en de enige die zich nog herinnerde hoe geteld moest worden met de *quipu*, de ring van gekleurde strengen met knopen erin, waarop de boekhouding van het Inca-rijk werd bijgehouden. Tegen de tijd dat ik hem in 1989 ontmoette, kon hij de *quipu* alleen nog maar gebruiken om verhalen te vertellen. Hij was de rekenkunst van de Inca's vergeten.

* Het eerste niveau van sjamanisme in de Andes is de *ayni karpay*, waarbij de leerling in een juiste verhouding komt met de natuur, maar nog niet als sjamaan wordt beschouwd. Het tweede niveau is de *pampamesayok*. *Pampa* duidt op de laaglanden, de *mesa* is het altaar van de sjamaan en *yok* betekent macht. Op dit niveau wordt de leerling *mesadrager*. Hij heeft zijn verzameling medicijnvoorwerpen bijeengebracht, en zijn taak is het rentmeesterschap van de aarde. Het derde niveau is de *altomesayok*, of hoge *mesadrager*. De *altomesayok* is verantwoording schuldig aan de *apus*, de heilige bergen, en aan de medicijnleer. Dit niveau heeft drie graden, en als je kracht en wijsheid toenemen, kom je onder de bescherming van steeds hogere bergen. Het vierde niveau is de *kurak akuyek*. Het woord *kurak* betekent 'oudste', en *akuyek* betekent 'kauwen' of 'voorkauwen'. Zoals een moeder die een druif voorkauwt voor deze aan haar kindje te geven, wordt op dit niveau de kennis door de sjamaan 'voorgekauwd', zodat anderen deze kunnen 'verteren'. Het kan een heel leven duren om dit niveau te bereiken, waarop je verantwoording schuldig bent aan de sterren. Het wordt door weinig sjamanen bereikt. De niveaus erboven zijn bekend als de *Inca Mailku*, of de alouden, de *Sapha Inca*, of luisterrijke, en *Taitanchis Ranti*, of door het innerlijk goddelijk licht stralende. Elk van deze niveaus is verder verfijnd dan de onderliggende niveaus, en is te herkennen aan de krachten die de sjamaan verwerft.

In zijn hoofd waren alleen de legendes achtergebleven.

Don Manuel werd geboren in het dorp Q'ero, als zoon van een boer. Op vijftienjarige leeftijd werd hij erg ziek. Zijn vader bracht hem bij de genezers van het dorp, en niemand kon hem helpen, zelfs niet de dokters van de geneeskundige dienst in Cusco. Toen hij zijn uitgemergelde zoon terugbracht naar Q'ero, stopte hij bij het heiligdom van Huanca, een heilige plek waar de krachten van de natuur bijeenkomen. Het heiligdom van Huanca werd zo sterk vereerd door de Inca's dat de katholieke priesters er een kerk boven hadden laten bouwen om de indianen te bekeren. Er gebeurde een wonder, en Don Manuel begon te eten en zijn kracht terug te krijgen. Huanca ligt halverwege de zuidkant van de berg Pachatusan, wat 'spil van de wereld' betekent. De berggeesten gaven Manuel de opdracht naar een andere *apu* ofwel heilige berg te gaan, de Ururu, die zich aan de overkant van het dal bevond. De jonge Manuel leefde de daaropvolgende maanden in een grot als een kluisenaar; hij dronk het water dat door de wanden van de grot filterde en maakte in zijn eentje lange tochten door de bergen. Hier begon hij voor het eerst met de *apu* te spreken. De berg zelf werd zijn leraar. Hij had op het randje van de dood gezweefd, de continuïteit van het leven aan gene zijde ervaren en was teruggekomen. Na zijn terugkeer in Q'ero voltooide hij zijn leerlingenschap door plechtig de rituelen van de overgang te ondergaan onder een van de legendarische sjamanen van Q'ero.

Toen ik hem voor de eerste keer ontmoette was hij al zijn voortanden al kwijt. Hij kende mijn mentor Antonio en was bereid mij als leerling te aanvaarden. Al wat hij van me wilde was een nieuw gebit. De beproeving was gecompliceerder dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. De tandarts moest de resterende tanden met een paar tegelijk trekken, en hij had na elke ingreep dagenlang pijn. Tweemaal stierf hij bijna onder de verdoving. En hij hield mij verantwoordelijk voor elke pijnlijke extractie. Eindelijk kreeg hij zijn nieuwe gebit, bekeek zichzelf in de spiegel en glimlachte. De week erop begon hij me alles te leren wat hij wist. We gingen naar de berg Ausangate en hij gaf me zijn *hatun karpay*, of grote overdracht. En toen droeg hij me op in de Otorongo Warmi Cocha te springen, het meer van de vrouwelijke jaguar.

Ik keek hem ongelovig aan. 'Wát moet ik doen?' zei ik.

'In het meer springen', antwoordde hij. 'Dat is voor al die pijn die ik had bij het trekken van mijn tanden.'

We bevonden ons op een hoogte van vierduizend meter, het was

hartje winter, en een lichte sneeuwval omgaf ons. De thermometer op mijn rugzak gaf een temperatuur van tien graden onder nul aan. Het water in het meer was afkomstig van een gletsjer midden in het meer. Ik was ervan overtuigd dat ik bij deze temperatuur en hoogte een hartaanval zou krijgen.

'Het is niet mijn schuld dat je tandarts je niet voldoende verdoofd heeft', zei ik in een poging hem over te halen om een andere test voor me te bedenken.

'Ik ben bijna gestorven aan de voet van de berg voordat de *apu* mij mijn leven teruggaf', zei hij, en een flauwe glimlach onthulde zijn glanzende nieuwe tanden. 'Ik heb je naar de heilige berg gebracht. Ik geef je mijn *karpay*. Laten we zien of de *apu* jou je leven geeft.' En toen zei hij dat ik met mijn lippen het ijs op de bodem van het meer moest aanraken. Hoewel het blauwe ijs zich op nog geen twee meter onder water bevond, betwijfelde ik of ik mijn adem lang genoeg zou kunnen inhouden om de bodem te halen.

'Blijf er niet te lang in', zei hij.

Hier ben ik te oud voor, dacht ik. Maar iets in me had de overhand gekregen en ik trok mijn kleren uit: mijn bergjack, mijn wollen broek en mijn thermische ondergoed. De kou beet door mijn huid. Ik aarzelde op een kei boven het ijskoude water en klemde mijn armen stevig over mijn borst; ik was een en al kippenvet. Eraan denken hielp niet. Ik dook in het meertje en voelde dat mijn adem werd afgesneden door het ijzige water. Ik slaagde erin naar het midden van het meertje te zwemmen, maar ik kon mijn adem niet lang genoeg inhouden om te duiken. Toen ging ik onder, als in een droom, en ik kustte de gletsjer.

Later zette Don Manuel de initiaties van de sjamanen van de Andes uiteen. Er zijn zeven niveaus of hoofdritten van initiatie. De genezer had alleen maar de eerste twee niveaus nodig; de meestersjamaan had de eerste vier nodig. Maar heel weinig mensen volbrachten alle zeven niveaus. Don Manuel, Doña Laura en Don Antonio waren de enige nog levende sjamanen die alle zeven niveaus van initiatie hadden bereikt.

Op het eerste niveau ontvangt de medicijnman of -vrouw de zeven archetypen of organiserende principes van het universum, die de geesten belichamen van de slang, de jaguar, de kolibrie en de condor in hun onderste vier *chakra's*. In de bovenste *chakra's* ontvangen de leerlingen drie lichtwezens, de organiserende principes van de laagste, middelste en bovenste wereld. Ze krijgen ook de 'banden van de macht', een bescher-

ming voor de genezers, zodat ze geen giftige energieën van hun cliënten oppikken. Dan ondergaan ze de *kawak*-rite, die hun ogen opent voor de sjamanistische manier van zien. Ik heb deze rite bewerkt tot een techniek (zie hoofdstuk 5) om de 'tweede aandacht' op te wekken die iemand in staat stelt de verlichte kant van het leven te zien.

Het tweede niveau in de Andes is de *pampamesayok*. Bij deze rite ontvangt de sjamaan een lijn van voorouderlijke medicijnmannen en -vrouwen die zich wijden aan de bescherming van de aarde en alle levende wezens. Na deze rite van overgang werkt de genezer nooit alleen. Hij wordt gesteund door een gemeenschap van lichtgeesten die hem helpen bij de genezing. Deze lichtgeesten overstijgen cultuur en tijd. De rite verbindt je met deze voorouderlijke lijn van lichtgenezers, die jou erkennen en reageren op je oproep.

'Het was niet echt nodig geweest om het meer in te gaan', zei Don Manuel toen ik huiverend mijn kleren weer probeerde aan te trekken. 'Ik stelde alleen maar je vastberadenheid op de proef.'

Toen Don Manuel die nacht sliep, sloop ik zijn tent binnen en verstopte zijn gebit. Het duurde twee dagen voordat hij het had gevonden.

Bijna zeven jaar lang, tot hij te zwak werd om te reizen, onderwezen Don Manuel en ik de methoden van de *kurak akuyek* aan mijn studenten in Noord-Amerika. Het hoogtepunt van onze reizen kwam toen we een ceremonie uitvoerden voor genezing van de aarde aan het hoofdaltaar van de Cathedral of St. John the Divine in New York, de grootste gotische kathedraal van de wereld. Het werd door honderden mensen bijgewoond. Don Manuel grijsde de hele avond. Hij had nooit gedacht dat hij een ceremonie zou uitvoeren aan een christelijk altaar.

DOÑA LAURA

Doña Laura was Antonio's partner in het medicijnwezen. Ze hadden hun kunst bij dezelfde meesters in de hooglanden geleerd. Hij was naar de stad vertrokken. Zij was zelfs nog verder de bergen ingetrokken en leefde boven de sneeuwgrens bij de Ausangate, de heilige berg van de Inca's. Ze was een felle oude vrouw, een van de meest beangstigende mensen die ik ooit ben tegengekomen. Ze kon dwars door je heen kijken, en bij het kaarslicht leken haar gelaatstreken te veranderen; dan werd haar neus een haakachtige snavel en veranderden haar ogen in die van een valk. Ze was het er niet mee eens dat Antonio mij onderwees,

en ze verweet hem dat deze methoden toebehoorden aan de Indio's. Pas nadat ik mijn overgangsriten had voltooid, nadat ik zelf een *kurak akuyek* was geworden, stopte ze met mij 'jongen' te noemen en raakten we bevriend.

Ik heb haar neerbuigendheid nooit persoonlijk opgevat. Ze was vinnig tegen haar eigen leerlingen en sloeg hen met een stok als ze bijzonder stomme fouten maakten. En een glimlach van haar, hoe kort ook, was meer waard dan de lof van enig andere leraar. Ze was het hoofd van de medicijn gemeenschappen, van gelijke rang en stand als Don Antonio. En ze kon van gedaante verwisselen. Terwijl de meeste sjamanen in de gedaante van de geest van een adelaar of een jaguar in dromen konden reizen, kon Laura dat terwijl ze wakker was, in het volle daglicht. Ze kon opgaan in een condor en de reusachtige vogel naar haar wil laten vliegen, in ravijnen duikend of kilometers hoog boven de grond vliegend om het landschap beneden te overzien. Op een keer, aan de voet van de Ausangate, werd haar kunde in twijfel getrokken door een van haar leerlingen, een korte, dikke indiaan, Mariano genaamd, die veel gevoel voor humor had en die heel goed was in het vinden van geneeskrachtige planten, maar die erin slaagde verder bijna alles verkeerd te doen. 'Hoe weet ik dat u echt in dat lichaam van de condor zit, en dat het geen fantasie van u is?' vroeg hij. Ik was er een meter of vier, vijf vandaan, op de kampeerplek van Don Antonio en mij. De lucht raakte plotseling elektrisch geladen, en ik zag een vage glimlach op het gezicht van Antonio verschijnen. Wij wisten wel beter dan de oude vrouw uit te dagen, en we wachtten gespannen op haar reactie.

'Is er verschil tussen werkelijkheid en fantasie?' antwoordde ze op zachte toon. We keken elkaar teleurgesteld aan.

Het werd al bijna donker en een vijftal van ons ging hout sprokkel en *masto* verzamelen, de opgedroogde uitwerpselen van lama's die zo hoog in de bergen als brandstof werden gebruikt. Een halfuur later waren we allemaal terug in het kamp, behalve Mariano. De meeste van Laura's leerlingen waren vrouwen, en ze hadden de twee mannelijke leerlingen vrouwennamen gegeven, die ze gebruikten als ze er niet bij waren. 'Waar is Maria?' spotten ze speels. 'Misschien is ze verdwaald', giechelde er een.

Ik merkte dat Antonio bezorgd werd. Het was winter en we zaten op de een na hoogste berg in Zuid-Amerika. Binnen een halfuur zou de temperatuur onder het vriespunt zakken. Hij gebaarde naar mij en een

andere man om hem te gaan zoeken. Toen we op het punt stonden weg te gaan, kwam Mariano naar het kamp gestrompeld. Zijn gezicht was bebloed, en hij kon nauwelijks staande blijven. Ik had een verband-trommel, die ik onder in mijn rugzak had gestopt voor dit soort situaties. Mijn mentor hield niet van westerse medicijnen, maar op deze hoogte groeiden geen geneeskrachtige kruiden. We zaten zo ver boven de boomgrens dat er nergens planten te zien waren. We werden omgeven door een kaal, ijzig landschap, dat geaccentueerd werd door kale rotsen. We brachten Mariano naar onze tent en zagen dat de rug van zijn jack gescheurd was; de witte vulling was rood van het bloed. De houw was dwars door zijn kleren heen gegaan en had zijn huid openge-
reten. Zijn rug vertoonde drie diepe groeven, zoals die werden gemaakt door de klauwen van een dier. We vroegen Mariano te vertellen wat er was gebeurd, maar hij schudde alleen maar zijn hoofd en zei dat hij gevallen was en zijn gezicht aan het ijs had opengehaald. Later die nacht hoorden we dat hij zich verontschuldigde bij Doña Laura. Het bleek dat een reusachtige condor uit de lucht op hem neer was gedoken en geprobeerd had hem mee te nemen. Van condors is bekend dat ze een volwassen schaap ontvoeren, een paar honderd meter met het dier in hun klauwen vliegen om het vervolgens op de rotsen te pletter te laten vallen.

In de loop van de jaren raakten Doña Laura en ik bevriend. Op een dag zei ze dat het geheim van gedaanteverwisseling erin bestond dat je beseftte dat je niet verschilde van iets anders in het universum, dat je niet beter en niet slechter was. Wanneer je eenmaal tot in je cellen wist dat je precies hetzelfde was als alle andere dingen, niet belangrijker dan een insect, niet minder belangrijk dan de zon, kon je iedere gedaante aannemen die je wilde, of dat nu een condor was of een boom. Je kon zelfs onzichtbaar worden voor anderen. Ze legde uit dat sjamanen zich de kunst van onzichtbaarheid meester moesten maken om de aandacht niet op zich te vestigen. Antonio had zich deze kunst eigen gemaakt. Hij was onzichtbaar voor de katholieke Kerk. Niemand wist wie hij was, dus was hij vrij om de wereld te veranderen. 'Je kunt alles bereiken', zei ze eens tegen me, 'als je maar bereid bent anderen met de eer ervan te laten strijken.'

DON EDUARDO

Eduardo Caldéron was visser. Hij leefde in het noordelijke kustgebied van Peru, bij de legendarische Shimbe-meren, en hij had een aanleg voor het zien van de verlichte aard van het leven. Eduardo stamde af van Moche-indianen, een grote beschaving die duizend jaar geleden bloeide. Hij ontwikkelde zijn gave door jaren te oefenen, en hij kon je aankijken en je levensverhaal vertellen, zowel het uiterlijke verhaal dat je aan de oppervlakte meedroeg, alsook de intiemere, geheime verhalen die we allemaal meedragen. Don Eduardo's reputatie als ziener en genezer had zich over heel Peru verspreid. Zelfs leden van de senaat waren bij hem gekomen.

Antonio had al in een aantal gevallen opgemerkt dat ik met Don Eduardo moest gaan werken. De sjamanen van de kust waren bekend om hun vermogen in de spirituele wereld te kunnen schouwen. Dit was een kunst die in de Andes verloren was gegaan. De meesten vertrouwden nogal amateuristisch op het lezen van cocabladeren. Ik reageerde niet erg enthousiast op de suggestie van Antonio. Ik had mijn handen vol aan het werken bij hem, en ik bracht ook al tijd door in het Amazonegebied om de doodsriten en de reis voorbij de dood te leren. En toen verdween Antonio.

Ik was naar Peru teruggevlogen om drie maanden lang met hem door de hooglanden te gaan trekken. Hij had een sabbatical genomen van de universiteit, en niemand wist waar hij naartoe was of wanneer hij terug zou komen. Het was het regenseizoen van het Amazonegebied, wat het reizen daarheen onmogelijk maakte. Met tegenzin pakte ik mijn koffers en reisde naar Don Eduardo, met wie ik een aantal jaren eerder al had gewerkt. De dag na mijn aankomst moest hij een genezingsceremonie uitvoeren. Er waren zo'n vijftig tot dertig mensen, de zieke en haar familie, in een nachtelijke kring verzameld op het strand. Eduardo had aan weerszijden een assistent. Na ongeveer een uur wilde ik mijn benen even strekken en maakte ik een wandeling langs het strand. Toen ik in de kring terugkwam, was een van de assistenten van Don Eduardo verdwenen. De man was ziek geworden en lag in een deken gewikkeld. Eduardo gebaarde dat ik de plaats van zijn assistent moest innemen.

Zodra ik naast Don Eduardo ging zitten, voelde ik dat ik een andere, meer lucide en kristalheldere wereld binnenging. Het was alsof ie-

mand het licht had aangedaan en ik kon zien. De lichtgevende gedaanten die ik in de Andes bij Don Antonio had gezien, verbleekten hierbij. Als ik een paar stappen bij hem vandaan ging, werd de wereld weer gevuld van de duisternis van de nacht. Don Eduardo's lichtend energieveld maakte mijn zien kristalhelder. Hij keerde zich toen naar mij en zei dat ik een gave had, die ik nog moest ontwikkelen om helder en nauwkeurig te kunnen zien.

Die nacht zag ik voor het eerst een binnengedrongen entiteit. Deze geest had zich in het lichtend energieveld van een vrouw genesteld. De parasiterende entiteit zoog haar levenskracht weg. Ze was bij Eduardo gekomen met de klacht dat ze depressief en wanhopig was. De genezer ging staan, nam een zwaard en een kristal van zijn altaar en begon de binnengedrongen entiteit die de ziekte van de vrouw veroorzaakte, te verwijderen.

'We moeten het genezen', zei hij tegen mij. 'Dit is haar broer, die een paar maanden geleden is omgekomen bij een auto-ongeluk. Hij weet niet dat hij dood is en heeft zijn zuster opgezocht om hem te helpen.'

Vervolgens voerde hij een genezing uit voor de overleden broer, om hem te helpen te ontwaken uit de nachtmerrie waarin hij gevangen zat en zijn reis naar de spirituele wereld te voltooien.

'Een priester zou exorcisme hebben toegepast en zijn ziel weer in de duisternis hebben gegooid', zei Don Eduardo.

Die nacht werden mijn ogen geopend voor een wereld die ik daarvoor weigerde te aanvaarden. Ik had het naïeve geloof gehad dat alleen engelen en verlichte wezens de spirituele wereld bevolkten. Het laatste dat ik wilde ontdekken was dat fysieke en emotionele aandoeningen kunnen worden veroorzaakt door binnendringende entiteiten. Ik wilde niets te maken hebben met de 'onderkant' van de spirituele wereld. Maar ik wilde wel leren zien. En Don Eduardo was een meesterziener. Wat ik zag, leerde me dat iemand niet automatisch heilig wordt omdat hij gestorven is. Er zijn net zoveel mensen met problemen aan gene zijde als in de fysieke wereld. Eduardo leerde me de rituelen van de overgang die het vermogen opwekken om in de onzichtbare wereld te zien. Dit was een stukje van de puzzel waarnaar Antonio en ik al lange tijd op zoek waren, de *kawak*, of 'zienersriten'.

HET LICHTEND ENERGIEVELD

Ik heb gemerkt dat het drankje van San Pedro mij alleen maar ziek maakt. De glibberige vloeistof doet me denken aan slijm, en ik kokhals als ik probeer het door te slikken. Zeker iets waar je van moest leren houden... Ik weet zo langzamerhand het een en ander, en er zitten niet genoeg actieve ingrediënten in het drankje om mij of een ander bij de ceremonie visioenen te laten zien. Ik ben ervan overtuigd dat de veranderde bewustzijnstoestand waarin ik verkeer, veroorzaakt is door het gezang van Don Eduardo. En dan is er ook nog de energie die volgens hem de ceremoniële ruimte binnenkomt als hij de geesten aanroept van de slang, de jaguar, de kolibrie en de condor. Ik ben er niet van overtuigd dat het niet allemaal een subtiele vorm van hypnose is: dat hij ons meeneemt op dit uitstapje en dat zijn cliënten beter worden omdat ze dat willen en omdat ze daartoe de toestemming van de sjamaan hebben ontvangen. Posthypnotische suggestie. Ik heb ooit een man zijn kleren uit zien trekken voor een volle zaal vanwege een posthypnotische suggestie.

Wat ik niet kan verklaren is het feit dat ik energie zie. Dat gebeurt alleen wanneer ik naast Don Eduardo zit. Wanneer ik me een paar passen van hem verwijder, bespeur ik niets. Het is alsof hij omgeven is door een elektrische ruimte, waarin de lucht werkelijk tintelt. Wanneer ik binnen zijn ruimte ben, zie ik alles wat hij ziet.

Gisteravond heeft hij een jonge vrouw behandeld. Ze stond op ongeveer twee meter afstand voor ons, met haar kind in haar armen, en Eduardo begon te zingen. Plotseling kwamen er vijf of zes tentakels, als de armen van een octopus, uit de buik van de vrouw. Een van deze armen strekte zich uit en verbond zich met de buik van een melkachtige gedaante die we naast haar zagen. Eduardo beschreef de entiteit als haar voormalige echtgenoot, die probeerde de voorgedij over haar dochtertje te krijgen.

'Deze man doet je pijn', zei Eduardo. 'Hij is via je baarmoeder met je verbonden.'

Ondanks zijn zwaarlijvigheid sprong de sjamaan achter de medicijnstenen vandaan, pakte een van de zwaarden van zijn altaar, en ging naast de

vrouw staan. Toen hij de punt van het zwaard tegen de buik van de vrouw hield, lichtte heel haar lichaam op. Het was spookachtig om te zien, alsof plotseling een lavalamp ontbrandde waarvan de stroperige strengen rondwervelden in golven van licht en duister, op enkele centimeters van haar huid verwijderd. Toen hakte hij met een zwaai van het zwaard de donkere streng door, die zich onmiddellijk in de buik van de entiteit terugtrok.

Eduardo begon aan de andere donkere tentakels van de buik van de vrouw te zuigen, waarbij hij de giftige strengen met veel geluid naar binnen zoog. Hij deed dat ongeveer een minuut lang, waarna hij uit de kring stapte. Ik hoorde hem krachtig kokhalzen.

Toen ik weer naar de vrouw keek, waren alle donkere draden verdwenen. Ik zag hoe haar tweede chakra langzaam op gang kwam, om vervolgens steeds sneller te draaien en weer een kegelvorm aan te nemen. Toen keerde Don Eduardo terug naar het altaar en plofte uitgeput naast me neer.

'Heb je het gezien, compadre?' vroeg hij.

Dagboeken

We hebben allemaal een lichtend energieveld dat ons fysieke lichaam omgeeft en dat op dezelfde manier vormt waarop het energieveld van een magneet ijzervijlsel op een stuk glas vormgeeft. Ons lichtend energieveld bestaat al vanaf het begin der tijden. Het was één met het onzichtbare licht van de schepping, en het blijft in de hele oneindigheid bestaan. Het verblijft buiten de tijd, maar manifesteert zich in de tijd door het ene leven na het andere een nieuw fysiek lichaam te scheppen.

Stel je voor dat je gehuld bent in een doorschijnende, veelkleurige bolvorm, die pulseert met blauwe, groene, rode en gele tinten, die je omgeeft tot de breedte van je uitgestrekte armen. Vlak boven je huid glanzen stroken goudkleurig licht die door de acupunctuurmeridianen stromen. Tussen je huid en de membraan van het lichtend energieveld wervelen schitterende stromingen die samensmelten tot draaikolken van licht. Dit reservoir van levenskracht is een zee van levende energie, die even onmisbaar is voor onze gezondheid als de zuurstof en de bouwstoffen die door de bloedsomloop worden aangedragen. Het zijn de energieën van het lichtend energieveld, de zuiverste en kostbaarste brandstof voor het leven. Wanneer de vitale reserves in het lichtend energieveld uitgeput raken door ziekte, milieuvervuiling of stress, wordt onze gezondheid aangetast. We kunnen onze gezondheid en vitaliteit veilig stel-

len en onze actieve, gezonde jaren uitbreiden door deze essentiële brandstof aan te vullen.

Indiase en Tibetaanse mystici die het bestaan van het lichtend energieveld duizenden jaren geleden vastlegden, beschreven het als een aura of halo rond het fysieke lichaam. Aanvankelijk leek het vreemd hetzelfde begrip van een menselijk energieveld aan te treffen bij de sjamanen in de wildernis en de bergen van Amerika. Maar toen ik eenmaal de universaliteit van het menselijk energieveld kon bevatten, begreep ik dat elke cultuur het ontdekt moest hebben. In het Oosten verbeelden mandala's de Boeddha, omgeven door blauwe en gouden banden van vuur. In het Westen worden Christus en de apostelen afgebeeld met verlichte halo's om hen heen. In de mystieke literatuur wordt vermeld dat de apostel Thomas omgeven werd door dezelfde straling als Christus. Indiaanse legenden hebben het over personen die gloeiden in de nacht alsof ze verlicht werden door een innerlijk vuur. De verhalenvertellers uit de Andes vertellen van de heerser Pachacutec, die beschouwd werd als een kind van de zon en die fonkelde van het licht van de dageraad.

Elk levend ding op aarde is samengesteld uit licht. Planten nemen licht rechtstreeks van de zon op en zetten het om in leven, en dieren eten groene planten die gevoed worden door licht, zodat licht de fundamentele bouwsteen van het leven vormt. We zijn tot levende materie gebundeld licht. Elk levend ding om ons heen is gemaakt van licht, gebundeld in verschillende vormen en trillingen. Natuurkundigen die subatomaire deeltjes bestuderen, weten dat je, wanneer je diep genoeg in de kern van de materie schouwt, ontdekt dat het hele universum is samengesteld uit trilling en licht.

We vergissen ons als we denken dat de verhalen over het licht rond de Boeddha of Christus niet meer dan mythen en legenden zijn. We kunnen evenmin de straling van deze personen toeschrijven aan de een of andere vreemde lichtgevendheid die uit het lichaam voortkomt zoals bij glimwormen. De Boeddha wees ons de weg naar verlichting. Hij leerde ons ons licht te volgen om ons te bevrijden van het lijden. Vermeld wordt dat er een verblindende straling boven Christus verscheen toen hij werd gedoopt in de Jordaan. Wanneer we aannemen dat Christus gloeide van het licht van zijn liefde, maar dat wij daar zeker niet toe in staat zijn, vergeten we de lessen van Christus, waar hij zei: 'Jullie zullen nog grootsere dingen verrichten dan ik heb gedaan.' We beschou-

wen die verwijzingen naar het licht in het algemeen als metaforen. wij streven naar verlichting als de een of andere vorm van hoger inzicht. Mijn onderzoekingen hebben me ervan overtuigd dat de oude verwijzingen naar het licht feiten zijn die door de ervaring kunnen worden geverifieerd. En wanneer we onze verlichte aard eenmaal onderkennen, kunnen we de valstrikken van de materiële wereld vermijden en de oneindigheid ervaren. Maar eerst moeten we de anatomie van het lichtend energieveld begrijpen.

DE ANATOMIE VAN DE ZIEL

Het lichtend energieveld is een onzichtbare matrix die de anatomie van het lichaam vormt. Toen ik op de basisschool zat was ik vervuld van ontzag voor de prachtige ovale patronen die in ijzervijsel op een glasplaat door de onzichtbare velden van een magneet werden gevormd. Als ik de magneet onder het glas bewoog, zag ik hoe het ijzervijsel plichtsgetroouw volgde, als een karavaan ijzeren mieren. Als ik het ijzervijsel met mijn vinger verplaatste, zag ik dat het onmiddellijk nadat ik mijn vinger wegnam naar de oorspronkelijke plek terug schoot. Het leek wel of al die ijzerdeeltjes een eigen denkvermogen hadden. Wat deed al die ijzerdeeltjes naar hun oorspronkelijke patroon terugkeren? Vele jaren later begreep ik dat de westerse geneeskunde alleen maar het ijzervijsel over het glas bewoog. Chirurgie en medicatie brachten vaak ingrijpende, traumatische veranderingen in het lichaam aan. Deze aanpak trof mij als wreed en respectloos, zoals het verspreiden van het ijzervijsel met mijn hand in plaats van het te laten bewegen door de magneet onder de glasplaat te verplaatsen.

De magneet met het ijzervijsel erboven werd voor mij een metafoor van hoe materie en bewustzijn verbonden zijn door een onzichtbaar energieveld. Ik heb gezien dat nadat een chirurg een tumor had verwijderd de kanker weken of maanden later terugkeerde. Hoewel de fysieke massa, de tumor, was verwijderd, bevatte het lichtend energieveld nog steeds de blauwdruk van de ziekte. Het was alleen maar een kwestie van tijd voordat de ziekte terugkeerde, zich haastend om de plaats van het vroegere patroon weer te bezetten. Wanneer we genezen door middel van het verlichtingsproces veranderen we het ijzervijsel van het lichaam door de energievelden te veranderen die er vorm aan geven. We genezen het lichtend energieveld, en het fysieke lichaam volgt.

Het lichtend energieveld heeft vier lagen die zich uitstrekken vanaf het lichaam. Die lagen zijn:

- Causaal (de hogere geest)
- Psychisch (ook wel etherisch – de ziel)
- Mentaal-emotioneel (het gedachteleven)
- Fysiek (het lichaam)

Elke laag herbergt een andere soort energie. De buitenste laag bevat de energie die het fysieke lichaam voedt. De laag eronder bevat de energieën die onze mentale en emotionele weerstand onderhouden. Onder deze laag bevinden zich de verfijnde psychische energieën, en het dichtst bij de huid bevindt zich de fijnste energie van allemaal, onze spirituele reserve. De mystieke literatuur verwijst naar deze lichamen als 'etherische lichamen'. In werkelijkheid zijn ze niet van elkaar gescheiden, net zoals de kleuren van de regenboog niet los van elkaar staan maar in elkaar overvloeien.

Het lichtend energieveld bevat een archief van al onze persoonlijke en voorouderlijke herinneringen, van alle trauma's uit onze prille jeugd en zelfs van pijnlijke wonden van vorige levens. Deze overzichten of sporen zijn volledig en met alle emotionele kracht ervan opgeslagen. De sporen zijn als inactieve computerprogramma's die, wanneer ze worden geactiveerd, ons dwingen tot gedragingen, relaties, ongelukken en ziekten die de oorspronkelijke verwondingen parodiëren. Onze persoonlijke geschiedenis herhaalt zich inderdaad. Sporen van fysieke trauma's zijn opgeslagen in de buitenste laag van het lichtend energieveld. Emotionele sporen zijn opgeslagen in de tweede laag, zielservaringen in de derde, en spirituele sporen in de vierde en diepste laag. De sporen in het lichtend energieveld predisponeren ons om bepaalde wegen in het leven te volgen. Zij organiseren de incidenten, ervaringen en mensen tot wie we ons aangetrokken voelen. De sporen brengen ons ertoe pijnlijke drama's en hartverscheurende confrontaties opnieuw in het leven te roepen, maar leiden ons uiteindelijk naar situaties waarin we onze oude zielenwonden kunnen genezen.

Ik maak me niet al te druk over de laag waarin een spoor ligt opgeslagen, zoals ik me evenmin druk maak over de plek waar een brief in het geheugen van mijn computer is opgeslagen. Ik interesseer me meer voor het bewerken en veranderen van de inhoud van de brief. Zo interesseer ik me tijdens het verlichtingsproces voor het opruimen van de

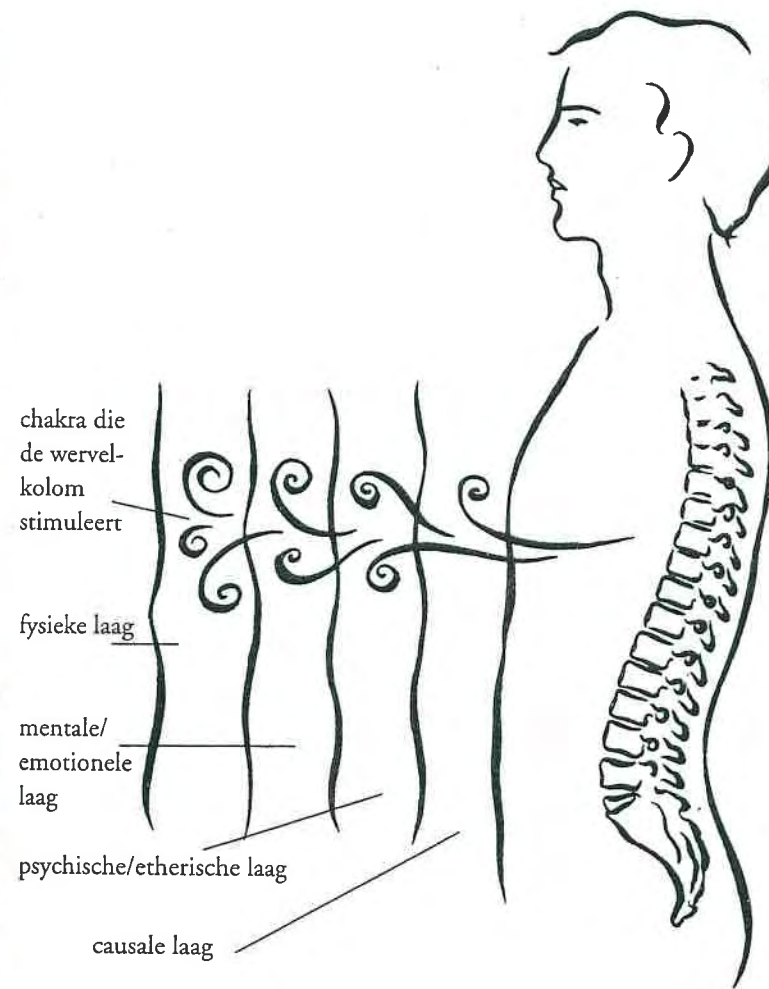
negatieve inhoud van een spoor. Alle sporen bevatten informatie die aan de chakra's wordt doorgegeven, die op hun beurt onze fysieke en emotionele wereld regelen. De informatie in een spoor organiseert het lichtend energieveld, dat later de materie organiseert.

Het lichtend energieveld bevat een sjabloon van hoe we leven, hoe we ouder worden, hoe we genezen en hoe we sterven. Als er geen spoor voor aandoeningen in het lichtend energieveld aanwezig is, herstelt men enorm snel van een ziekte. Zo ook kunnen sporen van aandoeningen het immuunsysteem verzwakken, waardoor het extreem lang duurt om van een ziekte te genezen. Niemand van ons wil maanden lang over zijn of haar herstel doen wanneer dat in een paar dagen of weken kan. Wanneer we het negatieve spoor verwijderen dat het begin van een ziekte heeft veroorzaakt, kan het immuunsysteem de aandoening snel uitroeien.

George, een atletisch gebouwd man van voor in de twintig, leed aan een nierziekte. Toen er een donor beschikbaar kwam, ging George naar het medisch centrum van de universiteit van Californië voor een transplantatie. De dag voor zijn operatie kreeg hij medicijnen toegediend om zijn immuunsysteem te onderdrukken, zodat zijn lichaam de vreemde nier niet zou afstoten. Als standaardvoorzorgsmaatregel bij elke transplantatie werd het orgaan zorgvuldig onderzocht om er zeker van te zijn dat er geen kankercellen meekwamen. Een paar kankercellen glipten erussendoor en binnen een week waren deze uitgegroeid tot tumoren zo groot als grapefruits. George zag er vreselijk uit en leed ook vreselijk veel pijn.

Zijn dokters stopten met de toediening van de medicijnen die het immuunsysteem onderdrukten. Witte bloedcellen haastten zich naar het gebied en binnen een paar dagen waren de tumoren verdwenen. Het probleem was nu dat zijn immuunsysteem de nier afstootte. De immuniteitsonderdrukkers werden weer toegepast en de nier begon aan te slaan, maar ook de tumoren kwamen terug. Dit ging zo een aantal weken door, waarbij de tumoren zeven keer opkwamen. Na twee maanden aan-en-uitbehandeling accepteerde zijn lichaam ten slotte de nier goed genoeg om George met de medicatie te laten stoppen, en de kanker verdween. Ik ben van mening dat George zo snel herstelde omdat hij geen blauwdruk voor kanker in zijn lichtend energieveld had. Zijn immuunsysteem verwijderde de tumoren snel zodra hij van de immuniteitsonderdrukkers af was. De kanker kwam niet terug.

LAGEN VAN HET LICHTEND ENERGIEVELD



RIVIEREN VAN LICHT

Het lichtend energieveld heeft de vorm van een donut (in de wiskunde torus geheten) met een nauwe opening of tunnel in het midden, minder dan een molecuul groot. In de Inca-taal heet het de *popo*, of verlichte luchtbel. Mensen die bijna-doodervaringen hebben gehad, zeggen dat ze door deze tunnel reisden bij hun terugkeer naar het licht. Het menselijk energieveld is een weerspiegeling van het magnetische veld van de aarde, dat uit de noordpool stroomt en de hele planeet rondreist om weer terug te keren via de zuidpool. Op overeenkomstige wijze reizen de fluxlijnen of *cekes* van het lichtend energieveld vanuit de kruin van het hoofd en stromen rond het verlichte lichaam, waarbij ze een groot ovaal vormen dat zo breed is als onze uitgestrekte armen. Onze energievelden dringen ongeveer dertig centimeter de aarde binnen om dan via de voeten weer het lichaam binnen te gaan.

Hoewel de kracht van het magnetisch veld van de aarde snel afneemt naarmate het zich verder van de aarde verwijdert, wordt de kracht nooit helemaal nul. Het strekt zich honderden kilometers in de ruimte uit voordat de kracht verdwijnt, en het beweegt met de snelheid van het licht, zo'n 300.000 kilometer per seconde, naar de rand van het universum. Het menselijk energieveld lijkt zich enkele tientallen centimeters van het lichaam uit te strekken omdat, net als bij het magnetisch veld van de aarde, de kracht ervan heel snel afneemt. Maar het beweegt eveneens met de snelheid van het licht en verbindt ons met de verlichte matrijs van het hele universum; het is bij de Inca's bekend als het *texemuyo* of het alles doordringende web.

Langs de oppervlakte van de aarde lopen fluxlijnen of *cekes*, die overeenkomen met de acupunctuurmeridianen en de belangrijkste chakra's van de aarde met elkaar verbinden. De meridianen van de aarde omspannen de wereldbol en brengen energie en informatie van het ene deel van de planeet over naar het andere. Sjamanen beweren dat zij met elkaar kunnen communiceren via de verlichte matrijs die gevormd wordt door de vloeiende lijnen van de aarde. De medicijnman kan voelen en soms zien dat het verlichte rooster van het universum zich uitstrekt buiten de aarde naar de melkweg.

Veel mensen in onze technologische samenleving zijn niet verbonden met de matrijs van het universum. Ik stel vaak vast dat mensen die bij me komen met de symptomen van chronische vermoeidheid, totaal

afgescheiden zijn van de natuur. Ze maken geen wandelingen in de bossen, planten geen tomaten in hun tuin, of ruiken zelfs de geur van de bloemen niet meer. Dit wil niet zeggen dat boswandelingen een chronisch vermoeidheidssyndroom kunnen opheffen, dat een complex ziekteverschijnsel is. Maar mensen die aan dit verschijnsel lijden hebben herstel van het contact met de natuur dringend nodig als deel van hun genezing.

Zoals de fluxlijnen over het oppervlak van de aarde lopen, zo lopen de acupunctuurmeridianen over het oppervlak van de huid en verbinden acupunctuurpunten (die in feite heel kleine chakra's zijn) met elkaar. Deze energiemeridianen zijn analoog aan het vaatstelsel in het lichaam. Ze zijn de aderen van het lichtend energieveld. Amerikaanse medicijnmensen kennen de meridianen als *rios de luz*, rivieren van licht, die binnen het lichtlichaam stromen. Volgens de legenden waren de eerste beoefenaars van acupunctuur vijfduizend jaar geleden in staat het web van de meridianen rond het lichaam te zien. Ook nu nog zijn de meesten van de vooraanstaande acupuncturisten in Japan blind. Hun hoog gewaardeerde diagnostische bekwaamheden zijn mogelijk doordat ze niet worden afgeleid door fysieke verschijnselen. Doordat ze in staat zijn de stroom van *chi* met hun vingers te volgen, voelen ze het ritme en de trilling ervan langs de acupunctuurmeridianen. Door te voelen waar het *chi* geblokkeerd is en waar het krachtig stroomt, kunnen ze gezondheid of ziekte vaststellen.

De mystieke tradities wemelen van verwijzingen naar personen die het lichtend energieveld kunnen waarnemen. Bij de Inca's zijn ze bekend als *kawak*, zieners. In de vlakten van Nazca, in de zuidelijke woestijn van Peru, ligt een verlaten stad die Kawachi heet (de naam betekent 'plaats van zieners'), een hele stad die gewijd was aan de opleiding van personen om de verlichte aard van het leven waar te nemen. In de loop van de jaren heb ik het vermogen ontwikkeld de stromen licht waar te nemen die door het lichtlichaam stromen, en de sporen van gezondheid en ziekte vast te stellen. Ik ben ervan overtuigd dat dit een aangeboren vermogen is waar we allemaal over beschikken, maar dat we niet ontwikkelen of verliezen na de leeftijd van zeven, acht jaar, omdat ons geleerd wordt te geloven dat de materiële wereld de enige 'echte' wereld is. Sjamanen in heel Amerika vertrouwen op hun vermogen het energetische gebied waar te nemen.

Toen ik bijna twintig jaar geleden de stad Cusco, de hoofdstad van

het Inca-rijk, bezocht, was ik in de gelegenheid een genezer, genaamd Maximo, aan het werk te zien toen hij een indiaanse vrouw hielp. De oude vrouw leed aan astma en kreeg hoestbuien bij de geringste inspanning, zoals een paar trap treden beklimmen. Na de gebruikelijke begroetingen vroeg Maximo de vrouw te gaan zitten en haar bloes open te knopen. Hij liep om haar heen naar haar rug, waar hij met zijn wijsvinger een onzichtbare lijn aan één kant van haar ruggengraat volgde. Hij stopte af en toe en drukte de top van zijn vinger diep in haar huid, waarbij hij haar opdroeg te ontspannen. De genezer ging verder met het volgen van lijnen langs haar rug, waarbij hij op bepaalde punten druk uitoefende terwijl de vrouw ineenkromp van de pijn.

Maximo had de exacte punten gestimuleerd die bij acupunctuur voor de behandeling van astma worden gebruikt. Na de behandeling drukte ik mijn verbazing uit, en de reactie van de genezer verbaasde me nog meer. Hij beweerde dat hij nooit iets van acupunctuur of van dergelijke punten had gehoord. Hij verklaarde dat hij deze techniek had geleerd van zijn grootmoeder, die hem geleerd had de rivieren van licht of *cekes* langs de oppervlakte van de huid te zien, en de punten waar ze geblokkeerd werden te masseren zodat het licht ongehinderd verder kon stromen. Toen zijn laatste patiënt van die dag was vertrokken, vroeg ik Maximo of hij die rivieren van licht kon beschrijven zodat ik ze beter kon begrijpen. Hij glimlachte, vroeg me mijn bovenlijf te ontbloten, waarna hij met een vuurrode lippenstift van zijn vrouw Anita de rivieren van licht op mijn lichaam begon te tekenen. Ik stond op de eettafel terwijl Maximo een foto van me nam, toen Anita en haar twee dochters binnenkwamen, kreten slaakten en het huis uit vluchtten. Later hoorde ik dat ze niet zozeer geschokt was bij het zien van een halfnaakte man op haar eettafel, maar meer door het feit dat we haar enige lippenstift hadden gebruikt. Nadat ik was teruggekeerd in Californië vergeleek ik de foto's met kaarten van de Chinese acupunctuurmeridianen en stelde vast dat ze exact overeenkwamen. Voor Maximo en andere sjamanen in Amerika zijn de rivieren van licht in het lichaam zijrivieren die gevoed worden door de grote lichtrivieren die over de oppervlakte van de aarde stromen.

DE CHAKRA'S

Mensen zijn vaak verrast als ze horen dat de chakra's in de inheemse Amerikaanse tradities bestaan. 'Ik dacht dat de chakra's bij de Hindoes vandaan kwamen', zeggen mensen vaak tegen me. De chakra's maken deel uit van de anatomie van het lichtend energieveld. Omdat bij ons de nieren nieren worden genoemd, wil dat nog niet zeggen dat wij ze hebben uitgevonden. Zo zijn ook de chakra's niet exclusief van de Hindoes.

Ieder levend wezen heeft chakra's. Krekels hebben ze, evenals heren, eekhoorns en mensen. Zelfs bomen hebben chakra's. De chakra's bij dieren lopen langs hun ruggengraat, net als bij mensen. De chakra's van een boom daarentegen zijn beweeglijk, omdat bomen geen ruggengraat hebben. Je kunt de oppervlakte van een boom met je handen af-tasten. Wanneer je de tinteling voelt die op de aanwezigheid van een chakra duidt, houd deze dan met beide handen vast (ze zijn ongeveer zo groot als een basketbal). Door de chakra van de boom zacht te verschuiven om hem af te stemmen op een van je eigen chakra's, kun je je energetisch met de boom verbinden.

In delen van Zuid-Amerika zijn de chakra's bekend als *ojos de luz*, ofwel ogen van licht. Mijn Inca-mentor noemde ze *pukios*, of lichtbronnen. Wij krijgen indrukken van de wereld via onze chakra's: we voelen liefde in ons hart, seksualiteit, angst en gevaar in onze buik (tweede chakra) en inzicht in onze zesde chakra, ook wel het derde oog genoemd. In een onaangename situatie kan onze tweede chakra verkrampen, waardoor we een knoop in onze maag voelen. Door de onmiskenbare ervaring van gevoelens via het hartcentrum zijn we liefde met het hart gaan associëren, of zien we verdriet als hartzeer.

In de oosterse tradities wordt aangenomen dat de chakra's zich binnen het menselijk lichaam bevinden. Maar voor de sjamaan strekken de chakra's draden van licht, of *huaskas*, uit die buiten het lichaam reiken en ons verbinden met de bomen, de rivieren en de bossen. Deze lichtdraden strekken zich ook uit naar de plekken waar we geboren zijn en waar we leven en naar onze persoonlijke geschiedenis en onze bestemming. Waar de Indiase traditie zeven chakra's beschrijft, leerde de sjamaan bij wie ik in de leer was mij twee bijkomende chakra's waar te nemen: de achtste chakra, boven het lichtlichaam, maar binnen het lichtend energieveld, bekend als *wiracocha*, of bron van het heilige; en de negende chakra, buiten het lichaam, verbonden met de hele schepping

en verblijvend in de oneindigheid, in de spirituele wereld, bekend als de *causay*, het punt van de onzichtbare schepping – oneindigheid. In hoofdstuk 6 zullen we het chakrasysteem nader verkennen.

De chakra's zijn de organen van het lichtend energieveld. Het zijn rondwervelende schijven met grote monden die enkele centimeters buiten het lichaam rondtollen en waarmee ze de stralende brandstof die in het lichtlichaam zijn opgeslagen, indrinken om ons geestelijk, emotioneel en creatief te voeden. De smalle, trechtervormige punt is rechtstreeks verbonden met de ruggengraat. De chakra's brengen informatie over vroegere trauma's en pijn waarvan de sporen in het lichtend energieveld vervat zijn, over naar het zenuwstelsel. De chakra's informeren onze neurofysiologie, en beïnvloeden onze stemmingen en ons emotionele en fysieke welzijn. De chakra's zijn ook verbonden met de endocriene klieren, die het hele menselijke gedrag regelen.

LANG EN STRALEND LEVEN

Wanneer het lichtend energieveld giftig wordt als gevolg van milieuvervuiling of emotionele vervuiling, raken de chakra's verstopt. Het proces is gelijk aan dat van een machine waar zich olieklonters op de zuigers hebben vastgezet. De chakra's nemen reststoffen op en gaan langzamer draaien, zodat we geen energie hebben en gemakkelijk geïrriteerd of depressief raken. Op den duur lopen ze vast en raakt ons immuunsysteem defect. De kwaliteit van de brandstofreserves in het lichtend energieveld beïnvloedt ook onze levensduur. Wanneer onze energiereserves giftig worden, brengen de chakra's deze gifstoffen over naar het centrale zenuwstelsel en kunnen we bezwijken aan een ziekte of het risico lopen te sterven. Hoe effectief we onze energieopslag vernieuwen, kan bepalen hoe gezond en actief we blijven. De kwaliteit van onze lichtende energieopslag kan ook de manier waarop we ouder worden beïnvloeden.

Wetenschappers die het ouder worden bestuderen, hebben ontdekt dat de biologische klok in het lichaam niet volgens lineaire tijd werkt. Onze cellen hebben een beperkt aantal jaren; in plaats daarvan hebben ze een beperkt aantal levens, een beperkt aantal keren dat ze zich kunnen reproduceren en accurate kopieën van zichzelf kunnen maken. Stel dat de levercellen zo'n honderd kopieën kunnen maken voordat ze beginnen af te breken. Als je een handvol levercellen na negenenveertig re-

plicaties zou invriezen en ze honderd jaar later in een laboratorium zou laten ontdooien, zouden ze zich nog altijd eenenvijftig keer delen. Hoewel elke levercel honderd levens kan hebben, zullen je eetgewoonten en je manier van leven heel veel invloed hebben op het feit of je wel of niet de volle lengte van deze levensduur zult kunnen genieten. Als je te veel alcohol gebruikt, kun je de levensduur van je lever verkorten. Van even groot belang voor onze levensduur als leefwijze en eetgewoonten is de kwaliteit van de reserves in het lichtend energieveld. Hoewel geen enkel wetenschappelijk bewijs de reserves van het lichtlichaam in verband brengt met de levensduur van cellen, geloven sjamanen dat de kwaliteit en zuiverheid van deze vitale energieën beslissend zijn voor de duur van ons leven. Wanneer we onder emotionele of fysieke druk staan, putten we deze reserves heel snel uit. Onze brandstofvoorraad slinkt gevaarlijk snel. Het lichtend energieveld kan, net als een accu, maar zolang op volle toeren draaien tot het zichzelf niet meer kan opladen. We kennen allemaal wel mensen die na een traumatische gebeurtenis in hun leven plotseling verouderden; bijvoorbeeld na een scheiding of het verlies van een dierbare persoon. Hoe goed we ons lichtend reservoir onderhouden en opladen lijkt te bepalen hoe lang en hoe gezond we leven.

Een van de manieren om de reserves in ons lichtend energieveld op te waarderen is door middel van het verlichtingsproces, beschreven in hoofdstuk 7. Een andere manier is het reinigen van onze chakra's. Dat doen we 's ochtends als we onder de douche staan. Houd je linkerhand onder aan je ruggengraat en tast met je rechterhand, op ongeveer een centimeter of tien van je huid, naar je eerste chakra. (Zie hoofdstuk 4 voor de lokatie van de chakra's.) Draai de chakra driemaal tegen de wijzers van de klok in (stel je voor dat je lichaam de wijzerplaat van de klok is), door met je vingertoppen een cirkel te beschrijven. Spoel je vingers af onder het water. Dit verwijdert het aanslibsel en de giftige stoffen die aan de randen van de chakra kleven. Herhaal dit voor alle zeven chakra's, waarbij je steeds weer je vingers afspoelt. Probeer de compacte energie – als gesponnen suiker – op de chakra's te voelen. Ga nu terug naar je eerste chakra, en draai deze drie of vier keer met de wijzers van de klok mee. Herhaal dit voor alle zeven chakra's. Deze oefening verhoogt de snelheid van de chakra's en stelt alle energiewervelingen in staat optimaal te draaien. Een schone chakra kan natuurlijke energie opnemen om de reserves in het lichtend energieveld aan te vullen en ons buitengewoon gezond te houden.

Het verlichtingsproces kan ook worden gebruikt om een heel hoge leeftijd te bereiken. Biologen vergelijken het verouderingsproces van cellen soms met het maken van een fotokopie van een fotokopie van een fotokopie. Bij de negenennegentigste kopie begint de afbeelding wazig te worden. Soms begint onze huid als we achter in de dertig zijn, zijn elasticiteit te verliezen, de kraaienpootjes rond onze ogen worden meer geprononceerd en er verschijnen ouderdomsrimpels. Konden we de oorspronkelijke afbeelding maar vinden om die te kopiëren! Door middel van het verlichtingsproces kunnen we vanaf de eerste afbeelding kopiëren; we kunnen ons lichaam vormen vanuit die oorspronkelijke bron waaruit alle leven wordt gevormd. Dezelfde bron die de sequoia's en de spiraalnavels van de melkweg vormt, is beschikbaar om ons te vormen als we genezing toepassen door middel van het lichtend energieveld.

SPOREN VAN GEZONDHEID EN ZIEKTE

Het lichtend energieveld bevat informatie die ons kan doden of genezen, op dezelfde manier waarop DNA binnen zijn dubbele helix de formules codeert voor de levensduur alsook voor de overgeërfde gezondheidsproblemen die ons plagen. Het bevat de blauwdruk van ons lichaam zoals een bouwkundige tekening het ontwerp van een huis bevat. Maar anders dan een fysieke blauwdruk, die op zichzelf staat en intact blijft als het huis verouderd, wordt ons lichtsjabloon voortdurend geïnterformeerd door zowel de positieve als de negatieve gebeurtenissen die we in ons leven meemaken. Onopgeloste psychische en spirituele trauma's worden als het ware gegraveerd in onze lichtende velden. Positieve ervaringen laten geen krassen na in ons lichtlichaam. De vrede en de rust die we ontdekken door onze geestelijke oefeningen is brandstof voor de binnenste lagen van het lichtend energieveld die de ziel en de hogere geest oplaadt.

De blauwdruk die ons heeft gevormd vanaf het moment dat we ons in de moederschoot bevonden, bevat de herinneringen van al onze vorige levens: de manieren waarop we hebben geleden, waarop we hebben liefgehad, waarop we ziek waren, en waarop we stierven. In het Oosten zijn deze sporen bekend als karma, krachten die door ons leven zwiepen als een reusachtige vloedgolf waaraan we niet kunnen ontkomen. Deze sporen bevatten instructies die ons voorbestemmen om bepaalde ge-

beurtenissen uit het verleden te herhalen. We willen ontdekken waar deze energiesporen zich in het lichtend energieveld bevinden, om ze te kunnen verwijderen zodat het lichaam, het gemoed en de geest terug kunnen keren naar gezondheid.

In de buitenste laag van het lichtend energieveld bevindt zich de membraan of 'huid' van het lichtlichaam. Deze membraan dient als een beschermende cocon zoals onze huid de beschermende membraan van ons lichaam is. De sporen van psychische trauma's en ziekten zijn in deze membraan geëtst zoals versieringen in glas zijn gesneden. Wanneer ik werk met een cliënt die lijdt aan een langdurige ziekte, vind ik bijna altijd een energetisch spoor dat het immuunsysteem onderdrukt. Als het spoor niet wordt gewist, kan het herstel maanden of jaren duren, en zal de betreffende persoon niet alleen een terugkeer van dezelfde kwaal kunnen verwachten, maar het spoor ook meenemen naar een volgend leven. Sporen die in de emotionele/mentale laag van het lichtend energieveld zijn geëtst, bewegen ons ertoe op bepaalde manieren te leven en aan bepaalde mensen en relaties gehecht te raken. Deze sporen dicteren de richting van ons emotionele leven. Het is heel moeilijk om onze leefwijze te veranderen zonder eerst de sporen in deze laag te wissen. Sporen die zijn opgeslagen in de etherische of zielslaag vormen en regelen onze fysieke werkelijkheid. Sporen in de causale of spirituele laag bepalen onze reis door het leven, met inbegrip van het soort spirituele vrede en vervulling die we zullen bereiken.

Een spoor dat is opgeslagen in het lichtlichaam en een brief die is opgeslagen in het geheugen van een computer vertonen overeenkomsten. Je kunt misschien met een schroevendraaier bij je harde schijf komen, maar hoe nauwkeurig je die ook onderzoekt, je zult geen lettertje of interpunctie aantreffen. De taal van computers bestaat uit magnetisch geladen nullen en enen. Het lichtend energieveld is op een soortgelijke wijze gecodeerd. Mishandeling als kind wordt niet vastgelegd als een beeld van een kind dat wordt geslagen. En ook een kankergezwell verschijnt niet als een bobbel in de energiesjabloon. Ze verschijnen allebei als poelen van donkere, stagnerende energie aan hen die kunnen zien. Wanneer een spoor wordt geactiveerd, lanceert het zijn programma's en laadt deze op vanuit de energievoorraden in het lichtend energieveld. Het is bijna onmogelijk dit te doen stoppen. Het is alsof je je op een vlot op een rivier begeeft. Als je het eenmaal hebt afgeduwd in het schuimende water, is er geen weg terug. Je moet door de stroomver-

snellingen heen voordat je weer een plek vindt waar je aan land kunt gaan.

Sporen worden gevormd wanneer de negatieve emoties die een trauma begeleiden niet worden genezen. Een van mijn cliënten had een krachtig geladen spoor gevormd toen haar vader en moeder scheidden. Susan was destijds zeven jaar, en ze geloofde dat het haar schuld was dat haar vader was weggegaan, dat zij iets verkeerd had gedaan. Ze worstelde met ernstige verlatingsproblemen, die pas aan de oppervlakte kwamen toen ze twee jaar getrouwd was en het spoor plotseling werd geactiveerd. Hoewel ze van haar man hield en hij nooit enige aanleiding had gegeven om aan hem te twijfelen, was ze ervan overtuigd dat ze niet op hem, of op welke man ook, kon rekenen wanneer ze hem werkelijk nodig had. Haar man kon niets doen om haar gerust te stellen. Toen ik haar lichtend energieveld aftastte, nam ik een bundel verknoopte strengen waar, als een verwarde bol garen, samengebald boven haar linker-schouder. Wanneer een spoor actief is, begint het te trillen binnen het lichtend energieveld. Dat van Susan trilde boven haar schouder. Een jarenlange psychotherapie had haar geholpen inzicht te krijgen in haar verlatingsproblemen, maar die therapie kon niet het spoor wegnemen. Een crisis of emotionele spanning kon het script in het spoor oproepen, dat zich dan weer opnieuw zou gaan uitspelen. Haar verlatingsproblemen zouden naar boven komen en worden geprojecteerd op elke man in haar leven. Na drie sessies begon Susan er vertrouwen in te krijgen dat haar man haar steunde. Ze had haar vader vergeven en herstelde haar relatie met hem.

Maar ik heb cliënten gehad die fysiek en emotioneel mishandeld waren, onder wie ook slachtoffers van verkrachting en oorlogsmartelingen, die geen sporen in hun lichtend energieveld ontwikkelden. Zij waren in staat de pijn en de negatieve emoties die met het trauma gepaard gingen, te genezen. We kennen allemaal wel mensen die vreselijke verliezen hebben geleden, maar de problemen en de lessen van het leven aanvaardden en erdoor groeiden. We kennen eveneens mensen die voortdurend worden gekweld door pijn en trauma's. Zij blijven diep gewond, verbitterd en rancuneus. Hoe kon de psychiater Jerome Frank zin en betekenis vinden toen hij in de Tweede Wereldoorlog in een concentratiekamp zat en zijn familie door de nazi's was vermoord? Als we de emotionele component van een pijnlijke situatie kunnen genezen tijdens die situatie, wordt er geen spoor aangebracht in het lichtend ener-

gieveld. Wanneer we mededogen en vergeving ontdekken te midden van onze pijn, worden er geen resterende giftige energieën opgenomen in het lichtend energieveld.

Sporen in het lichtend energieveld kunnen voor vreemde en schijnbaar los van elkaar staande gebeurtenissen in de buitenwereld zorgen. Ze kunnen onze liefdescontacten zo regelen dat die verschillende personen dezelfde giftige persoonlijkheidskenmerken hebben. Ze kunnen ons op de vreemdste plekken doen belanden om iemand tegen te komen die we volgens het lot moesten ontmoeten; ze kunnen ons zo programmeren dat we in de auto zitten waar een tegenligger op botst, of dat we in de auto zitten die het ongeval net kon ontwijken. Het verhaal van Magda illustreert hoe sporen in de etherische of zielslaag van het lichtend energieveld even gemakkelijk de fysieke wereld kunnen organiseren als een ziekte in het lichaam veroorzaken.

Magda kwam bij me omdat ze leed aan wat ze zelf beschreef als 'verschrikkelijk veel pech'. Ze was een alleenstaande moeder toen haar enige zoon, toen zeventien jaar oud, betrokken was bij een dodelijk auto-ongeluk. Elk jaar op de dag van zijn dood bevond Magda zich in een levensgevaarlijke situatie. Het ene jaar werd haar auto van achteren aangereden toen ze stopte voor een verkeerslicht, en moest ze voor een spoedoperatie worden opgenomen. Het volgende jaar moest ze met indigestie naar de eerstehulp, waar ze een bariumoplossing moest innemen voor een onderzoek. De dokters ontdekten pas dat ze allergisch was voor barium toen haar hart stil bleef staan. Dit patroon ging zo vijf jaar achtereen door. Magda begreep niet waarom ze steeds weer op de zesentwintigste februari in levensbedreigende situaties terecht kwam.

Toen Magda voor het eerst mijn spreekkamer binnenkwam, riep ze uit: 'Waarom ben ik niet doodgegaan in plaats van hij? Waarom moet ik verder leven?' Ze verweet zichzelf dat ze haar zoon die avond had toegestaan met zijn vrienden te gaan rijden. Zonder hem voelde ze zich eenzaam, zonder levensdoel en zonder enige reden om verder te leven. Tijdens het verlichtingsproces voelde Magda spieren samentrekken en verkrampen, en ontspanning in haar lichaam. Een aantal keren huilde ze zacht terwijl haar lichaam schokte. Tegen het eind van een van onze sessies zei ze dat ze een diep gevoel van kalmte ervoer; ze beweerde dat ze het gevoel had dat haar zoon van de eeuwige rust genoot, dat ze hem dicht bij zich had gevoeld en dat hij had geprobeerd haar te troosten. Na een reeks sessies verwijderden we de sporen die haar predisponeer-

den voor die ongelukken. Ze had het gevoel dat hun zielen verenigd waren. Ze was er zeker van dat ze nooit van haar zoon zou worden gescheiden. Nu kon Magda het verdriet over de dood van haar kind verwerken en stopte ze met het herhalen van zijn ongeluk. Ze bracht de volgende zesentwintigste februari in goede gezondheid door. Toen het energiepatroon was doorbroken, veranderde de wereld om haar heen.

Wanneer een spoor wordt geactiveerd, vloeit zijn giftige energie in een chakra, richt emotionele puinhopen aan of stuurt ons immuunsysteem in de war. In Magda's geval groeide haar leed als donkere onweerswolken, die zich ontladden op de verjaardag van de dood van haar zoon. Wanneer ik een spoor waarneem in het lichtlichaam, zie ik eerst de onweerswolken die eromheen draaien. Deze donkere energieën duiden altijd op de aanwezigheid van een actief spoor. Wanneer dat begint op te spelen, worden we aangetrokken door mensen en situaties die ons in staat stellen de omstandigheden van de oorspronkelijke verwonding opnieuw te beleven in een poging om deze te genezen.

GENERATIESPOREN

In het regenwoud van de Amazone spreken de medicijnmensen van vervloekingen die op families rusten en die van de ene generatie op de volgende worden overgedragen. In mijn leerjaren bij sjamanen heb ik ontdekt dat deze genezers metaforisch spraken en verwezen naar de sporen die tussen generaties worden overgebracht. De meest algemene vorm van generatiesporen is de lichamelijke toestand die we van onze moeders en vaders erven. We weten dat hartaandoeningen en borstkanker in families worden doorgegeven. Als je moeder en je grootmoeder zijn gestorven aan een hartaandoening, heb je genetische risicofactoren die je predisponeren voor hartkwalen. Deze erfelijke voorwaarden zijn eveneens opgeslagen in het lichtend energieveld.

Ken kwam aanvankelijk bij me met een huwelijksprobleem. Hij en zijn bruid hadden problemen met de aanpassing aan hun nieuwe leven samen en ze wilden advies. Tijdens ons onderhoud bespeurde ik een donkere vlek in Kens energieveld, op vijftien centimeter boven zijn borst. Ik onderzocht het nader en bespeurde iets dat een wortel leek die zich uitstreckte vanuit deze donkere vlek tot in Kens hart. Ik vroeg hem of er hartaandoeningen in zijn familie voorkwamen. Hij antwoordde dat al zijn verwanten een goed hart hadden en dat geen van hen was ge-

storven aan een hartaandoening. En hij beweerde zich sterk en fit te voelen. Ik was verrast, omdat ik geleerd had te vertrouwen op wat ik zag. Ik ried Ken aan zich medisch te laten controleren en vooral naar zijn hart te laten kijken, geen rood vlees te eten, aan lichaamsbeweging te doen en op zijn hart te letten. Ik ging verder en werkte aan zijn hartchakra, omdat mijn verstand me zei dat hij waarschijnlijk last had van emotionele spanningen die ik verkeerd interpreteerde als een hartaandoening.

Drie dagen later belde Ken me en meldde dat zijn broer zojuist een dringende viervoudige hartbypassoperatie had ondergaan. Tijdens een routineonderzoek stelden dokters vast dat zijn hart op het punt stond het te begeven. Kens eigen medische onderzoek liet zien dat zijn hart prima in orde was. Maar ik wist dat het lichtend energieveld ziekten maanden en jaren voordat ze zich in het fysieke lichaam manifesteren, kan onthullen. Ik beval Ken aan preventieve maatregelen te nemen om zijn hart te versterken. Ik zorgde er ook voor dat hij een verlichting kreeg om de afwijking aan de bron te verwijderen voordat deze zich fysiek manifesteerde. Ken genas zichzelf voordat een hartoperatie nodig was.

ZEVEN GENERATIES

Sporen kunnen ook in verband worden gebracht met de psychische eigenschappen die we van onze ouders erven. In Nancy Friday's boek *My Mother, Myself* ontdekt ze dat ze haar moeders leven herbeleeft ondanks al haar inspanningen om het tegenovergestelde te doen. We eindigen vaak met dezelfde worstelingen en het volgen van dezelfde levensweg als die van onze ouders. Als je grootmoeder en je moeder mannen hadden die hen mishandelden, kun jij gepredisponeerd zijn voor een gelijksoortige relatie. Ook de bijbel stelt dat de zonden van de vader gedurende zeven generaties overgeërfd worden. Deze zonden zijn geen veroordelingen van onschuldige afstammelingen, maar negatieve energieën die van de ene generatie op de andere worden overgedragen. Psychologen geloven dat de onbewuste motieven en gedragingen die we van onze ouders erven wellicht gecodeerd zijn in het circuit van de hersenen, en dat we deze circuits alleen maar kunnen herprogrammeren door middel van psychotherapie. Ik ben ervan overtuigd dat deze negatieve patronen en gewoonten eveneens gecodeerd zijn in het lichtend energieveld, en dat

het verlichtingsproces in één sessie kan bereiken waarvoor psychotherapie jaren nodig kan hebben.

Gespreksterapie is vaak niet toereikend om te genezen. De psychologie gaat ervan uit dat wanneer je eenmaal inzicht krijgt in tot dan toe onbewuste 'complexen' en 'neigingen', je bevrijd kunt raken van hun schadelijke invloed. Sjamanen geloven daarentegen dat verstandelijk inzicht nauwelijks de oppervlakte beroert en niet voldoende is om genezing tot stand te brengen. Weten dat ze als kind seksueel misbruikt is, kan een vrouw helpen haar moeite met het vertrouwen van mannen te begrijpen, maar dit begrijpen alleen stelt haar maar zelden in staat een intieme relatie aan te gaan. We weten allemaal dat we meer moeten bewegen, minder toetjes moeten eten, en vaker moeten mediteren, maar dikwijls moeten we onszelf dwingen de dingen te doen waarvan we weten dat ze goed voor ons zijn. Het verstand heeft weinig invloed op de emoties en onze fysieke verlangens en angsten. Doorbraken kunnen optreden bij het verlichtingsproces, omdat dit werkt op het causale vlak van het lichtend energieveld. Gespreksterapie werkt alleen maar op het mentale vlak en kan geen archaische sporen in het lichtend energieveld verwijderen of hervormen.

Er is nog een soort spoor dat van de ene generatie op de andere overgaat, van vader op zoon en van moeder op dochter. Mijn belangstelling hiervoor werd gewekt toen ik het in mijn eigen familie zag gebeuren. Mijn grootvader verloor alles tijdens de grote crisis toen hij vijfenveertig jaar oud was. Toen mijn vader zesenzeventig was, en een succesvol advocaat in Havana, raakte hij zijn baan en al zijn aardse bezittingen kwijt toen de communisten de macht grepen. Mijn vader had zijn succes altijd afgemeten aan zijn materiële bezittingen – het soort huis waar hij in woonde, hoeveel hij verdiende, naar welke school zijn kinderen gingen. Toen we na de revolutie uit Cuba vluchtten, was hij vastbesloten alles weer op te bouwen en hetzelfde niveau van materiële welstand te bereiken dat hij eens had gekend. Gedurende de volgende vijfentwintig jaar werkte hij dag en nacht, waarbij hij nauwelijks zijn gezin zag en zich de leuke dingen van het leven ontzegde. Eindelijk, toen hij begin zeventig was, ging hij met pensioen om in redelijke welstand te leven. Een paar maanden na zijn pensionering belde hij me en zei dat hij die morgen wakker was geworden en niet snapte waar zijn leven was gebleven. Die dag besloot hij zijn leven te gaan leiden, en weldra aanvaardde hij een lange reis die hem naar Europa, China en andere plekken bracht

die hij altijd had willen zien. Maar hij had wel een kwart eeuw verloren.

Toen mijn broer achtenveertig werd, ontdekten dokters een zeer kwaadaardige vorm van kanker in zijn hersenen. Ondanks bestraling en chemotherapie stierf hij een paar maanden na de diagnose, in de bloei van zijn leven, met achterlating van twee prachtige kinderen en een vrouw. Op vijfenveertigjarige leeftijd werd ik ook geconfronteerd met het verlies van alles waar ik van hield. Mijn eerdere boeken hadden mij tot een veelgevraagd spreker en leraar gemaakt. Vier dagen per week was ik van huis om lezingen te geven over energiegenezing en sjamanisme. Ik had nog maar heel weinig tijd voor mijn gezin. Ondanks waardevolle pogingen om mijn huwelijk te redden, waaronder therapie en counseling, liep het mis. Mijn vrouw en ik scheidden, en kort daarna werd mijn zesjarige dochtertje van een paard gegooid en moest een spoedoperatie ondergaan aan haar lever. Ik leidde op dat moment een expeditie naar de oerwouden van de Amazone, en ik bezocht daar een vooraanstaande medicijnman, Don Ignacio. Deze sjamaan was een groot ziener, en toen ik hem vertelde wat er het afgelopen halfjaar van mijn leven was gebeurd, beschreef hij een donkere massa boven mijn hart.

'Dat is het verdriet dat ik voel', zei ik.

'Nee', zei hij terwijl hij zacht zijn hand op mijn hart legde. 'Het is de tegenslag van je grootvader.' En hij beschreef hoe de vader van mijn vader de carrière van een ander had verwoest en diens wrok over zich had afgeroepen. Deze 'vloek' was overbracht op mijn vader, op mijn broer en vervolgens op mij.

'Je kunt dit genezen door de rest van je leven tegenstanders in de wereld te bestrijden', verklaarde Don Ignacio, 'of je kunt je hart genezen en dan zal de buitenwereld volgen.'

Die avond hielp Don Ignacio me mijn hart te genezen. Hij verwijderde de donkere nevel boven mijn hartchakra en het overgeërfde spoor dat in mijn lichtend energieveld was geëtsd. Ik vloog de volgende ochtend terug naar de Verenigde Staten. Mijn dochter was een paar dagen eerder ontslagen uit de intensivecareafdeling van het ziekenhuis; ze was volledig hersteld. Het was te laat om mijn huwelijk te redden, maar mijn relatie met mijn kinderen groeide en bloeide. Tegenwoordig hebben we een fantastische vriendschap. Zij hebben mij geleerd hoe ik een goede vader moest zijn. Sinds die tijd ben ik me ervan bewust hoe een spoor kan worden doorgegeven van de ene generatie aan de volgende. Wanneer we deze sporen binnen ons genezen, genezen we ze tegelijk-

tijd ook voor onze ouders en kinderen. Ik ben ervan overtuigd dat ik mijn zoon de behoefte heb bespaard om op zesenvertigjarige leeftijd een belangrijke crisis in zijn leven door te maken om zijn mannelijke afstammingslijn, die een aantal generaties teruggaat, te genezen. Waarom ik daar zo zeker van ben? Ik weet dat ik overleefde terwijl mijn gezin onverlet bleef, ook al kwam er een eind aan mijn huwelijk. In tegenstelling tot mijn vader had ik geen twintig jaar nodig om te herstellen.

DE SPOREN VERANDEREN

Voor ons als overtuigde fysici is het onderscheid tussen verleden, heden en toekomst niet meer dan een koppig volgehouden illusie.

Albert Einstein

De sjamaan houdt zich bezig met het wegzuigen van de giftige emotionele energie rond een spoor om vervolgens het spoor zelf te verwijderen. De eerste fasen van de opleiding van een sjamaan bestaan uit een diepgaande reiniging van zijn lichtend energieveld. De sjamaan identificeert zich niet langer met zijn persoonlijke geschiedenis. Daarom kan de Navajo-medicijnvrouw zeggen: 'Ik ben de bergen, ik ben de rivier.' Sjamanen kunnen hebben geleden onder verlies, honger, pijn en mishandeling, maar ze beseffen dat ze bovenal reizigers op een grote reis door de oneindigheid zijn.

Dit is het doel van genezen met het verlichtingsproces. Ik houd me niet zo bezig met het werken met de verhalen van mijn cliënten op de manier van een psychotherapeut. Ik houd me bezig met cliënten te helpen tot het inzicht te komen dat ze niet hun verhalen zijn, geen acteurs in een script dat geschreven is door hun moeder of vader, of door de cultuur of de tijd waarin ze leven, maar dat ze verhalenvertellers zijn. Om dit te doen moet ik het onderliggende spoor in het lichtend energieveld opzoeken. Het is heel moeilijk om rechtstreeks toegang tot deze sporen te krijgen. Het is alsof je probeert een film te bekijken door de videoband uit zijn houder te trekken. We kunnen de film alleen zien door middel van de interface, in dit geval de videorecorder en het tv-scherm.

De interface tussen onze materiële wereld en het lichtend energieveld wordt gevormd door de chakra's. In zekere zin kun je je deze rondwentelende energiewielen voorstellen boven op het vergelijkingsteken

van Einsteins vergelijking $E = mc^2$. De chakra's gebruiken energie om de fysieke materie van het lichaam te organiseren om ziekte of gezondheid te veroorzaken en onze onmiddellijke omgeving te vormen. Door middel van de chakra's kunnen we overstappen van de wereld van de materie in die van de energie.

DE VERLICHTE WERELD

De mysteriescholen van de oudheid leerden de geheimen van onze transcendente natuur. Deze scholen werden opgericht door zieners van de vruchtbare landstrook tussen de Eufraat en de Tigris, en door sjamanen uit China en Tibet. Hun leringen handhaven zich ook in onze tijd. Veel mensen hebben de kabbala, de I Tjing, tantra en het Tibetaans boeddhisme bestudeerd. Daarnaast worden er uitstekende geneeswijzen onderwezen door reikimeesters en andere beoefenaars van energiegeneeskunst. Er staat ons een rijkdom aan spirituele praktijken ter beschikking, waaronder yoga en meditatie, die ons geweldig kunnen helpen op ons pad.

Soortgelijke scholen bestonden ook in Amerika bij de Maya's, de Hopi's, de Inca's en andere inheemse groepen. Ze beschreven de negen poorten van overgang die iemand moet doorlopen om een wijze te worden. Elk van deze poorten correspondeert met een van de chakra's. De Inca-sjamanen bij wie ik in de leer ben geweest, stelden negen chakra's vast. Elk van deze centra vertegenwoordigt een poort die de wijze doorgaat bij zijn zelfrealisatie. Zeven van deze centra bevinden zich in het lichaam. De andere twee bevinden zich in het lichtend energieveld. In deze twee chakra's gaat de sjamaan een transpersoonlijke werkelijkheid binnen.

De volgende hoofdstukken beschrijven de anatomie van het lichtend energieveld vanuit het perspectief van een sjamaan. Ze omvatten oefeningen voor het opwekken van ons vermogen in de onzichtbare wereld van de energie te schouwen. Ik noem deze oefeningen in zien de tweede gewaarwording, om ze te onderscheiden van de gewone gewaarwording in het dagelijks leven. Het zijn krachtige en praktische methoden om de ruimten tussen de dingen en de lichtende werkelijkheid te leren waarnemen.

In hoofdstuk 6 wordt de opvatting van een gewijde ruimte uiteengezet. Mijn mentor zei vaak tegen me dat ik de gewijde ruimte moest openen en uit de weg moest gaan. Hij doelde op de immense spirituele assistentie van genezers in de onzichtbare wereld die ons ter beschikking staat. Na het leren van deze oefeningen ontdekte ik dat ik niet alles zelf hoefde te doen. Verken de technieken in hoofdstuk 6 om ruimten te scheppen waar de spirituele krachten het lichaam kunnen aanraken en het kunnen bezielen met wijsheid. Experimenteer in de allereerste plaats met de oefeningen in dit deel van het boek. De reis van de sjamaan is een ontdekkingsreis. Uiteindelijk zijn de ervaringen die je in deze gebieden opdoet je meest betrouwbare bron van kennis.

DE CHAKRA'S

De afgelopen nacht volgde ik het spoor van de cokes, de gloeidraden van mijn tweede chakra. We bevonden ons in een weelderig begroeid dal, vol eucalyptussen en dennen. Na het avondeten gingen we een – naar wat ik dacht – korte wandeling maken, maar Antonio nam me steeds verder mee het bos in. Het was bijna volle maan, en toen de wolken uiteengingen, konden we vrij gemakkelijk ons pad vinden. Maar toen de wolken weer voor de maan schoven, werden we in een bijna totale duisternis gehuld. We kwamen bij een open plek waar hij me vroeg op een zwerfkei te gaan zitten en me te verbinden met een hoge den op zo'n tien meter afstand. Ik sloot mijn ogen en stelde me open voor de boom.

'Niet met je hoofd, niño', zei hij.

Ik haat het als hij me 'kind' noemt, en dat weet hij. Ik ben ervan overtuigd dat hij het daarom doet wanneer hij afkeurt wat ik doe.

'Met je buik', zei hij. 'Strek een streng van licht uit van je cosco [tweede chakra] naar de boom.'

Toen ik dit deed, voelde ik een lichamelijke verbinding met de den, alsof we elkaar aanraakten. Ik voelde de structuur van de boombast en ik kon zelfs de boom binnengaan. Toen Antonio me vroeg mijn ogen te openen, zag ik de gloeidraad zich vanuit mijn buik uitstrekken.

'Maak je nu los van de boom en verbind je met je vroegste herinneringen. Probeer je te herinneren dat je nog een peuter was, voordat je kon lopen, en verbind de gloeidraad met dat kind', zei hij.

Ik heb waarschijnlijk het hele volgende uur geprobeerd dit te doen. Ik voelde dat Antonio ongeduldig werd. 'Je denkt', zei hij. 'Stop met denken. Dóe het.'

En toen gebeurde het. Ik voelde de huid van dat jongetje zoals ik de huid van de boom had gevoeld. Ik voelde wat hij voelde en merkte hoe groot de wereld leek. Al mijn zintuigen waren actief en bijna te gespannen. Het was niet langer de ik die ik kende die tastte en voelde, maar een ander, ouder, even vertrouwd, jonger ik.

Toen vroeg Antonio me die lichtstreng te volgen, en de beelden en gevoe-

lens bij me binnen te laten stromen. Ik verbeeldde me dat ik langs dit koord liep zoals ik een spoor volg, en ik zag beelden uit mijn kinderjaren en mijn tienertijd waar ik tientallen jaren niet meer aan gedacht had: het halloweenkostuum dat mijn ouders voor me hadden gemaakt toen ik vijf was, mijn verliefdheid op mijn juf in de derde klas, de dood van mijn hond. Het was heel vreemd. Ik zag niet alleen de beelden, maar de emoties overspoelden me. Ik zag elk pijnlijk en vreugdevol moment van mijn leven. Toen tikte Antonio me op de schouder.

'De volgende keer', zei hij, 'gaan we je verbinden met degene die je over tienduizend jaar wordt.'

Dagboeken

Volgens de opvattingen van de Hopi-indianen 'is de mens volmaakt geschapen naar het beeld van zijn schepper'. In *The Book of the Hopi* vermeldt Frank Waters de overtuiging dat 'het levende lichaam van de mens en het levende lichaam van de aarde op dezelfde manier waren samengesteld. Door beiden liep een spil, waarbij de spil van de mens de ruggengraat is, die het evenwicht van zijn bewegingen en zijn functies beheerst. Langs deze spil bevonden zich een aantal trillingscentra die het oergeluid van het leven door het universum weerkaatsten.' Verwijzingen naar de chakra's worden gevonden bij de Hopi's, de Inca's en de Maya's, evenals bij vele andere inheemse culturen over de hele wereld.

De beschrijvingen van de chakra's waarmee we het meest vertrouwd zijn, komen van yoga. De yogascholen leren dat de chakra's het speel-terrein zijn van de menselijke verlangens. Elk energiecentrum symboliseert de genoegen en de pijnen die ons aan karma gebonden houden. Zo wijst de eerste chakra op onze gehechtheid aan de materiële wereld, en vertegenwoordigt de tweede seksuele genietingen. Yoga is een pad van deugd en zuiverheid. Bij yoga moet men de verlokkingen van de zinnen overwinnen om het transcendente te vinden. *Yoga* is Sanskriet voor 'samengaan', in de zin van 'verenigen wat gescheiden is'. Lichaam en ziel worden herenigd; het wereldse en het goddelijke worden één. De sjamanen in Amerika leven daarentegen in een wereld waarin de schepper niet losstaat van de schepping, de hemel niet gescheiden is van de aarde en waarin geest en materie elkaar voeden. De sjamaan gelooft niet in een scheiding tussen lichaam en geest, of tussen de zichtbare wereld van vormen en de onzichtbare wereld van energie. Er valt niets te transcenderen en er hoeft niets verenigd te worden. Hij scheidt zich niet van

zijn verlangens of van zijn verlichting. Waar sommige yogascholen zeggen dat je niet je lichaam bent, zegt de sjamaan dat je juist wel je lichaam bent, en nog veel meer. Hij weet dat de zichtbare en de onzichtbare wereld in elkaar overvloeien. De reden dat wij de oosterse opvatting van de chakra's zo gemakkelijk hebben aanvaard, is dat deze past in onze mythe van de verbanning uit het paradijs. Wij zijn eraan gewend te denken dat we van de natuur gescheiden zijn. De ziel mag dan wel in het lichaam huizen, maar hij is er volledig van gescheiden. Westerse filosofen noemen dit de scheiding tussen lichaam en geest. (Veel hindoescholen, waaronder tantra en advaita, gaan ervan uit dat er geen scheiding is tussen lichaam en geest, en dat we immanent verbonden zijn met de natuur.)

Deze twee grote theologische opvattingen bestaan al duizenden jaren naast elkaar, en niet altijd vreedzaam. De eerste stelt dat materie en geest gescheiden zijn. De geest mag dan wel de materie hebben geschapen, maar hij verblijft er niet in. Deze denkrichting ontwikkelde de religies van de hemelse godheid: geloofsovertuigingen waarin er een hemelse schepper is, die mannelijk is en losstaat van de schepping (bijvoorbeeld Zeus of Jahweh). De tweede opvatting stelt dat alle materie een manifestatie van de geest is en beziel wordt door de geest. Deze denkrichting steunt de religies van de vrouwelijke, aardse godheid; deze hebben een vrouwelijke schepper, wier aanwezigheid in heel haar schepping doordringt (bijvoorbeeld Hera, Inanna of Pachamama). Sjamanen stammen uit de tweede denkrichting. De meest volleerde meesters overstijgen de beperkingen van hun eigen geloof en beseffen dat beide richtingen deel uitmaken van een groter geheel.

De chakra's vertegenwoordigen elementaire menselijke eigenschappen. In plaats van onze instinctieve verlangens en hartstochten te onderdrukken scherpt de sjamaan ze aan tot fijn afgestemde instrumenten. Volgens mij is angst het zaad van het mededogen. Genees de angst en het mededogen ontbloeit. Het instinctieve zelf moet niet de vijand worden. Woede, hebzucht en begeerte zijn verborgen hulpbronnen die kunnen worden getransformeerd tot liefde, helderheid, wijsheid en moed. Alles in de natuur is heilig, en elke chakra bevat het zaad van onze verlichting en van wie we worden.

DE ANATOMIE VAN DE CHAKRA'S

Waar we ook zijn geboren, we hebben allemaal een skelet met een exact aantal beenderen. Op dezelfde wijze hebben we allen de verlichte anatomie gemeen, die de chakra's en de acupunctuurmeridianen omvat. De chakra's zijn rondwentelende schijven energie. Het woord *chakra* betekent 'wiel' in het Sanskriet. Ze draaien op zo'n zeven tot tien centimeter vanaf het lichaam rond en zijn verbonden met onze ruggengraat en ons centrale zenuwstelsel. De chakra's vormen een direct toevoerkanaal naar het neurale netwerk van de mens. Ze draaien in de richting van de wijzers van de klok, dezelfde richting waarin de spiraalvormige melkweg draaien. Elke chakra heeft een unieke frequentie die we waarnemen als een van de zeven kleuren van de regenboog. De chakra's van een pasgeboren kind tonen hun zuivere kleur, van rood in de eerste chakra tot paars in de zevende. Als we ouder worden, worden de kleuren in de chakra's dof. De trauma's en verliezen in ons leven laten hun giftige resten achter. Het slib dat aan een chakra kleeft, maakt dat deze niet meer in zijn zuivere frequentie kan trillen, waardoor de fysieke veroudering wordt versneld. Wanneer een sjamaan zijn genezingsproces voltooit, worden zijn chakra's schoon. Ze wentelen onbelemmerd en trillen weer met hun oorspronkelijke zuiverheid.

De sjamanen uit het Amazonegebied geloven dat je, wanneer je al je chakra's reinigt, een 'regenbooglichaam' krijgt. Elk centrum trilt met zijn natuurlijke frequentie en je straalt de zeven kleuren van de regenboog uit. Volgens de overlevering kun je, wanneer je het regenbooglichaam krijgt, de reis voorbij de dood naar de spirituele wereld maken. Je kunt anderen bijstaan bij hun genezing, en je kunt bewust sterven omdat je de weg terug al kent. De sjamanen van de wildernis zien de dood als een groot roofdier dat iedereen achtervolgt. Ze zeggen dat veel ziekten worden veroorzaakt door de dood die aan ons knaagt. Deze medicijnmensen geloven dat de dood (of levenloosheid, zoals ik het liever noem) ons stukje bij beetje opeist, tot we op een dag beseffen dat we meer dood dan levend zijn. Ik heb dat bij veel mensen zien gebeuren, en ik denk dat deze kwaal in de huidige westerse wereld welig tiert. Wanneer je chakra's schoon zijn, word je niet langer achtervolgd door de dood. Je wordt opgeëist door het leven, en daardoor kun je niet meer worden opgeëist door de dood. De vlag van het Inca-volk is de regenboog, die een heel bijzondere plek in hun mythologie inneemt. Je ziet

hem ook nu nog op de huizen van Cusco wapperen.

Terwijl de beoefenaars van yoga zeven chakra's kennen, leerde Don Antonio mij dat we negen chakra's hebben. Zeven ervan bevinden zich binnen het fysieke lichaam en twee erbuiten. Hij noemde de achtste chakra de *wiracocha*, hetgeen de naam is van de Schepper of de Grote Geest (het woord betekent 'heilige bron'). De achtste chakra bevindt zich binnen het lichtend energieveld. Hij zweeft boven het hoofd als een rondwentelende zon. Hij vormt onze band met de Grote Geest, de plaats waar God in ons huist. De *civilizados* (zowel de blanken als de Indio's die hebben blootgestaan aan westerse opvattingen) hebben een doffe, roetkleurige zon als achtste chakra. 'Dat komt doordat de *civilizados* uit het paradijs verstoten zijn', vertelde een van hun medicijnvrouwen me. Merkw aardigerwijs betekent het Spaanse woord *Indio's* 'één met God'. Voor Indio's die de westerse mythologie niet aanhangen, straalt de achtste chakra als een gouden schijf. We zien deze chakra afgebeeld als het licht dat Christus omgeeft, en als het vuur dat met Pinksteren neerdaalde op de apostelen, toen ze het geschenk van de Heilige Geest ontvingen. Wanneer we sterven, spreidt de achtste chakra zich uit tot een lichtende bol die de andere chakra's opneemt in een vat van licht. Na een periode van verzoening en loutering stelt de achtste chakra een nieuw lichaam samen, zoals hij steeds weer gedurende vele levens heeft gedaan. Hij brengt ons bij onze biologische ouders en naar het beste leven (niet het gemakkelijkste!) om de ervaringen op te doen die we nodig hebben voor onze spirituele groei. De emotioneel geladen en traumatische herinneringen aan onze vorige incarnatie worden in ons volgende lichaam overgebracht als sporen in ons lichtend energieveld.

De voedingsbron van de achtste chakra is de negende chakra, de hogere geest. De negende chakra bevindt zich buiten het lichtend energieveld en strekt zich door de hele kosmos uit. Dit is het hart van het universum, één met de Grote Geest. Mijn mentor was ervan overtuigd dat de achtste chakra de plaats is waar God in ons huist, en de negende chakra het deel van ons dat in de Schepper huist.

De achtste chakra komt overeen met het christelijke idee van de ziel, die persoonlijk en eindig is. De negende chakra komt overeen met de Heilige Geest, die onpersoonlijk en oneindig is. De ziel is altijd de voor naamste zorg van de religie geweest, die zich bezighoudt met de redding ervan. Omdat de ziel persoonlijk is, lijkt hij autonoom te zijn. We gaan ervan uit dat we één kunnen zijn met de geest of ervan losgekoppeld

zijn. De negende chakra is één met de hele schepping, oneindig en eeuwig, in tegenstelling tot de eindige, persoonlijke ziel. Ik zal naar dit centrum verwijzen als de achtste chakra, omdat het woord *ziel* zoveel verschillende bijbetekenissen voor ons heeft. De achtste chakra manifesteert zich binnen de tijd. De Egyptenaren noemden hem de *Ka*. De negende chakra is aanwezig in het tijdloze nu, een punt zonder tijd, vrij van de geschiedenis. Hij is immanent en transcendent, gaat nooit dood en is nooit geboren. Bij de Egyptenaren heette hij de *Khu*.

De chakra's zetten levensenergieën uit de natuur om. Al onze energie komt uit vijf bronnen: (1) planten en dieren, (2) water, (3) lucht, (4) zonlicht en (5) biomagnetische energie (bekend als *chi* in het Oosten en als *causay* bij de Inca's). Deze voedingsstoffen lopen uiteen van de meest materiële voeding, zoals dieren en planten, tot en met de meest efemere, zuiver licht en energie. Wij nemen plantaardig en dierlijk voedsel en water op via het spijsverteringskanaal, zuurstof via de longen, zonlicht via de huid en *causay* via de chakra's. De lichtende energieën circuleren door de chakra's zoals water en voedsel; de fysieke energieën stromen door ons lichaam. Wanneer ons spijsverteringskanaal verstopt raakt, kunnen we de voedingsstoffen niet opnemen. Op overeenkomstige wijze kunnen we, wanneer onze chakra's geblokkeerd zijn, de *causay*, die opgeslagen ligt in het lichtend energieveld, niet opnemen.

De chakra's spreiden lichtdraden uit die zich uitstrekken buiten het lichaam en ons verbinden met bomen, rivieren, bossen en andere mensen. Onze chakra's zijn maar voor korte tijd aan ons lichaam gekoppeld. Na de dood trekken ze zich terug van het fysieke lichaam om zich in de achtste chakra te verenigen, en gaat onze reis in de onzichtbare wereld verder.

AARDECHAKRA'S

De vijf onderste chakra's, van de basis tot en met de keel, worden voornamelijk door de aarde gevoed. Stel je een boom voor waarvan de wortels diep in de grond grijpen. De voedingsstoffen die hij onttrekt aan de aarde worden via de stam naar de hoogste takken gevoerd. Het zonlicht dat hij opneemt via de bladeren wordt omgezet in energie, die op haar beurt weer helemaal naar de wortels wordt overgebracht. De vier bovenste chakra's worden voornamelijk gevoed door de energieën van de zon, onze ster. De religies met een god in de hemel benadrukken de ontwik-

keling van de bovenste chakra's en verwaarlozen min of meer de onderste. De beschavingen met een hemelse god perfectioneerden de technologie, de rede en de logica. De op de aarde en de godin georiënteerde religies leggen de nadruk op de lagere chakra's ten nadele van de bovenste. Deze beschavingen handhaafden een agrarische cultuur met weinig belangstelling voor de vooruitgang in westerse stijl, en ontwikkelden zich op het gebied van de astronomie, de filosofie en de bouwkunst (de Chinezen vonden het buskruit uit, maar gebruikten dat alleen voor vuurwerk; er waren Europeanen voor nodig om het voor oorlogen te gebruiken). Ik ben van mening dat we in onze tijd zowel de gaven van de aardechakra's als die van de luchtchakra's moeten ontwikkelen.

Net als de organen in het lichaam vervult elke chakra een unieke taak. De eerste en tweede chakra nemen emotionele energieën op en zetten deze om in voedingsstoffen. Ze kunnen de energieën van fysieke en emotionele trauma's opnemen en deze veranderen in bronnen van kracht en licht. Zoals het spijsverteringssysteem voedingsstoffen onttrekt aan voedsel en de onverteerbare resten teruggeeft aan de aarde, zo geven de onderste chakra's de zware energieën die ze niet in brandstof kunnen omzetten, terug aan de aarde. Wanneer de eerste chakra het contact met de aarde verliest, kunnen de onderste centra hun emotionele afval niet kwijt. Er is geen afvoerkanaal. Dit afval wordt tot giftig slib dat aan de wanden van een chakra kleeft en de rondwenteling daarvan vertraagt. Wanneer zich slib vormt in onze tweede chakra (waar de vecht-of-vluchtreactie huist) zien we de wereld als vijandig en agressief. De chakra's van de zonnevlecht, het hart en de keel (de derde, vierde en vijfde) worden gevoed door de fijnere energieën van liefde, mededogen en empathie. Ze zijn niet toegerust om enigerlei vorm van emoties op te nemen. (We raken in de problemen wanneer we proberen zware emoties en gevoelens op te nemen met onze hartchakra – we krijgen emotionele hartkrampen.) De luchtchakra's worden gevoed door de meest verfijnde spirituele energie.

Tijdens mijn eigen opleiding als sjamaan onderging ik een rite die bekend is als de 'banden van kracht', waarin mijn mentor onzichtbare banden rond mijn lichaam weefde. Ik zorg ervoor dat mijn studenten in de Healing the Light Body School dezelfde rite ondergaan, omdat deze een heel belangrijke bescherming aan de genezer biedt. Er worden vijf banden aangebracht op verschillende hoogten van het lichaam. De eerste band is zwart en vertegenwoordigt de rijke, donkere aarde; deze

wordt geweven boven de eerste chakra. De tweede band is rood en vertegenwoordigt water, het bloed van de aarde; deze wordt geweven boven de tweede en derde chakra. De volgende band is goudkleurig en vertegenwoordigt vuur; deze wordt boven het hart geweven. De vierde band is zilverkleurig en vertegenwoordigt de wind; deze wordt boven de keel geweven. De laatste band is van zuiver wit licht en vertegenwoordigt de *causay*; deze wordt geweven boven de chakra van het derde oog. De banden vormen een schakel met de vijf elementen en voeden de chakra's rechtstreeks met aarde, lucht, vuur, water en *causay*.

DE EERSTE CHAKRA

Element: aarde

Kleur: rood

Lichamelijke aspecten: fysieke onderbouwing, verwijdering van afval, rectum, benen, voeten, testosteron en oestrogeen

Instinct: overleving, voortplanting

Psychische aspecten: voeding, onderdak, veiligheid, vermogen voor zichzelf te zorgen

Klieren: eierstokken en testikels

Kiemen: kundalini, overvloed

Negatieve uiting: hamsteren, roofzuchtig gedrag, zinloos geweld, chronische vermoeidheid, geboortetrauma, verlatingsproblemen

De eerste chakra bevindt zich onder aan de ruggengraat, tussen de anus en de genitaliën. Het is de toegang tot het vrouwelijke, die gloeidraden langs onze benen omlaag uitstrekt tot in de biosfeer. Als een penwortel die in de vochtige, voedende plekken van Moeder Aarde reikt, voorziet de eerste chakra ons van essentiële voedingsstoffen. Hij grondt ons en vormt de fundering waarop ons lichtende energiesysteem berust. Wanneer we onze verbondenheid met de aarde kwijtraken, gaan we ons leven voeden vanaf de oppervlakte. Hierdoor worden we als een boom waarvan de ondiepe, breed gespreide wortels niet kunnen beletten dat hij bij een storm omvalt. We verliezen onze stabiliteit, onze fundering en onze zekerheid.

Wanneer de eerste chakra losraakt van de vrouwelijke aarde, kunnen we ons verweesd en moederloos voelen. Het mannelijke principe overheerst, en we zoeken zekerheid in materiële zaken. Individualiteit is be-

langrijker dan verwantschap, en egoïstische belangen gaan voor het gezin en voor sociale en universele verantwoording. Hoe meer we afgescheiden raken van de aarde, hoe vijandiger we tegenover het vrouwelijke worden. We ontkennen onze passie, onze creativiteit en onze seksualiteit. Uiteindelijk wordt de aarde zelf een verderfelijke plek. Ik herinner me dat een medicijnvrouw in het Amazonegebied tegen me zei: 'Weet je waarom ze het regenwoud eigenlijk omkappen? Omdat het vochtig en donker en ingewikkeld en vrouwelijk is.'

De neigingen van de eerste chakra zijn primair en instinctief. We zoeken onderdak. We zoeken voedsel. We proberen te overleven onder zelfs de ongunstigste omstandigheden. We planten ons voort. Deze neigingen zijn fundamentele instincten. Zoals we onze adem kunnen inhouden maar niet ons lichaam kunnen beletten te ademen, zo kunnen we evenmin ons overlevingsinstinct onderdrukken.

De vier instinctieve neigingen – angst, voeden, vechten en seks – worden weergegeven in de werking van de onderste twee chakra's. Dit zijn de basisprogramma's die vereist zijn om fysiek en emotioneel te overleven. De neiging te veel te eten of geld op te potten is een van de negatieve uitdrukkingsvormen van het instinct om ons te voeden. We kunnen nooit genoeg krijgen om ons te bevredigen. Een onevenwichtige eerste chakra komt tot uitdrukking in gevoelens van schaarste en gebrek. Zelfs zij die veel hebben kunnen bang zijn om hun bezittingen te verliezen. Ironisch genoeg zijn de armen vaak guller dan de rijken. Met een schone eerste chakra verdwijnt het gevoel van schaarste. We beseffen dat het ons aan niets ontbreekt en dat we in overvloed leven. Dit verstandelijk begrijpen is niet voldoende. We moeten met elke cel in ons lichaam weten dat er voor ons gezorgd wordt door het universum. Een vervuild eerste chakra laat ons afzettingen optrekken om onze bezittingen te beschermen tegen onze burens. Een ongezond tweede chakra laat ons stapels stenen verzamelen om ons tegen hen te verdedigen.

Testosteron en oestrogeen zijn de hormonen die verbonden zijn met de eerste chakra. Laboratoriumonderzoeken hebben uitgewezen dat testosteron twee primaire reacties in de man oproept: seks en agressie. Wanneer vrouwen testosteroninjecties krijgen, klagen ze dat ze voortdurend aan seks moeten denken. Een gebrek aan evenwicht in de eerste chakra kan de invloed van testosteron verergeren, waardoor een man de twee instinctieve impulsen van dit hormoon gaat verwarren. Wanneer dat gebeurt gaat hij de vrouw van wie hij houdt, kwetsen en vernietigt

hij op den duur de intimiteit in zijn relatie. Dit leidt tot seksueel misbruik, dat niet alleen in Amerika wijdverbreid is, maar ook in de rest van de wereld, vooral in landen die de overgang doormaken van dorpsgemeenschappen naar stedelijke gemeenschappen. In Zuid-Afrika, dat een dergelijke overgang doormaakt, wordt elke zesentwintig seconden een vrouw verkracht. Wanneer ik werk met een vrouw die op jonge leeftijd is verkracht, stel ik vaak vast dat haar eerste chakra is afgesloten, vaak vanuit een onbewuste angst dat ze anderen zou kunnen kwetsen zoals zij is gekwetst door haar vader of een andere man in haar familie.

Oestrogeen, dat aangemaakt wordt door de eierstokken, is essentieel voor het handhaven van het gehalte aan botversterkende mineralen. De oestrogenproductie neemt ingrijpend af na de menopauze, waardoor een vrouw vatbaar kan worden voor osteoporose. In niet-industriële samenlevingen blijkt osteoporose niet zo veelvuldig voor te komen als in Amerika. Sommige onderzoekers beweren dat dit komt doordat vrouwen in de derde wereld niet zo oud worden en daardoor niet toekomen aan een significant verlies aan botversterkende mineralen. Ik ben ervan overtuigd dat hier ook nog een andere reden voor is, namelijk dat vrouwen in niet-industriële landen gedurende hun hele leven een actieve verbondenheid met de vrouwelijke aarde onderhouden. De eerste chakra wekt in vrouwen krachtige gevoelens van verzorging, verlangen naar relaties en voortplanting op. Gebrek aan evenwicht in deze chakra kan ertoe leiden dat vrouwen in hun relatie een allesoverheersende behoefte aan zekerheid hebben, ten koste van hun zelfstandigheid.

Stamculturen voeren eerste-chakrariten uit om de overgang van jongeren naar hun volwassenheid te vieren. De ceremonie moedigt de jongeren aan zich los te maken van de ouderlijke banden die hen aan hun moeder en vader binden. Tijdens de ceremonie verklaren de jongeren de aarde tot de moeder die hen nooit zal verlaten en de hemel tot de standvastige, betrouwbare vader. Dit verzekert de jongeren ervan dat het ouderschap over hen wordt voortgezet, maar nu door krachten die groter zijn dan hun biologische moeder en vader. De jongeren kunnen nu deelnemen aan ceremoniën en offers aan hemel en aarde, waardoor ze een bewuste band onderhouden met deze kosmische ouders. Doordat westerlingen verstoken zijn van deze overgangsriten naar de puberteit, zijn ze spirituele wezen. Wij worstelen ons hele leven met gevoelens van ouderloosheid, om later te moeten vaststellen dat we niet weten hoe we betrouwbare ouders kunnen zijn.

Een individu dat vanuit de eerste chakra handelt, bevindt zich in een staat van elementaire verbinding met de wereld. Hij wordt volledig beheerst door de zintuiglijke vermogens en houdt zich uitsluitend bezig met de materiële wereld. Hij gelooft dat de wereld hem iets verschuldigd is en dat zijn omgeving behoort in te zien dat hij bijzonder is. Hij wordt zelfzuchtig en narcistisch. Hij kan geen authentieke liefde ervaren omdat hij zich niet in een ander kan verplaatsen. Dit centrum is verbonden met de eerste zeven levensjaren. De trauma's die in deze eerste jaren worden ervaren, waaronder de geboorte en het prenatale trauma, worden opgeslagen in deze chakra en vormen psychische complexen die de latere ontwikkeling belemmeren. Net als een klein kind zal iemand die voornamelijk wordt gemotiveerd door de eerste chakra, sterk gericht zijn op overleven en vermaak. Wanneer hij in het nauw gedreven wordt, kan hij gewelddadig worden en fysiek of emotioneel reageren op de veronderstelde dreiging. De eerste-chakrapersoon zal ten koste van alles zinnelijke bevrediging zoeken. Vaak weet hij niet waar zijn lichaam eindigt en de wereld begint, waardoor anderen tot een verlengstuk van hemzelf worden en er in zijn ogen niet meer toe doen. Wanneer ik een cliënt krijg die in zijn prille jeugd mishandeld is door een of beide ouders, kijk ik onmiddellijk naar de betrokkenheid van de eerste chakra. Trauma's uit vorige levens zijn vaak opgeslagen in de eerste of tweede chakra. Door de hele geschiedenis heen zijn dictators die naar overheersing streefden daartoe aangezet door de negatieve neigingen van de eerste chakra.

De eerste chakra heeft ook aanmerkelijk positieve eigenschappen. Het overlevingsinstinct ervan verzekert de instandhouding van de soort; ze brengen ons ertoe te paren en kinderen te baren, en stellen mensen in staat onder de meest erbarmelijke omstandigheden vol te houden. In het Sanskriet heet de eerste chakra *muladhara*, hetgeen 'fundering' betekent. Ons energetische huis moet gebouwd worden op een stevige ondergrond. In yoga wordt deze chakra gezien als de behuizing van de kundalini-energie. Het symbool ervan is een opgerolde slang die slaapt aan de onderkant van de ruggengraat. Kundalini wordt gezien als de actieve kracht van de grote godin Shakti, de kracht die heel de schepping bezielt. Voor de sjamaan is dit de oerslang die zijn eigen staart verslindt, Ouroboros, en die een onbewuste staat van egocentrisme voorstelt. Voor de volken in het Amazonegebied wordt deze kracht vertegenwoordigd door de *sachamama*, de waterboa. In Noord-Amerika wordt hij

voorgesteld door de ratelslang. Als we de sporen binnen de eerste chakra verwijderen, wordt de kundalini-energie gewekt. De oerslang ontrolt zich en zijn vrouwelijke energie beweegt omhoog door de chakra's. Sjamanen in Amerika, India en Tibet zijn ervan overtuigd dat door de kracht van het oervrouwelijke alle schepselen bewegen, leven, zich voortplanten en floreren. Het hoeft niemand te verbazen dat de slang degene was die ons de vrucht van de boom van de kennis bracht in Genesis. Zijn energie die in ieder van ons sluimert, is de energie van de aarde en de hartslag van de moederplaneet.

DE TWEDE CHAKRA

Element: water

Kleur: oranje

Lichamelijke aspecten: spijsvertering, ingewanden, nieren, urineleider, seksuele potentie, adrenaline, lage rugpijn, menstruatiepijn, verlies van eetlust

Instinct: seksualiteit

Psychische aspecten: macht, geld, seks, controle, angst, vechten, passie, eigendunk, seksuele of emotionele mishandeling, overgeërfd ouderlijke problemen, incest

Klieren: bijnieren

Kiemen: creativiteit, mededogen, gezin

Negatieve uiting: angst, vechten

De tweede chakra bevindt zich vier vingers beneden de navel. Hij is verbonden met de nieren en met het element water. De tweede chakra activeert de bijnieren, de spanningsklieren van het lichaam. Het buitenste deel, de bijnierschors, produceert meer dan honderd verschillende steroïden, waaronder de sekshormonen. Het binnenste deel, het bijniermerg, produceert adrenaline, die de lever opdracht geeft bloedsuiker af te geven om ons te waarschuwen. Adrenaline is het hormoon dat de vecht-of-vluchtreactie opwekt. Eerder merkte ik al op dat de eerste chakra hekken neerzet ter verdediging, terwijl de tweede chakra stenen opstapelt om zich te verdedigen. Het probleem is dat we voortdurend grotere stenen nodig hebben om het karwei te klaren. De andere kant lijkt altijd een hogere stapel te hebben dan wij, en de veronderstelde dreiging escalereert. De Koude Oorlog was een perfect voorbeeld van tweede-chakra-

denken op wereldschaal. Toen de Verenigde Staten de Koude Oorlog begonnen, waren velen ervan overtuigd dat de Russen een grotere vloot en betere gevechtsvliegtuigen hadden dan wij. In werkelijkheid lag de Russische vloot te roesten en te zinken, en hun gevechtsvliegtuigen waren niet tegen de onze opgewassen. De tweede chakra is de stimulator voor dwingelanden en lafaards. Grootspraak en ijdelheid worden door deze chakra geïnspireerd. Je kunt je hierbij de houding van een gorilla voorstellen die zijn tanden ontbloot en zich op de borst trommelt.

De tweede chakra zet energetische voedingsstoffen om in het lichtend energieveld. Alle vormen van energie vertegenwoordigen voor deze chakra voedsel. Hij verwerkt de energie van de aarde die opgenomen wordt door de eerste chakra en verteert emotionele energieën in het zenuwstelsel. Wanneer deze chakra op de juiste wijze werkt, kan hij negatieve emoties als woede en angst versnipperen en ze via de eerste chakra als afval uitdrijven. Wanneer deze chakra uit balans is, gaan deze negatieve emoties in ons zweren en zich in onze ingewanden nestelen om langzaam weg te rotten. We kennen allemaal wel mensen die hun woede niet kunnen loslaten en weken of jaren lang met wrok rondlopen. Deze negatieve emoties zetten zich vast in de tweede chakra en vergiftigen deze. Uiteindelijk worden deze emotionele gifstoffen opgenomen door het lichtend energieveld.

De tweede chakra is het domein van de passie. Deze uit zich in creativiteit en intimiteit. In de eerste chakra planten we ons voort. In de tweede chakra bedrijven we de liefde met onze geliefde. De Sanskrietbenaming voor dit centrum is *svadhisthana*, hetgeen 'verblijfplaats van het zelf' betekent. Chronologisch correspondeert deze chakra met de leeftijd tussen acht en veertien. Het verlangen van de tiener naar romantische avonturen ontstaat met de drang naar activiteit in de tweede chakra. Deze chakra is erotisch, vol lust en fantasie en stimuleert romantiek met een hoog adrenalinegehalte. Als de tiener tijdens de puberteit geen duidelijk en positief zelfbeeld ontwikkelt, kan dat de groei van de tweede chakra belemmeren. Zo iemand ontwikkelt geen duidelijke emotionele grenzen en beseft niet dat wat anderen willen kan verschillen van wat hij wil. Hij kan zich gekweld voelen door relaties en door mensen die nooit aan zijn verlangens kunnen voldoen.

De negatieve uitingen van de tweede chakra zijn woede en angst. Sjamanen geloven dat angst de grootste vijand is. Het is een geslepen tegenstander met wie je je niet moet inlaten; want op het moment dat je

dat wel doet, zal hij je kracht ondermijnen en zegevierend uit de sluis komen. De opdracht is dat je je angst leert kennen en ermee bevriend raakt. Gebruik hem als een waarschuwingsmechanisme, niet als stimulator voor de vecht-of-vluchtreactie. Mijn mentor zei altijd dat angst de afwezigheid van liefde was. Ik was de kluts kwijt. Ik zei tegen hem dat de sjamanen van de Amazone als deel van hun leer alleen de wildernis in trokken in de duistere nacht om hun angst te ontmoeten. De enige keer dat ik dat had geprobeerd, kwam ik er doodsbang uit te voorschijn. Mijn nekharen hadden de hele nacht rechtop gestaan. Ik had het gevoel dat ik door alle grote vleeseters in de wildernis en door alle rondspokende geesten uit de omgeving werd achtervolgd. De oude man glimlachte. Hij zei dat het een heel interessante oefening was, maar dat de ware taak van de sjamaan erin bestond de angst te omarmen. 'Wanneer je begrijpt dat de jaguar die je hoorde en de spoken die je voelde in je hoofd zaten, kun je ze verwijderen', zei hij. 'En wanneer je je hebt ontdaan van je angst kun je die kat van de wildernis in levenden lijve tegenkomen en weten dat hij niet van jou verschilt, dat jullie allebei uitdrukkingen zijn van dezelfde levenskracht.'

Ik ben al heel lang vegetariër, voornamelijk omdat ik niet iets wil eten dat ik niet wil doden. (Ik heb ook gemerkt dat het eten van rood vlees mijn schouwende vermogens vermindert.) Tijdens mijn opleiding bij de sjamanen van de Amazone werd van mij verlangd dat ik een dier waarvan ik de kracht wilde belichamen, zou opsporen, ceremonieel zou doden en dan zou opeten. Het dier dat mijn leraar voor mij had uitgezocht, was een waterboa (*sachamama*), een prachtig bruingeel dier dat bij voorkeur leefde in de ondiepe zijrivieren van de Amazone. Hoewel ik niet fanatiek ben met het niet eten van vlees (ik at het wanneer de sjamanen die ik bezocht het voor een bepaalde gelegenheid hadden bereid), weigerde ik deze opdracht uit te voeren. Ik vertrok zelfs uit de wildernis en keerde terug naar de Verenigde Staten, vast van mening dat ik, als mijn opleiding het doden van een dier vereiste, niet bereid was verder te gaan. Maar toch dreef iets me terug naar de Amazone, en uiteindelijk besloot ik in ieder geval het opsporende deel van de opdracht uit te voeren. Later zou ik nog wel zien wat het doden en opeten betrof.

Boa's kunnen enorm groot worden; de grootste zijn zo'n zes meter lang en wegen meer dan driehonderd kilo. Je kunt ze betrekkelijk gemakkelijk waarnemen in het water of op het land, maar ze zijn moeilijk

te volgen, omdat ze heel sluw zijn en heel lang onder water kunnen blijven.

Ik begreep dat de *sachamama* passie en seksualiteit vertegenwoordigde, evenals creativiteit en het vermogen onder de oppervlakte van dingen te kijken. Ik had een aantal dagen boa's gevolgd, maar ik was er niet in geslaagd dicht genoeg bij ze te komen om er een foto van te nemen, toen ik uit pure frustratie aan de rand van de rivier ging zitten. Ik trok een zakje studenten haver open en zag mijmerend het geluidloze water langsstromen. Ik vroeg me af of ik werkelijk zo'n weerzin had tegen het doden om me te voeden. Ik walgde oprecht bij de gedachte dat ik een prachtig dier als een waterboa zou doden. Bij mijn mijmeringen dacht ik aan de liefde waarmee een jaguar de nek van een hert breekt dat hij gaat opeten. Er was geen kwaadaardigheid betrokken bij deze handeling. Plotseling besepte ik dat als ik een waterboa zou doden, dat gewelddadig was omdat ik me als afgescheiden van deze indrukwekkende slang zag. Zolang we van elkaar gescheiden waren, zou het eten ervan alleen maar zijn leven beëindigen om mij van voedsel te voorzien, en daarom zou het een gewelddadige handeling zijn.

Het begon tot me door te dringen dat de slang en ik manifestaties waren van dezelfde levenskracht. We waren niet verschillend. Het was het leven dat zich met zichzelf voedde. De slang zou binnen mij voortleven en daarmee zouden we beiden deel van een veel grotere kracht worden. Ik schrok op uit mijn overpeinzingen en mijn blik richtte zich op een bosje vlak bij me, waar het licht gereflecteerd werd door schubben. Het was een ruim twee meter lange waterboa die zich zojuist tegoed had gedaan aan een of ander groot knaagdier en nu net als ik in mijmeringen verzonken was. Ik kon mijn ogen niet geloven. De slang lag opgerold zijn maal te verteren: een dikke bult die een centimeter of dertig diep in zijn lichaam zat. Een slang van deze omvang eet maar eens om de zoveel weken. Na een maaltijd wordt hij lui. Als hij bezig is met het verteren van zijn voedsel, kan hij niet bewegen. Dit was het antwoord op mijn zoektocht.

Ik pakte de slang op, die zich lui rond mijn armen en schouders rolde. Ik liep terug naar de hut van de sjamaan en toonde haar trots de opgerolde slang. Ze begon te lachen, en ze bleef een paar minuten door giechelen. Ik begon geërgerd te raken. Ik vroeg haar waarom ik de boa moest opeten om de gaven van zijn krachten te krijgen. De oude vrouw glimlachte en zei dat kennis niet zo gemakkelijk werd opgenomen via

het spijsverteringskanaal. Ze droeg me op een veilige plek bij het water te zoeken, waar de slang geen gevaar liep. In de loop van de tijd leerde ik inzien dat geweld iets was dat ik binnen mezelf moest overwinnen, niet buiten mezelf door regels op te stellen over wat ik wel of niet kon eten. Ik had de lessen geleerd waar ik voor was gekomen.

Karakterfouten van de tweede chakra kunnen een hoge tol eisen. Deze mensen leven in een wereld waarin het regent omdat de hemel persoonlijk wil dat ze nat worden. Vaak zijn ze ervan overtuigd dat de hele wereld tegen hen samenzweert. Toegegeven, soms valt de regen inderdaad op ons, maar hij valt ook op de bomen, planten, dieren en stenen, en ook gewoon omdat hij valt. Deze personen hebben vaak de instelling dat ze overal recht op hebben. Als ze hun tweede chakra genezen, ontdekken ze dat de wereld niets aan hen verplicht is. Integendeel, zij staan in het krijt bij het leven. Onder de regie van de tweede chakra, het centrum van ons erotisch leven, verkennen we onze passie en ontdekken we intimiteit. Storing in deze chakra kan leiden tot het verwarren van seks met liefde. De belangrijke taak van de tweede chakra is seks te transformeren in liefde en romantiek in intimiteit. Dit is geen gemakkelijke opdracht, omdat de negatieve neigingen van deze chakra bestaan uit de behoefte anderen te overheersen door middel van geld, macht en seks. De tweede chakra gaat recht door de baarmoeder waarin het leven ontkiemt. Dit centrum doet het zaad van de passie en de creativiteit ontkiemen die in onze hogere chakra's tot bloei zullen komen.

DE DERDE CHAKRA

Element: vuur

Kleur: geel

Lichamelijke aspecten: maag, buik, lever, pancreas, opslag en vrijlating van energie, milt

Instinct: macht

Psychische aspecten: moed, macht, zich uiten

Klier: alveesklier

Kiemen: autonomie, individuatie, onzelfzuchtige dienstbaarheid, vervulling van dromen, een lang leven

Negatieve uitingen: maag- en darmklachten, anorexia, verdriet, trots, opgeblazen ego, neurotische symptomen, gebrek aan energie, slachtofferneigingen, driftbuien, schaamte

De derde chakra bevindt zich op de zonnevlechte en is verbonden met de alveesklier. Deze klier is de energiebankier van het lichaam. Glucose is zijn valuta. (De alveesklier produceert insuline, dat glucose van de bloedsomloop in de cellen brengt, waar de glucose als brandstof kan worden gebruikt.) Als de derde chakra op de juiste wijze functioneert, heeft het lichaam meer dan genoeg energie voor al zijn activiteiten. Omdat het brein de grootste brandstofverbruiker in het lichaam is, is een evenwichtige derde chakra essentieel om helder te kunnen denken. Deze chakra beïnvloedt ook de lever, die de opslagplaats van brandstof in het lichaam is. Mensen met derde-chakragebreken hebben vaak last van gebrek aan energie. Het voedsel dat ze eten wordt geëlimineerd voordat de voedingsstoffen ervan de bloedsomloop bereiken. Op psychisch en spiritueel vlak kunnen problemen ontstaan. Wanneer de derde chakra niet goed functioneert, zullen je inspanningen geen succes hebben. Ook al heb je alle hulpbronnen voor succes binnen handbereik, het zal je ontbreken aan het uithoudingsvermogen om de eindstreep te halen.

De derde chakra is het krachtcentrum van het lichtend energiesysteem. De krachten ervan kunnen constructief worden gebruikt om onze idealen te verwezenlijken. Wanneer ze destructief worden gebruikt, kunnen ze onze elementaire natuur of libido onderdrukken, hetgeen tot uitdrukking komt in neurotische symptomen met onder meer schaamte en schuldgevoelens. Deze chakra correspondeert chronologisch met de leeftijd van veertien tot eenentwintig, de jaren die aan de volwassenheid voorafgaan.

De vrouwelijke kracht van de eerste chakra en de primordiale seksuele energie van de tweede chakra worden omgevormd tot een verfijnde brandstof die de derde chakra gebruikt voor de vervulling van onze dromen. Deze chakra vult de reserves in het lichtend energieveld aan. Wanneer we de krachten van deze chakra opwekken, ervaren we onbevreesdheid en een vastberadenheid die niet kan worden ontmoedigd door vijandigheid. Obstakels op ons pad vallen uiteen. Het gevaar is dat dit kan resulteren in een opgeblazen ego. We gaan denken dat we de enige auteurs van onze lotsbestemming zijn en dat we de wereld aan onze wil kunnen onderwerpen. We voelen ons in staat de wereld te scheppen of te vernietigen en we worden dictatoriaal en manipulatief; we streven naar persoonlijke macht en roem ten koste van alles. Mensen die zich laten verleiden door de krachten van de derde chakra, proberen vaak an-

deren door intimidatie te overheersen. Wanneer deze chakra wordt gereinigd, worden ons gezin en onze relaties met anderen stabiel. We worden vaardig in communicatie en ontdekken de kracht van het gesproken en geschreven woord. Dit centrum zorgt ervoor dat we trouw zijn aan onze eigen aard. Ons levensdoel wordt duidelijk en we kunnen ons erop instellen.

Er bestaan verhalen over Inca-krijgers wier derde chakra straalde als een gouden schijf. De overlevering wil dat zij niet konden worden gedood. De conquistadores konden met hun musketten op hen schieten, maar de kogels misten altijd hun doel. Er bestaan soortgelijke verhalen onder de indianen van de Noord-Amerikaanse prairies, over dapperen die door de cavalerie werden beschoten maar nooit werden geraakt. De overleveringen van de Inca's vertellen ons dat wanneer een van deze verlichte krijgers een tegenstander doodde, hij deze eerde door een paar druppels van zijn eigen bloed in de aarde te laten druppelen. Hij besefte dat zij in andere omstandigheden zij aan zij bij het kampvuur hadden kunnen zitten om verhalen uit te wisselen. Deze mannen en vrouwen waren van opvatting dat je al dood was wanneer je boos of bang de strijd in ging.

Tijdens het schrijven van *Dance of the Four Winds* ging ik samen met mijn coauteur een paar weken naar Rio de Janeiro om daar ongestoord te kunnen schrijven. Ik had net een expeditie naar het Amazonegebied achter de rug, en een vriend had mij zijn appartement aan het strand in Rio aangeboden. Op onze laatste avond liepen we na een feestelijk etentje langs het strand terug naar ons appartement toen we werden aangevallen door zes mannen. Terwijl we met de aanvallers worstelden, leek de tijd te vertragen, en plotseling begreep ik de lessen van de verlichte krijgers. Ik stopte met vechten en schreeuwde: 'Stop!' Mijn kreet leek de nacht te doorboren en iedereen stopte. Ik wendde me tot de bendeleider en bood hem mijn horloge aan en ik zei daarbij dat hij om de twee jaar de batterijen moest vervangen. Toen gaf ik hem mijn portefeuille. Ik wendde me tot een van de anderen en vroeg hem naar zijn schoenmaat. Hij antwoordde dat dat 44 was. Ik zei dat dat precies mijn maat was en ik vroeg hem mijn schoenen te proberen. Ze pasten hem uitstekend en hij glimlachte. Eric, mijn coauteur, geloofde zijn ogen niet en begon weer te worstelen. Onmiddellijk haalden drie van de mannen hem onderuit in het zand. Ik liep naar Eric en zei tegen hem dat deze mannen arm waren, dat ze onze horloges, portefeuilles, schoe-

nen en riemen nodig hadden. Aan het eind van de uitwisseling schudde de bendeleider mij de hand en vervolgens bedankten de andere dieven ons. Ik stak mijn hand op en wenste hen het beste. Toen we uiteengingen vroeg ik de leider of hij een auto had. Hij zei nee, en toen merkte ik op dat hij dan waarschijnlijk mijn rijbewijs niet nodig had. Hij glimlachte en zei dat hij dat natuurlijk niet nodig had en gaf het me terug. Hij kon ook mijn creditcards niet gebruiken, zei hij, en hij gaf ook die terug. Vervolgens gaf hij me mijn paspoort en mijn reisdocumenten terug. Eric was verbijsterd. De dieven gaven ons onze eigendommen terug. Terwijl we wel beroofd waren, werd ons geen geweld aangedaan. We pasten geweldloosheid toe en konden zo de hele sfeer van de ontmoeting veranderen. We temperden een negatieve tweede-chakrareactie en reageerden vanuit de derde chakra.

De functie van de derde chakra is wensbeelden om te zetten in werkelijkheid. De naam van deze chakra in het Sanskriet is *manipura*, wat 'het paleis van de juwelen' betekent en duidt op het vermogen ervan dromen te veranderen in werkelijke schatten. De sjamaan begrijpt dat je de wereld tot bestaan droomt. Dit centrum is de distilleerkolf waarin je dromen alchemistisch in goud worden veranderd. Wanneer je de wereld om je heen wilt verbeteren, moet je evenwicht brengen in je derde chakra. Het instrument van deze chakra is visualisatie – of je nu in meditatie zit of lopend op het strand wordt beroofd. Het element vuur, dat over deze chakra heerst, voorziet in de brandstof om dromen zichtbaar te maken. Pas op dat je dit vermogen niet toepast om er persoonlijk beter van te worden, maar dat je het aanwendt ten bate van het algemeen welzijn. Het sleutelwoord voor deze chakra is *dienstbaarheid*.

DE VIERDE CHAKRA

Element: lucht

Kleur: groen

Lichamelijke aspecten: vaatstelsel, longen, borsten, hart, astma, immunodeficiënties

Instinct: liefde

Psychische aspecten: liefde, hoop, overgave aan elkaar, mededogen, intimiteit

Klier: thymus

Kiemen: onzelfzuchtige liefde, vergeving

Negatieve uitingen: opgeblazen ego, wrok, egoïsme, verdriet, eenzaamheid, verlatenheid, verraad

De hartchakra bevindt zich ter hoogte van het hart midden op de borst, niet op het hart zelf. Deze chakra vormt de spil van het chakrasysteem. Zoals de buik het centrum van de zwaartekracht van het fysieke lichaam is, bevindt het hart zich in het centrum van het lichtlichaam. De thymusklier wordt geregeld door de hartchakra. De thymus is verantwoordelijk voor door cellen overgebrachte immuniteit. Het is een van de belangrijkste elementen in de immuunreactie, cruciaal voor de ontwikkeling van B- en T-lymfocyten, de vernietigers van geïnfecteerde of kwaadaardige cellen. Mensen met een verzwakt immuunsysteem reageren voortreffelijk wanneer de hartchakra door het verlichtingsproces is gereinigd.

De Sanskrietbenaming voor de hartchakra is *anahata*, wat 'ongebonden' betekent. Het verwijst naar hoe we ons bevrijden van de materiële maatstaven van succes. Geld, auto's, roem en fortuin zijn niet langer de maatstaven van wat we hebben bereikt. Vrijheid, vreugde en een blijvende vrede worden de kenmerken van iemand die in zijn hartcentrum verblijft. Chronologisch wordt de hartchakra geassocieerd met de leeftijd van eenentwintig tot achtentwintig. Het is het centrum vanwaaruit we ons gezin vormen en de liefde ontdekken met onze zielenpartners en onze kinderen.

Door middel van het hartcentrum delen en ervaren we liefde. Dit is de meest verkeerd begrepen chakra van het lichaam, omdat de vorm van liefde van de hartchakra noch de genegenheid is die we voor elkaar koesteren, noch de romantische liefde waar we 'halsoverkop' in terechtkomen. De hartchakra gedijt bij de liefde voor de schepping, dezelfde liefde die de bloemen voelen voor de regen, of die de jaguar voelt voor de antilope die zijn maaltijd zal vormen. Deze vorm van liefde is niet objectgericht en is evenmin afhankelijk van een ander om te kunnen bestaan. Ze is niet sentimenteel. Ze is onpersoonlijk. Christelijke theologen noemen het *agape*. De Inca's noemen het *munay*. Dit soort liefde is geen middel tot een doel. Ze leidt niet tot een huwelijk of tot relaties. Ze is doel op zich.

Toen we een aantal jaren geleden door de Andes zwierven, werden mijn metgezellen en ik overvallen door een sneeuwstorm. We begeleidden een indiaanse vrouw die met haar drie maanden oude kindje naar

een kliniek in het dal moest. We schuilden in een verlaten hut die ons beschermde tegen de sneeuw en de hagel, maar de wind huilde genadeloos door de kieren in de stenen muur. We kropen dicht bij elkaar, terwijl Maria de baby dicht tegen haar borst gedrukt hield. Gedurende de hele nacht probeerde de moeder haar kindje te voeden; ze opende haar bloes en bracht de lippen van de baby naar haar borst. Tegen de ochtend was de storm opgehouden, en de heuvels waren bedekt met een wit tapijt. Toen de dag aanbrak, gingen we allemaal naar buiten om ons te warmen in de zon. Toen Maria haar baby uit de bundel doeken nam, ontdekten we dat het meisje in de nacht was gestorven. We keerden terug naar het dorp, waar een medicijnvrouw de baby zegende en de doodsriten uitvoerde. Daarna begeleidde ik de jonge moeder naar de heuvels en probeerde haar te troosten toen we een ondiep grafje in de bevroren grond uithakten. We waren beiden in tranen en we baden tot Pachamama, Moeder Aarde, om haar kind op te nemen. Toen we klaar waren, bedekten we het grafje met een stapeltje stenen en gingen terug naar het dorp.

Twee dagen later werkte Maria weer op het land van haar gezin. Ze spitte de aarde om er nieuwe planten in te kunnen zetten. Ik was nog steeds verdrietig en had de afgelopen dagen doorgebracht met treuren over de dood van de baby. Toen Maria zag hoezeer ik van streek was, kwam ze naar me toe, omhelsde me en zei: 'Wees niet verdrietig. Mijn kindje is nu weer bij haar moeder.' Haar opmerking sneed dwars door mijn leed. Ik liep naar de gletsjerstroom aan de rand van het dorp, trok mijn kleren uit en waadde in het ondiepe water. Het ijskoude water schokte me uit de door mezelf gekoesterde sentimentaliteit. Maria nam me hierna mee naar de medicijnvrouw die de doodsriten voor haar kindje had uitgevoerd. De oude vrouw drukte haar hand tegen mijn hart en met een vriendelijke blik zei ze dat er niets was waar ik me verdrietig over moest voelen. Ik kon het nauwelijks geloven. Ze probeerde me te troosten. Later op die avond bedankten de gezinsleden van Maria me omdat ik haar tijdens die lange, ijskoude nacht had vergezeld. Hoewel zichtbaar verdrietig, waren ze vervuld van warmte en mededogen. Ik had nooit eerder een dergelijke onzelfzuchtige liefde meegemaakt. Eigenwaan kan, hoe altruïstisch het ook mag lijken, leiden tot vreselijke onevenwichtigheden in de vierde chakra.

Om onzelfzuchtige liefde te ervaren moeten we sterven ten opzichte van wie we in het verleden waren. Daarom hebben sjamanen gecomplici-

ceerde praktijken ontwikkeld voor het ervaren van de dood van het ego en van eigenwaan. Maar we hoeven niet de ingewikkelde doodsriten van de sjamanen uit de wildernis door te maken om de liefde van de hartchakra te ervaren. We hoeven ons alleen maar over te geven aan liefde – door liefde te vertalen van een gevoel in een ritueel en een meditatie. We moeten stoppen met verliefd worden en de liefde zélf worden. Wanneer je je hart voelt kloppen, herinner jezelf er dan aan dat het de liefde is die klopt.

Een van de negatieve uitingen van deze chakra is het smoorverliefd raken op het zelf. We kennen allemaal wel mensen die beweren te weten dat 'liefde het antwoord is', die alle clichés over liefde in de ronde strooien. Deze mensen zijn meer geïnteresseerd in het vertoon van hun 'verlichting' dan in het toepassen van liefdadigheid of onzelfzuchtige liefde. Een andere negatieve uiting van ons liefdesinstinct is het onvermogen mededogen met onszelf te hebben. Wanneer we niet van onszelf houden, kunnen we verzanden in zelfkritiek en schaamte. Een verzwakte hartchakra leidt ertoe dat we ons niet kunnen overgeven aan een intieme relatie. Deze mensen zullen vluchten op het moment dat ze zich kwetsbaar voelen, en gebruiken vaak hun werkzaamheden of andere uitvluchten om uit de buurt van hun geliefden te blijven. Een evenwichtige hartchakra stelt ons in staat ons over te geven aan intimiteit in de liefde. Hij integreert de mannelijke en vrouwelijke principes in ons en we zoeken niet langer onze 'ontbrekende helft' buiten onszelf. Zacht en hard, ontvankelijkheid en creativiteit houden op tegenstellingen te zijn wanneer deze principes worden verenigd in een verfijnde harmonie. Het hartcentrum stelt ons in staat weer een onschuld in het leven te roepen die ons speels en geïnspireerd maakt. We weten wie we zijn en we aanvaarden onszelf, waardoor we vreugde en vrede ervaren.

DE VIJFDE CHAKRA

Element: licht

Kleur: blauw

Lichamelijke aspecten: keel, mond, nek, slokdarm

Instinct: psychische expressie

Psychische aspecten: verwezenlijking van dromen, creativiteit, communicatie, geloof

Klieren: schildklier, bijschildklier

Kiemen: persoonlijke macht, geloof, wijskracht

Negatieve uitingen: verraad, verslaving, psychose, slaapstoornissen, leugens, angst om zich uit te spreken, roddel, giftigheid

De vijfde chakra bevindt zich in de holte van de keel en beïnvloedt de schildklier, die de lichaamstemperatuur regelt. Door regeling van de snelheid van de stofwisseling, dat wil zeggen, de snelheid waarop brandstof in het lichaam wordt verbrand, beïnvloedt deze chakra het lichaamsgewicht en de aanvulling van vitaminen. De Sanskrietnaam voor deze chakra is *vishuda*, wat 'zuiverheid' betekent. De oudste van alle yogateksten, vijftienhonderd jaar geleden opgesteld door Patanjali, heeft het over de *siddhi's* of magische krachten die iemand ter beschikking staan die dit verlichte centrum heeft gewekt. Deze krachten omvatten het vermogen op twee plaatsen tegelijk aanwezig te zijn, onzichtbaar te worden, in het verleden te schouwen en de wegen van het lot te doorzien.

De vijfde chakra is ons paranormale centrum, verantwoordelijk voor helderziendheid, helderhorendheid en heldervoelendheid, en het vermogen te communiceren zonder woorden. Een verstoorde vijfde chakra kan leiden tot ongewenste paranormale ervaringen, en zelfs tot een borderline-persoonlijkheid, die heel ontvankelijk is voor psychose en neurose. Zijn fantasieën vloeien onwillekeurig over in zijn dagelijks leven en hij kan fantasie niet van werkelijkheid onderscheiden. Slaapstoornissen komen veel voor wanneer deze chakra uit balans is.

Chronologisch correspondeert de vijfde chakra met de leeftijd van achtentwintig tot vijfendertig, wanneer we ons in het leven beginnen te onderscheiden. Als de vijfde chakra schoon is, beginnen we erkenning te krijgen op het gebied van onze inspanningen en worden we deskundig in het door ons gekozen beroep. Onze ervaringen en kennis bepalen onze status in de wereld. De vijfde chakra geeft ons het vermogen toekomstmogelijkheden te zien en daarnaar te handelen. Je stelt je voor wie je kunt worden en je voelt de vrijheid van eindeloze mogelijkheden. In dit centrum wordt ware introspectie mogelijk omdat voor het eerst de volheid van onze innerlijke wereld voor ons toegankelijk wordt. De vijfde chakra stelt ons in staat naar binnen te kijken en ons bewust te worden van onze innerlijke processen. We ontwikkelen een vocabulaire voor ons emotionele, psychische en spirituele leven. Dit vocabulaire zal zich in onze zesde chakra verbreden en verdiepen, samen met het ver-

mogen innerlijke hulpbronnen aan te spreken wanneer we het gevoel hebben dat we de buitenwereld moeten veranderen. In de vijfde chakra beginnen we een wereldwijd perspectief te ontwikkelen. We fixeren ons niet langer op onze groep, stam of cultuur. We gaan ons identificeren met alle volkeren, ongeacht afstamming of geboorteplek. In de eerste chakra ontleen we onze identiteit aan onze moeder; in de tweede komt deze van het gezin; in de derde chakra rebelleren we tegen onze ouders en identificeren we ons met onze leeftijdgenoten; in de vierde identificeren we ons met ons land of onze cultuur (pop of anders). In de vijfde chakra worden we wereldburgers.

De vijfde chakra geeft uitdrukking aan de gevoelens van het hart. Hij drukt onze liefde, vriendelijkheid en vergevingsgezindheid uit. In dit centrum worden de vier elementen – aarde, water, vuur en lucht – van de onderste chakra's gecombineerd tot zuivere energie, die het kader van onze dromen biedt, zoals de honingraat vorm geeft aan de bijenkorf. De keelchakra vormt dit kader waaromheen we onze wereld schep-
pen.

Een bewust gemaakte keelchakra brengt ons in synchroniciteit met het leven. We hebben allemaal wel van die ochtenden gehad dat we ons afvroegen of we niet beter in bed hadden kunnen blijven toen alles ons tegen leek te zitten. Je gaat naar de keuken en ontdekt dat het brood op is; je stapt in je auto en je komt op weg naar je werk voor alle rode lichten te staan. Wanneer de wereld vierkant draait, wanneer alles uit de pas loopt, kunnen we ons weer in een synchrone relatie met het leven brengen door de keelchakra te reinigen en het afval en de duistere energieën die eraan plakken te verwijderen. De vijfde chakra werkt als een schoorsteen voor alle lagere chakra's en bevrijdt de vluchtige energieën die niet door de eerste chakra in de aarde worden verwerkt. Een eenvoudige methode om de keelchakra te reinigen is er drie keer met je vingertoppen op te kloppen. Ik doe dit meerdere keren per dag, vooral nadat ik heb gewerkt met een zeer 'giftige' cliënt.

Een negatieve uitingvorm van deze chakra is de vergiftiging door je eigen kennis. Deze mensen luisteren niet naar anderen in een gesprek. Gelijk hebben is belangrijker dan begrepen worden. Het gevaar van de vijfde chakra is de neiging spirituele inzichten tot dogma's te maken. Dit vijfde-chakraverschijnsel heeft hele volken en kerken aangetast, zoals ons bekend is van de inquisitie en van de religieuze intolerantie in de huidige wereld.

Voor gewone mensen dient de vijfde chakra als een schoorsteen om door de lagere chakra's verbrande energieën uit te stoten. De meeste mensen gebruiken hun stem bijna uitsluitend om de emotionele behoeften van hun onderste chakra's kenbaar te maken. Als we ons bewust worden van onze psychische en spirituele hulpbronnen, neemt deze chakra in kracht toe. We ontdekken onze ware stem.

LUCHTCHAKRA'S

In de zesde, zevende, achtste en negende chakra wordt de ontwikkeling transpersoonlijk. We verkennen in toenemende mate subtiele gebieden. Hier komen we in de problemen. De op de hemel gerichte spiritualiteit van New Age vereist het geloof in een bovenaardse god en negeert de praktische spiritualiteit van de vrouwelijke aarde. De luchtchakra's worden gedragen door de aardechakra's, zoals de takken van een boom worden gedragen door zijn wortels. De gaven van de hogere chakra's zijn enorm praktisch en manifesteren zich in deze wereld. Ze zijn niet bovenaards. Deze waarheid is bevestigd door alle grote leraren. Toen Christus leerde dat het koninkrijk der hemelen dichtbij is, bedoelde hij dat hemel en aarde één en ondeelbaar zijn.

We zijn vertrouwd met problemen van de aardechakra's door psychotherapie en onze persoonlijke groei. We hebben allemaal te maken gehad met problemen met pappie en mammië, met woede, schaamte, angst, seks, begeerte en het verlangen naar veiligheid. In de luchtchakra's komen we op wat minder bekend terrein. Deze chakra's hebben eigenschappen die soms moeilijk te bevatten zijn. In sommige gevallen is het onderscheid tussen de eigenschappen van twee chakra's niet meer dan een nuanceverschil. Denk aan de liefde die een kind voelt voor zijn moeder en de liefde die hij later voor zijn geliefde voelt. Hoewel ze allebei tot de categorie liefde behoren, zijn het duidelijk verschillende ervaringen (ondanks wat de psychologie ons wil doen geloven – dat mensen uiteindelijk in het algemeen trouwen met de ouder van de andere sekse). Zo staat het ook met de spirituele lessen en eigenschappen van de hogere chakra's.

Toen mijn mentor en ik de gebieden van de luchtchakra's in kaart brachten, stelden we eigenschappen vast die correspondeerden met deze centra. Voorbij de dood gaan was de eigenschap van de zesde chakra; beheersing van de tijd was de eigenschap van de zevende; onzichtbaar-

heid de eigenschap van de achtste; en het vermogen een geheim te bewaren was de eigenschap van de negende.

DE ZESDE CHAKRA

Element: zuiver licht

Kleur: indigo

Lichamelijke aspecten: hersenen, ogen, zenuwstelsel

Instinct: waarheid

Psychische aspecten: rede en logica, intelligentie, empathie, depressie, aandoeningen die met spanningen te maken hebben, ontkenning

Klier: hypofyse

Kiemen: verlichting, realisatie van het zelf

Negatieve uitingen: misleiding, neurose, ontoereikendheid, aanvallen

De zesde chakra, of het derde oog, bevindt zich midden op het voorhoofd. In de Hindoetradities wordt het gezien als het derde oog van Shiva, die kennis van de volmaakte waarheid en non-dualiteit schenkt. De naam van dit centrum is in het Sanskriet *ajna*, of 'onbepaalde macht'. In deze chakra verkrijgen we het inzicht dat we onscheidbaar zijn van God. We brengen het goddelijke in onszelf tot uitdrukking, en we zien het goddelijke in anderen. We voelen een diepe kalmte en vrede wanneer we ons in de aanwezigheid bevinden van iemand die deze realisatie heeft bereikt. Je beseft dat je een eeuwig wezen bent in een tijdelijk lichaam. Mensen met een bewust gemaakt zesde chakra beseffen dat het authentieke zelf zijn uitsluitende identificatie met lichamelijke of geestelijke ervaringen moet afschudden. We transcenderen lichaam en geest, maar verwelkomen ze allebei op het terrein van ons gewaarzijn. Als we de geest gaan observeren, kunnen we ons in een transpersoonlijke staat verplaatsen. We volgen de geest met nieuwsgierigheid, maar zonder er helemaal in op te gaan. Twijfels verdwijnen wanneer je de geest voorbijgaat, en begeerte en verlangens zijn niet langer drijvende krachten. Je betreedt het rijk van de kennis dat kan worden ervaren maar niet onder woorden kan worden gebracht. Niet dat dit rijk buiten het bereik van de woorden ligt, maar omdat er alleen maar ervaring is. Sjamanen zeggen dat dit een rijk is dat je niet kunt vinden door ernaar te zoeken, maar dat alleen degenen die zoeken het kunnen vinden. Het is als twee

geliefden die niet langer afzonderlijk zijn, maar verenigd worden door een enkele kus. Wanneer er niet iemand is die ervaart, wat valt er dan te zeggen van de ervaring? Op het moment dat je het vertelt, valt het uit. Het is als het ontwaken uit een droom. Op het moment dat we beseffen dat we gedroomd hebben, kunnen we ons de droom niet meer herinneren.

Wanneer de zesde chakra slecht functioneert, verwacht het individu informatie met kennis. Hij heeft het gevoel dat hij zich grote spirituele waarheden eigen heeft gemaakt, terwijl hij niet meer dan een verzameling feiten heeft. Sjamanen weten hoe ze het kunnen laten regenen zonder te verklaren dat water is samengesteld uit waterstof- en zuurstofatomen. Spiritueel materialisme is een endemische stoornis van de derde-oogchakra. Deze personen hebben vaak veel macht en invloed in de wereld zonder verantwoordelijkheid te aanvaarden voor het rentmeesterschap ervan. In onze door de media beheerste wereld met zijn incrowd-cultuur kunnen de energieën van de zesde chakra ontregeld raken en uitlopen op spirituele arrogantie en verwatenheid.

Als antropoloog heb ik geleerd dat elk contact met een inheemse groep de cultuur die je bestudeert, aantast. Het voedsel dat je meebrengt, je camera en je gereedschap, en zelfs je westerse kleren, zijn ontwrichtend. De Inca's bij wie ik in de leer ben geweest, met inbegrip van Doña Laura en Don Manuel, spinnen nog steeds wol en maakten hun eigen kleren met de hand. Ze droegen geen westerse kleren. Maar na getuige geweest te zijn van de dood van Maria's kindje, liet ik de antropologische stelregel om me niet met hun aangelegenheden te bemoeien, varen. Ik begon kinderkleertjes in te zamelen bij onze studenten om naar de hooglanden van de Inca's te brengen. Als gevolg van de vele gulle giften die we kregen, schaften we jasjes en winterkleding aan voor alle kinderen in zes dorpen in de hooglanden. In 1992 begonnen we medische teams te sturen om de dorpelingen bij te staan. Hoewel ze weinig contact hadden met de westerse wereld, werden ze geteisterd door de ziekten van de beschaving. We gaven elk jaar medische hulp aan meer dan driehonderd volwassenen en kinderen in een tent die diende als een veldkliniek hoog in de bergen. Personen die over ons werk hadden gelezen, reisden in een van die jaren naar deze afgelegen dorpen voor een foto-expeditie en lieten een paar dozen babyvoeding achter, die verschillende vrouwen toen begonnen te gebruiken in plaats van hun baby's de borst te geven. Een paar maanden later kwam een vrouw naar onze kli-

niektent en liet ons haar vier maanden oude kindje zien. Ze was drie weken daarvoor door haar babyvoeding heen geraakt, en haar borstmelk was verdroogd. De baby was vel over been. Hij woog minder dan acht pond. We gaven haar alle babyvoedsel waar we over beschikten en gaven haar het advies haar kind door een van haar buurvrouwen de borst te laten geven tot het kindje vaste voeding kon gaan eten. De goed bedoelende reizigers hadden gevaarlijke geschenken achtergelaten.

Ik ben tot het inzicht gekomen dat we de sjamaan in onszelf moeten ontdekken. Ik leer mijn studenten dat je niet bij je eigen wijsheid en kracht wordt gebracht door zoveel mogelijk naar de indianen te reizen. Ik heb gemerkt dat vaak juist het tegenovergestelde erdoor wordt bereikt, dat we erdoor worden afgeleid van een ware ontmoeting met de hogere geest. De sjamaan is iemand die zijn of haar zelf heeft gerealiseerd. Hij ontdekt de wegen van de geest door zijn innerlijke bewustwording. Antonio herinnerde me er vaak aan dat de Boeddha geen boeddhist was, en dat Christus geen christen was. De een ging onder een bodhiboom zitten tot hij verlichting verwierf. De ander trok veertig dagen lang de woestijn in. In de zesde chakra ervaren we onze bewustwording. We schudden de poncho's, de gewaden, de ratels en veren en alle andere toeters en bellen van ons af.

Een bewust derde oog laat de sjamaan weten wie hij is. Het geeft hem inzicht in het verleden en de toekomst en stelt hem in staat zich alternatieve lotsbestemmingen voor te stellen. Sommige legenden vertellen dat zij die deze chakra bewust maken zelfs fysieke onsterfelijkheid kunnen bereiken. Ze worden niet langer oud of bezwijken niet aan ziekten, maar kunnen hun jeugdige vitaliteit en kracht handhaven. Alle verlangens van iemand met een bewust derde oog komen uit, en als een aantal genezers hetzelfde visioen hebben, komt dat uit voor de hele planeet. Inheemse religies passen deze traditie al heel lang toe. Oudsten van de Hopi-indianen en een overeenkomstige raad van Inca-medicijnmannen en -vrouwen gaan in meditatie zitten en visualiseren het soort wereld dat zij hun achterkleinkinderen willen laten erven.

DE ZEVENDE CHAKRA

Element: zuivere energie

Kleur: paars

Lichamelijke aspecten: huid, hersenen, hormonaal evenwicht

Instinct: universele ethiek

Psychische aspecten: onbaatzuchtigheid, integriteit, wijsheid

Klier: pijnappelklier

Kiemen: transcendentie, verlichting

Negatieve uitingen: psychose, regressie, cynisme

De kruinchakra boven op het hoofd is onze toegang tot de hemel, op dezelfde manier waarop de basischakra de toegang tot de aarde is. Lichtdraden vanuit dit centrum reiken naar de sterren en naar onze bestemming. De aarde beschermt ons en voedt ons met haar levenskracht, en de hemel voert ons naar onze bestemming. Kiemen komen alleen maar op wanneer ze in de rijke, donkere, vochtige aarde nestelen, maar ze groeien door het licht van de zon. Na de ontkieming keren alle planten zich naar het zonlicht om te kunnen leven. Op dezelfde manier ontkiemt ons spirituele leven in de eerste chakra door onze verbinding met de aarde, en later komt het licht van de hemel binnen door de kruin om het hele chakrasysteem te voeden. De naam voor deze chakra in het Sanskriet is *sahasrara*, wat 'leegte' betekent. Mensen die de gaven van dit centrum hebben verworven, hebben niet langer een fysieke vorm nodig. Doordat ze in staat zijn door ruimte en tijd te reizen, zijn ze één met hemel en aarde.

De les van de zevende chakra is beheersing van de tijd. Wanneer we ons bevrijden uit de lineaire, causale tijd, bevinden we ons niet langer in de tirannieke greep van het verleden. Het heden is niet langer het gevolg van een eerdere gebeurtenis, en we voelen ons vrij van oorzaak en gevolg. We leven met één voet in de gewone wereld en met de andere in de spirituele wereld, en we beseffen dat ze een gemeenschappelijke ondergrond hebben. Waar de genezer in de zesde chakra kennis verwerft over vroegere en toekomstige gebeurtenissen, kan hij als hij de gaven van de zevende chakra bewust maakt, die gebeurtenissen beïnvloeden. Hij kan helpen gebeurtenissen uit het verleden te genezen, en zijn cliënt bijstaan bij het kiezen van een alternatieve toekomst, misschien een waarin de cliënt vrij is van ziekten of een meer bevredigend leven leidt.

In de zevende chakra wordt de sjamaan bevrijd van begeerte, hoop of spijt. Aan de bovenstroom van de Madre de Diosrivier, bij de grens tussen Peru en Brazilië, leeft een oude medicijnman, een meester die werkt met *ayahwasca*, een in de wildernis bereid medicijn dat iemand onder de juiste begeleiding in staat stelt de gebieden voorbij de dood te

ervaren. Deze oude man spreekt nog maar zelden – hij heeft geen woorden nodig. Tijdens de ceremonie fluit en zingt hij de liederen van de rivier en de medicijnplanten, en je voelt je één met het regenwoud om je heen. Jij en de rivier bestaan niet langer afzonderlijk; de krekels, de cicaden en jij zijn tonen die op één enkele fluit worden gespeeld. In de zevende chakra beseffen we dat het leven een ingewikkeld web van lichtende draden is, en dat ieder van ons een van die draden is, maar ook dat we het hele web zijn. Ik herinner me de eerste keer dat ik met deze sjamaan werkte. Het was meer dan vijf jaar geleden dat ik voor het laatst *ayahuasca* had gedronken. Ik wist wat ik kon verwachten van dit plantenmedicijn, omdat ik het al vaak had geprobeerd. Dat dacht ik tenminste. Ongeveer een uur nadat ik het drankje had ingenomen, kreeg ik een visioen waarin ik mezelf zag sterven. Ik zag mijn lichaam voor me, levenloos, en nam het vanaf een afstand waar. Ik wist dat mijn identiteit intact was. Ik was de waarnemer, niet het lijk. Toen sloeg de misselijkheid toe en ik rende naar buiten de wildernis in en ging over mijn nek. Alles om me heen pulseerde en bonsde van het leven: de reusachtige klimplanten, de neerhangende ranken, de kolossale bomen die een baldakijn vormden voor al het leven in het woud. Alles leefde, behalve ik. Ik was een levend lijk geworden, niet langer de waarnemer. Ik voelde de pijn van mijn leven en het verlies van mijn dierbaren. Ik werd door verdriet overmand. Toen werd ik weer de waarnemer en ik voelde me vrij. Gedurende het volgende brok eeuwigheid ging ik heen en weer tussen deze twee perspectieven, pijn en vrede, gebondenheid en vrijheid, leven en dood, tot ik begreep dat ze een en hetzelfde waren. In de zevende chakra bestaat er geen subject of object meer. Alles participeert. Schijnbare tegenstellingen smelten samen: leven en dood, vrede en pijn, vrijheid en gebondenheid.

De negatieve uitingsvorm van de zevende chakra is spirituele regressie die wordt gemaskeerd als verlichting. Hoewel het waar is dat je om transcendentie te bereiken buiten je ego moet stappen, denken we dat elke toestand van non-ego transcendent is. De opvatting dat je verlicht bent wanneer je het ego loslaat, is ver bezijden de waarheid. Er bestaan vele vormen van non-ego op verschillende niveaus. Zo is het gevoel van het zelf van een baby onlosmakelijk verbonden met zijn omgeving. In de psychotherapie wordt het gebrek aan grenzen van het ego als ongezond beschouwd. De ego's van mensen met ernstige geestesziekten, zoals schizofrenie, zijn zo gespleten dat ze verstoord zijn. In

traditionele culturen wordt het initiatieproces zorgvuldig opgezet om ervoor te zorgen dat de leerling een degelijk gevoel van zichzelf heeft opgebouwd voordat hij probeert het ego te verscheuren om dit niveau te bereiken.

In onze cultuur van onmiddellijke bevrediging willen spirituele zoekers vaak het werk van de onderste chakra's overslaan. Sommige zoekers worden misleid door de beloften van exotische ervaringen. Anderen zijn gewoon ongeduldig of zich er niet echt van bewust dat ze hun lagere chakra's moeten reinigen om zich voor te bereiden op dit werk. Soms hebben zelfs hun leraren dit proces niet voltooid en zien ze zelf de noodzaak ervan niet in. Deze mensen geloven dat welk niveau van ontwikkeling ze ook bereiken verlichting betekent, waarmee ze openlijk het idee verwerpen dat ze nog verder moeten. Deze vorm van spirituele misvatting tiert in onze tijd welig.

Zij die de zevende chakra machtig zijn geworden, verwerven buitengewone krachten, waaronder het zich herinneren van oeroude geschiedenissen die tot het collectieve geheugen van de mensheid behoren. Doña Laura vertelde me eens dat de laatste test van de sjamaan die dit niveau bereikt, bestaat in het zich herinneren van het eerste verhaal dat ooit verteld werd.

'Toen de tijd nog jong was, voor de komst van de vierbenigen of de planten, werd het eerste verhaal dat ooit verteld werd, verteld door het Stenen Volk', zei ze. 'Daarom zetten wij een cirkel van stenen rond ons vuur.'

Ik verzocht haar dringend me er meer over te vertellen.

'Vraag het maar aan de stenen', zei ze dan. Tot ik het me op een dag herinnerde.

Een van de andere gaven van de zevende chakra is het vermogen van gedaante te verwisselen. Deze sjamanen begrijpen dat zij niet verschillen van de stenen, de planten of de aarde. Laura verscheen eens op een van onze ontmoetingen als een mooie jonge indiaanse vrouw. Ik voelde me heel erg tot haar aangetrokken en werd verliefd op haar ogen en haar lach. Op een gegeven moment verdween ze achter een zwerfkei en de persoon die een oogwenk later verscheen was Doña Laura, een van de lelijkste mensen die ik ooit ben tegengekomen.

'Vind je me nu niet mooi meer?' vroeg ze glimlachend.

Mensen die zich de gaven van deze chakra eigen maken, begrijpen dat de rivier van het leven stroomt buiten de vorm en het vormloze,

buiten het bestaan en het niet-bestaan. Zij weten dat de oneindigheid onafhankelijk is van tijd of vorm.

DE ACHTSTE CHAKRA

Element: ziel

Kleur: goud

Lichamelijke aspecten: schepper van het lichaam

Instinct: transcendentie

Psychische aspecten: geen

Klier: geen

Kiemen: tijdloosheid

Negatieve uitingen: basisvormen van ziekten, kosmische verschrikking

Don Antonio noemde de achtste chakra de *wiracocha*, of 'bron van het heilige'. Dit was misschien zijn unieke manier om dit centrum te beschrijven, want ik heb het nooit zo horen noemen door andere medicijnmensen. Deze chakra bevindt zich enkele centimeters boven het hoofd en schijnt wanneer hij wordt opgewekt als een stralende zon binnen het lichtend energieveld. Wanneer iemand zijn gewaarzijn verplaatst naar de achtste chakra, krijgt hij toegang tot voorouderlijke herinneringen. Hij herinnert zich dingen die hij niet rechtstreeks heeft ervaren. Hij kan zich bijvoorbeeld spontaan herinneren dat hij ergens op een prairie bij een vuur zit, met de buffels achter zich, of dat hij in stenen tempels boven de sneeuwgrens zit te bidden. De leringen van alle sjamanen die eerder leefden, staan hem ter beschikking. Hun stemmen worden zijn stem, en deze oude leraren leven in hem. Dit centrum is gekoppeld aan het archetypisch domein, de oorspronkelijke beelden en herinneringen die tot het collectieve bewustzijn van de mens behoren.

De informatievelden in de achtste chakra functioneren als de mal voor het vormen van het fysieke lichaam. Deze chakra is als een meubelmaker die een stoel (het fysieke lichaam) maakt en deze later in zijn open haard verbrandt. De meubelmaker voelt geen verlies omdat hij weet dat hij een nieuwe stoel uit nieuw hout kan maken. De achtste chakra wordt niet aangetast door de dood van het lichaam. Als er een spoor van ziekte in deze chakra bestaat, is dat net zoals als een foutje in het ontwerp dat met elke nieuwe stoel herhaald wordt.

In de achtste chakra ervaren we een diepe vereniging niet alleen met

de hele schepping, wat in de zevende chakra gebeurt, maar met de Schepper. De Schepper is onnoembaar en kan niet worden samengevat in een beeld dat door onze zintuigen kan worden bevat. Deze ontmoetingen zijn vaak cultureel bepaald. Een christen kan de vereniging met de Schepper ervaren als een versmelting met een engel, een heilige of met Christus. Een boeddhist kan haar ervaren als een vereniging met de Boeddha, en een Inca-sjamaan als een versmelting met onze eigen ster, de zon. We worden één met de Schepper en nemen de archetypische gedaanten van het goddelijke waar dat in dit gebied bestaat. Dit zijn de beelden van God die al meer dan honderdduizend jaar geleden door onze voorouders werden geëst, gebeeldhouwd en geschilderd.

De negatieve uitingsvorm van deze chakra is kosmische verschrikking, zoals deze wordt ervaren door hen die gevangen zitten tussen de werelden van de geest en de materie. Levend noch dood zitten ze gevangen in een nachtmerrieachtig gebied waaruit ze niet kunnen ontwaken. Op spiritueel vlak is dit het vagevuur, wat de boeddhisten het *bardo* noemen. Onstoffelijke entiteiten die zich hechten aan mensen of plekken zitten gevangen in dit gebied. Mensen die een spontane maar onevenwichtige bewustwording van dit centrum ondergaan, kunnen eveneens vast komen te zitten in dit gebied. Velen van hen zitten in psychiatrische instellingen, anderen lijden thuis in hun eentje. Weer anderen sluiten zich aan bij pseudo-mystieke sekten.

De eigenschap van de achtste chakra is onzichtbaarheid. In dit centrum worden we ons bewust van de Beschouwer (in het boeddhisme bekend als de Getuige) – een zelf dat aanwezig is vanaf het begin van onze spirituele reis. Bevrijd van de geest kan dit de geest beschouwen met al zijn drama's zonder ze te ondersteunen. De Beschouwer is er getuige van hoe ons leven zich ontvouwt en begrijpt dat alle verhalen die we gebruiken om onszelf te beschrijven niet meer dan verhalen zijn. Alles wat we denken te weten over onszelf is niet het ware zelf. De Beschouwer weet dat alles wat kan worden gezien of betast niet echt is. De Beschouwer hecht zich aan het mysterie en niet aan de verschijning. De Beschouwer neemt alles waar, maar kan zelf niet worden waargenomen, omdat hij niet in een waar te nemen object kan worden veranderd. De Beschouwer is onzichtbaar omdat hij niet kan worden gezien.

Op een keer, toen ik langs de oever van een rivier trok met een medicijnvrouw uit de wildernis en haar man, kwamen we bij een open plek. Ze zeiden: 'Alberto, loop jij maar voorop en let op wat er gebeurt.'

Ik zette de eerste stap terug in het regenwoud en merkte dat het vol gezang was. De papegaaien kregen, de apen kwebbelden met elkaar en andere vogels zongen. Bij de derde stap waren alle geluiden uit de wildernis verstild. De medicijnvrouw die me op een paar passen afstand had gevolgd, kwam bij me en zei: 'Dat komt doordat ze weten dat je uit het paradijs bent verstoten. Daarom zijn ze nu allemaal stil. Je praat niet meer met God.'

Ik was ervan overtuigd dat dit onzin was. Een paar honderd meter hiervoor waren we langs twee Shipebo-indianen gekomen die een boa aan het spit roosterden. Ik liep naar hen terug en vroeg of ik wat van het vet van de boa mocht hebben, dat ze hadden opgevangen in een blik. Ik was er zeker van dat de dieren mijn deodorant of mijn tandpasta hadden geroken, die ik die ochtend had gebruikt. Ik ontblootte mijn bovenlichaam en smeerde het in met het vet van de boa, ervan overtuigd dat ik zou ruiken als een slang die het regenwoud binnen kronkelde. Ik liep de wildernis weer in, en bij de eerste stap die ik deed, vulde de muziek van de Amazone mijn oren. Bij de derde stap was het opnieuw doodstil.

Vele jaren later, nadat ik de onzichtbaarheid had leren toepassen, kon ik de wildernis in lopen en worden herkend als behorend tot het paradijs, als iemand die nog sprak met de natuur. We bereiken de onzichtbaarheid door de 'ik'-projecties uit te bannen, en door de toepassing van stilte.

Uiteindelijk gaat de Beschouwer zijn eigen bron onthullen, die de hogere geest is, ofwel de negende chakra.

DE NEGENDE CHAKRA

Element: de spirituele wereld

Kleur: doorschijnend wit licht

Lichamelijke aspecten: geen

Instinct: bevrijding

Psychische aspecten: geen

Klieren: geen

Kiemen: oneindigheid

Negatieve uitingen: geen

De negende chakra bevindt zich in het hart van het universum. Hij bevindt zich buiten tijd en ruimte; hij strekt zich uit door de onmetelijkheid van de ruimte en is met de achtste chakra verbonden via een lichtend koord. De sjamaan kan door dit koord reizen om de onmetelijke uitgestrektheid van de schepping te ervaren. We noemen dit centrum een chakra bij gebrek aan een betere naam. In werkelijkheid is het de verblijfplaats van de hogere geest. Deze bestaat voorbij de persoonlijke ziel, die ons gebonden houdt aan het continuüm van ruimte en tijd en verlossing, en die geassocieerd wordt met de achtste chakra. Het is de bezieling van alles in het universum. De Beschouwer blijkt uiteindelijk alles te zijn wat wordt waargenomen.

De negende chakra is het hogere zelf dat nooit is geboren en dat nooit zal sterven. Dit zelf gaat vooraf aan de tijd en komt nooit in de rivier waardoor de tijd stroomt. Het gaat vooraf aan de ruimte en bestond voordat het universum zich manifesteerde. Dit is het zelf dat het paradijs nooit heeft verlaten.

Het proces van de negende chakra is het vermogen een geheim te bewaren, zelfs voor jezelf. Het geheim is dat heel lang geleden die immense kracht die wij kennen als God vanaf zijn of haar plaats in de niet-manifeste leegte besloot zichzelf te ervaren. Daartoe manifesteerde deze godheid zich twaalf miljard jaar geleden als een singulariteit waaruit alle materie in ons universum werd gevormd. De immense kracht ging voort zichzelf te verkennen via alle levensvormen: als sprinkhaan, walvis, planeten en manen. Maar omdat de immense kracht alomtegenwoordig en alwetend was, bezat ook elk van de verschijningsvormen ervan deze eigenschappen. Daarom moest hij de aard van zijn wezen zelfs voor zichzelf geheim houden, teneinde zichzelf te kennen via zijn tienduizend vormen.

Wanneer dit centrum tot bewustzijn wordt gebracht, is er een diepe, rommelende lach, die over de bergen weerklinkt en tegen de hemel dondert.

DE WIJZE VAN ZIEN VAN DE SJAMAAN

Nazca, vindplaats van reuzentekeningen op de bodem van de woestijn. Ze stellen kolossale kolibries, spinnen en geometrische lijnen voor, die zich uitstrekken tot aan de horizon. Erich von Däniken noemde ze landingsplaatsen voor goden uit de ruimte. Niets is verder bezijden de waarheid.

Sjamanen tekenden hier enorme mandala's om evenwicht te brengen in hemel en aarde. De rechthoeken, driehoeken en lijnen maken deel uit van een nu vergeten heilige geometrie. Maar de kracht van deze tekeningen blijft. Steeds wanneer ik de figuren 's nachts betreed, zie ik de energie. De maan heeft vast en zeker gelijk. Het is iets heel spookachtigs. Aanvankelijk neem ik waar wat eruitziet als vingerafdrukken die boven het zand zweven en veranderen in figuren. Het vreemde is dat we allemaal hetzelfde zien. Is dit een groepshallucinatie?

De vorige nacht had de maan gelijk. We werkten met een stuk of tien personen aan de rand van een gigantische spiraal die als een opgerolde slang op de woestijnvloer lag. Eduardo verklaarde dat we, als we de spiraal in liepen, het verleden afwierpen dat ons achtervolgde. Wanneer we uit de spiraal kwamen, riepen we degene op die we zouden worden. Toen de sjamaan de spiraal binnenliep, zag ik een onduidelijke vorm die achter hem aan sloop. Ik gaf Isabel een tikje op de schouder. Zij is de oudste leerling van Doña Laura, en de beste ziener in de groep.

'Wat is het?' vroeg ik.

Toen Eduardo langs de kronkeling van de spiraal liep, kwam hij dicht bij ons. Toen zagen we het. Het was het afschuwelijkste beest dat je je kon voorstellen: deels slang, deels gorilla en deels mens. Het was een wezen dat deed denken aan een schilderij van Jeroen Bosch. En het haalde Eduardo in, die het met zijn klauwen greep. En toen werd het beest verzwolgen door de aarde. Eduardo had het centrum van de spiraal bereikt en strekte zijn armen uit naar de hemel.

Toen hij weer uit de spiraal was gekomen, beschreven we wat we hadden gezien.

'Dat was La Chiconga', zei hij. 'Het is een elementair krachtdier dat een van mijn leermeesters lang geleden heeft bedacht. Het was een onnatuurlijk wezen dat gebruikt werd door tovenaars om mensen leed te berokkenen. Toen deze meester stierf, had La Chiconga geen andere meester en kwam bij mij. Ik had haar in jaren niet gezien. Ik ben blij dat ze is verdwenen.'

Ik wist dat Eduardo in zijn jeugd in de leer was geweest bij tovenaars, voordat hij de weg van de sjamanistische genezer koos. Ik had hem eerder over La Chiconga horen praten, maar ik dacht dat het niet meer dan een verhaal was.

Dit soort energieën kunnen zich gedurende lange tijd aan je blijven hechten.

Dagboeken

De oefeningen in dit hoofdstuk ontwikkelen je vermogen om energie te zien. Je leert het lichtend energieveld te voelen, de rivieren van licht waar te nemen en de wervelende schijven van de chakra's te interpreteren. Wanneer je leert zien op de manier van de sjamaan, kun je de oorspronkelijke wond vinden die een spoor heeft nagelaten in het lichtend energieveld. Je wordt er ook door in staat gesteld binnengedrongen energieën in het lichaam op te sporen en de aanwezigheid vast te stellen van binnengedrongen geesten die emotionele of fysieke pijn veroorzaken.

Bij mijn werk met cliënten neem ik een traumatische gebeurtenis uit het verleden waar alsof ze zich voor mijn ogen opnieuw afspeelt. Vaak zijn de directe feiten niet precies, maar het thema en de emotionele uitwerking op mijn cliënt kloppen meestal wel. Bij Diana nam ik een jong meisje waar dat betrokken was bij een auto-ongeluk. Ze bedekte haar hoofd met haar handen en kneep haar ogen stijf dicht; haar lichaam verstarde en vervolgens verliet ze haar fysieke lichaam. De geest bleek boven het meisje te zweven en zei me dat ze niet terug wilde komen. Het was hier niet veilig voor haar. Toen ik hier verslag van deed, kon Diana zich geen ongeluk herinneren; ze moest het aan haar moeder vragen, die later bevestigde dat er inderdaad een ongeluk was gebeurd toen Diana nog een klein meisje was, en dat er niemand gewond was geraakt. Maar toch had Diana sinds dat voorval half binnen en half buiten haar lichaam geleefd; ze voelde zich nooit helemaal lekker in haar vel, nooit helemaal veilig. Haar lichtend energieveld hield deze informatie in stand.

Maya's, Hindoes, boeddhisten, aborigines, Inca's en de eerste christenen hebben allemaal het menselijk energieveld afgebeeld met gebruikmaking van dezelfde soort beelden. Een kunstenaar die vijfduizend jaar geleden de graftombe van koning Tut in Egypte versierde, beeldde de god Thoth af met een lichtende ronde schijf boven zijn hoofd en met een hiëroglief voor de maan die duidde op zijn energie en zijn vermogen in te grijpen in de cyclische aard van de tijd. De halo is identiek aan de achtste chakra zoals deze wordt beschreven door de sjamanen van de Amazone. De volkeren uit de wildernis geloven dat de gaven van deze chakra exact dezelfde zijn als die welke door de mythische Egyptische god worden vertegenwoordigd – het vermogen buiten de tijd te treden. Zo is ook de halo van licht die rond Christus wordt afgebeeld in essentie dezelfde als die rond de Boeddha of een Maorisjamaan in Nieuw-Zeeland te zien is. Deze afbeeldingen van steen, hout en op het schildersdoek bevestigen het bestaan van zieners die een magische werkelijkheid konden waarnemen. Dit waren geen kunstenaars die de halo alleen maar als symbool gebruikten; het waren zieners. De overeenkomsten tussen hun waarnemingen getuigen van een aangeboren vermogen dat we allen hebben om het menselijk energieveld waar te nemen.

Hoewel overal ter wereld en door alle eeuwen heen verwijzingen naar het lichtend energieveld voorkomen, kunnen de meeste westerse denkers de bewijzen moeilijk aanvaarden. Wij geloven dat wanneer Egyptische hiërogliefenschrijvers, beeldhouwers van de Dogon of boeddhistische ambachtslieden een halo van licht rond hun onderwerp vormden, ze allegorisch verwezen naar de een of andere vorm van verlichting. Wij stellen ons deze verlichting voor als een innerlijke toestand die heiligen en wijzen bereiken. Omdat we deze gewoonlijk niet met onze ogen kunnen waarnemen, zijn we ervan overtuigd dat het geen letterlijk feit is. Bovendien heeft de wetenschap nooit het bestaan van het lichtend energieveld aangetoond, en daarom geloven we niet dat het echt kan zijn. Maar als we even doordenken, weten we dat de wetenschap de zwaartekracht niet had vastgesteld voordat Newton aantoonde dat het een fundamentele natuurwet was. En toch vielen er al duizenden jaren appels van bomen en stroomde het water van boven naar beneden. Toegegeven, de zwaartekracht is gemakkelijker waar te nemen dan het menselijk energieveld, maar voor sjamanen over de hele wereld is de onzichtbare wereld van energie en geesten even tastbaar als water dat heuvelafwaarts stroomt.

Er doen zich bepaalde obstakels voor wanneer westerlingen deze sjamanistische gebruiken omarmen. We leven in een cultuur waarin mensen die beweren energieën te zien, worden afgedaan als halfzacht of als volkomen gestoord en dringend aan een psychiatrische behandeling toe. Ik herinner me zo'n voorval toen ik mijn psychologiëstage deed in een ziekenhuis in het noorden van Californië. De dag nadat ik daar begon te werken, kwam een patiënt, Pietro genaamd, naar me toe en zei: 'Ik weet wie jij bent. Je kunt je voor mij niet verbergen.' Toen begon hij gebeurtenissen uit mijn kindertijd te beschrijven die niemand buiten mijn directe familie kon weten. Pietro's paranormale vermogens waren opengekapt als gevolg van een slechte ervaring met LSD jaren geleden. Hij zat op de psychiatrische afdeling omdat hij niet wist hoe hij zijn helderziendheid kon afgrendelen, en hij schrikte overal mensen op met beangstigende persoonlijke waarnemingen. Onze dokters en therapeuten weten vaak niet hoe ze iemand moeten helpen bij wie deze gaven verschijnen, of dat nu beangstigend en abrupt is, zoals bij Pietro, of rustig en spontaan, zoals ze zich soms voordoen bij kinderen en adolescenten. Pietro moest zwaar onder de medicijnen worden gehouden, en er bestond geen hoop op herstel. In een stamcultuur zou hij waarschijnlijk als assistent van een sjamaan hebben kunnen fungeren om ziekten te diagnosticeren.

De wijze van zien van de sjamaan is een talent dat moet worden ontwikkeld. Op dezelfde manier waarop mensen met een muzikaal talent moeten oefenen en worden aangemoedigd om een instrument vaardig te bespelen, zo moeten zij die willen schouwen in de wereld van licht deze vaardigheid ontwikkelen en verfijnen. Gedurende eeuwen hebben sjamanen over de hele wereld technieken geperfectioneerd om deze vaardigheden te verbeteren. Deze technieken werden ontwikkeld in gemeenschappen die veel eerbetoen bewezen aan mensen die in de onzichtbare wereld konden schouwen. Ik heb de meest waardevolle van deze oefeningen aangepast om ze te onderwijzen aan onze studenten in de Healing the Light Body School.

HOE WE ZIEN

Zien is een nogal wonderlijk proces dat miljoenen jaren van evolutie nodig had om zich te vervolmaken. Voor veel complexe levensvormen – van sprinkhanen tot walvissen – is het de belangrijkste vorm van waar-

neming. Het menselijk gezichtsvermogen verlaat zich op drie componenten: de ogen, de gezichtszenew en de visuele cortex in de hersenen. De ogen zetten licht om in elektrische signalen. Deze signalen worden door de gezichtszenew overgebracht naar de visuele cortex, de 'projectiekamer' in de hersenen. De gezichtszenew transporteert een stroom elektronen van de ogen naar de hersenen, op dezelfde manier waarop een tv-kabel een signaal overbrengt naar een tv-toestel. De visuele cortex, die zich achter de oren achter in het hoofd bevindt, produceert dan een beeld. Alle zien gebeurt in feite binnen in het hoofd, hoewel het lijkt dat we de wereld buiten zien.

De ogen zijn van weinig nut voor het waarnemen van de onzichtbare wereld van energie en geesten. Ons netvlies registreert niet meer dan een smalle band in het elektromagnetisch spectrum. Het registreert geen infrarood of ultraviolet bijvoorbeeld, waar de huid snel op reageert. De gezichtszenew helpt evenmin, omdat het een eenrichtingskabel is die alleen het oog met de projectiekamer verbindt. Maar die projectiekamer is van een buitengewone structuur. De visuele cortex kan energie (elektrische impulsen van de gezichtszenew) vertalen in levende beelden. Het mechanisme om energie te zien is al aanwezig. Om het lichtend energieveld en de verhalen die erin gecodeerd zijn waar te nemen, behoeven we alleen maar de bron van het signaal te veranderen om de visuele cortex in staat te stellen tot waartoe de natuur hem heeft ontworpen – het creëren van beelden.

Wanneer je dokter je hart controleert, kan hij een electrocardiogram maken. De sensoren die op je borst zijn aangebracht, zenden een signaal door een draad naar een registratietoestel die het blieden van je hartslag vastlegt. Als hij de temperatuur van zijn wijnkelder zou willen controleren, kan hij gewoon een thermometer aan de muur bevestigen, maar gewoon hetzelfde registratietoestel gebruiken. Met de juiste sensor en kabel kan het grafiektoestel elke vorm van activiteit vastleggen, van hartslagen tot aardbevingen. Bij het gewone zien zijn de ogen de sensoren, is de gezichtszenew de kabel en de visuele cortex het toestel. Om in de wereld van energie te kijken, moeten we de sensoren (de ogen) en de kabel (gezichtszenew) uitschakelen maar het toestel (de visuele cortex) blijven gebruiken. De enige functie van het toestel is een signaal in een beeld vertalen. Daarom noem ik het een projectiekamer.

We beschikken over de sensoren die nodig zijn om de manier van zien van de sjamaan te ontwikkelen; ze bestaan uit de zesde chakra (het

mythische 'derde oog' midden op het voorhoofd) en de vierde chakra, het hart. Door de hartchakra en het derde oog te verbinden met de visuele cortex, kunnen we zien met de ogen van de geest en het hart. Waar het om gaat is dat we een 'kabel' van deze chakra's overbrengen naar de projectiekamer in het achterhoofd.

Als student anatomie heb ik geleerd dat in de hersenen van de mens permanente circuits zijn vastgelegd. Nadat de neurale banen in de hersenen zijn vastgelegd, is het heel erg moeilijk ze te veranderen. Het is onmogelijk nieuwe neurologische sporen aan te brengen naar de visuele cortex. Als de gezichtszenew van de mens wordt doorgesneden is hij blind en het gezichtsvermogen herstelt zich niet. Maar toch blijft hij kleuren en beelden in zijn dromen zien. De hersenen kunnen de signalen naar de visuele cortex niet langs een andere route sturen. Daarom moeten we, als we met de ogen van het hart willen zien, een extracerebraal netwerk vormen, buiten de hersenen. De riten van de sjamaan om te kunnen zien kunnen extracerebrale wegen vormen, die het hart en het derde oog verbinden met de projectiekamer van de visuele cortex om multisensorische beelden van de wereld van licht te krijgen.

Gedurende de eerste levensjaren hebben baby's tien keer zoveel synaptische verbindingen in hun hersenen als volwassenen. Zenuwvezels zijn als takken die zich uitstrekken vanuit zenuwcellen en zich in meerdere richtingen vertakken tot ze een andere tak vinden om zich mee te verbinden. Synapsen zijn de verbindingen waardoor we informatie overbrengen. Toen we peuters waren, hebben we misschien zes verschillende manieren ontdekt om een waterglas te benaderen en het beet te pakken. Toen we uiteindelijk de manier ontdekten die voor ons de beste was, met inbegrip van links- of rechtshandigheid, vielen de andere verbindingen uit. Zenuwvezels en synapsen verbinden de ene hersencel met de andere, en kunnen worden vergeleken met sporen door het bos. Sommige sporen zijn heel rechtstreeks en brengen je over grasland naar de rivier. Andere paden zijn bochtiger, langs groepjes populieren en berken, maar ze leiden uiteindelijk naar dezelfde rivier. Wanneer we eenmaal onze plattegronden van de werkelijkheid hebben getekend, valt negentig procent van onze synaptische verbindingen uit. We raken vertrouwd met slechts één manier om bij de rivier te komen. De andere routes worden uitgewist. Als we het pad over het grasland kennen, vergeten we dat populieren en berken bestaan. We kijken ongelovig een reiziger aan die vertelt over de exotische bomen die hij heeft

waargenomen op zijn weg naar de rivier.

In onze cultuur is het in kaart brengen van de onzichtbare wereld geen prioriteit. Dit spirituele landschap wordt zelfs niet als echt bestaand erkend. Er is geen rivier, dus waarom paden ernaartoe maken? Westerlingen hebben niet de neurale paden ontwikkeld om energie te bespeuren. Daarom moeten wij deze paden buiten de hersenen vormen. Je zou ze je kunnen voorstellen als meridianen van een gouden licht die langs de buitenkant van het hoofd lopen en het derde oog en het hart verbinden met de projectiekamer achter in de schedel. Deze paden geven meerdere soorten zintuiglijke gegevens door: beelden, structuren, geluiden, smaken, gevoelens en geuren.

JE HOOFD VERLIEZEN EN TOT JE ZINNEN KOMEN

De onzichtbare wereld kan niet worden gezien met de ogen van de logica en de rede. We moeten het kinderlijke gevoel van onschuld weer in het leven roepen om opnieuw de primaire, directe waarneming te ontdekken. Een kind verkent structuren, onderscheidt kleuren, kijkt onder stenen en vraagt naar het waarom van alles. Als Christus zegt: 'Wie niet wordt als de kinderen zal het koninkrijk van de hemel niet binnengaan', bedoelt hij dat we opnieuw de wereld onschuldig moeten leren waarnemen, onbelast door vooroordelen. Taal en rede scheiden ons van de directe ervaring. Namen en logica zijn dan wel praktisch, maar ze weerhouden ons van het mysterie van het leven.

We moeten de zintuigen erop instellen voordat we de volgende oefeningen gaan doen. Anders wordt de oefening een activiteit van het denken en blijft beperkt tot wat de ogen kunnen zien. Wanneer we de zintuigen erop instellen kunnen we een holistische waarneming van de wereld bereiken, zodat tastzin, smaak, gehoor en gezichtsvermogen ons niet langer scheiden van de ervaringen, maar ons één maken met wat we waarnemen. Je ruikt een geur en wordt die geur, onscheidbaar ervan. Dit is geen poëtisch soort verbintenis. Het is een diep inzicht in onze onderlinge verbondenheid. Als bijvoorbeeld een medicijnvrouw haar beker aan de bovenloop van de Amazone met water vult, denkt ze niet: *Zo, dit water is nu van mij*. In plaats daarvan merkt ze op: *Nu stroomt de Amazone door me heen*.

WAARNEMINGSOEFENING

Neem je polsslslag op, maar kijk niet op je horloge. Tel ook je hartslag niet. Ervaar alleen de getijden die door je stromen, de golvingen van het levensbloed. Voel het ritme van je polsslslag. Dit is jouw tempo. Niemand heeft precies hetzelfde ritme als jij. Eilandbewoners in Indonesië geloven dat alle dingen in het leven een polsslslag hebben. Duizenden jaren geleden maakten zij bronzen trommen ter grootte van een olifant en sloegen daarop het ritme van de schepping om hun geest af te stemmen op het tempo van het universum zelf.

Gebruik je verbeelding. Welke kleur heeft je bloed? Weet je zeker dat het rood is? Waarom zijn je aderen dan blauw? Wanneer verandert je bloed van kleur? Waarom? Denk niet aan die biologielessen die je op school kreeg. Je lichaam weet het antwoord. Vraag het. Volg je bloed terug naar je hart en vind het antwoord voor jezelf. Het hart is het eerste orgaan dat het rode, zuurstofrijke bloed van de longen ontvangt, en het voedt zichzelf alvorens bloed naar de rest van het lichaam te pompen om het te voeden.

Breng nu je gewaarwording naar je adem. Druk eerst het ene neusgat dicht en dan het andere. Door welk neusgat adem je? We ademen een paar uur overwegend door het ene neusgat en vervolgens door het andere. Volg je adem als deze door je luchtpijp naar je longen gaat. Hoe voelt dat? Klinkt het rasperig of soepel? Waar kwam je adem vandaan en hoe lang is hij van jou?

Schakel vervolgens je reukzin in. Wat is jouw geur? Iedereen heeft een unieke geur. Ruik aan je handen nadat je knoflook of basilicum fijngehakt hebt. Snuif veel verschillende geuren op: de zoete geur van bloemen, de scherpe geur van azijn, de bittere geur van bedorven melk, de zoete geur van lavendel. De meeste zoogdieren vertrouwen in de allereerste plaats op hun reukvermogen. Een ijsbeer kan een zeehond ruiken op dertig mijl afstand. Apen besnuffelen elkaar bij hun eerste ontmoeting. Een leeuw in de wildernis ruikt je angst.

Schakel hierna je tastzin in. De huid is het grootste zintuiglijke orgaan van het lichaam. Hij is samengesteld uit hetzelfde weefsel als je hersenen en je zenuwstelsel. Huid leeft. Hij krijgt uitslag wanneer hij boos is en gloeit wanneer hij wordt gestreeld. Neem even de tijd om je gezicht te strelen. Voel je lippen terwijl je met je vingertoppen je hele mond rondgaat. Streel het gezicht van je geliefde. Richt vervolgens je aandacht op je voeten. Beweeg je tenen in je schoenen. De hersenen van

de mens werken met verboden. Wanneer je 's ochtends je schoenen aantrekt, ben je je bewust van de temperatuur en het gevoel van de binnenkant van je schoenen. Maar daarna verbieden de hersenen dit gevoel, want je wilt je tenslotte niet de hele dag bewust blijven van je schoenen. Alleen wanneer je tegen een stoel stoot of in een spijker stapt, word je je weer bewust van je voeten. Verwissel bij je eerstvolgende maaltijd de handen die je gebruikt om je mes en vork vast te houden. Merk hoe vreemd dat voelt, en benut dat gevoel om je bewust te worden van elke hap die je neemt en van de smaak van je voedsel.

Schakel je smaak in. Hoe smaakt je huid? Lik aan je onderarm. Is hij zout of zoet? Hoe smaakt je bloed? Proef dat de eerstvolgende keer dat je je snijdt, en let op de smaak. Hoe smaakt water? In het algemeen wordt aangenomen dat water geen smaak heeft. Dat is niet waar. Water heeft zijn eigen smaak, en het water smaakt in elke stad en in elke stroom anders. Drink langzaam en geniet ervan. Voel de koelte van het water en word die koelte; voel hoe het zich door je hele mond verspreidt en van daar door je lichaam straalt. Sta de koelte toe je te vullen.

Sluit ten slotte je ogen, haal diep adem en luister. Wat zijn de geluiden om je heen? Probeer zoveel mogelijk natuurlijke geluiden te herkennen. Zingt er een vogel? Zoemen er bijen? Zijn de geluiden rondom je allemaal afkomstig van mensen? Rommelt er iets? Hoor je schel gepiep of kreten? Wanneer je in het Amazonegebied het spoor van een jaguar volgt, luister je naar de vogels. Hun waarschuwend kreten waarschuwen je waar de grote kat zich bevindt voordat zijn sporen zichtbaar worden.

Om primaire waarneming te beoefenen hebben sjamanen een soort 'algemeen zintuig' ontwikkeld dat alle zintuigen overbrugt. Ze kunnen vuur proeven, de geur van een bloem voelen en een beeld ruiken. Ze verkrijgen onmiddellijke waarneming voordat een ervaring wordt verdeeld over de zintuigen, een vermogen dat bekend is als synesthesie. Deze vermenging van zintuiglijke vermogens lijkt alleen maar vreemd voor hen die zich hebben gedistantieerd van een directe, oorspronkelijke ervaring van de wereld van de natuur. Musici zeggen vaak dat ze de lucht horen ruisen langs de vleugels wanneer ze vogels in hun vlucht waarnemen. Dit 'algemene zintuig' dat het waarmerk is van primaire waarneming, is een vermogen dat de meesten van ons zijn kwijtgeraakt bij de opkomst van de beschaving. Zoals de filosoof Maurice Merleau-Ponty schreef in *Phénoménologie de la Perception*: 'Synesthetische waarneming

is de regel, en we zijn ons daar alleen maar niet van bewust omdat de wetenschappelijke kennis het zwaartepunt van de ervaring verplaatst, waardoor we hebben afgeleerd hoe we zouden moeten zien, horen en over het algemeen voelen, om vanuit onze lichaamsstructuur de wereld zoals de fysicus die formuleert, af te leiden uit wat we moeten zien, horen en voelen.' De synesthesie wordt versterkt als we onze aandacht richten op tastzin, smaak, zintuiglijke gewaarwording en geluid.

Een van mijn favoriete synesthesieoefeningen omvat het 'proeven' van je emoties. Let op de smaak in je mond. Is deze zoet? Zuur? Houtachtig? Metaalachtig? Roep nu in je herinnering een voorval op dat je verdrietig heeft gemaakt. Let op of de smaak in je mond verandert. Herinner je vervolgens een aangename situatie en let weer op hoe de smaak in je mond verandert. Herinner je nu een situatie waarin je angst voelde. Kun je de smaak van angst proeven? Van liefde? Van vreugde?

DE OEFENING VAN DE TWEDE AANDACHT

De oefening van de tweede aandacht is een oefening met het bewegen van de ogen die ons neurale netwerk opnieuw lijkt af te stemmen. Deze oefening zet om het zo maar uit te drukken onze zintuiglijke coördinatie terug op nul, in minder dan een halve minuut. Anders blijft onze zintuiglijke waarneming vastzitten in de eerste aandacht, de tunnelvisie van de alledaagse werkelijkheid. Bij deze oefening gebruiken we de tweede aandacht om onze kinesthetische waarneming te bevrijden en de meridianen van de acupunctuur waar te nemen. Wanneer je energie kunt voelen, kun je dit gevoel door middel van synesthesie vertalen in een beeld.

Stel je voor dat je ogen de wijzerplaat van een klok zijn. De ogen functioneren als een wijzer en richten zich op het gebied van onze hersenen dat we gebruiken voor verschillende mentale activiteiten. Zo kijken veel rechtshandige mensen naar tien uur wanneer ze rekenkundige sommen maken, en naar twee uur wanneer ze denken aan hun favoriete melodieën. Toets dit met de hulp van een ander. Vraag hem of haar hoeveel zevenentwintig plus negentien is en let daarbij op in welke richting ze hun ogen wenden. Iedereen reageert verschillend, maar hun ogen wijzen steeds weer in dezelfde richting. Vraag hem of haar nu te denken aan de geur van versgebakken brood, of aan een lied. Let op in welke richting zijn of haar ogen nu wijzen. Dat zijn de waarnemingscoördinaten van de eerste aandacht, ofwel de alledaagse werkelijkheid.

Bij de oefening van de tweede aandacht draai je je ogen rond met gesloten oogleden om het waarnemingsscherm leeg te maken. Sluit je ogen en beweeg ze (zonder je hoofd te bewegen) van links naar rechts, op en neer, van linksboven naar rechtsonder en vice versa. Draai nu je ogen in een grote cirkel rond, driemaal van rechts naar links en dan driemaal van links naar rechts. Herhaal dit nog een keer, maar draai je ogen nu in kleine cirkels rond, met gesloten oogleden.

Breng je handen samen in de gebedshouding. (De tien belangrijkste acupunctuurmeridianen lopen door het hele lichaam en gaan door de handen en vingertoppen, en wanneer we onze handen samenbrengen, brengen we de energieën die door de acupunctuurmeridianen stromen in evenwicht. Misschien wordt deze houding daarom geassocieerd met bidden, omdat we graag in balans zijn als we bidden.) Zorg ervoor dat er een kleine ruimte is tussen de vingers van beide handen en dat de vingertoppen elkaar raken, wijsvinger tegen wijsvinger en duim tegen duim enzovoort. Je handen moeten zacht op je borst rusten. Haal een paar keer diep adem terwijl je je handen tegen elkaar houdt.

Maak nu je handen van elkaar los en schud ze ongeveer een halve minuut krachtig heen en weer; ontspan ze en laat ze losjes hangen. Breng je handen opnieuw in de gebedshouding. Maak je handen langzaam los van elkaar, terwijl je je vingertoppen tegen elkaar houdt. Let op het gevoel in je handen. Voelen ze koel? Warm? Merk je een lichte elektrische prikkeling tussen je handpalmen? Maak je handen langzaam los van elkaar en houd je aandacht gericht op je vingertoppen. Voel je tintelingen in de kussentjes aan je vingertoppen? Probeer hoe ver je je vingers van elkaar kunt brengen en toch die tinteling of elektrische prikkeling kunt blijven voelen. Stel je voor dat je de lichtdraden kunt waarnemen die je vingertoppen met elkaar verbinden. Dit zijn verlengingen van de acupunctuurmeridianen. Herhaal deze oefening enkele malen tot je je meridianen kunt voelen met je handen op dertig centimeter afstand van elkaar. Let op welke hand gevoeliger is. Kun je de energie beter met je linker of met je rechter vingertoppen voelen?

WAARNEMING VAN HET LICHTEND ENERGIEVELD

Vervolgens leren we de membraan van het lichtend energieveld af te tasten. Ga staan, sluit je ogen en doe de oefening van de tweede aandacht. Neem je ademhaling waar. Beoefenaars van zenmeditatie letten op de ademhaling om de rationele geest bezig te houden terwijl ze met hun

gewaarwording andere gebieden verkennen.

Schud je handen krachtig gedurende enkele seconden en breng ze samen in de gebedshouding. Draai je handen langzaam zodat je handpalmen naar buiten gericht zijn, weg van het lichaam. Breng je handen langzaam naar voren tot ze ongeveer een centimeter of dertig van je buik verwijderd zijn. Beweeg je handen langzaam heen en weer alsof je een raam schoonmaakt, en probeer de binnenkant van de membraan of huid van het lichtend energieveld te voelen. Is deze gladjes of heeft hij een structuur? Is hij elastisch, geeft hij mee of is hij gespannen? Voelt hij warm of koud aan? Kun je hem naar buiten duwen en in omvang laten toenemen? (In de stad is het lichtend energieveld strak rond ons gespannen als een cocon van zijde, terwijl het zich na een paar dagen in de natuur vergroot tot de breedte van onze uitgestrekte armen.) Zitten er verhogingen en holten in? Deze duiden meestal op plekken waar ons lichtmembraan zwak is en waar we energie verliezen of waar energieën en emoties kunnen binnendringen die aan anderen behoren. Stel je de kleur van je lichtend energieveld voor.

Wanneer je klaar bent, breng je handen dan weer in de gebedshouding gedurende enkele ademhalingen om je energie in evenwicht te brengen. Herhaal deze oefening tot je duidelijk de structuur van de membraan van je lichtend energieveld kunt voelen.

INTERPRETEREN VAN DE CHAKRA'S

We gebruiken eenzelfde soort techniek om de chakra's te voelen. Bij deze oefening gaan we werken met elk van de aardechakra's. Herhaal de oefening van de tweede aandacht; schud je handen gedurende enkele seconden krachtig en breng ze in de gebedshouding. Blijf op je adem letten.

Breng nu de palmen van je geopende handen ongeveer drie centimeter onder je navel, dicht bij je huid. Blijf bij je ademhaling. Stel je je chakra's voor als trechters van energie, die net buiten je huid rondwentelen als draaikolken van licht. De buitenste rand van de trechter bevindt zich zo'n zeven tot tien centimeter buiten het lichaam, terwijl een groot deel van de chakra zich binnen het lichaam bevindt. Zoek de buitenste rand van de trechter van je tweede chakra. Voel de omtrek ervan en de energie die erin rondwerfelt. Wanneer ik een vinger in een chakra steek, voel ik de energie als koel water dat rond mijn vingertop werfelt.

Breng geleidelijk je wijsvinger in de chakra en ga erin tot in het li-

chaam. Hoe voelt dat? Is het koel, warm of neutraal? Breng je aandacht naar het uiterste topje van je vinger en kijk wat je op de huid ervan voelt. Is het tintelend, zacht of ruw? De tweede chakra is verbonden met de vecht-of-vluchtreactie. Wanneer we angst of gevaar voelen, registreren we dat onmiddellijk in deze chakra. Denk terwijl je je tweede chakra met de top van je vinger verkent aan de laatste keer dat je angst voelde. Merk je een verschil in het gevoel en de structuur? Iedereen voelt energie anders. Wat jij registreert als koud, kan iemand anders als warm ervaren. De tweede chakra is het gemakkelijkst te interpreteren, omdat hij het centrum is van onze hartstochten en emoties, en krachtig geladen is. Herhaal deze oefening met de eerste chakra. Let op of de structuur en het volume van de chakra verandert als je denkt aan een situatie waarin je je veilig en beschermd voelde, misschien toen je jong was. Denk nu aan een situatie waarin je je niet veilig voelde, toen je wakker schrok uit een nachtmerrie. Hoe anders voelt de energie?

Probeer nu de derde chakra te voelen. Denk aan een gebeurtenis waarbij je erkenning kreeg voor een prestatie. Lijkt de structuur van de energie te veranderen? Denk aan een keer dat je je beschaamd voelde. Ga nu verder naar de vierde chakra. Herinner je dat je verliefd was, toen je voor het eerst je echtgenoot of partner ontmoette. Denk nu aan een keer dat je je verlaten of diepbedroefd voelde. Let op de veranderingen in de aard van de energie. Probeer vervolgens de vijfde chakra te voelen. Denk aan een situatie waarin je een geweldige innerlijke vrede voelde, misschien tijdens een meditatie. Denk nu aan een keer dat er niet naar je werd geluisterd door een dierbaar persoon. Hoe anders is de energie?

Tot nu toe hebben we gewerkt met kwantitatieve maatstaven. De oefeningen die je tot dusver hebt gedaan, geven je een gevoel van de structuur en de intensiteit van de energie in de chakra's. De meeste genezers komen niet verder dan dit stadium. Ze voelen de kracht en de zwakte van de energie, en verder niets. We gaan nu het volgende stadium ontwikkelen, de kwalitatieve maatstaven. Welke informatie bevat de energie? Wat zijn de verhalen, de vreugde en de pijn? Dit bereiken we door middel van de tweede gewaarwording. De oefening van de tweede aandacht bevrijdt je zintuiglijke systemen. De tweede gewaarwording stelt je in staat de verhalen te interpreteren die de energie bevat.

DE OEFENING VAN DE TWEDE GEWAARWORDING

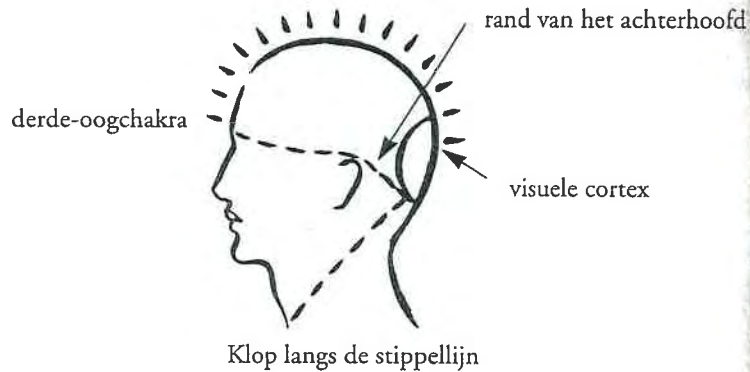
De tweede gewaarwording stelt je in staat de verhalen waar te nemen die in de energie vervat liggen. Je legt een bedrading van licht aan langs de schedel die informatie overbrengt van het derde oog naar de visuele cortex, waar de informatie kan worden ontcijferd en in heldere kleuren wordt vertoond. We voegen dat toe aan de informatie die via soortgelijke draden van licht binnenstroomt vanuit het hart. Deze extracerebrale wegen brengen emotionele en spirituele inzichten over. Het derde oog registreert feiten, terwijl het hart gevoelens registreert. Op deze wijze wordt wat je ziet, verzacht door mededogen. Alleen is het derde oog koel en ongeëmotioneerd. Het hart alleen wordt dweperig en sentimenteel. Als ze samenwerken, worden deze twee de krachtigste bronnen van kennis voor de genezer. Negentig procent van mijn studenten is in staat deze vaardigheid te ontwikkelen. Het is geen gave waarmee slechts een select gezelschap is geboren. De visuele cortex is in staat zich alles voor te stellen. Sterker nog, hij ontcijfert de informatie en de beelden die geladen zijn met symbolen en betekenissen.

Neem de gebedshouding aan en doe de oefening van de tweede aandacht terwijl je een aantal malen diep ademhaalt. Klop vervolgens met de vingertoppen van je beide handen op het midden van je borst ter hoogte van je hart. Klop op de omtrek van een denkbeeldige halsband van licht die van je hartchakra naar de achterkant van je schedel gaat, naar de visuele cortex. Herhaal deze beweging drie keer langzaam en aandachtig.

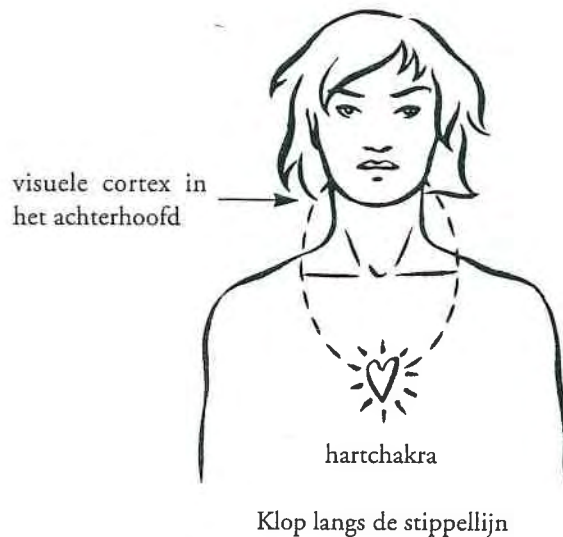
Klop vervolgens op je zesde chakra, midden op je voorhoofd. Klop over een denkbeeldige band van je voorhoofd tot de onderkant van je schedel op je achterhoofd. Volg een lijn net boven beide oren. Herhaal dit meerdere keren.

Klop nu opnieuw op je zesde chakra en volg een band langs de bovenkant van je hoofd (waarbij je met beide handen over de middenlijn klopt) naar de onderkant van de schedel. Verbeeld je dat je een kroon van licht boven je hoofd zet.

KROON VAN LICHT



HALSBAND VAN LICHT



Als je de kroon en de halsband visualiseert, leg je extracerebrale wegen aan naar de visuele cortex van de hersenen. Visualiseer de energie die door deze wegen stroomt om deze laatste te activeren. Ik visualiseer deze wegen als glinsterende draden en stel me een gouden licht voor dat erdoorheen stroomt, aanvankelijk langzaam, vervolgens in snelheid en intensiteit toenemend tot het hele netwerk pulseert van licht. Ik heb vastgesteld dat sommige studenten het vermogen om te zien heel snel ontwikkelen. Hun lichtwegen zijn heel snel aangelegd en beginnen onmiddellijk informatie over te brengen. Bij anderen kan het maanden of zelfs jaren duren. De tweede gewaarwording wordt niet bereikt door inspanning, hetgeen een handeling van de wilskracht is en thuishoort in de wereld van onze alledaagse (eerste) gewaarwording. Laad de extracerebrale wegen op en laat de visuele cortex doen waartoe hij ontworpen werd.

Het kan zijn dat je op een dag plotseling beseft dat je al enige tijd ziet. Het heeft mij vele maanden van oefening gekost om de lichtwegen van mijn voorhoofd en mijn hart naar mijn achterhoofd op te laden en betrouwbare resultaten te bereiken. Op een dag ontdekte ik dat ik al maandenlang het lichtend energieveld zag, maar gewoon niet doorhad dat ik het waarnam. Het was een merkwaardig vertrouwd gevoel. Aanvankelijk kon ik het lichtend energieveld en de chakra's alleen maar zien met mijn ogen gesloten. Ik bracht mijn handen in de gebedshouding, haalde diep adem en nam de energiestromen waar als ik mijn vingers van elkaar verwijderde. Vervolgens kon ik mijn aandacht richten op een cliënt en haar lichtlichaam waarnemen. In het begin drong mijn gewone gezichtvermogen zich op en leidde me af. Na verloop van tijd leerde ik ook te zien met mijn ogen open. Ik gebruik de tweede gewaarwording alleen maar nadat ik daarvoor de toestemming van een cliënt heb gekregen (of voordat ik aan boord van een vliegtuig stap, om me ervan te vergewissen dat iedereen om me heen een gezond lichtend energieveld heeft, wat een betrouwbare aanwijzing is dat we veilig zullen aankomen).

Oefen het zien van het energieveld op planten en dieren. Let op de gloeidraden die zich uitstrekken van een huisdier naar zijn eigenaar, of van je kamerplanten naar de natuur en naar je eigen lichtend energieveld. Het besef dat we de wereld van energie en geesten kunnen zien is niet alleen de belangrijkste bevestiging van je vermogen, maar van de werkelijkheid van de onzichtbare wereld.

Susan was begin vijftig toen ze zich liet inschrijven bij onze Healing the Light Body School. Tien jaar eerder was ze als hoogleraar met mij naar Peru gereisd. We hadden elkaar een aantal jaren niet gezien. Tijdens ons gesprek zei ze dat ze dagelijks migraineaanvallen had die haar het werken onmogelijk maakten. Als de migraine toesloeg, kon ze bijna een uur lang niet doceren of zelfs niet lopen. Haar dokters hadden geen lichamelijke afwijkingen ontdekt, maar de migraine bleef. Ze vroeg of ik haar lichtend energieveld wilde aftasten om vast te stellen wat de oorzaak van haar hoofdpijn kon zijn.

Susan zat voor een witte muur tegenover mij. Ik dimde het licht in de kamer. Ik verzachtte mijn blik, bracht mijn handen in de gebedshouding en begaf me in de kalme toestand die ik heb leren associëren met de tweede gewaarwording. Ik voelde onmiddellijk dat de zevende chakra van Susan geblokkeerd was. Er stroomde geen energie in of uit dit gebied. Gewoonlijk is de zevende chakra als een bron van energie die uit de kruin van het hoofd opwelt en door het lichtend energieveld stroomt. Poelen dikke, donkere energie draaiden boven haar voorhoofd. Dicht achter deze plek nam ik een eivormige vlek waar. Het hele systeem pulseerde, met inbegrip van deze vlek en de donkere energie die de vlek omgaf. Hoewel Susans dokters geen medische verklaring voor haar ziekte hadden gevonden, voelde ik dat een fysieke afwijking een opeenhoping van druk binnen haar schedel veroorzaakte. Ik paste een verlichting toe om de sporen van deze ziekte te wissen en de donkere energie te verwijderen die rond Susans hoofd wervelde.

Toen ik Susan opnieuw aftastte, merkte ik dat het voorwerp dat ik eerder had gevoeld er nog steeds was. Ik drong er bij haar op aan naar haar dokter terug te gaan en een MRI-scan te laten maken om een nauwkeurig zicht op de binnenkant van haar schedel te krijgen. Susans dokters verzetten zich daartegen. Er was niets om een MRI-scan te rechtvaardigen, zeiden ze. Het is een kostbare procedure, en als Susan erop bleef staan dat zo'n scan werd gemaakt, zou ze zelf voor de kosten ervan moeten opdraaien. Ze zette door, en ze vertelde haar dokters glimlachend dat haar sjamaan het bevolen had. Toen de films terugkwamen, vertoonden ze een gezwel ter grootte van een ei naast haar hypofyse, midden in haar hoofd, in een holte die oorspronkelijk niet groter dan een erwten was geweest. Deze cyste had een gevaarlijke opeenhoping van druk in haar hersenen veroorzaakt. Twee dagen later verwijderden haar chirurgen met succes het gezwel en stelden vast dat het niet kwaadaardig

was. Na de operatie zeiden ze tegen Susan dat ze, gezien de omvang van de cyste, nog maar korte tijd te leven zou hebben gehad. De chirurgische ingreep kwam precies op tijd.

ENERGIESPOREN VOLGEN

Sjamanen zijn meesters in spoorzoeken. Ik herinner me dat ik met twee sjamanen in het regenwoud van de Amazone was, met wie ik al een aantal dagen op reis was. Die ochtend besloten we naar een rivier in de buurt te gaan, waar ananassen op een van de oevers groeiden. De apen kenden die plek, en als de ananassen rijp waren kwamen ze uit de bomen om zich luidruchtig tegoed te doen. De jaguars kenden de plek uiteraard ook, en ze trokken zich in de schemering samen om op de apen te jagen, die hun favoriete voedsel vormden. We wilden de jaguars observeren en we wisten dat we, wanneer we ze zouden missen, in ieder geval net als de apen van de ananassen konden genieten. We volgden een spoor dat met een dikke laag rode bladeren overdekt was, toen een van de sjamanen plotseling bleef staan. Hij wees naar de grond en fluisterde: 'Jaguarsporen.' Ik bukte me, maar ik zag alleen maar de dikke deken van vochtige bladeren en rode aarde. De andere sjamaan knikte zwijgend en wees toen op een boom op bijna zes meter afstand en zei: 'Jaguarharen.' We liepen naar de boom en zagen twee haren die aan een spleet in de boomschors plakten, waar de een of andere grote kat zich had gekrabd. Ik had niets gezien voordat de medicijnvrouw de haren van de boom plukte, die er precies eender uitzag als honderden andere bomen in het woud.

We hebben die dag geen jaguars gezien, en de apen hadden al snel werk gemaakt van de ananassen. Maar ik kreeg twee belangrijke lessen in spoorzoeken. Ik leerde dat spoorzoeken de onvoorwaardelijke aandacht van de spoorzoeker vereist. Als je op zoek bent naar jaguars, richt je je op niets anders. Op die manier kunnen twee jaguarharen opvallen als een stuk glas dat de zon weerkaatst in de woestijn. De tweede les is dat spoorzoeken plaatsvindt voorbij tijd en ruimte. We volgden de sporen van gebeurtenissen die zich dagen eerder hadden afgespeeld; toen we begonnen, waren de sporen bijna vier dagen oud. We volgden de sporen van de jaguar door het woud, waar we nu eens wat haren vonden en dan weer een afdruk van een poot op een vochtige rivieroever aantroffen, en af en toe vonden we een plek waar de jaguar had gerust. Op

de eerste dag volgden we drie dagen van de tocht van de jaguar, waar op deze traag door het woud dwaalde. Elk spoor dat we vonden, was recent en duidelijker dan het vorige. Op de tweede dag ontmoetten we het prachtig gevlekte dier. Ze slenterde langs de oever van een rivier en verzorgde zich, waarbij ze geheel opging in het likken van haar voorpoten. Toen ze onze geur opving, sprong ze op en verdween als mist in de wildernis.

Op een overeenkomstige manier leert een ziener de oorzaak van een ziekte en emotionele spanningen over langere tijd op te sporen. De ziener kan het voorval ontdekken dat de ziekte of de tegenslag van zijn cliënt heeft veroorzaakt. De volgende techniek stelt je in staat de oorspronkelijke verwonding van een cliënt op te sporen, de oorspronkelijke gebeurtenis die verantwoordelijk is voor een bepaalde ziekte. Deze verwonding kan een recente gebeurtenis zijn, een jeugdtrauma, of zelfs een ervaring uit een vorig leven. De ziener volgt het spoor over de tijd heen naar het oorspronkelijke voorval waarbij de verwonding plaatsvond. Mijn mentor noemde dit het vinden van het gewonde 'gezicht' van zijn patiënt. Ik leerde de oefening door op zoek te gaan naar mijn eigen gewonde 'gezichten'.

Toen ik pas met deze oefening begon, was ik er zeker van dat de gezichten die ik zag, mijn eigen subpersoonlijkheden waren, de vele zelden ~~die~~ in mij leven. Ik was er niet van overtuigd dat die gezichten de mijne waren uit mijn eigen vroegere incarnaties, van honderd tot duizend jaar geleden. Na jaren praktijkervaring kwam ik tot de conclusie dat het verschil eerder een kwestie was van semantiek dan van werkelijkheid. Er bestaan geen harde bewijzen dat we eerdere levens hebben gehad, en deze oefening vormt geen bewijs van vroegere incarnaties. Of ze nu uit dit leven of uit vorige levens stammen, dit zijn de verhalen die in mij leven. Ze zijn niet minder waar dan het verhaal van mijn jeugd. Wat hun oorsprong ook is, ze bevatten helende krachten. Deze vorm van spoorzoeken vereist een hoge mate van vaardigheid en oefening, maar toch verwerft negentig procent van onze studenten tegen het eind van hun opleiding deze vaardigheid.

HET OPSPOREN VAN ONZE VROEGERE ZELVEN

Don Antonio leerde me hoe ik mijn intentie om te spoorzoeken moest gebruiken. Wanneer je diep in het regenwoud de sporen van jaguars volgt, sluit je al het andere uit van je waarnemende horizon. Je ziet on-

derweg oogverblindende rode en gele araveren, maar je besteedt er geen aandacht aan. Je aandacht is gericht op jaguars, en al het andere verdwijnt naar de achtergrond. Gekrijs van papegaaien en gegil van apen zijn niet van belang. Alleen het gegrauw van de katten interesseert je. Wanneer je het spoor volgt van je eigen oorspronkelijke verwonding of van die van een cliënt, is dat het enige gezicht dat je oproept. Stel je intentie duidelijk vast als je begint met het spoorzoeken en laat de hogere geest zorgen voor de details. Het gezicht dat onbeweeglijk en onveranderlijk blijft na alle eerdere transformaties, is het gezicht waar je naar op zoek bent. Zodra het verschijnt, vertelt het je zijn verhaal.

Ga in een verduisterde kamer op ongeveer een meter afstand van een spiegel zitten en zet een kaarsje naast je op een tafel. Let erop dat de kaars naast je staat en niet voor je.

Neem de gebedshouding aan, doe de oog oefening van de tweede aandacht en let op je ademhaling. Wanneer je volledig ontspannen bent, kijk dan zacht in je linkeroog. Niet staren. Tel elke inademing tot je bij tien bent, en begin dan weer bij één. Let op het spel van licht en schaduw op je gezicht, en houd je aandacht gericht op je linkeroog.

Het volgen van het spoor bestaat uit vier fasen.

Let in de eerste fase op hoe je gezicht is zoals je het altijd hebt gezien. *Alles is precies zoals het lijkt.* Dit is het gezicht waarnaar je zo'n duizend keer in de spiegel hebt gekeken.

De tweede fase begint een paar minuten later. Je gezicht kan veranderen in verschillende vormen. Je ziet misschien dierengezichten over het jouwe heen, of je gezicht kan helemaal verdwijnen op je ogen na. *Niets is alleen maar wat het lijkt te zijn in deze fase.* Blijf bij die veranderingen en concentreer je op je adem. Schrik niet van wat je waarneemt. Registreer gewoon de verschillende gezichten die verschijnen, zonder ze te beoordelen of te interpreteren. Sommige ervan kunnen tienduizenden jaren oud zijn. Sommige kunnen uit vorige levens zijn, andere zijn krachtdieren, onze begeleiders en bondgenoten in de natuur. Weer andere gezichten zijn onze geestgidsen.

In de derde fase verschijnt één enkel gezicht dat gaat overheersen. *Hier is alles zoals het zou moeten zijn.* Dit is het gezicht waar je naar op zoek bent. Je hebt elk veranderend gezicht gezien tot je het gezicht herkent dat roerloos wordt. Wanneer het beeld verschijnt, laat je er dan door inlichten. Houd het stabiel door je te concentreren op je adem en zacht in je linkeroog te kijken. Laat het zijn verhaal aan je vertellen. Wie

is het? Waar kwam het vandaan? Wat wil het van je? Het lichtend energieveld bevat de herinneringen van al onze vroegere zelden, met inbegrip van de gezichten van wie we waren toen we gekwetst of gewond werden. Vaak verschijnen deze als een vroeger leven waarin je veel pijn en verdriet hebt doorgemaakt of misschien een gewelddadige dood bent gestorven. Meestal zijn het de gezichten van wie we eens waren, of wie we zouden hebben kunnen worden, in dit leven.

In de vierde fase verdwijnen alle beelden, zelfs je gezicht. In deze fase van de oefening zie je de lichtende aard van de werkelijkheid. (Ik noem dit de 'plof'-fase, omdat alles verdwijnt.) Er is alleen maar hogere geest en licht.

Om de opsporingsoefening te beëindigen breng je je handen weer in de gebedshouding met je ogen gesloten.

Toen ik deze oefening bij Don Antonio leerde, liet hij me werken met een medeleerling aan wie ik een enorme hekel had. Van de velen die hem hadden verzocht bij hem in de leer te mogen, waren wij overgebleven met een groep van twaalf die hij had geselecteerd. Carlos was iemand aan wie ik mijn leven zou toevertrouwen – we hadden samen door de bergen en door het regenwoud gereisd – maar ik weigerde met hem uit eten te gaan. Ik vond hem overdreven braaf en spiritueel star, en als alles niet ging zoals hij het wilde, werd hij chagrijnig en kinderachtig. Ik besefte dat ik vol vooroordelen over hem zat, maar ik kon het niet helpen. De afkeer was wederzijds. We vermeden elkaar. En nu liet Antonio ons gezamenlijk spoorzoeken, waarbij we oog in oog met elkaar stonden. In de eerste fase van de oefening zag ik zijn zwarte ogen en indiaanse gelaatstrekken, en was ik me vaag bewust van de ondergaande zon en de omtrek van de bergen achter hem. Hij was midden dertig en had prachtig zwart haar, dat hij tot over zijn schouders liet groeien.

In de tweede fase begon zijn gezicht in een ander gezicht over te vloeien. Ik zag zijn neus veranderen in een snavel, zijn ogen zakten terug in hun kassen. Voor mijn ogen veranderde hij in een prachtige adelaar. Toen ik de derde fase binnenging veranderde zijn gezicht plotseling in dat van een zesjarige. De tranen stroomden langs zijn gezicht en hij verlangde naar zijn moeder, die ziek was. De kleine jongen zag er diepbedroefd uit en was ervan overtuigd dat zijn moeder nooit meer thuis zou komen. Hij leek ontroostbaar, en ik wilde dit kind troosten.

In de vierde fase liet ik het beeld oplossen in zuivere energie. Mijn

partner verdween, en ik zag alleen maar de laatste stralen van de ondergaande zon achter hem. Antonio had ons uitgelegd dat deze laatste fase, die de moeilijkste is, noodzakelijk was opdat we het zich handhavende beeld niet aan de fysieke werkelijkheid zouden binden. Dit was vooral van belang wanneer we werkten met een cliënt om toekomstige mogelijkheden op te sporen. Je mocht het beeld van de bestemming van een cliënt niet insluiten. Als je het beeld liet verdwijnen, gaf je het over aan de wil van de Grote Geest.

Het was moeilijk om het beeld van dat troosteloze jongetje te laten verdwijnen. Ik kon het niet uit mijn gedachten zetten. Ik moest me concentreren op mijn ademhaling om de intense gevoelens die dit beeld opriep los te laten. Aan het eind van de oefening gingen Carlos en ik rechtop zitten en omhelsden elkaar warm. We hadden dit nooit eerder gedaan. Ik vertelde hem van de beelden die ik had gezien, hoeveel tederheid ik naar hem toe had gevoeld, en ik vroeg wat er met zijn moeder was gebeurd toen hij zes was. Carlos was een heel gesloten mens, en omdat we elkaar al die jaren hadden vermeden, wisten we niets van elkaars persoonlijke leven. Hij vertelde me dat zijn moeder was gestorven toen hij één jaar oud was, bij de geboorte van zijn zusje. Hij zag geen enkel verband met wat ik had gezien. Aan het eind van de sessie verklaarde Don Antonio dat wat we in elkaars gezicht hadden gezien ons eigen verhaal was. Toen ik weer thuiskwam en mijn moeder ernaar vroeg ontdekte ik tot mijn verrassing dat ze bijna een jaar van het ene ziekenhuis naar het andere was gegaan toen ik zes jaar was.

Overtuig je ervan dat je, voordat je deze oefening probeert met een cliënt, de juiste opleiding hebt gekregen in de lichtgenezingspraktijken. Voltooi op de eerste plaats de oefeningen in dit hoofdstuk om te leren zien met de ogen van het hart. Gebruik voorlopig de opsporingsoefening alleen maar om alle facetten van je eigen zijn te ontdekken. Raak vertrouwd met de gezichten die je in je meedraagt. Als een daarvan verschijnt op een cliënt, zorg er dan voor dat je het kunt herkennen als je eigen projectie. Vaak dienen andere mensen als een spiegel voor ons zodat we die delen van onze psyche kunnen leren kennen die we voor onszelf verborgen houden. Carl Jung noemde deze ontkende delen de schaduw. Bedenk dat wanneer het water van een meer absoluut stilstaat, het meer de bomen, de lucht en alles eromheen perfect weerspiegelt. Maar bij het geringste briesje, bij de kleinste rimpeling van het water, weerspiegelt het beeld niets dan zichzelf. Om een ander helder en objectief

te zien, moet je je eerst de stilstand eigen maken. Het geringste blaesje van veroordeling of interpretatie van de rationele geest vormt een rimpeling die de tweede gewaarwording versplintert en ons terugbrengt naar onze alledaagse waarneming.

HET OPSPOREN VAN TOEKOMSTIGE ZELVEN

Deze techniek kan ook worden gebruikt om sporen in de toekomst te volgen, om toegang te krijgen tot een bestemming waarin je wordt genezen en een creatief, bevredigend leven leidt. Richt je intentie gewoon op het opsporen van mogelijke toekomstige bestemmingen in plaats van op je verleden. Er staan ons veel mogelijke bestemmingen ter beschikking. Zie je leven als een stevig koord van licht dat van het heden naar het verleden reikt en zich uitstrekt in de toekomst als lichtstroken, als optische vezels. Elke strook vertegenwoordigt een mogelijke toekomst. In één van de toekomstmogelijkheden zou je een lang en gezond leven kunnen leiden, maar alleen wanneer je je plannen doorzet om naar een bepaalde stad te verhuizen, een bepaalde baan of positie te aanvaarden, of een bepaalde verandering in je manier van leven aan te brengen. Een andere strook zou je naar een minder fortuinlijke bestemming kunnen leiden.

De fysicus Werner Heisenberg ontwikkelde een basisprincipe van de kwantummechanica: dat je óf de snelheid óf de positie van een elektron kunt waarnemen, maar niet allebei. Het onzekerheidsprincipe van Heisenberg stelt dat de waarneming van een gebeurtenis de uitkomst of bestemming ervan beïnvloedt. Heisenbergs ontdekking lijkt erop te wijzen dat het vermogen om de fysieke wereld te veranderen door gezichtsvermogen toe te passen heel beperkt is wanneer energie zich eenmaal in een vorm heeft gemanifesteerd. Het tijdstip om de wereld te veranderen ligt voordat de vorm is ontstaan uit het vormloze, voordat energie zich heeft gemanifesteerd in materie. Daarom genezen vele van de geneespraktijken die sjamanen hebben ontwikkeld ziekten voordat deze zich manifesteren in het lichaam, voordat oude sporen in het lichtend energieveld materie hebben gevormd tot ziekte of tegenslag.

Sommige zieners zijn in staat hun cliënten bij te staan bij het kiezen van een bestemming die hun kansen op herstel vergroot. Wanneer ik werk met een cliënt die een slechte gezondheidsprognose heeft, speur ik naar alternatieve toekomstmogelijkheden, waaronder een genezen toestand die, hoe onwaarschijnlijk ook, mogelijk is binnen de wetten van

biologie en fysica. Wanneer ik de genezen toestand zie, kan ik de kansen op herstel vergroten. Zodra die toestand is vastgesteld, kan de reis naar genezing beginnen. Het verhaal van Steve vormt een illustratie van dit proces.

Steve was een fysicus die werkte aan de lineaire deeltjesversneller aan Stanford University toen hij bij mij kwam. Hij en zijn collega's hadden gegevens geanalyseerd om vast te stellen of er voldoende materie in het universum bestond voor de altyddurende uitbreiding ervan, of dat de aantrekkingskracht van de sterren sterk genoeg was om het universum te laten imploderen. Hij onderbrak zijn onderzoek om mij te vergezellen op een expeditie naar het zuidwesten. We kampeerden in Canyon de Chelly in Arizona, tegenwoordig het thuisland van het Navajovolk. De oorspronkelijke bewoners van het ravijn woonden tot 1200 n.C. in grotten boven de woestijnbodem. Toen we in het doodlopende gedeelte van het ravijn kwamen waar we die nacht zouden kamperen, waar schuwde ik de groep dat ze respect moesten betonen aan de begraafplaats van de Anasazi die langs een rotswand tegen een klip lag. Door de eeuwen heen hadden regen en wind de graven blootgelegd. Hier en daar lagen scherven van aardewerk en beenderen op de dorre vlakte. Zelfs de huidige bewoners van het ravijn, de Navajo's, bleven uit de buurt van die plek. Ze geloofden dat iedereen die oude begraafplaatsen verstoorde, door ongeluk zou worden getroffen.

Toen ik mijn tent opzette, hoorde ik Steve grappen maken met een paar leden van de groep, waarbij hij de 'Helaas, die arme Yorick'-scène uit Hamlet opvoerde. Hij had een menselijke schedel in zijn handen. Ik haastte me naar hem toe en vroeg hem de schedel terug te brengen naar de plek waar hij hem had gevonden. Onze Navajogidsen waren ontzet over de capriolen van Steve, en opperden dat hij een gebed zou zeggen wanneer hij de schedel teruglegde. Ze adviseerden ons de plek zo snel mogelijk te verlaten.

Twee maanden later werd ik opgebeld door Steve. 'Hoe staat het met het onderzoek?' vroeg ik. Het nieuws was goed. Het universum leek voor eeuwig te blijven bestaan.

'En hoe gaat het met jou?'

Wat Steve betreft, was het nieuws niet zo best. Een paar dagen geleden was bij hem een ernstig lymfkliergezwel vastgesteld. De dokters van het medisch centrum van Stanford University gaven hem minder dan vier maanden te leven.

Steve was ervan overtuigd dat het voorval met de Anasazi...del verantwoordelijk was voor zijn kanker. Ook al moest hij het gezwel al maanden voor de expeditie hebben gehad, we waren beiden getroffen door de synchroniciteit van deze gebeurtenissen. Een werkelijk verband tussen de twee gebeurtenissen was niet belangrijk. Het belangrijkste was dat Steve *geloofde* dat er een verband tussen bestond. Het begrijpen van dit verband zou deel gaan uitmaken van zijn genezing. We gingen onmiddellijk na de diagnose en tijdens zijn chemotherapie aan het werk. Tegen het eind van de vierde maand was de kanker van Steve onder controle. Niettegenstaande de prognose leefde hij nog. Voor ons betekende dit dat er een mogelijkheid was dat hij nog veel langer zou leven. Toegegeven, het was niet erg waarschijnlijk, maar toch was het mogelijk.

We probeerden het spoor te vinden van zijn genezen zelf. We gebruikten de opsporingstechniek, maar met een interessante wijziging. In plaats van dat ikzelf op zoek ging voor Steve, ging ik alleen maar stil tegenover hem zitten. Steve had uitgebreid met mij gewerkt en was bekend met het spoorzoeken. Ik liet me gebruiken als spiegel voor hemzelf. We wisten dat hij degene was die zijn genezen zelf moest vinden. Niemand kan je genezen; je geneest jezelf. Het enige dat ik kon doen was Steve de plattegronden bieden die ik had geleerd, maar ik wist dat een plattegrond niet het terrein zelf was. Dat moest hij zelf doorreizen. Steeds wanneer hij bij me kwam, gingen we spoorzoeken. Aan het eind van iedere sessie voerde ik een verlichting uit, om de sporen uit te wissen die verbonden waren met de gewonde gezichten die hij had ontdekt. Mijn eigen stilte diende als een stemvork, opdat hij zich niet zou laten misleiden door de mooie of vreselijke beelden die hij waarnam. Meestal waren het gezichten uit zijn eigen verleden: gezichten van verdriet, trauma's, vreugde en verlies. Hij had twee jonge dochters, en hij had onlangs de vrouw ontmoet die hij beschouwde als zijn zielenpartner; ze zouden de volgende zomer gaan trouwen.

Uiteindelijk kwam Steve bij zijn eigen stilte. Zijn wateren kwamen tot stilstand en begonnen zijn genezen zelf te weerspiegelen. Ten slotte zag ik op een ochtend mezelf weerspiegeld in zijn ogen, en ik wist dat Steve had gevonden waar hij naar zocht. Aan het eind van onze oefening omarmden we elkaar zwijgend, terwijl de tranen langs ons gezicht stroomden. Ik vroeg Steve wat hij had gezien, en hij antwoordde dat hij alles had gezien. Ik drong erop aan zich nader te verklaren, en hij her-

haalde: 'Alles, met een hoofdletter A, en mezelf.'

Toen Steve zijn genezen zelf vond, ontdekte hij zijn oorspronkelijke gezicht, zijn wezenlijke aard. Die zomer verrichtte ik de huwelijksceremonie. Steve leefde nog acht jaar. Het waren de belangrijkste jaren van zijn leven. Een jaar voordat hij overleed, stuurde hij me een halsband met een orka erin uitgesneden, overeenkomstig de motieven die de eskimo's maakten. Het begeleidend briefje vermeldde dat hij een orka had gekozen, omdat ondanks het feit dat deze zwaardwalvissen ook wel killers worden genoemd, ze in wezen tot de vriendelijkste zeedieren behoren. Ze verkenden de diepten van de oceaan, zoals hij de diepten van zijn ziel had moeten verkennen. Ze jagen iemand de doodschrik op het lijf die te dicht bij hen komt. Dat had ook zijn kanker gedaan, maar in werkelijkheid had deze hem het leven geschonken.

Heel weinig sjamanen verwerven de wijsheid en de deskundigheid om de bestemming van iemand anders op te sporen. Alleen wanneer je je eigen wezenlijke aard kent, wanneer je je eigen oorspronkelijke gezicht hebt ontdekt, kun je een ander helpen met de absolute onthechtheid en het mededogen die voor deze vorm van opsporing nodig zijn. Alles in het leven laat zijn sporen na in de tijd.

GEWIJDE RUIMTE

INVOCATIE

*Aan de winden van het Zuiden.
Grote slang,
Wikkel uw lichaam van licht om ons heen
Leer ons het verleden af te schudden zoals u uw huid afschudt,
Om zacht over de aarde te gaan. Leer ons de weg van schoonheid.*

*Aan de winden van het Westen.
Moeder jaguar,
Bescherm onze medicijnruimte.
Leer ons de weg van vrede, smetteloos te leven
Toon ons de weg voorbij de dood.*

*Aan de winden van het Noorden.
Kolibríe, grootmoeders en grootvaders,
Ouden,
Kom en verwarm je handen bij onze vuren
Fluister tot ons in de wind
We eren u die voor ons kwamen,
En jullie die na ons komen, de kinderen van onze kinderen.*

*Aan de winden van het Oosten.
Grote adelaar, condor
Kom tot ons van de plek van de rijzende zon.
Houd ons onder uw vleugel.
Toon ons de bergen waar we alleen maar van durven dromen.
Leer ons vleugel aan vleugel te vliegen met de Grote Geest.*

Moeder Aarde.

We zijn bijeen voor de genezing van al uw kinderen.

Het stenenfolk, het plantenvolk.

De vierbenigen, de tweebeenen, de kruijpende wezens.

De wezens met vinnen, met bont en met vleugels.

Al onze relaties.

Vader Zon, Grootmoeder Maan, Sterrenvolken.

Grote Geest, u die bekend bent onder duizend namen

En u die de onuitspreekbare bent.

Dank dat u ons samenbrengt

En ons in staat stelt het Lied van het Leven te zingen.

Gebed voor het vormen van een gewijde ruimte

Sjamanen beginnen genezingsceremoniën altijd met het openen van een gewijde ruimte. In deze ruimte laten we de aangelegenheden van alledag achter, de jachtige wereld van vergaderingen en afspraken, en stellen we ons in op de ontmoeting met het goddelijke. Een gewijde ruimte stelt ons in staat onze stille innerlijke wereld binnen te gaan waar de genezing plaatsvindt. Hier kan het wereldse ons niet afleiden en is elke handeling gewijd en doelbewust; toch is een gewijde ruimte niet ernstig of zwaarwichtig. Sjamanen nemen hun werk heel serieus, maar zichzelf nemen ze helemaal niet zo serieus, en er wordt vaak gelachen en gedold tijdens genezingsceremoniën. Binnen de gewijde ruimte ervaren we de lichtheid van ons bestaan. Er wordt zowel gemakkelijk gelachen als gehuild. Binnen de gewijde ruimte worden onze lasten lichter en kunnen we geraakt worden door de hand van de Grote Geest. Nadat we ons genezende werk hebben beëindigd, moet de gewijde ruimte weer worden gesloten met dankzegging aan de vier windrichtingen en aan hemel en aarde. Wanneer de sjamanen dit doen, laten ze de archetypische energieën vrij die ze hadden opgeroepen, en deze worden weer opgenomen in de natuur.

Een gewijde ruimte is een genezende omgeving die zuiver, heilig en veilig is. Ik stel me die ruimte voor als een glinsterende koepel die zich uitstrekt boven de plek waar ik mijn genezende werk verricht. Iedereen binnen deze ruimte is beschermd, en mijn cliënt kan verdriet en pijn loslaten en de vreugde ervaren die vaak het genezingsproces begeleidt. Vele van onze angsten en pijnen komen voort uit het gevoel dat de wereld geen veilige plek voor ons is. Als de wereld gevaarlijk en roofzuchtig

is, stellen we ons afweermechanisme in werking. Ons psychische palet wordt gehandhaafd. Een gewijde ruimte schept een omgeving waarin onze afweer kan worden verzacht, waarin we onze zachte, gevoelige onderbuik kunnen verkennen. Een gewijde ruimte verschaft ons ook toegang tot de lichtgeezers: de medicijnmannen en -vrouwen die ons bijstaan vanuit de spirituele wereld.

Ons wordt al vroeg geleerd dat gewijde ruimte wordt gevonden in tempels, kathedralen, of misschien een mooie plek in de natuur. Zorgen de vier muren van een kerk voor een gewijde ruimte? Zijn het de gebeden die daar door de jaren heen worden gezegd? Hoeveel gebeden zijn er nodig om een gewijde ruimte te scheppen? Misschien is één gebed vanuit het hart genoeg. Je kunt overal op aarde een gewijde ruimte vormen om de genezende krachten van de natuur op te roepen. Ik gebruik de invocatie aan het begin van dit hoofdstuk. Die heb ik van niemand geleerd, hoewel ze wel bepaalde elementen bevat, zoals de vier windrichtingen en hun archetypische dieren, die door veel indiaanse volken worden gebruikt. Deze invocatie is tegelijkertijd nieuw en heel oud. Je kunt haar gebruiken terwijl je eigen gebed zich aan je openbaart. Hoewel er bepaalde componenten nodig zijn om een gewijde ruimte te scheppen, kun je er na verloop van tijd je persoonlijke uitingsvormen aan geven. Je moet er bijvoorbeeld op letten dat het gebed is verankerd in de ruimtelijke richtingen. Het roept de vier punten van het kompas aan, en ook boven en beneden. De zes richtingen vertegenwoordigen samen met de sjamaan in het midden de zeven organiserende principes van het universum. De slang vertegenwoordigt het bindende principe, de jaguar is de vernieuwende kracht, de kolibrie vertegenwoordigt de epische reis van evolutie en groei, en de adelaar staat voor het transcenderende principe van het zelf. Wanneer je hen aanroept, stem je je af op de krachten die alle leven bezielen.

Het verbond van de sjamaan met de Grote Geest bestaat erin dat wanneer de sjamaan aanroept, de Grote Geest antwoordt. Krachtige medicijnmensen uit de spirituele wereld verschijnen in de vorm van lichtwezens die ons helpen bij onze genezende arbeid. We gebruiken de vier windrichtingen letterlijk om onze positie in de materiële wereld te bepalen. We reizen naar het noorden om ijsberen te zien, naar het zuiden voor de winter, en naar het oosten of het westen. Voor de sjamaan zijn deze windrichtingen ook de verpersoonlijking van eigenschappen en energieën. Als we ons de beweging van deze energieën op dezelfde

manier kunnen voorstellen als de weersvoorspelling die de luchtstromingen laat zien waardoor de regen van het ene gebied naar het andere wordt gebracht, begrijpen we hoe de energie zich door de ruimte verplaatst. De eigenschappen van de vier windrichtingen worden voorgesteld door archetypische dieren. Deze dieren zijn meer dan symbolen; het zijn oerenergieën of geesten. Elk archetype heeft een eigen leven en eigen krachten. De archetypische dieren van de vier windrichtingen variëren bij de inheemse culturen van Amerika. Voor mij vertegenwoordigt de kolibrie het noorden, terwijl dat voor sommige Noord-Amerikaanse inheemse volken de buffel is. Hoewel deze symbolen van de ene cultuur tot de andere variëren, staan ze voor dezelfde organiserende principes van de natuur. Waar het om gaat is niet hoe we deze energieën benoemen, of zelfs niet welk archetype we gebruiken, maar dat we ze zo goed kennen dat ze reageren als we ze aanroepen. De roep komt uit het hart; de stem is onze liefde, en de geesten reageren. Wanneer we de aanroeping verrichten in een gewijde ruimte, werkt het universum met ons samen.

Ik leerde pater Alexander, een priester uit Chicago, kennen toen hij zich aanmeldde voor onze opleiding. Twee jaar nadat ik hem voor het eerst had ontmoet, kreeg hij van zijn bisschop de leiding over een kerk waarvan de priester ziek was geworden. De kerk moest een ingrijpende restauratie ondergaan. Het dak lekte en de gebrandschilderde ramen waren aan een grondige vernieuwing toe. Helaas zat de parochie zonder geld. Om de zaak nog gecompliceerder te maken, was de parochie kleiner geworden; een gebrek aan parkeerruimte maakte het de oudere kerkgangers moeilijk om naar de kerk te lopen wanneer sneeuw en ijs de weg bedekten.

Een paar dagen na zijn aanstelling, toen er niemand in de kerk was, opende pater Alexander een gewijde ruimte boven het hoofdaltaar; hij riep de vier windrichtingen aan, de hemel en Moeder Aarde. Omdat hij beseftte dat hij zich in een onhoudbare situatie bevond, zoals een kapitein op een zinkend schip, was hij bereid alles te proberen. Hij besloot de ruimte een maand open te laten om te zien of dit tot enige verandering zou leiden. Toen hij een week later samen met een andere priester de verschillende ruimten in het complex verkende, kwamen ze bij een deur waar geen beweging in was te krijgen. Ze lieten een timmerman komen, die de deur moest verwijderen. Ze ontdekten dat de afgesloten toegang leidde naar de klokkentoren, die tot hun ontzetting onder een

metersdikke laag uitwerpselen van vleermuizen zat. Naast de bedreiging voor de gezondheid die dat gaf, dreigde alleen al het gewicht van die uitwerpselen de klokkentoren te doen instorten. De toestand leek steeds erger te worden.

Pater Alexander ging naar het hoofdaltaar, opende de gewijde ruimte weer, en hij liet een expert komen om de in tientallen jaren opeengehoopte uitwerpselen van de vleermuizen te verwijderen. Na de berg uitwerpselen te hebben bekeken zei de man tegen pater Alexander dat zijn beste prijs veertigduizend dollar was. De priester schudde moedeloos zijn hoofd. De expert keek verbaasd en verduidelijkte dat hij bereid was veertigduizend dollar te betalen voor de uitwerpselen. Het bleek dat vleermuisuitwerpselen de beste mest vormden, maar dat er moeilijk in grote hoeveelheden aan te komen was. Pater Alexander was opgetogen. Ze konden het dak nog voor de winter laten repareren. Enkele dagen later kregen ze het stadsbestuur zover dat er op zondag mocht worden geparkeerd op het parkeerterrein van de politie aan de overkant van de straat. Als gevolg hiervan werd pater Alexander een geweldige steunpilaar voor het aartsbisdom van Chicago. Regelmatig wordt zijn hulp ingeroepen door andere kerken in nood. Steeds wanneer hij weer naar een nieuwe kerk gaat, opent hij een gewijde ruimte bij het hoofdaltaar. Hij is ervan overtuigd dat wanneer hij dat doet, de spirituele wereld zijn uitnodiging om een helpende hand toe te steken aanvaardt. Binnen een gewijde ruimte kunnen we beschikken over een buitengewone spirituele bijstand.

DE KRACHTDIEREN

DE SLANG

Elk van de archetypische dieren scheidt een ander type energie af. In het zuiden symboliseert de slang kennis, seksualiteit en genezing. De slang, die misschien het meest universele archetype is, heeft altijd de genezende kracht van de natuur vertegenwoordigd. De staf van de geneeskunde, of caduceus, wordt gevormd door twee slangen die rond een staf vervlochten zijn. Mozes droeg een slangenstaf toen hij de joden door de woestijn leidde. In de westerse mythologie heeft de slang ons de vrucht van de boom der kennis gebracht. In het oosten is het de opgerolde slang van de kundalini-energie.

De slang vertegenwoordigt de oerverbinding met het vrouwelijke en is daardoor een symbool van vruchtbaarheid en seksualiteit. De slang

vertegenwoordigt niet de seks zonder meer; dit is een algemeen verbreid misverstand. Hij symboliseert daarentegen de essentiële levenskracht die naar vereniging en schepping streeft. Bedenk dat iedere cel in je lichaam zich wil delen en voortplanten. In de natuur is vruchtbaarheid het scheppende principe van de kosmos. We kunnen het scheppende principe van het zuiden ontbieden door het archetype van de slang aan te roepen. Wanneer ik werk met een cliënt die zijn levenslust heeft verloren, verbind ik hem met de energieën van het zuiden en laat hem naar huis gaan begeleid door de geest van de slang. Ik weet dat dit zijn levenslust weer zal opwekken.

DE JAGUAR

Het dier van het westen is de jaguar. Deze vernieuwt en transformeert het leven van het regenwoud. Terwijl de slang de kracht van de genezing vertegenwoordigt die geleidelijk en in toenemende mate plaatsvindt, staat de jaguar voor de plotselinge transformatie, voor leven en dood. Het kan ons vreemd toeschijnen dat de transformerende krachten van het universum ook met de dood in verband worden gebracht, maar voor de Amerikanen uit de oudheid waren dit twee energieën die uit dezelfde stof gesneden waren. Wat blijvend was, veranderde en vernieuwde zich voortdurend. Wat onveranderlijk bleef, verging. Ze wisten dat een stabiele, constante toestand slechts tijdelijk was, omdat alles in het universum zich in vloeiende beweging bevindt. In Noord-Amerika staken de sjamanen het struikgewas in brand, om op een gecontroleerde manier de krachten die door de jaguar worden vertegenwoordigd vrij te maken. Dit voorkwam dat blikseminslag een brand kon veroorzaken die het hele woud in brand zette. Ze beseften dat chaos en orde, uitzetting en inkrimping de natuurlijke cyclus van het leven vormen.

Wanneer we ziek worden, zijn we niet alleen in de gelegenheid onze gezondheid te herwinnen, maar een kwantumsprong te maken naar een veel hoger niveau van welzijn. Genezing is niet alleen een methode om symptomen te bestrijden, maar ook om een steeds hogere staat van gezondheid te bereiken. Ik heb met cliënten gewerkt die in de zestig en zeventig waren, die me vertelden dat ze zich nooit van hun leven zo goed hadden gevoeld. Dit is de energie van de jaguar. Een stabiel systeem verandert niet gemakkelijk. Mensen veranderen in het algemeen niet wanneer de dingen goed gaan, maar wanneer de dingen fout gaan. Daardoor wordt een crisis een tijd van mogelijkheden. We kunnen ons li-

chaam zo veranderen dat het sneller geneest en eleganter ouder wordt door de krachten te belichamen die door de jaguar worden vertegenwoordigd. Ik ben steeds meer geloof gaan hechten aan de metafoer dat we negen levens hebben, zoals katten. Wanneer we het eind van een van deze levens bereiken (anderen zullen dat verschillende fasen in hun leven noemen), is het van belang het oude zelf op passende wijze te begraven, om vervolgens als een jaguar over te springen op wie we worden. Anders blijven we jaren besteden aan het oplappen van een oud zelf dat we ontgroeid zijn.

De kat van de wildernis is de beschermer van het regenwoud en bewaker van de poort van de dood. De jaguar helpt te vernietigen wat moet sterven om het nieuwe geboren te laten worden. Een orkaan belichaamt de chaotische kracht van de jaguar. Bijenkorven of mierenkolonies met hun complexiteit en schoonheid tonen het organiserend vermogen van de jaguar. Jaguarenergie werkt op het niveau van een dorp, een organisatie of een individu. Soms moet een huwelijk worden ontbonden opdat de twee partijen overleven en gezond zijn. Soms moet een dorp worden verlaten opdat de dorpingen op een andere plaats kunnen gedijen. Door heel Amerika heen vinden we archeologische bewijzen van dorpen die in onze ogen zonder enige reden zijn verlaten. Dit werd gedaan in reactie op de cyclische aard van orde en chaos. De Anasazi's in het zuidwesten van Amerika, de Maya's en de Inca's verlieten regelmatig hun huizen om elders nieuwe dorpen te bouwen.

Enkele jaren geleden, toen er een onbeheersbare brand woedde in de hooglanden rond Machu Picchu, vochten brandbestrijders dagenlang tegen de vlammen. De brand sprong oncontroleerbaar van de ene heuvelrand op de andere over en verslond duizenden hectaren. Dit was het droge seizoen, wanneer het nooit regent in dit deel van de Andes. Toen het vuur zich op slechts enkele honderden meters afstand van Machu Picchu bevond, kwam er een medicijnvrouw om een ceremonie bij de ruïnes uit te voeren. Iedereen nam deel aan het ritueel, zelfs de archeologen. Toen het vuur de Inca-stad van het Licht binnenkwam, betrok de hemel plotseling en de brand werd door de regen geblust. De sjamaan beweerde dat het de geest van het regenwoud zelf was, in de vorm van een jaguar, die reageerde op haar aanroeping en de regen had gebracht. Ik geloof dat haar ceremonie zorgde voor evenwicht in het gebied, waardoor de regen kwam.

Er bestaat een legende uit Bali over een dorp waar het zes jaar niet

had geregend. Geen van hun sjamanen was in staat de regen terug te brengen – ze waren te zeer verstrikt in de plaatselijke patronen en hadden er daarom geen invloed op. De velden verdorven en de dorpingen wilden niet van de liefdadigheid van de naburige dorpen afhankelijk zijn. Er werd een sjamaan bijgehaald uit een dorp dat zich twee bergen verder bevond. Toen ze kwam zag ze de ellende om zich heen. Ze vroeg de dorpingen om een hut waarin ze kon vasten en mediteren. Op de derde dag, toen ze uit haar hut kwam, was de lucht donker van de wolken, en donderslagen weergalmden door het dal. Enkele ogenblikken later kwam de regen. Het hele dorp liep uit om dit te vieren. Iedereen danste in de regen. Toen de dorpsoudsten vroegen wat ze had gedaan, antwoordde ze: 'Toen ik hier aankwam, was jullie dorp zo uit balans dat ik zelf uit balans raakte. Daarom moest ik in die hut vasten en bidden. Toen ik weer in balans kwam, gebeurde dat ook met jullie dorp, en toen kwam de regen.'

Als ik met een cliënt werk die in een crisis verkeert en het gevoel heeft dat zijn leven verwoest is, stuur ik hem naar huis met jaguarenergie. Vaak denkt mijn cliënt dat dit niet meer dan een metafoer is. Ik weet dat het principe van leven en dood dat de jaguar vertegenwoordigt hem helpt om die delen van hem die moeten sterven daartoe in staat te stellen, en ook om weer hoop te krijgen en een nieuw evenwicht uit de chaos voort te brengen. Jaguarenergie kan worden ontboden om de chaotische uitzaaiing van kanker of de verspreiding van een bosbrand te bedwingen. Ze kan worden ontboden om een stervende te helpen vrede te vinden in de chaos waarmee het stervensproces gepaard gaat en deze te begeleiden op de terugreis naar de spirituele wereld.

Mensen uit de wildernis vereren de jaguarenergie ook omdat deze zware energieën in het lichtend energieveld kunnen transformeren. De overlevering wil dat de jaguar wanneer hij een ceremonie binnenkomt, negatieve emoties als woede, angst en verdriet verslindt. De jaguarenergie is een spirituele schoonmaakploeg die dikke, zware energieën verandert in licht. Als de beschermer van alle leven beschermt de jaguar de ceremoniële ruimte tegen negatieve energieën die je genezende cirkel zouden kunnen binnendringen. Wanneer een cliënt spirituele of psychische bescherming nodig heeft, verbind ik hem met de jaguarenergie. Vaak ziet hij dan een grote medicijnkat in zijn dromen. Om deze energie te gebruiken om te genezen of evenwicht in het leven te brengen, moeten we persoonlijk bekend raken met de geest van de jaguar.

DE KOLIBRIE

In de richting van het noorden vertegenwoordigt de kolibrie de moed die nodig is om een heroïsche reis te aanvaarden. Kolibries trekken over de Atlantische Oceaan en reizen ieder jaar van Brazilië naar Canada. Op het eerste gezicht lijkt een kolibrie niet geschikt voor een transatlantische vlucht. Hij heeft niet de vorstelijke vlucht van een adelaar, en zijn kleine lichaam kan ook niet veel voedsel opslaan. Toch beantwoordt hij aan een voorouderlijke roep om aan deze heroïsche tocht te beginnen. Hij reageert ieder jaar op de roep op dezelfde manier waarop zalmen tegen de stroom in terugkeren naar het gebied waar ze werden voortgebracht. Wanneer ik werk met een cliënt die aan een heroïsche reis begint, help ik hem zich te verbinden met de energie van de kolibrie. Dit is niet alleen maar een inspirerende metafoor voor een reis, maar een energetische verbinding met dit natuurlijke principe. Wanneer we eenmaal zijn beroerd door de energieën van dit archetype, worden we aangezet tot onze eigen heroïsche reis die ons uiteindelijk terugbrengt bij onze bron, waar onze geest ontstond. In dat voorouderlijke bloembed kunnen we ons laven aan de nectar van ons leven.

De energie van het noorden helpt ons grote reizen te aanvaarden ondanks enorme onzekerheden. Wanneer er niet genoeg tijd, geld of kennis is voor wat je onderneemt, kan de kolibrie de moed en de begeleiding verschaffen die nodig zijn om te slagen.

Archeologen weten dat de eerste Amerikanen duizenden jaren geleden de Beringstraat overstaken. Ze trokken door Alaska om vervolgens af te dalen naar wat nu Canada en de Verenigde Staten is. Wat bracht de eerste Amerikanen ertoe een ijsvlakte over te trekken om in de Nieuwe Wereld te komen? Waarom bleven ze na deze grote oversteek niet in Noord-Amerika, waar ze weelderige bossen en een overvloed aan wild aantreffen, maar aanvaardden ze in plaats daarvan een barre reis dwars door de dorre woestijnen van het noorden van Mexico om de rest van het Amerikaanse continent te bevolken? Levende wezens willen verkennen en ontdekken. Dit instinct is aanwezig in ieder van ons. Wanneer we de roep van de kolibrie negeren, beginnen we te sterven. Wanneer we de voorkeur geven aan gemak boven ontdekking of het verlangen van de ziel om te groeien tegenwerken, beginnen we weg te kwijnen. Wanneer we het geweldige instinct om te leren en te verkennen weer opwekken, wordt ons leven minder alledaags; het wordt heroïsch.

DE ADELAAR

Het oosten wordt vertegenwoordigd door de adelaar en de condor, die visie, helderheid en helderziendheid brengen. De adelaar neemt het hele panorama van het leven waar zonder gehinderd te worden door de details. De energieën van de adelaar helpen ons de leidende visie op ons leven te vinden. De ogen van de condor zien in het verleden en de toekomst, en helpen ons vast te stellen waar we vandaan komen en wie we worden. Als ik werk met een cliënt die vastzit in de trauma's van het verleden, help ik hem verbinding te maken met de geest van de adelaar of de condor. Omdat deze energie de genezende ruimte bezielt, kan mijn cliënt vaak een nieuwe helderheid en inzicht in zijn leven krijgen. Dit is geen verstandelijk inzicht, maar meer een roep, aanvankelijk vaag, die nauwelijks bewust wordt gehoord. De mogelijkheden van de cliënt wenken hem, halen hem uit zijn verdriet en voeren hem naar zijn bestemming.

Ik geloof dat hoewel iedereen een toekomst heeft, slechts bepaalde mensen een bestemming hebben. Een bestemming hebben betekent dat je alles uit je menselijke mogelijkheden haalt. Je hoeft geen beroemd politicus of dichter te worden, maar je bestemming moet voorzien zijn van doel en betekenis. Je kunt straatveger zijn en volgens je bestemming leven. Je kunt directeur van een grote onderneming zijn en een leven leiden dat elke betekenis verloren heeft. Je kunt je overgeven aan je bestemming, maar daar is veel moed voor nodig. Anders gaat onze bestemming aan ons voorbij en onthoudt ons de vervulling die zij kennen die de minder gebruikelijke weg kiezen. De adelaar stelt ons in staat ons te verheffen boven de wereldse worstelingen die ons leven in beslag nemen en onze energie en aandacht opsorpen. De adelaar geeft ons vleugels om uit te stijgen boven de alledaagseheid en ons naar de hoge toppen dichtbij de hemel te voeren. De adelaar en de condor vertegenwoordigen het zelf-overstijgende principe in de natuur.

Biologen hebben het zelf-overstijgende principe erkend als een van de belangrijkste activiteiten van de evolutie. Levende moleculen willen hun eigenheid overstijgen om cellen te worden, vervolgens eenvoudige organismen, die dan weefsels vormen en daarna organen, om zich uiteindelijk te ontwikkelen tot complexe wezens als bijvoorbeeld mensen en walvissen. Elke overstijgende sprong omvat alle onderliggende niveaus. Cellen omvatten moleculen, maar overstijgen deze; organen omvatten cellen, maar streven deze ver voorbij; walvissen omvatten orga-

nen, maar kunnen daar niet door worden omschreven, omdat het geheel de som van zijn delen overstijgt.

Het overstijgende principe, vertegenwoordigd door de adelaar, gaat ervan uit dat problemen op een bepaald niveau het best kunnen worden opgelost door een stapje hoger te gaan. De problemen van cellen worden het best opgelost door organen, terwijl de behoeften van organen het best worden behandeld door een organisme als bijvoorbeeld een vlinder of een mens. Hetzelfde principe werkt in ons leven. Denk aan de in elkaar passende Russische poppen. De materiële behoeften zijn het kleine poppetje in het midden. De grotere emotionele pop omvat het, en beide worden weer omvat door de buitenste spirituele pop. Op deze manier kunnen we emotionele behoeften niet bevredigen met materiële zaken, maar wel spiritueel. Wanneer we een stapje hoger gaan, worden onze emotionele behoeften opgelost. We stijgen boven de dilemma's van ons leven uit op de vleugels van de adelaar en we zien ons leven in perspectief.

HEMEL EN AARDE

De twee laatste richtingen, boven en beneden, vertegenwoordigen het mannelijke en het vrouwelijke. De zon aan de hemel is de scheppende levenskracht. Volken uit de oudheid stelden vast dat terwijl de hemel leek te bewegen in de loop van de nacht en de jaargetijden, de sterren zelf niet veranderden. De sterrenbeelden stonden altijd in dezelfde verhouding tot elkaar. De zon kwam bij elke zomerzonnepunt op dezelfde plaats in het oosten op. In de Inca-tradities waren alle gebeden in de eerste plaats tot het zuiden gericht, omdat het Zuiderkruis het enige punt aan de hemel is dat onveranderlijk blijft, terwijl alle andere sterren in de loop van de nacht roteren. (De Poolster is niet zichtbaar vanaf het zuidelijk halfrond, daarom is alle oriëntatie gericht op het zuiden.) De kracht van de hemel is het onveranderlijke. De sjamaan roept deze kracht op om te beschermen en te bestendigen, terwijl hij tegelijkertijd beseft dat het leven een delicaat evenwicht is tussen het veranderlijke en het onveranderlijke. De Inca's geloven dat de ziel uit drie delen bestaat. Wanneer mensen sterven, gaat één deel van hun ziel (het veranderlijke) terug naar de aarde om weer te worden opgenomen in de natuur en één te worden met alle leven. Een ander deel (hun kracht en wijsheid) keert terug naar de heilige bergen, en een derde deel (het onveranderlijke) keert terug naar de zon. Vele van de overgangsrites van de sjamaan zijn

bedoeld om iemand te helpen het deel van zichzelf te herkennen dat terugkeert naar de zon en eeuwig en onveranderlijk is.

De aarde is het ontvankelijke en voedende principe. Haar kracht is vergaan en vernieuwen. De zomerbladeren worden weer veranderd in rijke grond. De lichamen van de voorouders worden weer in de ecosfeer opgenomen en worden één met de bomen, de weiden en de bergen. Zaden ontkiemen in de donkere, vruchtbare plooien van Moeder Aarde. Alle leven komt voort uit haar vochtige schoot en wordt gevoed door haar overvloed. De veranderende jaargetijden vertegenwoordigen de veranderlijke eigenschap van de Aarde. In het boek Genesis waren aarde en hemel in het begin één. Dus het veranderlijke omvat het onveranderlijke. De donkere schoot van de ruimte omvat de zon. Ook al werden de bladeren van de lente weer verteerd opgenomen in de aarde tijdens de herfst, dat gebeurde om na de winter het nieuwe leven voort te brengen. Het oproepen van de energieën van hemel en aarde verbindt ons weer met de natuurlijke cycli van ons leven. Maar het belangrijkste is dat het ons in staat stelt de moeder te omhelzen die ons altijd zal voeden en de vader die ons nooit zal verlaten. Thuiskomen bij de oermoeder en de oervader is heel genezend voor wonden uit de jeugd. Velen van mijn cliënten die verlatingsproblemen hebben, ondergaan een ingrijpende verandering, gewoon door Moeder Aarde en Vader Hemel te omhelzen als hun natuurlijke ouders. Ik help mijn cliënten altijd zich te verbinden met de energieën van hemel en aarde, ongeacht de ziekte of het probleem waarvoor ze bij me zijn gekomen. Wanneer we de Aarde groeten, erkennen we onze relatie met alle andere levensvormen, van de bomen tot de vissen, de vogels en de stenen. Wanneer we de hemel groeten, erkennen we onze sterrenbroeders en -zusters en wijden we onze genezende inspanningen aan de Grote Geest, de Schepper van alles.

HET OPENEN VAN EEN GEWIJDE RUIMTE

Gebruik de invocatie aan het begin van dit hoofdstuk. Je kunt een rookstok met salie gebruiken of wat reukwater als je wilt. Sjamanen in heel Amerika begeleiden hun gebeden door smeulende salie of wierook met een veer in de juiste richting te wapperen, waarbij ze een paar druppels reukwater in de richting blazen waar ze zich naar richten, of ze heffen hun handen op naar de hemel en groeten elk van de zes richtingen. Je kunt de windrichtingen het best vaststellen aan de hand van een kom-

pas, maar een benadering die gebaseerd is op je kennis van het land is ook goed.

Begin met naar het zuiden te kijken. Laat de rook of het reukwater naar het zuiden gaan en steek vervolgens je hand op met de palm naar buiten. Reciteer het eerste vers, waarmee je de slang oproept. Kijk om beurten naar elke richting terwijl je deze handeling herhaalt. Raak de aarde aan en kijk naar de hemel wanneer je je gebeden daarop richt. Je sluit de gewijde ruimte door de slang, de jaguar, de kolibrie en de adelaar te danken. Laat hun energieën los en sta ze toe terug te keren naar de vier hoeken van de aarde. Als je je met een van deze richtingen wilt verbinden, moet je deze niet sluiten. Vraag in plaats daarvan aan het archetype om jou binnen te gaan en je op je pad te begeleiden. (Ik doe dit bijvoorbeeld door me naar het oosten te wenden, en in plaats van die richting te sluiten, blaas ik de geest van dat archetype in de kruinchakra van mijn cliënt. Ik stel me voor dat de geest van de adelaar mijn cliënt binnengaat en zijn of haar leven inspireert.) Dank vervolgens Moeder Aarde en Vader Hemel.

UITBREIDEN VAN JE LICHTEND ENERGIEVELD

Naast het oproepen van de richtingen is er nog een krachtige manier waarop we een gewijde ruimte kunnen vormen. We doen dit door het licht van de achtste chakra te gebruiken, boven het hoofd. De kracht van de gewijde ruimte wordt vele malen versterkt wanneer we deze stralende bol uitbreiden en erin verblijven. De achtste chakra bevindt zich in het lichtend energieveld, buiten het fysieke lichaam. Het is dat deel van ons dat altijd één is met God. Wanneer we het uitbreiden als een kristallen koepel, kunnen we er werkelijk in gaan zitten en ons afschermen tegen de statische elektriciteit van de wereld.

Stel je je achtste chakra voor als een kleine stralende zon boven je hoofd. Sommige mensen ervaren een heet of koud gevoel wanneer ze de membraan ervan voelen. Let op de pulsering en frequentie ervan. Lijkt hij te trillen? Heeft hij een bepaald ritme? Gebruik je verbeelding om je een bol met de kleur van de rijzende zon voor te stellen. Zie de straling ervan schitteren op de oppervlakte, erover rimpelend als golven, waardoor je in oranje en gele kleuren baadt.

Breng je handen boven je borst in de gebedshouding. Hef langzaam je handen op, nog steeds in de gebedshouding, tot je ze boven je hoofd

houdt. Voel hoe je vingertoppen de bol van de achtste chakra binnengaan. Voel hoe deze rondwentelende zon zich aan je overgeeft en zich voor je opent. Vergroot nu heel langzaam, zoals een pauw zijn staart uitspreidt, de omvang van deze stralende bol, die je omhult als je je handpalmen naar buiten keert en je armen uitstrekt. Breng dan je armen omlaag tot je handen de stoel raken en koester je in het licht van je achtste chakra.

Ervaar jezelf binnen deze lichtbol. Voel de rust en de stilte die deze ruimte vervullen. Let op je ademhaling. Volg je inademing en adem zacht uit. Verken de binnenkant van deze stralende bol met je gewaarwording. Hoe voelt de binnenkant van de membraan? Ik stel me hem voor als een grote luchtbel, waar golven van kleur doorheen spoelen, maar met een eigen aparte straling, als een zon. Dit is het vat dat je ziel huisvest tussen de incarnaties in. Wanneer je voelt dat je deze ruimte voldoende hebt verkend, breng je je handen met uitgestrekte armen langzaam naar boven, zoals een pauw zijn uitgespreide staart sluit, tot je deze lichtende chakra weer boven je hoofd hebt gebracht. Voel de gloed ervan. Breng je handen weer boven je borst in de gebedshouding om de oefening te beëindigen.

Het is belangrijk dat je een gewijde ruimte altijd afsluit nadat je je werk hebt voltooid. Breng de lichtende bol van je achtste chakra weer bijeen op zijn plek boven je hoofd. Laat de geesten van de slang, de jaguar, de kolibrie en de adelaar vrij. Dank hemel en aarde. Wanneer we een gewijde ruimte niet sluiten, vervuilen we haar, zoals een bron van helder water wordt vervuild. De archetypische dieren komen niet meer naar je toe en de krachten van de natuur reageren niet meer op je aanroeping.

Roep een gewijde ruimte met het grootste respect op. Het vasthouden van een gewijde ruimte is als het vasthouden van de klank van een enkele noot. Je lied moet oprecht en kristalhelder zijn om het zuiver te laten klinken. Wanneer je in aanwezigheid bent van een meestersjamaan of van een groot spiritueel leraar, voel je een verschil in de kwaliteit van de ruimte. De energie is schoon; er is magnetische kracht in de ruimte. Het vereist al je liefde en concentratie en veel oefening om langer dan enkele seconden een gewijde ruimte vast te houden. Maar door te oefenen gaat het op den duur moeiteloos. De ruimte onderhoudt zichzelf.

HET WERK VAN DE SJAMAAN

Voordat je de volgende technieken probeert toe te passen bij een cliënt, moet je er zeker van zijn dat je voldoende opgeleid bent in de lichtgenezingspraktijken. De verlichtings- en verwijderingsprocessen vereisen een mate van deskundigheid die je alleen maar krijgt door onder deskundige leiding te oefenen. Het verlichtingsproces verwerkt de zware energieën waardoor een chakra verstopt raakt. Het verbrandt giftige resten en verwijdert de sporen van ziekte in het lichtend energieveld. Ik sta erop dat mijn studenten zich bekwamen in het vasthouden van een gewijde ruimte voordat ze een verlichting toepassen. Dit is het equivalent van een steriele ruimte waarin geoperreed wordt. Geen enkele operatie helpt als je in een besmette ruimte bent. Er treedt infectie op en de patiënt kan ernstig ziek worden. Zo vormt ook een gewijde ruimte een veilige omgeving waarin schadelijke energieën niet kunnen binnendringen. Ik vertel mijn studenten dat ze, wanneer hun gewijde ruimte instort, zichzelf en hun cliënten in gevaar kunnen brengen. Je handhaaft de gewijde ruimte door gerichte concentratie. Daarom is meditatie of yoga zo nuttig. Mensen die mediteren hebben geleerd hun geest tot zwijgen te brengen en hun aandacht te concentreren. Bij een onderzoek van enkele jaren geleden konden personen in zenmeditatie ononderbroken de alfa staat (met hun hersengolven op ongeveer acht cycli per seconde) handhaven. Wanneer een hard geluid de stilte verbrak, werd hun meditatieve toestand verbroken, maar binnen enkele seconden kwamen ze daarna weer in de alfa staat. Daar staat tegenover dat toen personen die niet mediteerden werden afgeleid door een hard geluid, zij pas minuten later hun kalmte herwonnen.

HET VERLICHTINGSPROCES

Het verwijderingsproces stelt je in staat energieën te verwijderen die zich hebben gekristalliseerd en zich in het lichaam van je cliënt hebben genesteld. Deze techniek vereist een zuiver ontwikkeld kinesethetisch gevoel. Hierbij is het ook nuttig als de genezer de tweede gewaarwording heeft ontwikkeld, de manier van zien van de sjamaan. Het proces verwijdert binnengedrongen energieën of entiteiten die je cliënt kunnen hebben aangetast. Ik merk dat veel mensen een aversie hebben tegen de gedachte aan binnendringende energieën en entiteiten. Wij zien de onzichtbare wereld liever als uitsluitend bevolkt door goedgezinde lichtwezens. Ik dring er bij mijn studenten op aan hun ervaring niet te laten beïnvloeden door hun vooroordelen. Het kan verontrustend zijn te beseffen dat er versturende energieën en entiteiten zijn die ons kunnen beïnvloeden, maar het is een hele opluchting te weten dat er manieren zijn waarop we hen die aan deze aandoeningen lijden, kunnen helpen. Ik heb vastgesteld dat het verwijderingsproces in één sessie kan bereiken wat vaak door jarenlange psychotherapie niet kon worden bereikt.

Je hoeft geen sjamaan te zijn om de doodsruten uit te voeren. Het is mijn innige wens dat je deze ritens nooit hoeft uit te voeren. De waarheid is dat de meesten van ons een dierbare persoon zullen moeten bijstaan bij zijn of haar reis naar de spirituele wereld. Bestudeer nu deze ritens zodat je er een gevoel voor kunt ontwikkelen. Een ouder bijstaan in zijn of haar laatste overgang is het mooiste geschenk dat je kunt geven aan de persoon die je op de wereld heeft gebracht.

Al drie dagen aan het vasten. Ik vond de grot bijna toevallig, nadat ik urenlang in het kreupelhout had gezocht. Het was gaan regenen, toen ik een overhangende rots zag waaronder ik zou kunnen schuilen. Antonio had me erop uitgestuurd om de Tempel van de Maan te vinden, aan de achterkant van Machu Picchu. 'Pas op voor de adders', zei hij toen hij afscheid van me nam, met een glimlach op zijn lippen. Ik kan af en toe zijn gevoel voor humor niet volgen. Ik heb geen enkele slang gezien, hoewel ik onder de schrammen zit van het kreupelhout. Geen sporen hier. Alleen hier en daar de vage resten van een granieten trap of een ingestort terras.

De grot heeft de omvang van een autobus, met magnifiek steenwerk van de Inca's. Er zijn tientallen nissen in de wand uitgehouwen. Achterin, waar twee van de wanden in een hoek samenkomen, hebben de steenhouwers steeds kleinere driehoekige stenen uitgehouwen die perfect in elkaar passen zonder mortel. De kleinste bovenop is niet groter dan een luciferdoosje. De hele ruimte is begroeid met mos, maar het is er droog.

Antonio had verklaard dat ik een wiedvork was en hij een tuinman. Hij had me opgedragen voortdurend te werken aan het genezen van mijn fouten en mijn pijn uit te spitten als onkruid. Er groeide niets moois in de tuin van mijn ziel, zei hij. Ik wist niet hoe ik het zaad van mijn ziel, van wie ik kon worden, moest begieten. Daarom stuurde hij me naar deze grot voor een innerlijke ontdekkingsreis, waarbij ik vijf dagen moest vasten. Het ziet er naar uit dat ik dat redelijk voor elkaar krijg. De grond is nu schoon: rijke, donkere aarde die gemakkelijk te bewerken is.

Ik heb vanmorgen de reep chocola onder in mijn rugzak weggegooid. Ik heb hem uitgepakt, het papier in mijn zak gestopt en de chocola tussen de struiken gegooid. Ik had de laatste twee dagen alleen maar aan die reep gedacht.

Antonio heeft gelijk: ik ben een wiedvork, en mijn leven is een wildernis, verward en overwoekerd. Er groeit van alles in. Soms exotische planten, maar meestal klimop en kruipplanten waarin ik verstrikt raak. Het kost me al mijn energie om de grond onder me schoon te houden. Hoe plant ik de vruchtbomen en de bloemen waarmee ik oud wil worden?

Dagboeken

De westerse mythologie vertelt ons dat we leven in een roofzuchtige wereld, waarin we voortdurend worden achtervolgd door 'slechte' microben en hongerige jaguars. Medicijnmensen daarentegen geloven dat we in een goedaardige wereld leven. De wereld wordt alleen roofzuchtig als we uit balans zijn. Onze huidige wereld is uit balans. Onze mensen en onze gewassen worden belegerd door roofzuchtige microben en virussen. Onze antibiotische arsenalen blijken in toenemende mate ontoereikend. Het verlichtingsproces brengt ons weer in balans, in wat de Inca's jamanen *ayni*, of zuivere relatie noemen, met jaguars, microben en alle leven, zodat het universum weer ten gunste van ons kan werken.

Het verlichtingsproces bereikt genezing op drie manieren. In de eerste plaats verbrandt het het bezinnsel dat aan de randen van een chakra kleeft. Dit bevordert een lang leven en versterkt de immuniteitsreactie. In de tweede plaats verbrandt het de giftige energie rond kwaadaardige lichamelijke en emotionele sporen. Dit is de brandstof die een spoor gebruikt om zich te uiten. In de derde plaats schroeit het de sporen in het lichtend energieveld schoon. Het verlichtingsproces brengt genezing tot stand aan de bron, aan de blauwdruk van ons bestaan. Wanneer deze sporen zijn verwijderd, kan men gemakkelijk negatieve emoties en gedragingen veranderen. De kracht van het immuunsysteem wordt vrijgemaakt, waardoor de fysieke genezing wordt versneld.

Elk spoor in het lichtend energieveld is gekoppeld aan een chakra, door middel waarvan het zijn giftige informatie ontleent in het centrale zenuwstelsel. Het spoor is de bron, de chakra de pijpleiding en het zenuwstelsel het verdeelcentrum. Elke chakra bevat een plattegrond van het emotionele en fysieke landschap van ons leven. Zoals een bergketen op verschillende manieren kan worden beschreven – door luchtfoto's, door een reliëfkaart die de verschillende lagen van het land toont, of door een kaart van de bevolkingsdichtheid – zo bevatten de chakra's kaarten van onze levenservaring, geïnterpreteerd door hun verschillende lenzen. In de eerste chakra bevinden zich de overlevingskaarten. In de tweede de emotionele kaarten, enzovoort. Om de problemen van een cliënt beter te begrijpen, tast ik de chakra's af om vast te stellen welk energiecentrum was aangetast. Dit laat me zien door welke chakra een spoor in het lichtend energieveld het emotionele en fysieke welzijn van mijn cliënt beïnvloedt.

VERBRANDEN VAN ENERGIEËN

Buckminster Fuller zei dat als de aarde rond de zon draait, stroken zonlicht zich rond de takken en stammen van bomen wikkelen. Hij stelde dat we, wanneer we een blok hout in onze haard aansteken, dat zonlicht weer vrijlaten. Alles wat leeft is tot materie gebundeld licht. Walvissen eten plankton dat zich met licht voedt. Wij eten planten die zich aan licht tegoed doen. De dieren die door ons gegeten worden, eten planten die zich voeden met licht. Alles is gemaakt van licht, zelfs de donkere energieën die chakra's vervuilen en sporen voeden. Als een houtblok dat in het vuur moet worden gelegd om zijn licht te bevrijden, moeten deze energieën worden verbrand (of verwijderd, zoals we in het volgende hoofdstuk zullen zien). Sjamanen in de Andes noemen dit proces *mihuy*, wat 'verteren' of 'verbranden' betekent.

In de sjamanistische tradities van de Inca's zijn er geen 'slechte' energieën. Er zijn alleen energieën die 'licht' zijn en het leven steunen, en energieën die 'zwaar' zijn en niet kunnen worden verteerd. Je lichtend energieveld zal energieën natuurlijk en automatisch verbranden wanneer je een cliënt ermee omhult. De resten die niet kunnen worden verbrand gaan terug naar de aarde, zoals het as van een vuur. Het verlichtingsproces bevrijdt het licht dat gevangen zit in materie. Er bestaat geen gevaar dat je enigerlei negativiteit van de cliënt opneemt als je in een gewijde ruimte werkt. Volgens overleveringen helpt de geest van de jaguar je bij het weer in licht omzetten van deze energieën. Het licht dat vrijkomt bij de verbranding, bij *mihuy*, wordt weer opgenomen door je cliënt en vult de brandstofreserves in zijn of haar lichtend energieveld aan.

Het verlichtingsproces verandert zware energieën in lichte. Dit is tevens een metafoor om te zeggen dat het emotionele wonden verandert in bronnen van kracht en kennis. In de mythologie is dit de weg van de gewonde genezer. Door een alchemistisch proces (*mihuy*) verandert men zijn wonden in een bron van moed en kracht. Ik weet dat elke emotionele wond waarmee een cliënt bij me komt, waardevolle lessen bevat. Wanneer deze lessen eenmaal zijn geleerd, hoeft de cliënt de pijnlijke ervaring niet meer opnieuw te beleven. De wonden bepalen niet langer de werkelijkheid en blijken geschenken van liefde en kracht te zijn. Wat eens een verzwakkende geschiedenis was, kan worden veranderd in een hervonden vrede en mededogen. De genezer kan zich inleven in de pijn

van een ander omdat hij weet wat het is om pijn te hebben. Niet langer verlamd door het verleden, wordt de cliënt erdoor geïnspireerd, hoe moeilijk of pijnlijk het ook was. Wanneer deze ervaringen zijn geïntegreerd, verzachten ze het staal van iemands ziel.

Ik leerde Gail, een jungiaans psycholoog uit Houston, kennen toen ze zich aanmeldde voor onze opleiding tot genezer. Ik was onmiddellijk onder de indruk van haar gulhartigheid en mededogen. Ze maakte altijd tijd voor iedereen die in nood verkeerde, en ze had voor iedereen een glimlach en een vriendelijk woord. Ik had er geen idee van dat ze een paar jaar geleden haar vierentwintigjarige dochter verloren had door een plotselinge ziekte. Na haar tragische verlies kwam Gail nauwelijks nog haar huis uit. Ze verloor haar levenslust, en het beetje voedsel dat ze tot zich nam, at ze in haar eentje in haar kamer. Er was niets dat haar man kon doen om haar van haar wanhoop af te helpen. Gail bracht elke dag veel uren in contemplatie door. Een jaar na het overlijden van haar dochter kwam Gail uit haar zwaarmoedigheid. Haar depressie was verdwenen. Dat jaar in eenzaamheid had haar tot het inzicht gebracht dat het haar bestemming was zoveel mogelijk mensen in nood te helpen. Sindsdien is ze in Amerika een belangrijk pleitbezorger geworden van de Dalai Lama. Ze heeft persoonlijk talloze Tibetanen geholpen zich in Amerika te vestigen.

Tijdens haar jaar van rouw vond Gail de moed om haar leven te veranderen. Ze heeft het leven van talloze mensen over de hele wereld geraakt. Maar ze is vooral een voorbeeld van een vrouw die haar verlies en verdriet onder ogen zag en daar sterker uit te voorschijn kwam. Ze integreerde niet alleen de lessen die het leven haar had geleerd. Ze slaagde erin een persoonlijke tragedie te veranderen in een bron van kracht en mededogen.

De lessen worden geïntegreerd op een energetisch niveau. Wanneer giftige energieën in een chakra worden verbrand, kan het natuurlijke zaad van die chakra groeien. Wanneer er geen angst meer in onze buik leeft, bloeit het mededogen op; wanneer er geen schaarste meer is in onze eerste chakra, ervaren we de overvloedige liefde van het universum. Wanneer er geen verdriet meer huist in onze derde chakra, kunnen we de wereld veranderen. Onze lichtstructuur verandert. Weken later volgt het verstandelijk begrijpen. In ons werk volgt het begrijpen altijd op de genezing. Verandering vindt eerst plaats op een innerlijk energetisch niveau en dan krijgt het verstand het door. In het Westen daarentegen

gaan we ervan uit dat het begrip vooraf moet gaan aan de genezing. Eerst moeten wij ophalen en beredeneren dat onze moeder of vader emotioneel onbereikbaar voor ons was voordat we aan de verandering beginnen. Bij lichtgenezing krijgt het verstand zijn inzicht na het energieveld en de lichaamsverandering, maar ware transformatie kan nooit worden voorafgegaan door het verstand.

Het verlichtingsproces verandert de zware emoties die verbonden zijn met trauma's en ziekten in voedende levensenergie. De nevenproducten van brandend hout zijn bijvoorbeeld hitte en licht. Zware energieën worden samengeperst tot stevige bundels waardoor ze ongeschikt worden om te gebruiken als brandstof en levenskracht. Net zomin als we ons niet kunnen warmen aan een houtblok zolang het niet brandt, kunnen we deze compacte energieën niet verwijderen voordat het verlichtingsproces het licht erin bevrijdt.

De eerste stap is het verbranden van het bezinksel en de energetische resten die in de chakra vastgekoekt zitten. We moeten deze energieën in een chakra opruimen zoals we een wond reinigen. Wanneer we ons snijden, maken we de wond grondig schoon, want als we er vuil in laten komen, ontsteekt hij en geneest niet. Hetzelfde proces vindt plaats in het lichtend energieveld. Het enige verschil is dat we een wond reinigen met zeep en water, terwijl we deze donkere energieën reinigen met vuur. Het verlichtingsproces verbrandt de energieën die vastzitten rond een spoor en verandert ze in licht. Deze energieën vormen het vuil en het roet dat we uitbranden bij het verlichtingsproces. Als hij eenmaal schoon is, wordt de chakra een kijkglas in het lichtend energieveld en kunnen we de plattegronden daarvan duidelijk zien. Wanneer ik de tweede gewaarwording toepas, kan ik de gebeurtenis zien die de oorspronkelijk verwonding heeft veroorzaakt.

Psychische genezing helpt de emotionele energie te bevrijden die gevangen zit in een spoor en stelt ons in staat de pijnlijke gebeurtenis te begrijpen die dit heeft veroorzaakt. Maar verstandelijk begrip ruimt het onderliggende spoor zelf niet op. Het is alsof een wond is gereinigd, maar niet is verbonden. Binnen een paar weken of maanden verzamelt de emotionele energie zich opnieuw rond het spoor en stelt het weer in werking. Psychische problemen die we dachten lang geleden te hebben genezen, steken hun lelijke kop weer op en het destructieve gedrag komt weer naar boven. (Dit verklaart waarschijnlijk waarom sommige mensen de behoefte voelen gesprekstherapie jarenlang voort te zetten; ze

moeten de wond blijven schoonmaken. De laatste tijd zien we dan ook een toenemende belangstelling onder psychologen voor de sjamanistische genezing.) Nadat het verlichtingsproces de energieën rond het spoor heeft verbrand, worden de onderliggende sporen uitgewist. Er blijft geen patroon achter in de blauwdruk om een oude werkelijkheid nieuw leven in te blazen.

Het veranderen van giftige emotionele energieën in licht is een wezenlijk voordeel van het verlichtingsproces, maar het is niet de volledige remedie. Nadat het bezinksel in de chakra en rond het spoor is verbrand, gebruiken we helder licht om de informatie die het spoor bevat te overschrijven. Daarom noem ik dit het verlichtingsproces, omdat we, wanneer we de chakra verlichten, het spoor overschrijven met zuiver licht. We overschrijven het spoor met energie van de stralende zon van de achtste chakra. Je overgiet de open chakra van je cliënt met een stroom gouden zonlicht. Tijdens deze fase doet een cliënt vaak verslag van gevoelens van vrede en diepe vereniging met het spirituele. Dit is het gevoel van oneindigheid.

Het verlichtingsproces kan pijnlijke herinneringen opwekken. Bedenk dat dit geen psychisch proces is waarin een cliënt zich trauma's uit het verleden herinnert en daarover met de therapeut spreekt. Verlichting is een energetisch proces. In plaats van uitvoerig over gebeurtenissen te praten voelt de cliënt zijn pijn of verdriet als een golf van energie die door hem heen spoelt. Aan het eind van de genezingsessie verkeert de cliënt in een vredige en vaak zalige toestand. Ik vraag mijn cliënt zich de emotionele intensiteit van het trauma te herinneren waarvan hij wil worden genezen. Hij voelt de intensiteit van de energie, maar niet de emotionele pijn van de gebeurtenis, en vaak vertelt hij me zelfs niet alle bijzonderheden na de genezingsessie. Als ik werk met een cliënt die zich als kind verwaarloosd voelde, vraag ik hem zich de gevoelens van verlating of de pijn die hij tijdens het voorval voelde te herinneren. Dit stelt mij in staat de lichtsporen te volgen die door deze gebeurtenis zijn achtergelaten, de aangetaste chakra te vinden, en de bron vast te stellen van het spoor in het lichtend energieveld.

Ik zeg mijn cliënten dat zij altijd de controle houden over het proces. Ze kunnen af en toe intense emoties voelen, hun handen of benen kunnen verkrampen, of hun lichaam kan onwillekeurig trillen of bewegen. Als ze zich hier op een gegeven moment niet goed bij voelen, kunnen ze het proces vertragen door hun armen over hun borst te kruisen,

de rechterarm over de linker. (Dit is een techniek die in elke cultuur wordt aangetroffen voor het onderbreken van een energiestroom. De farao's in Egypte werden in deze houding begraven om hen te beschermen op hun reis naar het hiernamaals, en ook nu nog gebruiken beoefenaars van gevechtkunsten deze houding om een slag af te weren.) Hierdoor weten mijn cliënten dat zij de intensiteit van de ervaring kunnen regelen, en het geeft hun de gelegenheid net zo diep te gaan als zij willen, of gas terug te nemen of het hele proces te stoppen.

HET VERLICHTINGSPROCES, STAP VOOR STAP

Het hele proces vereist ongeveer een uur om het te voltooien. Tijdens een verlichtingsessie mag met slechts één genezingspunt en één chakra worden gewerkt. Dit zijn de stappen:

Beoordeling van de cliënt

Zoek naar sporen

Open de gewijde ruimte, roep de richtingen aan

Hul je cliënt in je lichtend energieveld

Breng gedurende tien minuten versterkende punten aan

Open de aangetaste chakra

Breng gedurende vijf minuten bevrijdingspunten aan

Verwijder compacte energieën uit de chakra, gooi ze op de aarde

Roep de jaguarenergie op om te helpen bij de vertering van zware energieën

Pas verlichting toe om het spoor te verwijderen

Breng de chakra in balans en sluit het lichtend energieveld

Neem de behandeling door met de cliënt

Sluit de richtingen

BEOORDELING VAN DE CLIËNT

Ik begin elke sessie met mijn cliënten te vragen waarom ze bij mij gekomen zijn. Het helpt mij het energetisch probleem vast te stellen als ik eerst hun verhaal aanhoor. Ik luister aandachtig, en we nemen alle tijd die nodig is om de cliënten het gevoel te geven dat er naar hen wordt geluisterd. Vaak wijd ik het hele eerste uur aan deze stap, maar ik zorg ervoor dat het geen psychotherapeutische sessie wordt. Ik ben geïnteresseerd in hun verhaal maar niet in het analyseren ervan. Ik let aandachtig

op de lichaamstaal van mijn cliënten, kijk waar hun handen heen gaan als ze hun pijn of probleem beschrijven en zoek naar onbewuste aanwijzingen voor de lokatie waarin dit spoor zich bevindt en naar de chakra die ermee verbonden is.

ZOEKEN NAAR SPOREN

We leren onze studenten in de Healing the Light Body School de sporen in het lichtend energieveld te volgen met behulp van toegepaste kinesio-logie, ook bekend als spiertest. Deze techniek werd ontwikkeld door dr. John Diamond, hoewel er ook versies van spiertesten worden gebruikt door sjamanen. Deze procedure wordt gewoonlijk gebruikt door chiropractors en andere lichaamswerkers om de aansluiting met botten en spieren te testen. Ik heb deze methode aangepast om sporen in het lichtend energieveld te vinden. Zolang je je vermogen niet hebt ontwikkeld om de donkere plekken te zien die verbonden zijn met de sporen van ziekten, is deze techniek de meest praktische en betrouwbare die ik heb kunnen vaststellen. Wanneer dit nauwkeurig wordt toegepast, toont het precies de toestand van de energiesystemen van een cliënt. Omdat het lichaam van de cliënt reageert en niet het rationele verstand, kun je er betrekkelijk zeker van zijn dat je de juiste informatie krijgt.

Zowel de genezer als de cliënt moeten metalen voorwerpen verwijderen: juwelen, horloges en dergelijke. De cliënt sluit zijn ogen en strekt een van zijn armen voor zich uit, zodat deze evenwijdig is aan de vloer. Druk met twee vingers de pols van de cliënt naar beneden terwijl je hem opdraagt zich daartegen te verzetten. De meeste mensen kunnen de druk weerstaan en houden hun arm recht voor zich uit. Vraag de cliënt vervolgens zich iemand te herinneren van wie hij houdt, en test opnieuw zijn kracht. De arm moet krachtig aanvoelen, omdat de mensen van wie we houden een dynamische, versterkende reactie vanuit onze energievelden opwekken. Vraag de cliënt dan zich iemand te herinneren die afkeer of angst teweegbrengt. De arm moet zwak aanvoelen – dat wil zeggen dat, wanneer je druk uitoefent met je twee vingers, de arm in de richting van de vloer gaat, omdat angst en veroordeling ons verzwakken. Om de nauwkeurigheid van de spierreactie te testen laat je de cliënt de Dalai Lama, de Boeddha, Christus, de Godin, of wie ook de liefde voor hem of haar symboliseert, visualiseren. De spieren zouden ook hier weer krachtig moeten aanvoelen. Als we een hakenkruis visu-

aliseren, dat we hebben geleerd te associëren met de concentratiekampen van de nazi's, zouden de spieren weer zwak moeten aanvoelen. Vraag de cliënt ten slotte het woord *ja* te herhalen. De arm moet dan sterk aanvoelen, terwijl bij het woord *nee* de arm zwak aanvoelt. Deze laatste stap is heel belangrijk om verbinding tot stand te brengen met de representatieve systemen van de cliënt en met zijn of haar onbewuste processen.

In sommige gevallen tref je een cliënt die tegengestelde signalen afgeeft, waarbij de arm krachtig reageert wanneer hij zwak zou moeten zijn en andersom. Ik tref deze omkering aan bij een van de tien mensen met wie ik werk. Hun neuro-elektrische systemen zijn tegengesteld verbonden. We hebben allemaal wel eens last van deze verkeerde aansluiting waardoor we veel signalen die we van buitenaf krijgen verkeerd interpreteren. Deze toestand kan gemakkelijk worden omgedraaid. Iemand kan de normale reactie herstellen door drie tellen lang met zijn vingertoppen op zijn thymus te trommelen (boven aan het borstbeen), terwijl hij zich het beeld van een dierbare persoon voor de geest haalt. Hij zal dan krachtig reageren op de test. Het tikken op de thymus brengt het energiesysteem weer in de juiste verhoudingen.

Om een spoor te volgen moet het eerst worden opgeladen door de pijnlijke herinnering op te roepen die ermee verbonden is. Het is moeilijk om een niet-actief spoor te ontdekken. Het is als met een niet-actief programma in onze computer. Wanneer een spoor wordt opgeladen, kan de genezer gemakkelijk vaststellen waar het zich in het lichtlichaam bevindt; dit geldt ook voor de chakra die ermee verbonden is. Het opladen van een spoor komt overeen met het opstarten van een computerprogramma. De code wordt geactiveerd en het verschijnt op het beeldscherm met al zijn verrichtingen en instructies. Om een spoor te activeren moet de cliënt zich voor de geest halen hoe hij zich voelde op het moment dat hij gekwetst werd; hij moet zich de pijn, het verdriet of de schaamte herinneren die hij gevoeld heeft. Verstandelijke herinnering is niet voldoende. De cliënt moet verbinding maken met de intensiteit van de gevoelens en ze gedurende enkele seconden lijfelijk ervaren.

Deze test stelt de genezer in staat de aanwezigheid van een giftig spoor vast te stellen. Test eerst de kracht van de cliënt door hem te vragen zijn arm horizontaal voor zich uit te strekken en vervolgens te denken aan een favoriet plekje in de natuur. Wanneer je met twee vingers zijn pols omlaag drukt, moet zijn arm krachtig aanvoelen. Vraag hem

vervolgens zich de pijnlijke gebeurtenis voor de geest te halen die je oordeelt. Ik vraag mijn cliënten hun ogen te sluiten en heel specifiek te worden. Bijvoorbeeld: 'Waar voel je de schaamte (of het verdriet) in je lichaam? Waar werd je gekwetst, en hoe werd je gekwetst toen dit gebeurde?' Of ik zeg: 'Laat me door een beweging of een houding zien hoe het voelde.' Als mijn cliënt zich de werkelijke gebeurtenis niet kan herinneren, vraag ik hem zich te concentreren op zijn gevoelens van dat moment. Als een spoor verbonden is met dit voorval, zal de arm zwak aanvoelen. Het verschil zal opvallend zijn, omdat zijn fysieke kracht lijkt te zijn weggestroomd.

John is een van de studenten aan onze Healing the Light Body School. Op een ochtend demonstreerde ik deze techniek en nodigde hem uit als proefpersoon voor de klas te dienen. Toen hij naar voren kwam, zag ik hoe gespierd hij was en hoe hij naar voren stapte met een houding van laat maar eens zien wat je kunt. Hij zou me niet toestaan zijn arm naar beneden te drukken, hoezeer ik me ook zou inspannen. Toen ik hem vroeg te denken aan een favoriete plek in de natuur, werd zijn arm hard als staal. Na het oproepen van de pijn van zijn onlangs op de klippen gelopen huwelijk en de gedwongen scheiding van zijn zoon werd zijn arm slap als pudding. Hij staaarde me verbijsterd aan, omdat voor zijn gevoel zijn kracht onveranderd was gebleven. 'Die twee vingers van je leken wel honderd kilo te wegen', zei hij.

Het lichaam ligt niet. Wanneer een spoor van een cliënt positief blijkt, zoek ik uit welke chakra zich aandient wanneer het spoor actief is. Er is altijd een chakra verbonden met een actief spoor, omdat er geen andere manier is waarop het spoor zijn informatie kan overbrengen naar ons zenuwstelsel. Stel bijvoorbeeld dat het spoor van een cliënt werd veroorzaakt door een gevoel van verwaarlozing in de prille jeugd. Als ik voel dat de tweede chakra is aangetast, weet ik dat dit spoor problemen met zelfvertrouwen kan opwekken. Als de aangetaste chakra zich in het voorhoofd bevindt (de zesde chakra), weet ik dat het voorval het vermogen van mijn cliënt om zijn richting in het leven te bepalen heeft aangetast, of dat hij probeert een emotioneel probleem verstandelijk op te lossen.

De genezer moet de chakra die gekoppeld is aan een spoor onmiddellijk testen terwijl het lichtend energieveld nog nagolft van de schokken van het verdriet of de pijn die de cliënt heeft ervaren. Ik leer mijn studenten een hand boven de eerste chakra te houden, op vijf centime-

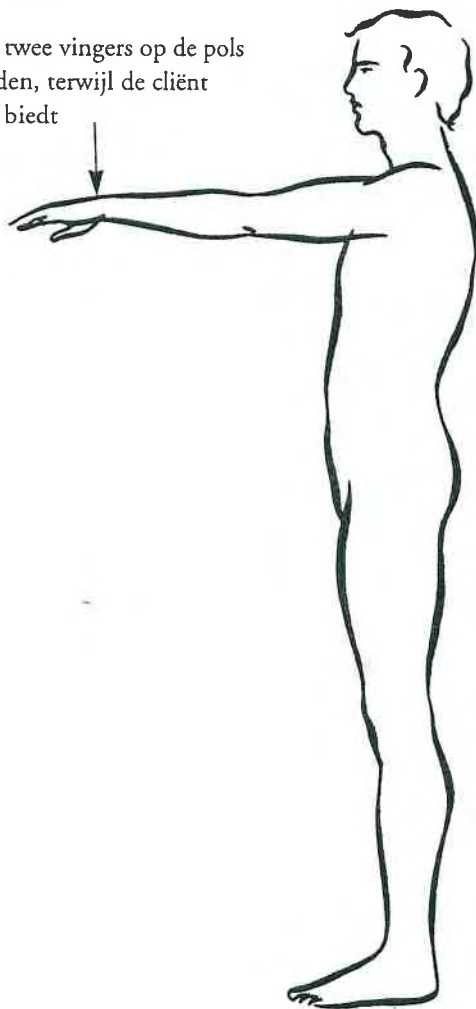
ter van de huid, terwijl de cliënt zijn arm horizontaal voor zich uitgestrekt houdt. Druk zijn pols neer met de wijsvinger en de middelvinger van je andere hand. Deze procedure wordt herhaald voor elk van de chakra's, te beginnen bij de basischakra tot en met de kruinchakra. Ik zeg tegen mijn studenten dat ze gedurende één ademhaling tussen elke chakra moeten wachten, maar toch snel moeten voortgaan, omdat de golven die door de herinneringen worden veroorzaakt, snel verdwijnen.

Er kunnen meerdere chakra's zwak reageren, wat erop duidt dat er meerdere energiecentra met dit spoor verbonden zijn. We moeten vaststellen wat de laagste chakra is die zwak reageert, omdat daar de kern van het probleem ligt. Dit is de aangetaste chakra waarmee we later moeten werken bij het verlichtingsproces. Wanneer deze chakra is gereinigd en het spoor uit het lichtend energieveld is verwijderd, komen de hogere chakra's vanzelf weer in balans.

We hebben allemaal pijnlijke ervaringen doorgemaakt die geen sporen in ons lichtend energieveld hebben achtergelaten. Wanneer we de gevoelens en emoties verwerken op het moment dat zich een traumatische gebeurtenis voordoet, wordt er geen spoor achtergelaten in het lichtlichaam. Wanneer we deze gebeurtenissen testen, blijkt de cliënt altijd krachtig. Ik heb met een bouwvakker gewerkt die een jaar eerder zijn ouders was verloren door een auto-ongeluk. Hij had maandenlang getreurd en rouwde nog steeds over het verlies van zijn moeder en vader toen we naar de aanwezigheid van een spoor zochten. Tot verbazing van ons beiden bleek hij krachtig, wat erop duidde dat zijn lichtlichaam geen spoor bevatte van dit verlies. Maar een paar weken eerder was hij er getuige van geweest dat een collega zijn wijsvinger had afgezaagd met een kettingzaag. Hij herinnerde zich hoe de man op handen en voeten naar zijn afgezaagde vinger in het zaagsel zocht terwijl hij het uitschreeuwde van de pijn. Dit voorval had zo'n indruk op mijn cliënt gemaakt dat hij sindsdien niet meer met kettingzagen kon werken. Toen ik hem vroeg zich te herinneren hoe hij zich voelde toen hij zijn vriend op de grond naar zijn vinger zag zoeken, merkte ik dat zijn kracht hem verlaten had. Ergens had dit voorval een spoor in zijn psyche nagelaten. Na twee verlichtingssessies kon hij weer met een kettingzaag werken zonder bang te worden.

SPIERTEST

Druk met twee vingers op de pols naar beneden, terwijl de cliënt weerstand biedt



Sporen in het lichtend energieveld kunnen alleen worden verwijderd via de aangetaste chakra. Ze bevatten pijn, verdriet of schaamte waar een cliënt jarenlang mee kan hebben rondgelopen. Wanneer ik via de juiste chakra een spoor benader, onthult het emotionele landschap zichzelf en kan ik de oorspronkelijke wond voelen die in eerste instantie het spoor heeft veroorzaakt.

OPENEN VAN DE GEWIJDE RUIMTE

Het is van wezenlijk belang eerst een gewijde ruimte te openen alvorens met het volgende energiewerk te beginnen. De genezer kan de ruimte aan het begin van de dag openen en deze sluiten nadat de laatste cliënt is vertrokken, of hij kan de ruimte voor elke cliënt opnieuw openen. Op beide manieren worden de cliënt en de genezer omgeven door de beschermde ruimte. Gebruik het gebed in hoofdstuk 6 tot je je eigen gebed hebt ontdekt.

De fysieke ruimte waarin je werkt is even belangrijk als de energetische ruimte die je vormt. In mijn werkkamer heb ik kalmerende spirituele elementen als wierook, wandkleden en aardekleurige tapijten. Twee stoelen en een bank voorzien in een zitruimte voor mijn cliënten en aan de ene kant van mijn kamer heb ik een massagetafel, bedekt met een wit laken, waarop ik verlichtingen uitvoer. Op een lage tafel heb ik mijn altaar, bestaande uit een verzameling stenen en ceremoniële voorwerpen die ik van mijn leraren heb gekregen. Mijn altaar staat op een onopvallende plek, omdat velen van mijn cliënten zakenlieden zijn die zich niet op hun gemak zouden voelen in een al te 'mystieke' omgeving. Niettemin is mijn werkruimte mijn sjamanengrot, en de inrichting is zo samengesteld dat mijn cliënten zich veilig en op hun gemak voelen en merken dat ze een rustgevende ruimte buiten hun dagelijkse wereld betreden.

HUL JE CLIËNT IN JE LICHTEND ENERGIEVELD

Na het vormen van een gewijde ruimte die de natuurkrachten van de windrichtingen en hun archetypische dieren uitnodigt, schep je een innerlijke gewijde ruimte door je eigen lichtend energieveld uit te breiden over je cliënt. Wanneer je de windrichtingen oproept, schep je een natuurlijke gewijde ruimte, waarin je toegang hebt tot de organiserende principes van de natuur. Wanneer je je cliënt in jouw lichtend energieveld hult, schep je een duidelijk menselijke sfeer waarin je toegang hebt tot menselijke bronnen van leiding en kennis. De eerste ruimte omgeeft ons met de energieën die de ecosfeer vormen: de natuurlijke krachten die genezend zijn voor het lichaam. De achtste chakra omgeeft ons met de energieën die de noösfeer vormen: de lichtwezens en verlichte meesters met wie we werken.

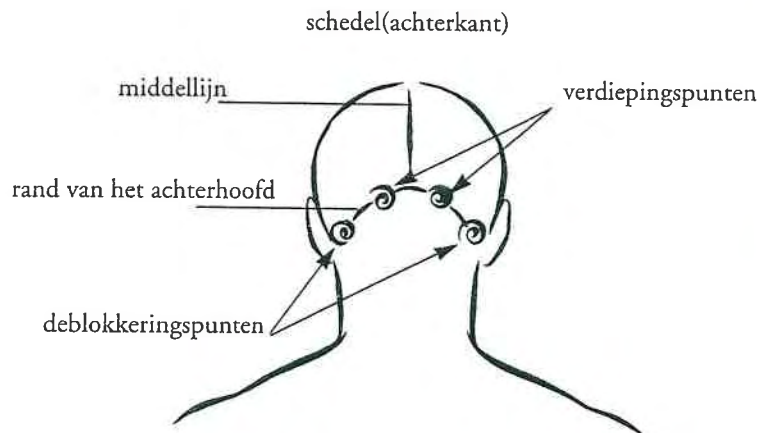
Wanneer ik het verlichtingsproces toepas, open ik altijd zowel de natuurlijke als de menselijke gewijde ruimte. We moeten ons laten in-

formeren door de krachten die de melkwegen en de gewassen vormen, evenals door de spirituele wijsheid die onze menselijke ervaring leidt. Wanneer we dit doen, bevinden we ons in een dubbel gewijde ruimte. Mijn cliënten voelen zich alsof ze zich in een soort moederschoot bevinden.

Gebruik om te beginnen de invocatie van hoofdstuk 6, en spreid vervolgens je achtste chakra uit over jezelf en je cliënt; hul hem of haar in een deken van licht voor de duur van de sessie. De cliënt ligt op zijn rug op de vloer of op een massagetafel. De genezer zit vlak achter het hoofd van de cliënt. De massagetafel die ik gebruik, is niet hoger dan een halve meter, waardoor ik gemakkelijk in een stoel achter zijn hoofd kan zitten. Ik vraag de cliënt in te ademen door de neus en uit te ademen door de mond en de adem toe te staan zijn eigen ritme te vinden. Op een gegeven moment zal de ademhaling uit zichzelf sneller of langzamer gaan. De adem reguleert de verbrandingssnelheid van de energieën in de chakra. Het is als het aanwakkeren van een vuur. Door de adem te vertragen of te versnellen kan de cliënt de intensiteit van zijn eigen verwerking regelen. Soms moet je je cliënt vragen jouw ademhaling te volgen om zijn ademhaling te helpen zijn eigen ritme te vinden. Je moet hierbij je gezicht iets opzij houden, zodat je niet recht op de cliënt ademt.

PAS VERDIEPINGSPUNTEN TOE

Verdiepings- en deblokkeringspunten



Leg vervolgens het hoofd van de cliënt in je beide handen, terwijl je de drukpunten op zijn achterhoofd aanraakt. Deze punten, in de acupunctuur bekend als de hemelse poort, helpen de cliënt in een lichte trance te brengen. Ze bevinden zich aan de basis van de schedel, onder aan de rand van het achterhoofd. Wanneer je het hoofd van een cliënt in je twee handen gebed houdt, gaan je handen vanzelf naar deze plek. Wanneer je druk op deze twee punten toepast, raakt de cliënt binnen enkele minuten in een diep ontspannen toestand. Oefen met je twee middelvingers op ongeveer drie centimeter van het midden van de schedel een zachte, maar stevige druk uit. Zorg ervoor dat het hoofd van de cliënt in een ontspannen toestand blijft en op een stevig kussen rust. Blijf ten minste tien minuten druk op de verdiepende punten uitoefenen. Terwijl ik dit doe, vraag ik mijn cliënt met een zachte, nauwelijks hoorbare stem wat hij of zij ervaart. Je moet een open communicatielijntje met de cliënt handhaven, zodat hij je kan informeren over wat er gebeurt. De pupillen van de cliënt kunnen onder de gesloten oogleden gaan bewegen. Deze snelle oogbeweging, of REM (Rapid Eye Movement), duidt gewoonlijk op een droomtoestand, maar bij het verlichtingsproces duidt het op een lichte trance waarin de censurerende, kritische geest zijn greep op het bewustzijn heeft verslapt. Sommigen zeggen het gevoel te hebben alsof ze diep in slaap zijn, maar dan wel een slaap waarin ze vrijelijk met de genezer kunnen spreken. Ze worden getuige van het energetisch proces en kunnen dat waarnemen zonder erdoor te worden overweldigd.

OPEN DE CHAKRA

Stem je ademhaling af op die van je cliënt. Na de verdiepende punten een aantal minuten te hebben vastgehouden, open je de aangetaste chakra door een van je handen op enkele centimeters afstand van de huid erboven te houden; voel de wervelende energie van de schijf en draai je hand drie of vier keer tegen de wijzers van de klok in. (Soms gebruik ik hiervoor een adelaarsveer, omdat ik daardoor de lagere chakra's kan bereiken zonder mijn plek bij het hoofd van de cliënt te verlaten.) Als je ver kunt reiken, kun je je vingers gebruiken om een lagere chakra te openen; anders ga je aan de zij van de cliënt staan en laat je het hoofd los terwijl je deze stap uitvoert, om daarna onmiddellijk weer je plaats achter het hoofd in te nemen. Welke methode je ook gebruikt, zorg ervoor dat je je aandacht zorgvuldig concentreert.

Zodra de chakra geopend is, begint hij 'terug te spoelen' – zijn bezinksel en giftige energieën te verwijderen. Deze energieën stromen uit in de grote lichtende ruimte die wordt gevormd door de achtste chakra van de genezer, waar ze worden verbrand. Ik neem vaak donkere stroken waar, als dikke linten, die uit de chakra wegdraaien. Draai de chakra vervolgens gedurende enkele minuten een aantal malen tegen de wijzers van de klok in, omdat hij verstopt kan raken bij het schoonspoelen. Stel vast hoe je cliënt zich voelt. Soms ervaren mijn cliënten een verandering in hun lichaamstemperatuur, onwillekeurige schokken of elektrisch aandoende ontladingen door hun hele lichaam. Dit is een teken dat de energieën rond het spoor worden verbrand en uitgestoten. Spontane lichaamsbewegingen treden op wanneer herinneringen in spieren en cellen worden vrijgelaten. Wanneer de energie van een spoor wordt opgenomen in lichaamsweefsel, kan ze alleen maar worden verwijderd door deze spontane, soms onbeheersbare beweging. Dit gebeurt vaak wanneer de oorspronkelijke verwonding fysiek was, zoals in gevallen van lichamelijke mishandeling, omdat de lichaamsweefsels herinneringen aan deze gebeurtenissen vasthouden. In bepaalde gevallen kan een cliënt gaan spartelen als een vis op het droge en zich bezeren. Het is belangrijk het proces te temporiseren door de ademhaling te versnellen of te vertragen, zodat het loslaten rustig blijft verlopen.

Ik herinner mijn cliënten eraan dat ze het proces op ieder moment kunnen vertragen of stopzetten door hun armen over hun borst te kruisen.

ACTIVEER DE DEBLOKKERINGSPOINTEN

Deze handeling moet gedurende vijf minuten worden uitgevoerd, en het is belangrijk dat je het niet vergeet. Het activeren van deblokkeringspunten voltooit de verwijdering van zware energieën uit het spoor en het bezinksel in de chakra. Het opruimen van de energie in een verstopte chakra is als het reinigen van je waterleiding. Het opruimen van de energie rond een spoor is als het schoonmaken van de bron waaruit je drinkwater komt. Je bereikt dit door de deblokkeringspunten te activeren. De deblokkeringspunten bevinden zich op het achterhoofd, halverwege de oren en de middellijn van het hoofd. Zoek ze nu onmiddellijk even op door met je vingers een centimeter of zeven, acht achter je oren te tasten. Ze steken uit als knobbels op de rand van het achterhoofd. Wanneer je ze zacht vasthoudt wekken deze punten de diepe rei-

niging op, waardoor de energieën rond het spoor worden losgemaakt en verbrand.

VERWIJDER COMPACTE ENERGIEËN

Soms laat een spoor bezinksel los dat te compact is om gemakkelijk te verbranden. Ik voel deze energieën als klodders olie in de chakra. Je kunt deze dikke energieën met je hand verzamelen als je de chakra tegen de wijzers van de klok in draait. Smijt deze energieën op de grond met een snelle zwaai van je pols. De aarde neemt deze energieën weer in het leven op, op dezelfde manier waarop ze bladeren tot compost maakt.

ROEP DE JAGUAR OP

Ik roep de geest van de jaguar op om te helpen bij het verwerken van zware energieën. Wanneer ik de jaguar oproep, voel ik hoe een grote wilde kat, zwart als de nacht, de ruimte binnenkomt en de giftige energieën verslindt die worden losgelaten. De jaguar is de grote composteur die de dood weer in leven verandert. In dit stadium ervaart de cliënt de meest intense lichamelijke gevoelens, omdat de energie snel door zijn lichaam beweegt. Sommige cliënten vermelden gevoelens als bolbliksems die op en neer langs hun ruggengraat schieten. Geleidelijk aan wordt de ademhaling van de cliënt heel rustig, wat erop duidt dat het loslaten is afgerond.

PAS VERLICHTING TOE OM HET SPOOR TE VERWIJDEREN

Nu voert de genezer de verlichting uit. Ik herken dit stadium van het proces doordat mijn cliënt een staat van natuurlijke vastberadenheid bereikt. Je kunt een tastbare verandering in de energie vaststellen. De intensiteit verdwijnt en er heerst een vredig gevoel. Houd je hand boven de open chakra om te controleren of hij soepel en gelijkmatig draait. Reik dan met je rechterhand boven je hoofd, verzamel de energie van je achtste chakra en breng deze omlaag naar de open chakra van de cliënt. Ik visualiseer een stralende zon boven mijn hoofd en zie mijn hand bundels zonlicht verzamelen en de chakra met dit gouden licht besproeien. Ik herhaal dit driemaal. De verlichting overschrijft het spoor met zuiver licht.

BRENG DE CHAKRA IN BALANS EN SLUIT HET LICHTEND ENERGIEVELD
Breng na de verlichting je handen weer naar de onderkant van de rand

op het achterhoofd van de cliënt en houd de verdiepende punten een aantal minuten vast. Dit helpt de cliënt te ontspannen terwijl het lichtlichaam een nieuwe, genezen structuur vormt. De cliënt kan tijdens deze fase schokken in zijn lichaam en kleine energieontladingen voelen. Breng nu de chakra in balans door hem drie of vier keer in de richting van de wijzers van de klok te draaien. Sluit vervolgens je lichtend energieveld en breng het weer bijeen tot het een lichtbol boven je hoofd wordt.

Het uitgebreide lichtend energieveld is de ruimte voor het verbranden van zware energieën. Wanneer je je veld sluit, zwak je deze vuren af en neem je ze op in de achtste chakra, waar ze zuiver licht worden. Ik heb meegemaakt dat genezers die verzuimden hun eigen veld te sluiten na een verlichting giftige energieën van hun cliënt opnamen en zelf ziek werden.

NEEM DE BEHANDELING DOOR MET DE CLIËNT

Nodig je cliënt uit rechtop te gaan zitten als hij klaar is en vraag hem zijn ervaring met je te delen. Iedereen ervaart het verlichtingsproces op zijn eigen manier. Sommige cliënten hebben bijna uitsluitend lichamelijke gevoelens, van schokken of langs hun benen op en neer stromende energie tot het tintelen van hun handen en voeten. Anderen zijn meer afgestemd op de beelden die tijdens het proces spontaan verschijnen. Weer anderen ervaren alleen een diep gevoel van ontspanning, of ze voelen zich alsof ze geslapen hebben.

Het verlichtingsproces geneest zowel lichamelijke als psychische aandoeningen. Wanneer de giftige energieën rond een spoor zijn opgeruimd, wordt de immuniteitsreactie van het lichaam bevrijd en wordt fysieke genezing versneld. Psychische aandoeningen worden ontdaan van hun energie wanneer hun sporen niet langer functioneren. Dikwijls vindt de genezing vrijwel spontaan plaats.

SLUIT DE RICHTINGEN

Wanneer we een gewijde ruimte openen, vormen we een microkosmos die zich over de zichtbare en de onzichtbare werelden uitstrekt. De krachten die de narcissen en de spiraallevels voeden zijn erin aanwezig. Wanneer we de gewijde ruimte sluiten, laten we deze natuurlijke krachten en de archetypische krachtdieren los om naar hun onveranderde toestand terug te keren. Je sluit een gewijde ruimte door je weer tot de

vier windrichtingen te wenden, te beginnen met het zuiden en verder in de richting van de wijzers van de klok, en je bedankt elk van de archetypische dieren dat ze bij je wilden zijn. Doe hetzelfde met hemel en aarde. Je kunt hierbij reukwater spuiten of salie doen roken. Als een sjamaan het gevoel heeft dat hij een van de archetypische dieren met zijn cliënt mee naar huis moet sturen, laat hij die richting open en vraagt het archetypische voor zijn cliënt te zorgen en deze te genezen.

HET VERWIJDERINGSPROCES

Hij sloeg dubbel en viel voorover op zijn medicijnvoorwerpen. Ik was anderen in onze groep aan het helpen. Ze begonnen aan hun innerlijke zoektocht in Amaru Machay, een inwijdingsgrot, versierd met in de wanden uitgesneden slangen en jaguars. Het was elf uur 's avonds en ik hoorde Eduardo met zwakke stem roepen. Toen ik bij hem kwam, stond het schuim op zijn mond. Ik dacht dat hij een beroerte had.

'Ze hebben me te pakken, compadre', fluisterde hij tussen stokkende ademteugen in. Hij zweette overvloedig, hoewel het een koude avond was. Hij zei dat hij midden in de ceremonie getroffen was door zwarte magie. Mijn nekharen gingen overeind staan. Eduardo is een vermaarde sjamaan van de noordkust van Peru. Ik ken hem al jaren en ik ken ook zijn krachten. Hoe zou iemand met succes deze man kunnen aanvallen? Ik weet dat er veel mensen jaloers zijn op de aandacht die de Peruviaanse media aan hem wijden. Zelfs de president van het land heeft hem geraadpleegd.

'Ik ben gestoken', zei hij. Hij gaf aan dat een dolk in zijn schouder was gestoken, die bijna zijn hart had geraakt. Ik zag niets op die plek. Ik pakte de fles met bloemenessences van zijn altaar, nam er een mondvul van en plaatste mijn lippen op zijn schouder. Ik voelde een metalige smaak in mijn mond. Ik begon het voorwerp eruit te zuigen en voelde dat ik daarbij misse-lijk werd. Plotseling schoot het mesachtige voorwerp los en kwam in mijn mond. Ik voelde het door mijn luchtpijp naar mijn maag gaan. Ik begon onbeheerst te kokhalzen. Ik kon niet stoppen met kotsen tot mijn maag helemaal leeg was.

Eduardo ging rechtop zitten en vond zijn kalmte terug. 'Bedankt, compadre', zei hij. 'Je hebt mijn leven gered.'

Dit gebeurde twee dagen geleden, en ik voel nog de pijn in mijn maag. Dit is de laatste keer dat ik een verwijdering toepas door uitzuiging.

Dagboeken

Zoiets kon alleen maar in Brazilië gebeuren. Wat een bonte mengeling van Indiërs, Europeanen en Afrikanen – alle mogelijke kleuren die je je bij mensen kunt voorstellen. Er werd een internationale handelsconferentie gehouden in het hotel naast het onze. Die avond aan het strand leek het of de evolutie zich ergens had opgesplitst. Aan de ene kant waren de Brazilianen, van wie de welgevormde lichamen boven het strand van Ipanema leken te zweven. Aan de andere kant van het strand lagen de bleke, te zware conferentiebezoekers als aangespoelde walrussen met exotische drankjes met kleine parapluutjes erin.

Je kunt in Brazilië alles zijn wat je wilt – zelfs een dokter die ingewijd is in de Afro-Braziliaanse tradities. Gisteravond ben ik met mijn groep bij deze dokter op bezoek geweest. Hij heeft een groep ervaren mediums, deskundige spoorzoekers die een vorig leven van de cliënt zouden belichamen om het te genezen. Enkele minuten nadat Esther, een van de vrouwen in mijn groep, was gaan liggen, begon een van de mediums te snikken en te jammeren en zei met de stem van een klein meisje: 'Raak me niet aan. Als-jeblijft, raak me niet meer aan.'

Esthers zuster was bij ons op deze reis en ze keek mij verbijsterd aan. Ze had er geen idee van wat er gebeurde. Toen ging een ander medium in trance en beweerde Esthers overleden broer te zijn. Hij wendde zich tot Esther en zei dat hij geen rust kon vinden als ze hem niet vergaf. Hij begon zich te verontschuldigen voor het feit dat hij haar had gekwetst en mishandeld toen ze klein was. Ik wendde me tot Esthers zuster en vroeg haar wat er aan de hand was. Stomverbaasd verklaarde ze dat haar broer, die een jaar geleden was gestorven, Esther herhaaldelijk had gemolesteerd toen ze klein was.

Esther ging zitten en begon het medium dat snikte als een kind te troosten, terwijl ze tot haar overleden broer sprak. De broer zei dat hij pijn had en dat hij spijt had dat hij haar had gekwetst. Ze bleven zo'n twintig minuten met elkaar praten. Aan het eind van het gesprek zei Esther tegen haar broer: 'Ik vergeef je. Ga in vrede. Ik hou van je.' Hierop verbraken de twee mediums hun trance en gingen zitten alsof er niets was gebeurd. Ze wisten niet wat er gebeurd was. Een van de mediums had de geest van Esther als kind belichaamd, terwijl de andere de geest van de overleden broer had belichaamd, die sinds hij gestorven was om Esther heen had gezweefd om te proberen vergiffenis te krijgen. Alleen maar in Brazilië.

Dagboeken

De stelregel dat geen mens een eiland is, is heel waar. Als deel van het grote wereldlichaam zijn we allemaal met elkaar verbonden. We weten dat de elektromagnetische component van het lichtend energieveld zich vanuit het lichaam uitspreidt met de snelheid van het licht. Ieders energieveld overlapt de energievelden van alle anderen. Stel je voor dat je een steentje in een stilstaande vijver gooit en zie hoe de golven zich vanuit het midden verspreiden. Stel je vervolgens voor dat je nog een steentje in de vijver gooit. De golven die de twee steentjes veroorzaken overlappen elkaar en gaan al snel in elkaar over, waarbij ze dezelfde interferentiepatronen in het water vormen die onze energievelden in de ruimte maken. We werken voortdurend energetisch op elkaar in.

VERWIJDERING VAN GEKRISTALISEERDE ENERGIEËN

Hoewel het verlichtingsproces de meeste energieën in het lichtend energieveld verbrandt, kunnen sommige giftige energieën kristalliseren en tot bijna materiële voorwerpen worden, die onmogelijk kunnen worden verwerkt door het verlichtingsproces. Ze zijn als versteend hout dat niet meer kan branden. Deze gekristalliseerde energieën nestelen zich in het fysieke lichaam en nemen vormen aan als dolken, pijlen, speren en zwaarden. Sjamanen uit het Amazonegebied geloven dat gekristalliseerde energieën het gevolg zijn van zwarte magie of toverij. Ik heb ontdekt dat deze energieën kunnen worden veroorzaakt door boosheid, jaloezie of haat die door een ander op ons worden gericht. Soms zijn het ook energetische resten: herinneringen aan hoe we gestorven zijn, hoe we gekwetst werden, of hoe we werden gedood in een vorig leven.

Vanzelfsprekend hebben onze familie, vrienden en relaties – de mensen met wie we het meest te maken hebben – het grootste vermogen om vreugde en pijn in ons leven te brengen. Hun directe toegang tot ons meest eigen zelf maakt ons kwetsbaar voor hun verraad, boosheid of jaloezie. Een negatieve gedachte van een boze vroegere echtgenoot kan als een dolk ons lichtlichaam binnendringen. Wanneer ze voor het eerst bij ons binnenkomen, reizen deze energieën door het lichtend energieveld. Ons systeem herkent deze energieën als oneigen en zal ze in het algemeen op dezelfde manier uitroeien waarop het immuunsysteem vreemde bacteriën verwijdert. Maar wanneer we onder een aanhoudend spervuur van negativiteit liggen, kunnen de afweersystemen van het lichtlichaam overspoeld worden. Op ons gerichte negatieve energie kan

kristalliseren en zich in het fysieke lichaam nestelen. Dit gebeurt in een periode van weken of maanden. Deze energieën horen niet bij ons. Omdat de energie bijna materieel is geworden, moet ze handmatig worden verwijderd. Die verwijdering mag alleen maar plaatsvinden nadat een verlichting het lichtend energieveld van een cliënt heeft gezuiverd.

Ik heb een van de versies van het verwijderingsproces meegemaakt aan de bovenloop van de Amazone, waar ik in de leer was bij een sjamaan uit de wildernis. Haar cliënt was die avond een winkelier, een invloedrijk man uit een nabijgelegen stad. Hij had drie dagen door het regenwoud gereisd om de medicijnvrouw te bezoeken. Hij klaagde dat hij zich de laatste maanden lusteloos voelde, voortdurend spijsverteringsproblemen had en zijn eetlust had verloren. Bovendien was zijn verstandhouding met zijn gezin verslechterd en had zijn vrouw bedreigd bij hem weg te gaan.

De sjamaan vroeg de winkelier te gaan liggen. Ze riep de vier windrichtingen aan en stopte haar medicijnpijp met *huaman sayre* tabak, de helderziend makende tabak van het Amazonegebied. Ze streek een lucifer aan, hield deze boven de kop van de pijp en haalde diep in, waarna ze een gebed richtte tot Moeder Aarde, gevolgd door een ander gebed tot Vader Hemel. Ze blies rook over de uitgestrekt liggende man en tastte zijn lichtlichaam af in de blauwige rookwolk. Ze ging herhaaldelijk met haar hand over het lichaam van de man. Toen ze klaar was, vroeg ze hem te gaan zitten. De medicijnvrouw stelde vast dat hij last had van *daño*, ofwel zwarte magie veroorzaakt door afgunst.

Vervolgens legde de medicijnvrouw het hoofd van de man in haar handen, waarbij ze zacht zong en zijn lichtend energieveld reinigde door er met een waaier van araveren over te strijken. De hele tijd klaagde de winkelier over een pijn boven zijn buik. De sjamaan merkte nuchter op dat er een speer in zijn zij was gestoken. Een man die hij had geholpen, bedroog hem, zei ze. Hij maakte misbruik van zijn goedheid en ging met zijn vrouw om als hij op reis was. Vervolgens stak ze haar hand uit naar zijn buik, klemde haar hand rond een onzichtbare schacht en begon eraan te trekken. Ze hield haar ene hand stevig op zijn buik en trok met de andere aan de onzichtbare speer, die ze ronddraaide en voorzichtig losmaakte. Nu kreunde de man en zei dat hij het gevoel had alsof er een spijker uit zijn buik werd getrokken. Aan het eind van de behandeling lag de winkelier uitgeput in het gras. De sjamaan vervolgde met hem raad te geven. Het was belangrijk gulhartig en toegevend te zijn,

zei ze, maar het was even belangrijk om niet dwaas te zijn. De speer die ze uit zijn buik had getrokken, was veroorzaakt door de jaloezie die de andere man had om zijn succes.

Toen ik de medicijnvrouw vroeg waarom ze een energiereiniging had toegepast voorafgaand aan de verwijdering, verklaarde ze dat de zware energieën rond de schacht moesten worden verbrand voordat de speer kon worden verwijderd. Ook al waren die energieën niet zo compact als de schacht, ze hielden deze stevig op zijn plaats, zoals de aarde rond een in de grond geslagen paal. De medicijnvrouw had de verwijdering ook kunnen doen door middel van uitzuiging, wat veel wordt gedaan in het Amazonegebied. Dit was gevaarlijk omdat ze per ongeluk de energie had kunnen doorslikken, waardoor ze zelf ziek zou zijn geworden. De koppeling van verlichting en het verwijderingsproces is veel veiliger.

Aanvankelijk dacht ik dat de sjamanen van het Amazonegebied dolken, speren en pijlen in hun cliënten waarnamen omdat die deel uitmaakten van hun dagelijks leven. Toen ik thuiskwam verwachtte ik in het lichtend energieveld van mijn cliënten voorwerpen aan te treffen die min of meer overeenkwamen met de symbolen van de moderne oorlogvoering, zoals geweren en kogels. Tot mijn verbazing vond ik precies dezelfde symbolen die de genezers uit de wildernis beschreven. Ik begreep dit niet totdat ik bedacht dat het limbisch systeem van de hersenen zich duizenden jaren geleden had ontwikkeld, in een tijd dat onze voorouders op wild jaagden en elkaar doodden met messen en speren. De verzameling beelden van deze oude hersenstructuur is onveranderd gebleven.

De limbische hersenen nemen de symboliek letterlijk. Wanneer we ons verraden voelen, zeggen we dat we 'in de rug gestoken' zijn, omdat dat symbolisch ook zo is. Dergelijke verraderlijke handelingen en de intense emoties die ermee gepaard gaan, vormen poelen van stagnerende energie in het lichtend energieveld. Hoe langer het duurt voordat iemand dit verraad ontdekt, hoe langer deze energie kan kristalliseren. Uiteindelijk krijgt dit de vorm van een dolk die in iemands rug is gestoken, omdat dit de manier is waarop onze limbische hersenen het waarnemen. Wanneer we lijden aan hartzeer, kunnen deze energieën de vorm aannemen van een knellende metalen band om het hart, of een stalen val waarin onze gevoelens gevangen zitten. Zo kan ook seksueel misbruik in iemands vroege jeugd vaak verschijnen als een pijl of speer

die in de onderbuik steekt en de chakra doorboort die de seksualiteit en het zelfvertrouwen bevat. Ik heb een keer een energetische strop waargenomen rond de nek van een cliënt die verstikt raakte in haar huwelijk waarin ze werd misbruikt.

Het is van belang bij dit werk onbevooroordeeld te blijven. Wanneer ik een compact cilindervormig voorwerp in het lichaam van mijn cliënt voel, denk ik niet onmiddellijk: Hé, een speer! In plaats daarvan let ik op mijn gevoelens terwijl ik in mezelf zeg: Warm, cilindervormig, lang, stijf... enzovoort. Ik concludeer pas dat het voorwerp een mes moet zijn als ik het heb verwijderd en heb vastgesteld dat het inderdaad een scherp lemmet en een heft heeft. Ik benadruk bij mijn studenten dat ze moeten vermijden dat wat ze voelen te benoemen, omdat het benoemen een rationele handeling is die ons scheidt van de ervaring. Ik waarschuw mijn studenten dat ze geen gekristalliseerde energieën moeten verwijderen voordat ze zich het verlichtingsproces eigen hebben gemaakt. Studenten van de Healing the Light Body School leren een fijnzinnig kinesthetisch gevoel te ontwikkelen om op de juiste wijze de gekristalliseerde energieën te voelen. In het begin kunnen compacte energieën die zich rond een spoor verzamelen gemakkelijk worden verward met een ingenestelde energie.

GEKRISTALLISEERDE ENERGIEËN UIT VORIGE LEVENS

In de loop van mijn werk met medicijnmensen heb ik geleerd dat gekristalliseerde energieën die in het lichaam zijn verhard vaak uit vorige levens stammen. Ze zijn al zo lang bij ons dat ze opgenomen zijn in het lichaamsweefsel. Tijdens een verwijdering beschrijven cliënten vaak spontaan beelden uit een andere tijd: het slagveld waarop ze stervend werden achtergelaten, hun huizen die in brand werden gestoken of verwanten die werden vermoord.

Patricia was een succesvol advocaat in Chicago toen ze bij me kwam. Ze was bijna vijftig en had nooit een liefdesrelatie gehad die meer dan een paar maanden duurde. Ze was verslaafd aan seks en liep al enige tijd bij een psychotherapeut. 'Ik gebruik mannen als papieren zakdoeken', zei Patricia bij onze eerste ontmoeting. Ze zei dat ze haar interesse in mannen verloor nadat ze met hen naar bed was geweest. Ze kon zich er niet toe brengen de hele nacht met een minnaar door te brengen en stuurde deze na het vrijen naar huis. Ze had het laatste jaar met meer

dan tien mannen een verhouding gehad, maar ze had op elk van hen iets aan te merken en liet hen al snel weer vallen. Ze was naar mij verwezen door haar therapeut die het gevoel had dat ze geen stap verder kwam met Patricia.

Tijdens het verlichtingsproces dacht ik dat er misschien een gekristalliseerde energie bij betrokken was. Toen ik haar lichtend energieveld aftastte, voelde ik een aantal smalle, pijlvormige voorwerpen uit haar hart steken. Ze voelden aan als de stekels van een stekelvarken, en toen ik nauwkeuriger aftastte, kreeg ik het gevoel dat haar hart op een speldenkussen leek. Ik ging terug naar de deblokkeringspunten onder aan de schedel en drukte daar zacht op. Wanneer de deblokkeringspunten zijn opgewekt, onthullen ze het hele landschap van een chakra, met al zijn verhalen en spelers.

Toen ik mijn handen weer naar haar borst bewoog, voelde ik opnieuw talrijke koude, metalige stekels uit haar hart steken. Wanneer ik deze gekristalliseerde energieën aanraak, worden hun herinneringen geactiveerd. Ik pakte een van de stekels beet en Patricia meldde een beeld van een jongeman van een jaar of achttien, die in het regenwoud leefde. Hij hoorde bij een inheems volk van vreedzame mensen die visten en de overvloed aan aanwezige vruchten verzamelden. Ze zag een groep mannen bijeen op een open plek waar zijn familie woonde. Alle hutten waren in brand gestoken en ze kon de stank van brandend vlees ruiken. Patricia begon te kijken vanuit het perspectief van de jongeman. Toen hij dichterbij kwam zag hij dat de mannen zijn jongere zusje lastigvielen. De jongen legde een pijl op zijn boog en vuurde deze af. Zijn pijl doorboorde de nek van de verkrachter. Onmiddellijk gingen de andere mannen achter hem aan en kregen hem te pakken. Patricia beschreef de scène nauwkeurig; ze zag het als een film die zich voor haar afspeelde. Ze zag hoe de jongen werd verkracht door de schurken die zijn familie hadden vermoord. Daarna werd hij aan een boom gebonden en achtergelaten om dood te hongeren. Patricia voelde de woede en de walging die de jongeman ervoer. En zij voelde dezelfde woede tegenover de mannen die ze voor seks gebruikte. De stekels die ik waarnam, vormden haar afweersysteem tegen intiem worden met iemand.

Toen ik de stekelachtige voorwerpen verwijderde, snikte Patricia en sloeg woedend met haar vuist op de vloer. Toen voerde ik een verlichting uit om de verwantschap te veranderen die deze energieën aantrok. Toen we de beelden bespraken die ze tijdens haar genezing had gezien,

had Patricia het gevoel dat zij die jongeman was geweest, en dat die ervaring haar deed walgen van mannen in het algemeen. Het is moeilijk met zekerheid te zeggen of de beelden van een jongen die het slachtoffer was van groepsverkrachting inderdaad uit een van de vorige levens van Patricia kwamen. Of het een vroegere incarnatie was of een metafoor voor haar huidige leven deed er niet zoveel toe. Dit was een verhaal dat in haar leefde en dat haar leven beïnvloedde. Er bestaan tientallen psychologische interpretaties voor de beelden die Patricia waarnam. Maar die verklaringen doen niets af aan het werkelijke profijt dat Patricia van haar genezing ervoer. Korte tijd later ontmoette ze een man met wie ze een vaste relatie aanging. Haar promiscuïteit was voorbij. Haar therapeut belde me enkele maanden later dat Patricia voortgang maakte met het begrijpen van haar ingewikkelde dynamiek ten aanzien van intimiteit.

Een van mijn favoriete voorbeelden van de kracht van het verwijderingsproces is dat van mezelf. Terwijl ik met mijn negen jaar oude zoon op het strand speelde, had ik hem net op mijn schouders genomen toen een golf ons beiden omverwierp, en hij belandde op mijn opgeheven arm. Ik scheurde de draaispier in mijn rechterschouder. De pijn belette me mijn rechterarm boven mijn hoofd te heffen. Een halfjaar fysiotherapie had geen effect, en mijn dokter adviseerde me een operatie te overwegen.

Toen ik les gaf in het verwijderingsproces tijdens ons Healing the Light Body-programma, kwam ik op het idee dat dit proces mijn schouder zou kunnen helpen. Ik vroeg een van onze docenten, dr. Richard Jones, mijn schouder te onderzoeken op gekristalliseerde energie. Richard onderzocht mijn lichtend energieveld en zei dat hij een voorwerp naar buiten voelde steken in mijn oksel. Hij beschreef een metaalachtig iets dat zich tot ongeveer tien centimeter buiten de huid uitstrecte. Na me te hebben omhuld met zijn lichtend energieveld, vroeg hij me te gaan zitten en zette zich aan de verwijdering van het metaalachtige ding. Toen hij het voorwerp omdraaide, voelde ik een pijn die helemaal tot in mijn vingertoppen schoot en zich uitspreidde over de zijkant van mijn nek. Het voelde alsof er een mes in mijn schouderblad werd rondgedraaid. Ik volgde de pijn op zijn weg door de binnenkant van mijn schouder. Het duurde bijna vijf minuten voordat Richard het ingesetelde voorwerp verwijderd had, dat de vorm had van een dolk met een driehoekig heft.

Mijn draaispier genas binnen een maand, en ik kon mijn arm weer

naar alle kanten bewegen. Tijdens het proces kreeg ik geen beelden of aanwijzingen door over de oorsprong van deze energie. Volgens Richard was het een oude wond die verbonden was met een verlies dat ik had geleden, maar hij kon me geen verdere bijzonderheden geven. Ik was ervan overtuigd dat het een energetisch overblijfsel was van een verwijdering door middel van uitzuigen die ik jaren geleden had toegepast op Don Eduardo. Richard beval me aan open te blijven staan voor latere interpretaties. Ik herkende het thema van verlies in mijn leven, maar kon dat niet in verband brengen met een trauma in het heden of het verleden. Vaak neemt een cliënt geen beelden waar of herinnert zich die ook niet tijdens het verwijderingsproces, hoewel er dagen of weken later beelden kunnen opkomen in dromen of mijmeringen. Ik bleef pikeren over het idee van verlies. Hoewel Richard klinisch psycholoog is, drong hij er niet bij me op aan mijn ervaring te snel te willen doorgronden en ook niet om er een verhaal over een trauma in een vorig leven aan te plakken. Na een tijdje openbaarde het verhaal zich aan me in een droom. Ik reed te paard door een donker bos. Hoe verder ik ging, hoe donkerder het bos werd. Ik merkte dat het pad smaller werd, totdat de takken verdergaan onmogelijk maakten. Er was geen ruimte om het paard te wenden, en ik kon ook niet dieper het bos in. Toen verscheen er een lange vrouw in een blauw gewaad. Ze pakte het paard bij de teugels en zei dat ik verder te voet naar huis moest. Toen ik probeerde af te stijgen, merkte ik dat ik het gebruik van mijn rechterarm kwijt was, die slap langs mijn zij hing. Ze moest me uit het zadel helpen en me uit het bos leiden, en ik leunde op haar voor steun. Toen ik ontwaakte, begreep ik dat de droom me vertelde dat ik een ontbrekend element van het vrouwelijke in mijn leven moest brengen. Ik kon niet op de rechterarm vertrouwen, de mannelijke kant, om me veilig thuis te brengen. Toen ik deze droom aan Richard vertelde, merkte hij op dat mijn interpretatie juist leek. Hij liet geen analyse op me los. In ons werk ontdekt de cliënt zelf de verhalen die leiden tot zijn genezing.

VERWIJDEREN VAN VERHARDE ENERGIEËN

De hier volgende techniek wordt gebruikt om energieën te verwijderen die in het fysieke lichaam zijn gekristalliseerd. Het verwijderingsproces bestaat uit meerdere stappen, waaronder het aftasten van het lichtend energieveld van de cliënt, en het vaststellen en verwijderen van de ge-

kristalliseerde energie. Voer altijd eerst het verwijderingsproces uit tijdens een verlichting. Tenzij de gekristalliseerde energie zich in de buitenste laag van het lichtend energieveld bevindt, kan ze moeilijk worden waargenomen. Tijdens een verlichting onthult het energetische landschap van een chakra zichzelf, waarbij gekristalliseerde energieën op alle niveaus van het lichtend energieveld gemakkelijk kunnen worden vastgesteld. Bovendien verbrandt het verlichtingsproces de energieën die zich opeenhopen rond de kristallisatie en deze in het lichaam vasthouden. De verlichting is het equivalent van het vuil van een wond verwijderen alvorens de glasscherven die in de huid zitten eruit te halen.

Negatieve energieën komen in de eerste plaats bij ons omdat ze een affiniteit met ons hebben. We hebben receptoren voor deze energieën op dezelfde manier waarop de hersenen receptoren hebben voor bepaalde chemicaliën. We trekken deze energieën aan op dezelfde manier waarop we bepaalde soorten mensen aantrekken. Elke vorm van energie heeft een frequentie en een trillingsgetal. Woede kan ons lichtend energieveld alleen maar binnendringen wanneer het trillingsgetal voor woede in ons leeft, en haat kan ons alleen maar aantasten als er zelfhaat is. Een heersende situatie waarin negatieve energie op je wordt gericht – zoals een scheiding, een heftige vete of een grote teleurstelling – kan een affiniteit scheppen. Daarom volstaat het niet de gekristalliseerde energieën die je cliënt aantasten te verwijderen. Hun affiniteiten moeten worden veranderd – de zelfhaat of de woede moet worden genezen – zodat de cliënt soortgelijke energie niet meer aantrekt. Het verlichtingsproces geneest de affiniteiten van een cliënt met deze energieën door de frequentie waarop een chakra rondwentelt te reinigen en op te voeren. Als het trillingsgetal van een chakra toeneemt, gaan we zuivere, schone, weldadige energieën aantrekken.

Na het uitvoeren van een verlichting, maar vóór het sluiten van de chakra, voert een genezer het verwijderingsproces uit. Dit proces bestaat uit vijf stappen, die in ongeveer twintig minuten kunnen worden uitgevoerd.

Tast het lichtend energieveld af
Verwijder zware energie
Benut de deblokkeringspunten
Verwijder het voorwerp
Verlicht de chakra

TAST HET LICHTEND ENERGIEVELD AF

Maak met je handen strijkbewegingen op enkele centimeters boven het lichaam van de cliënt, alsof je zijn of haar energieveld streelt – doe dit langzaam en let op hete of koude gevoelens. Variaties in temperatuur duiden vaak op de aanwezigheid van een gekristalliseerde energie. Wanneer je een vorm waarneemt, omklem die dan met je hand en probeer er een indruk van te krijgen. Voelt het aan als metaal, hout of steen? Probeer te vermijden te benoemen wat je voelt; blijf in plaats daarvan bij het gevoel.

VERWIJDER ZWARE ENERGIE

Verwijder vervolgens de zware energie onder aan het voorwerp; verzamel deze energieën met je vingertoppen en smijt ze op de grond. Hierdoor begint het ingenestelde voorwerp los te raken.

BENUT DE DEBLOKKERINGSPUNTEN

Houd nu de deblokkeringspunten achter op de schedel vast om in de chakra achtergebleven giftige energieën los te laten. Het kan zijn dat er geen rechtstreeks verband is tussen de plaats van de gekristalliseerde energie en de aangetaste chakra. Het is mogelijk dat je een ingenestelde energie in de voet vindt die te maken heeft met de hartchakra.

VERWIJDER HET VOORWERP

Verwijder het voorwerp; beweeg het voorzichtig heen en weer en draai het om het los te maken. Nodig de cliënt uit om zijn of haar aandacht naar de bewuste plek te brengen en jouw handelingen te voelen, waarbij je vraagt: 'Ga ik te snel? Te langzaam? Doet het pijn?' Je kunt de cliënt ook vragen welke beelden hij of zij waarneemt.

VERLICHT DE CHAKRA

Verlicht de chakra, hul hem in zuiver licht, om zijn trillingsgetal te verhogen en de affiniteit te veranderen. Sluit ten slotte de chakra en neem de behandeling door met de cliënt.

Het is belangrijk dat je bij het verwijderingsproces met je handen waarneemt. Ook al ben ik voornamelijk visueel ingesteld en kan ik de gekristalliseerde energieën zien, ik tast toch met mijn handen zorgvuldig het lichtend energieveld van mijn cliënt af. Stel je voor dat je tastzin zo ver-

sterkt wordt dat je de energiegolven die door het lichtlichaam stromen, kunt waarnemen. Vergeet niet dat de huid het grootste zintuiglijke orgaan is dat we hebben. Als mijn studenten hun vaardigheden ontwikkelen, wordt hun tastzin versterkt. Ik leer mijn studenten te vertrouwen op hun ongewone gevoel. Velen van hen melden dat ze geen energieën kunnen zien, maar ze ontwikkelen een zeer fijn afgestemde tastzin. Aanraking is niet aan censuur onderworpen. Wat we voelen is persoonlijk, intiem en intrinsiek. Daardoor zijn we in staat gekristalliseerde energieën nauwgezet op te sporen.

BINNENGEDRONGEN ENERGIEËN EN ENTITEITEN

Een gekristalliseerde energie nestelt zich in het lichaam. Een binnengedrongen entiteit nestelt zich in het centrale zenuwstelsel. Binnengedrongen energieën en entiteiten kunnen niet worden verwijderd door de hiervoor beschreven techniek voor gekristalliseerde energieën te gebruiken, omdat ze vloeibaar zijn en zich in het lichaam kunnen verplaatsen. Het is alsof je probeert water beet te pakken; je kunt het met geen mogelijkheid vasthouden. Er worden veel psychische en lichamelijke problemen veroorzaakt of verergerd door binnengedrongen entiteiten. Ze zorgen vaak voor angst, depressie, verslavingen, stemmingswisselingen, en een hele reeks andere symptomen. Een van de tekenen die de aanwezigheid van een binnengedrongen entiteit verraadt, is wanneer een cliënt een reeks veranderlijke psychische symptomen vertoont die strijdig zijn met diagnostische categorieën. Wanneer de binnengedrongen entiteit eenmaal is verwijderd, kan de cliënt zijn gedrag gemakkelijker veranderen en geneest vaak spontaan.

Binnengedrongen entiteiten zijn onstoffelijke geesten die gevangen zitten tussen deze wereld en de volgende. Soms kan een binnengedrongen entiteit een van onze vorige levens zijn dat uit ons onbewuste is opgewekt en weer wil leven en met ons huidige zelf strijd levert om toegang te krijgen tot ons centrale zenuwstelsel. Binnengedrongen entiteiten hechten zich aan een chakra en via die chakra verbinden ze zich met het centrale zenuwstelsel, waar ze gaan parasiteren op de gastheer of -vrouw. Ze vormen de energievretende 'onderlaag' van de spirituele wereld.

Binnengedrongen energieën zijn vloeibaar. Ze stromen door het lichtend energieveld als een donkere golving. Ze stromen van de ene

chakra naar de andere en doorkruisen ons zenuwstelsel. Binnengedrongen entiteiten zetten zich vast op de chakra waardoor ze zich voeden. Vaak is een binnengedrongen energie zo krachtig dat hij een persoonlijkheid lijkt te hebben, waardoor we geloven dat het een entiteit moet zijn. In andere gevallen is een entiteit zo zwak dat je ervan overtuigd bent dat je alleen maar met een binnengedrongen energie te maken hebt. Deze onstoffelijke wezens voelen zich aangetrokken tot onzekere personen als motten door een vlam. Geen gesprekstherapie, hoe langdurig ook, heeft resultaat bij de aanpak van deze aandoening. Wanneer deze energieën worden verwijderd, vindt genezing sneller plaats.

Elke energie heeft een bewustzijn, zelfs de meest basale en primitieve, zodat een binnengedrongen energie een menselijke persoonlijkheid lijkt te hebben. Wanneer een genezer zich erop afstemt, ziet hij de woede, haat of afgunst die behoort bij de persoon die zijn of haar gedachten tegen de cliënt heeft gericht. Er zijn gevallen waarin ik het verschil alleen maar kan zien wanneer ik deze energie vrijmaak door het vuur, waarmee we onze kristallen verwijderen. Een binnengedrongen energie lost weer op in de natuur omdat ze geen lichtend energieveld heeft dat haar opneemt. Ze wordt opgenomen in de bomen, de stenen en de aarde, waarin ze wordt verpulverd. Een binnengedrongen entiteit wordt door lichtwezens naar de spirituele wereld gebracht. Deze lichtwezens helpen de verwarde ziel het bewustzijn te herwinnen en naar het licht terug te gaan.

Binnengedrongen entiteiten komen meer voor dan we zouden willen aannemen. Er zijn twee typen binnendringende entiteiten: als een van onze vorige zelden (een vorig leven dat vanuit de onbewuste geest is opgestaan), of als een onstoffelijk wezen dat ons lichtend energieveld is binnengedrongen. De binnengedrongen entiteit kan een overleden verwant of vriend zijn die om hulp bij ons komt. Wanneer iemand plotseling sterft bij een ongeluk of onder narcose in een ziekenhuis, kan hij verloren raken tussen deze wereld en de volgende. Hij zit gevangen in een nachtmerrie waaruit hij niet kan ontwaken. Hij is zich er niet van bewust dat hij gestorven is en komt bij ons om troost te zoeken. We brengen hem naar de veiligheid van ons lichtlichaam, op dezelfde manier waarop we hem mee naar huis zouden nemen als hij gewond was of verdriet had. Zijn energie vermengt zich met de onze en stuurt ons lichtend energieveld grondig in de war. Het kan zijn dat de gestorvene geen kwade bedoelingen heeft, maar zijn verbinding aan een levend persoon

kan schadelijk zijn. Soms beginnen we dezelfde lichamelijke of emotionele symptomen te vertonen waaraan die persoon leed voordat hij stierf. Wanneer ik een binnengedrongen entiteit uit het lichtend energieveld verwijder, verdwijnen de lichamelijke en psychische klachten van mijn cliënt vaak.

Een op de vier mensen die bij mij komen, wordt beïnvloed door binnengedrongen energieën of entiteiten. Soms kunnen het geesten zijn die mij cliënt daadwerkelijk kwaad willen doen; mogelijk mensen die in een andere tijd en op een andere plaats onrechtvaardig behandeld zijn. Binnengedrongen entiteiten voeden zich met de energie van de chakra's en het centrale zenuwstelsel. Er bestaat geen vorm van energie die voedzamer is. Ze hechten zich aan de ruggengraat via een van de chakra's en kunnen de gedachten en gevoelens van de bezette persoon opnemen. Het is moeilijk voor het lichtend energieveld om deze vreemde entiteiten te verwijderen. Anders dan het fysieke lichaam, dat de elementen die het niet kan gebruiken verwijdert door urineren, stoelgang, zweten en uitademen, heeft het lichtlichaam geen openingen. Wanneer deze energieën het centrale zenuwstelsel zijn binnengedrongen, moeten we ze verwijderen met behulp van een kristal.

VERWIJDERINGSKRISTALLEN

Kristallen zijn de meest stabiele structuren in de natuur. Het zijn omvormers, wat wil zeggen dat ze de ene soort energie heel gemakkelijk kunnen omzetten in een andere. Daarom worden ze gebruikt in elektronische chips in computers. Zuiver kwarts is het best geschikt voor het verwijderen van binnengedrongen energieën en entiteiten. Kwarts is zo'n stabiel element dat het van nature energie aantrekt. Een gaaf stuk kwarts van een centimeter of tien is een van de belangrijkste instrumenten in de medicijntas van een genezer. Deze kristallen worden met de hand gehakt uit een stuk bijna zuiver, helder kwarts en ze zijn kostbaar. Ik adviseer mijn studenten het beste kristal te kopen dat ze zich kunnen veroorloven. Het is belangrijk dat het verwijderingskristal helder is en geen breuken vertoont. Wanneer een kristal breuken heeft, kan de energie eruit lekken en de genezer aantasten. Wanneer het kristal insluitsels, wolken of meerdere lagen heeft, lijdt de binnengedrongen entiteit veel pijn wanneer hij zich binnen het kristal bevindt. Bedenk dat de entiteit die je verwijdert een overleden verwant of een vroegere incarnatie van je cliënt kan zijn. Ik wil net zomin dat een binnengedrongen energie of

entiteit pijn lijdt als mijn cliënt. Als genezer is het je taak te genezen, ongeacht aan welke kant van de spirituele wereld je cliënt zich bevindt. Hun tijdelijke kristallen behuizing moet een comfortabele, veilige plek zijn, anders verzetten ze zich tegen de verwijdering.

Na het verwijderen van een binnengedrongen entiteit help ik mijn cliënt zijn of haar affiniteiten te veranderen, zodat deze (of een soortgelijke) entiteit niet meer aangetrokken wordt, en we doen dit ook voor de gekristalliseerde energieën. Hiervoor passen we eveneens het verlichtingsproces toe. In dit geval moet de genezer niet alleen de verstoring van de entiteit verwijderen, maar ook genezen. We kunnen deze verloren ziel helpen te ontwaken uit de nachtmerrie waarin hij gevangen zit, om terug te keren naar het licht en de liefde van de spirituele wereld.

Dokters die verenigd zijn in de spiritistische medische associatie van Brazilië hebben vastgesteld dat bijna de helft van de ziekten van hun patiënten wordt veroorzaakt door een verstoring van de energie of entiteit. Een halfjaar na de dood van mijn grootmoeder van vaderskant verwierf ik een onderzoekstoelage om het werk van deze dokters te bestuderen, die elke vrijdagavond in São Paulo bijeenkwamen voor spirituele genezings-sessies. Ze zaten in een kring rond een medium – een aantrekkelijke, donkere vrouw van begin dertig – die de geesten belichaamde van recent overleden patiënten zodat deze lang genoeg hun bewustzijn herkregen om genezing te ontvangen van de levenden. Ik had een heel sterke band met mijn grootmoeder gehad. Ik had in mijn jeugd meer tijd bij haar doorgebracht dan bij mijn moeder. Ik was gedepimeerd sinds haar dood enkele maanden eerder en ik dacht hoe mooi het zou zijn als ze zo'n soort behandeling zou krijgen. Na twee lange uren van hulpverlening aan de geesten van de overledenen, werd het Onze Vader gebeden om de genezende cirkel te sluiten. Plotseling huiverde het medium en ging weer in trance. Ze begon in het Spaans te spreken in plaats van haar Portugese geboortetaal. De genezer die de leiding had, hervatte de sessie. Niemand wilde dat deze geest bleef lijden.

'Waar ben ik? God, help me', zei ze met een zwakke, trillende stem.

Het medium had de geest van een oudere vrouw belichaamd, die in de war was en pijn leed, en die zei dat haar lippen droog en gebarsten waren door een beademingsmasker. Ze wilde toestemming om te sterfen. Een van de dokters in de kring zei tegen de geest dat ze al gestorven was. Hij verklaarde dat ze tijdelijk het lichaam van een medium bezat en moedigde haar aan het lichaam van haar medium te voelen.

Terwijl haar handen langs haar jurk gingen, vroeg de genezer: 'Zijn dit uw handen, uw borsten?'

'Nee, ze zijn jong...'

De geest besefte niet dat ze dood was. Ze was nog in haar ziekenhuiskamer, aangesloten op beademings- en voedingsapparatuur. Ze was hierheen gebracht om te worden verlost uit een gebied waar ze noch de vreugde van de levenden, noch de vrede van de doden kende. Aan de stem was duidelijk te horen dat deze geest leed.

Plotseling keek het medium mij aan en bracht haperend uit: 'Alber, ben jij dat, kleintje? Help me, help me, alsjeblieft.'

Ik hoorde dit verbijsterd aan. Alleen mijn grootmoeder noemde mij zo. De genezer vroeg vervolgens aan de vrouw te letten op de andere geesten die er waren om haar te helpen. Ze riep om haar moeder, haar vader, haar man (mijn grootvader dus). Ik was sprakeloos. Een van de dokters zei tegen haar dat ze nu het nachtmerrieachtige gebied tussen de werelden verliet en zou ontwaken in de spirituele wereld, in het licht, waar ze begroet werd door haar dierbaren. In de spirituele wereld kon men net zo oud zijn als men wilde, omdat de ziel leeftijdloos is. De geest zei dat haar pijn en verdriet haar verlieten, dat ze zich jonger en sterker voelde.

Voordat ze vertrok, zei ze: 'Dank je, dat je me hier hebt gebracht.' Toen wendde ze zich tot mij en zei: 'Ik zal altijd bij je zijn, Alber.'

Niemand daar wist iets van mijn grootmoeder, Maria Luisa, of van haar overlijden. Ik koesterde de gedachte dat ze echt bij me was en dat ze werd geholpen bij haar overgang van deze wereld naar de volgende. Binnen een week was mijn depressie verdwenen. Later verklaarde een van de dokters me dat mijn grootmoeders geest zich in haar verwarring aan mij had gehecht, om bescherming te zoeken bij de persoon met wie ze de meeste affiniteit had in onze familie. Doordat ik me spiritueel openstelde, werd het haar gemakkelijker gemaakt troost bij mij te zoeken. Ik voelde haar leed dat ik onderging als depressie en gebrek aan levenslust.

Binnengedrongen entiteiten zijn zelden donkere of kwade geesten. Meestal zijn het verloren zielen die op elke mogelijke manier genezing zoeken. Zo'n enkele keer krijg je te maken met wat ik een 'rotzak' noem. We zullen later nog bespreken hoe we hiermee omgaan. Wat mijn grootmoeder betreft, het zijn vaak verwanten die bij ons om hulp komen. Een vuistregel is dat hoe groter het aantal mensen dat bij je

komt voor hulp in deze wereld, hoe groter het aantal geesten dat hulp bij je komt zoeken vanaf gene zijde. De meesten ervan dringen niet ons lichtend energieveld binnen, omdat we geen affiniteit of geen emotionele band met hen hebben. Wanneer ze onze lichtbescherming binnendringen, zijn we hulpeloos. Het ontbreekt ons aan de spirituele vaardigheden die je aantreft in de traditionele culturen van Brazilië, het Amazonegebied of Tibet om ons hierbij te helpen.

Een sjamaan zei eens tegen me dat hij geloofde dat westerlingen hun doden niet begroeven. Ik vroeg hem waarom hij zoiets absurds dacht, en hij antwoordde dat zich achter ieder van ons tientallen wat hij noemde 'ondoden' bevonden. Dat waren voorouders die niet op de juiste manier waren berouwd na hun dood. Dit gebeurt niet omdat we niet om hen geven, maar omdat we eenvoudig niet over de kennis beschikken van wat er na de dood met de ziel gebeurt. We komen hier in het volgende hoofdstuk uitgebreid op terug. Het ironische is dat wanneer we onze voorouders niet eren en niet om hen rouwen, zij via ons blijven leven. Ze sterven met een heleboel onafgemaakte dingen in deze wereld.

VERWIJDERING VAN BINNENGEDRONGEN ENTITEITEN EN ENERGIEËN

Bij het verlichtingsproces en bijna al het andere energiewerk werkt één genezer met een cliënt. Maar als er binnengedrongen energieën of entiteiten zijn, kan de genezer het best door twee spoorzoekers worden geassisteerd. De meesten van ons beschikken echter niet over de luxe dat twee spoorzoekers ons bij dit proces kunnen helpen, en we moeten leren al deze handelingen simultaan uit te voeren. We moeten tegelijkertijd energie laten stromen, opsporen en verwijderen. Door veel te oefenen kan de genezer zich deze kunst eigen maken. Zorg ervoor dat je cliënt eerst een verlichting heeft gekregen. Dit proces bestaat uit zeven stappen, waar je ongeveer een halfuur voor nodig hebt.

Onderzoek of er een binnengedrongen energie of entiteit is
Laat energie door de cliënt stromen om de energie of entiteit los te maken

Spoor de energie of entiteit in het lichaam van de cliënt op
Verwijder de energie of entiteit

Neem de behandeling door met de cliënt

Voer een verlichting uit om affiniteiten te veranderen en rond de genezing af

Reinig het kristal om de energie of entiteit te bevrijden

ONDERZOEK OF ER EEN BINNENGEDRONGEN ENERGIE OF ENTITEIT IS
We gebruiken de in hoofdstuk 7 beschreven spiertest om er zeker van te zijn dat er een binnengedrongen entiteit of energie aanwezig is. Ik laat mijn cliënt rechtop staan, zijn handen ineenvouwen en zijn armen voor zich uit strekken, evenwijdig aan de vloer. Vervolgens vraag ik hem tegenstand te bieden als ik probeer zijn armen naar beneden te drukken, waarbij ik met mijn rechterhand druk uitoefen op zijn pols. Het niveau van de kracht dat ik bij deze spiertest waarneem, vormt de maatstaf voor de toestand van het lichtend energieveld van de cliënt.

LAAT ENERGIE DOOR DE CLIËNT STROMEN

Ga achter de cliënt staan met je dominante hand onder aan zijn ruggengraat, boven het stuitbeen. Je andere hand houdt je onder aan de nek. Omdat ik rechtshandig ben, houd ik mijn rechterhand onder aan de ruggengraat en mijn linker onder aan de nek. Linkshandigen kunnen dit andersom doen. Laat de energie tussen je handen stromen, van beneden naar boven. Ik visualiseer een roodgloeiende energie die door de ruggengraat van mijn cliënt stroomt. Laat de energie enkele minuten stromen tot je haar door de ruggengraat voelt lopen tot in je hand op de nek van de cliënt. Deze roodgloeiende energie maakt tijdelijk elke binnengedrongen energie of entiteit los die zich aan de ruggengraat heeft gehecht.

Wanneer je de energie krachtig voelt stromen, test dan je cliënt opnieuw. Als zijn of haar kracht even groot als of groter dan het niveau van de maatstaf is, is er geen energie of entiteit aanwezig, en is een verwijdering niet nodig. Als het niveau van de kracht aanmerkelijk zwakker is dan dat van de maatstaf, is een verwijdering noodzakelijk. Wanneer een energie of entiteit uit het zenuwstelsel wordt losgemaakt, zakt de kracht van het lichtend energieveld tijdelijk in. Ook lichamelijke kracht verdwijnt heel even. Wanneer er geen binnengedrongen energie of entiteit is, wordt het lichtend energieveld versterkt door de energie die de genezer door het centrale zenuwstelsel van de cliënt laat stromen.

SPOOR DE ENERGIE OF ENTITEIT OP

Als de genezer twee assistenten heeft, kan hij de verwijdering uitvoeren terwijl een van de assistenten naar het spoor zoekt en de ander de energie laat stromen. Degene die de energie laat stromen, stuurt deze omhoog in de ruggengraat van de cliënt, zowel bij de test als bij de feitelijke verwijdering. De spoorzoeker stelt de positie van de energie of entiteit tijdens het proces vast. Als deze energie of entiteit vloeibaar is, kan ze zich naar verschillende chakra's verplaatsen en omlaag en omhoog langs de ruggengraat. De verwijderaar heeft een verwijderingskristal nodig, met punten aan beide uiteinden, dat zo helder mogelijk is en in het ideale geval ruim tien centimeter lang.

De spoorzoeker staat naast de cliënt en legt een hand op zijn schouder en de andere op zijn middel. Degene die de energie laat stromen begint energie langs de ruggengraat van de cliënt te sturen. De genezer, die de verwijdering moet uitvoeren, staat tegenover de cliënt. De handen van de cliënt hangen losjes langs zijn zijden. Met het kristal in een van zijn handpalmen neemt de genezer de handen van de cliënt in de zijne. Vervolgens laat hij de handen van de cliënt zachtjes schommelen, waarbij hij ze op en neer beweegt en zich gelijktijdig afstemt op de energie of entiteit. De genezer neemt de tijd voor deze handeling en gebruikt zijn adem om kalm en geconcentreerd te blijven. Hij vraagt de cliënt verslag te doen van de gevoelens of beelden die deze waarneemt.

VERWIJDER DE ENERGIE OF ENTITEIT

De feitelijke verwijdering moet binnen vijf minuten na het opvoeren van de energie in de ruggengraat plaatsvinden, voordat de binnengedrongen energie of entiteit zich er weer aan hecht. De genezer gaat verder met het laten schommelen van de armen van de cliënt en begint de energie of entiteit in zijn eigen handen te trekken. Hij wacht op een teken van de assistent die de energie laat stromen dat de energie krachtig langs de ruggengraat stroomt. Vervolgens laat de spoorzoeker hem weten waar hij de indringing waarneemt. Hij volgt de energie of entiteit als deze is losgemaakt van de ruggengraat en naar een andere chakra beweegt of probeert zich in het lichaam van de cliënt te verbergen. Vaak beseft de indringer dat hij wordt verwijderd en doet zijn best om zich aan zijn gastheer vast te houden. De spoorzoeker volgt de beweging en informeert de genezer over de plaats en de intensiteit.

Mijn taak als genezer die het verwijderingsproces uitvoert, is te pro-

beren de energie of entiteit over te halen naar buiten te komen. Ik weet dat ze angstig en in verwarring is. Ik praat er zwijgend tegen, en soms hardop, waarbij ik zeg dat ze veilig zal zijn, dat ze zal worden verzorgd en dat ze niet langer hoeft te lijden, en dat alles in orde komt. Ik zeg dat ik hier ben om haar te helpen te genezen en ervoor te zorgen dat haar niets overkomt. Ik praat vaak tegen de energie of entiteit zoals ik dat tegen een klein kind doe. Ik begrijp dat ze lijdt en ik wil helpen haar pijn te verlichten. Als ik probeer de energie of entiteit over te halen naar buiten te komen, voel ik de energie mijn onderarmen binnenkomen. Ik laat de energie niet verder komen dan mijn ellebogen. (Ook al heeft de genezer geen affiniteit met de energie, deze kan toch zijn lichtend energieveld aantasten.) Zodra ik de energie uit mijn cliënt voel komen, trek ik deze in het kristal.

Het komt voor dat de energie of entiteit weigert de cliënt te verlaten. Ook gebeurt het weleens dat een cliënt aarzelt om de binnengedrongen entiteit te laten gaan. De cliënt kan de entiteit onbewust herkennen als een verwant of als een van zijn vorige levens, en wil haar dan niet loslaten. In deze gevallen gebruik ik een schrikreactie. Ik vraag de cliënt terug te tellen vanaf twintig of het alfabet van achteren naar voren op te zeggen – als het maar iets is dat zijn rationele geest afleidt. Wanneer ik de energie mijn onderarm voel binnenkomen, schreeuw ik: 'Ha!' en klap mijn handen samen om de energie of entiteit in het kristal te vangen. Vervolgens vraag ik de spoorzoeker om commentaar. Was de verwijdering volledig? Is er nog een verdere stap nodig? Is er meer dan één energie of entiteit? De genezer kan de spiertest nog een keer herhalen om er zeker van te zijn dat de verwijdering is geslaagd.

Claire is een verpleegkundige uit Canada die zich bij onze Healing the Light Body School aanmeldde. Op een dag vroeg ze of ik het verwijderingsproces bij haar wilde demonstreren. Ik aarzelde, omdat ik geen problemen zag. Claire was een evenwichtig persoon, gelukkig getrouwd, en ze had twee kinderen. Ze was tevreden met alle aspecten van haar leven. Ik wilde demonstreren met iemand van wie ik vermoedde dat ze leed aan een binnengedrongen energie. Maar ze bleef aandringen en ik gaf toe. Tot mijn verrassing was de test positief. Toen ik met de verwijdering begon, begon Claire te trillen en haar knieën knikten. De persoon achter haar die de energie liet stromen, moest haar staande houden, want ze werd zo slap als een lappenpop. Terwijl ik de energie verwijderde, sprong Claire overeind en schreeuwde: 'Nee! Ik weet dat dit

een truc is!' Toen sloeg ze dubbel en begon onbeheerst te snikken. Ik voelde een donkere, kille energie in mijn armen komen en smeet deze met een luide kreet in het kristal. Claire zakte in elkaar op de vloer.

Hierna veranderde haar hele houding. Ze vertelde aan de klas dat haar vader vier jaar geleden was gestorven en dat ze het gevoel had dat ze hem daarna altijd met zich mee had gedragen. Na de verwijdering voelde ze zich uitgeput en moest gaan liggen tot de avond, toen we de binnengedrongen energie in het vuur bevrijdden. Ik vroeg Claire of ze nog iets ter afscheid aan haar vader wilde zeggen. Ik was er helemaal niet zeker van dat de energie die ik had verwijderd inderdaad haar vader was. Ik vertrouwde op de aanwijzing van Claire, en als ze gelijk had, wist ik dat het belangrijk voor haar was tot een afronding met haar overleden vader te komen. Claire sprak de entiteit teder toe terwijl ze het kristal vasthield en in haar handen ronddraaide, en ze zei tegen haar vader hoezeer ze hem miste, dat ze hem nooit echt had leren kennen, en dat ze dankbaar was voor al haar jeugdherinneringen. Toen we de binnengedrongen energie vrijlieten, zag ik hoe de ruimte rondom het vuur begon te glinsteren, en een warme bries woei door de koele avondlucht. Deze beide tekens maakten me duidelijk dat er een ruimte tussen de werelden openging. Ik voelde de aanwezigheid van lichtwezens, medicijnmensen uit de spirituele wereld, die waren gekomen om een lijdende ziel te helpen. De binnengedrongen energie werd met veel liefde opgenomen en naar huis gebracht.

Het duurde bijna een week voordat Claire haar kracht herwonnen had. Gedurende deze periode zei ze dat ze een vreugde voelde terugkomen die ze niet had gevoeld sinds de dood van haar vader.

Als de genezer een verwijderingsproces moet uitvoeren zonder assistenten, moet hij alle taken zelf uitvoeren. Zodra de energie langs de ruggraat stroomt, gaat de genezer naar de voorkant van het lichaam om verder te gaan met de verwijdering. Hierbij moet ik heel goed opletten, omdat ik tegelijkertijd de energie moet opsporen en verwijderen. Ik gebruik mijn kinesthetische zintuig (tastgevoel) zodat ik de energie voel afdalen in mijn armen en in het kristal. Ik praat met mijn cliënt en met de energie of entiteit en volg de energie op haar weg door het lichaam van mijn cliënt. Een genezer kan leren deze taken tegelijkertijd uit te voeren, maar dat vereist oefening en het kan heel uitputtend zijn. Ik leer studenten zich in elk van deze taken afzonderlijk te bekwamen, terwijl ze in een groepje van drie werken. Dan kunnen ze deze vaardigheden

combineren wanneer ze alleen een verwijdering moeten uitvoeren. Maar als ik merk dat de binnengedrongen energie of entiteit een 'rotzak' is, die niet zonder strijd naar buiten komt, roep ik altijd twee assistenten te hulp, een om de energie te laten stromen en de andere als spoorzoeker.

NEEM DE BEHANDELING DOOR MET DE CLIËNT

Ik beschrijf altijd aan mijn cliënt wat ik heb waargenomen toen ik de energie of entiteit waarnam, en alle informatie die ik daarvan heb ontvangen. De vragen die ik meestal stel aan een energie of entiteit, zijn: Waar komt hij vandaan? Hoe lang is hij al bij mijn cliënt? Waardoor voelde de energie of entiteit zich tot mijn cliënt aangetrokken? Wat wilde hij van hem of haar? Studenten vragen me soms hoe iemand met energie kan spreken. Heeft energie een stem? Voor de sjamaan heeft alles in de natuur een stem: de rivieren, de bomen en de energie. Ik wil ook weten wat mijn cliënt ervoer. Hoe voelt hij zich nu? Welke affiniteit heeft hij met deze indringer? Waarom voelde die indringer zich in de eerste plaats tot hem aangetrokken? Wat moet er worden gedaan om een soortgelijk probleem in de toekomst te voorkomen?

VOER EEN VERLICHTING UIT OM DE GENEZING AF TE RONDEN

Op een verwijdering moet altijd een tweede verlichting volgen. Deze verandert de affiniteit met de energie of entiteit en rondt de genezing af. Als de affiniteit niet veranderd is, zal een andere binnendringende energie of entiteit de cliënt opzoeken. Een verwijdering heeft iets weg van een scheiding. Je kunt de ene hufter eruit gooien, maar als je je affiniteten niet verandert, trouw je uiteindelijk weer met een andere. Er valt niet te onderhandelen met een binnengedrongen energie of entiteit; het is onmogelijk met elkaar te leren leven. Er is maar één menselijke plaats waar hij heen kan gaan: naar de natuur, of naar de spirituele wereld. Wanneer een binnengedrongen entiteit een dierbaar persoon is die behoefte heeft aan hulp, vraag ik mijn cliënt welke onopgeloste problemen hij nog te genezen heeft met deze persoon. Ik probeer hem te helpen te ontdekken wat zijn rol in het spel is, en waarom hij ooit voor die rol heeft gekozen. Dit is het moment om te zeggen 'ik hou van je' of 'ik vergeef je'. Wanneer de affiniteit veranderd is, wordt de cliënt in de toekomst niet meer lastiggevallen.

REINIG HET KRISTAL EN BEVRIJD DE ENERGIE OF ENTITEIT

De cliënt moet de genezer begeleiden om het kristal in het vuur te reinigen. Eerst vraag ik mijn cliënt of hij er klaar voor is om deze energie of entiteit los te laten. Dan nodig ik hem uit afscheid te nemen op de door hem gewenste manier en de energie te bedanken voor de lessen die deze hem heeft gebracht, ongeacht hoe pijnlijk ze ook waren. Ik maak in mijn werkkamer een vuur in een koperen schaal met magnesiumsulfaat en ontsmettingsalcohol. Ik draag mijn studenten op ervoor te zorgen dat de metalen schaal die ze gebruiken geen lasnaden of groeven heeft, omdat de hitte een gegroefde schaal kan doen barsten. Ik heb vastgesteld dat een stevige, naadloze aluminiumschaal even goed is. Ik vul de schaal tot een hoogte van een centimeter of twee met magnesiumsulfaat. Vervolgens voeg ik er een klein scheutje ontsmettingsalcohol aan toe en steek het voorzichtig aan. Dit levert een zeer heet vuur op dat ongeveer drie minuten brandt. Voeg geen alcohol meer toe zodra het vuur brandt, en wacht tot het vuur is gedoofd en de schaal volledig is afgekoeld alvorens het vuur weer aan te steken. De vlammen van een alcoholvuur zijn erg heet en bij daglicht moeilijk te zien. Ik dim de lichten in mijn kamer om de vlammen beter te kunnen zien als ik er met het kristal doorheen ga. Wees voorzichtig met het uitvoeren van deze stap, omdat je je gemakkelijk kunt verbranden. Traditionele genezers gebruiken een kampvuur, dat 's nachts in de openlucht wordt aangestoken. Ze openen een gewijde ruimte en roepen vervolgens de geesten op die behoefte hebben aan genezing, om hun handen aan het vuur te komen warmen en de verzorging te krijgen die ze nodig hebben. De cliënt krijgt de opdracht een doodspijl te maken, een stokje waarop hij symbolisch de delen van zichzelf heeft gekerfd of getekend die moeten sterven – de karaktertrekken, symptomen en gedragingen die niet langer zinvol zijn – waar hij een gebed over uitspreekt en het dan in het vuur gooit. Je kunt ook een gewoon vuur aanleggen in je tuin of in een open haard om een kristal te reinigen. Het is belangrijk dat het kristal werkelijk door de vlammen gaat. Ik laat het kristal driemaal door het vuur gaan, waarna ik me met mijn cliënt naast me naar het zuiden wend. Ik blaas op het kristal in de richting van het zuiden, en vervolgens naar het westen, het noorden en het oosten. Naderhand maak ik het kristal schoon met koud water. De binnengedrongen energie of entiteit voelt de schroeiende hitte wanneer je het kristal door de vlam haalt. Het vuur drijft de energie of entiteit uit het kristal. Dit is het moment waarop ik

waarneem of het een energie of een entiteit is. Een entiteit wordt ontvangen door lichtgenezers uit de spirituele wereld die de veiligheid van je gewijde ruimte betreden. Een binnengedrongen energie wordt verbrand door het vuur, en het licht en de hitte ervan worden vrijgelaten in de natuur.

Ik ben er een keer getuige van geweest dat een tovenaar uit de wildernis een entiteit uit een cliënt verwijderde en vervolgens het kristal heel dicht bij de vlammen hield om de entiteit te laten lijden in de hitte van de vlammen. De tovenaar was ervan overtuigd dat de entiteit door een rivaliserende tovenaar was gestuurd om zijn cliënt kwaad te doen, en hij wilde deze een verschroeiend lesje leren. Wij doen dat niet. De vlammen bevrijden de entiteit om terug te keren naar de spirituele wereld, waar dit wezen eindelijk tot rust kan komen.

Je zult soms tot de ontdekking komen dat een binnengedrongen entiteit zich verbergt achter een binnengedrongen energie. Nadat ik de verwijdering en de spiertest heb toegepast, moet mijn cliënt krachtig reageren. Als hij zwak reageert, ga ik opnieuw op zoek. Een van mijn cliënten bij wie dat het geval was, was Therese.

Therese was lekenpriester in een katholieke kerk in Cincinnati toen ze zich aanmeldde bij de Healing the Light Body School. We besloten onze laatste opleidingssessie te houden in het Canyon de Chelly National Park, in het reservaat van het Navajovolk. Therese voelde zich geringerschat door de Kerk. Iedereen erkende dat zij de verenigende kracht was in haar parochie. Maar omdat ze een vrouw was in het katholieke geloof, genoot ze geen van de rechten en privileges van een priester om gebedsdiensten te leiden, ondanks haar brede theologische opleiding. Volgens de katholieke leer mocht ze de parochie alleen maar voorgaan als inleiding op de priester. Ze vond dat zij in het bijzonder en vrouwen in het algemeen tweederangsburgers in de Kerk waren.

We werden omgeven door honderden meters hoge rode rotswanden. Halverwege de klip bevonden zich de ruïnes van een oude Anasazi-nederzetting. Ik gaf een van de studenten de opdracht de energie langs de ruggengraat van Therese te laten stromen, terwijl twee spoorzoekers de lokatie en de bewegingen van de binnengedrongen energie afstasten. Na enkele ogenblikken de energie langs haar rug te hebben laten stromen ontdekten de spoorzoekers een donkere massa in haar lichtend energieveld. Ze hadden het gevoel dat deze leek op een donkere komeet die in haar lichaam ronddraaide. Ik nam Thereses handen in de mijne

en sloot mijn ogen om deze energie te kunnen waarnemen. Langzaam begon ik de energie via haar vingertoppen in het verwijderingskristal te trekken. Ze bood niet veel verzet. De donkere massa stroomde in het kristal, waar ze veilig werd opgeborgen. De spoorzoekers meldden dat de donkere massa was verdwenen. Toen testten we Therese opnieuw. Tijdens de verwijdering had ze geen ongewone gevoelens waargenomen. Nu voelde ze zich misselijk. Tot mijn verrassing bleek ze zwak bij de test. Ze kon nauwelijks haar arm recht voor zich uit houden. Ik vroeg mijn assistent de energie opnieuw te laten stromen. Toen ik het lichtend energieveld van Therese aftastte, nam ik een man waar in zwarte kleren van het soort dat katholieke priesters dragen. Ik voelde een communicatie in mijn hoofd plaatsvinden, alsof hij lachte en zei: Ze is van mij, en als jij denkt dat je me haar kunt afpakken, zul je ervoor moeten vechten. Het was alsof ik deze woorden in mijn hoofd hoorde en de haat en verbittering in zijn stem voelde.

Er ging een binnengedrongen entiteit schuil achter de energie die we hadden verwijderd. Ik beschreef wat ik had gezien aan Therese. Ze had het gevoel dat deze man haar ergens in het verre verleden het leven moeilijk had gemaakt. Ze zag hoe ze gestraft werd omdat ze een wijze vrouw was die door de Kerk als een bedreiging werd gezien. Deze man had haar gemarteld en had haar lijden tot zijn persoonlijke zaak gemaakt, en zijn geest bleef Therese teisteren. Als hij een stoffelijk lichaam had bezeten, dan zou hij zich als een magneet tot Therese aangetrokken hebben gevoeld en op een even destructieve manier bij haar leven betrokken zijn geraakt. In feite had ze tijdens zijn leven hetzelfde dilemma met de Kerk belichaamd. Ze werd nog steeds als een bedreiging gezien. In onze tijd zijn de martelwerktuigen subtieler: smaad, uitwijzing en vernedering.

Hier hadden we een werkelijke 'rotzak'. Hij was ervan overtuigd dat hij Therese bezat en haar levenskracht uit haar wegzoog via haar derde chakra. Het is niet ongebruikelijk dat een parasiterende entiteit het gevoel heeft dat hij zijn gastheer of -vrouw 'bezit'. Hij had zich om haar ruggengraat gewikkeld en kronkelde zijn tentakels van donkere energie rond de zenuwen die zich uitstrekten vanaf haar ruggengraat. Zijn identiteit had zich volledig verweven met de hare.

Iedere binnengedrongen entiteit lijdt en heeft behoefte aan genezing. Toen ik voor het eerst kennismaakte met het verwijderingsproces, keek ik uit naar een eventuele 'rotzak' als entiteit. Ik beschouwde dat als

een test voor mijn eigen vaardigheden. Nu zie ik in dat we van deze entiteiten moeten houden, hoe donker ze ook lijken te zijn. Ook zij komen naar ons voor genezing. Wanneer we hen overgeven aan de lichtgezers in de spirituele wereld, zullen zij op hun beurt dankbaar zijn en van ons houden, en in bepaalde gevallen zullen ze terugkeren om ons te helpen bij een moeilijke verwijdering.

Ik hield Thereses handen vast en begon de entiteit te bewerken om hem naar buiten te laten komen, waarbij ik hem liet weten dat ik hier was om te helpen een eind aan zijn lijden te maken. De entiteit wilde er niets van weten. Hij lachte en dreef de spot met me. Intussen knikten Thereses knieën, en de spoorzoeker achter haar moest haar steunen. Haar fysieke kracht was verdwenen, en ze had het gevoel dat ze elk moment kon gaan overgeven. Ik vroeg de entiteit wat hij van Therese wilde. Hij antwoordde dat hij haar en alles waar zij voor stond haatte: vrouwelijkheid, moed en spiritualiteit. Ik zei dat hij deze eigenschappen zelf kon ontdekken als hij ontvankelijk was voor genezing. De entiteit lachte weer. Toen begon ik de misselijkheid te voelen. Ik werd duizelig en kreeg een metalige smaak in mijn mond. Ik vroeg Therese terug te tellen vanaf twintig, en toen ze halverwege was, rukte ik de entiteit eruit. Therese zakte in elkaar op de grond. Mijn misselijkheid verdween onmiddellijk. Ik voelde dat het kristal heet werd en begon te kloppen in mijn hand.

Ik gaf het kristal door aan de anderen om de energie erin te voelen. Iedereen voelde de hitte en intensiteit die het kwarts uitstraalde. Na een verwijdering moet het kristal rechtop worden gehouden; zorg ervoor dat niet een van de punten naar je wijst, omdat de energie of entiteit soms kan ontsnappen en via een van je chakra's bij jou naar binnen kan komen, als je er affiniteit mee hebt, en dan zul je zelf een verwijdering nodig hebben. Ik waarschuw studenten die beginnen met het leren van dit proces dat ze zich onbewust aangetrokken kunnen voelen tot werken met een van de andere studenten die met overeenkomstige psychische problemen kampen; de energie of entiteit kan in dat geval gemakkelijk van gastheer wisselen door de cliënt te verlaten en zich in de genezer te nestelen.

Ik overhandigde het kristal aan Therese, die zacht snikkend op de grond zat.

'Hier vecht ik mijn hele leven al mee', zei ze. 'Ik heb altijd gedacht dat ik met de verkeerde sekse ben geboren.'

Ik vroeg Therese wat ze met deze entiteit wilde doen.

'Ik zou hem boven het vuur willen houden om hem een beetje te roosteren, zodat hij iets van de pijn kan voelen waarmee hij me al die jaren heeft gekweld.'

Ik vroeg Therese het kristal de komende dagen bij zich te dragen en te mediteren over wat ze van deze entiteit ontving. Er zijn altijd bijkomende voordelen die een binnengedrongen entiteit aan een cliënt geeft. Soms is het een gevoel van wilskracht, of een zaak om te bestrijden, of een vervormde spiegel waarin ze haar eigen spiegelbeeld kan zien. Twee dagen later kwam Therese bij me en zei dat ze inzag op welke manier deze entiteit haar had gediend. Hij was de bron van haar woede tegenover het kerkelijk gezag, en op velerlei manieren tegenover het mannelijke. Deze woede had haar de kracht gegeven om in haar eentje twee dochters groot te brengen en de vrouwen in haar parochie emotioneel te steunen. Ze was bereid deze entiteit te vergeven en hem te danken voor de waardevolle lessen die ze had geleerd. Als Therese had geprobeerd zichzelf te genezen door middel van de conventionele psychotherapie, dan zou ze tot veel overeenkomstige inzichten zijn gekomen. Maar inzichten zijn niet gelijk aan transformatie. De binnengedrongen entiteit was zich behaaglijk blijven nestelen in het lichtend energieveld van Therese.

Die avond legden we een groot vuur aan. We riepen de oude bewoners van het dal aan om aanwezig te zijn bij onze ceremonie. Toen vroeg ik Therese met mij naar het vuur te gaan en afscheid te nemen van dit wezen dat zo lang bij haar was geweest. Ze was bereid hem te vergeven en hem vrij te laten. Ik haalde het kristal driemaal door de vlammen. Toen ik de energie van het kristal naar het zuiden blies, voelden we een bol van licht uit het kwarts springen. Iedereen voelde de aanwezigheid van hemelse geesten die deze gewonde ziel ontvingen. Ze hielden hem teder vast, zoals een moeder een kind vasthoudt, en leidden hem naar het licht. Therese is sindsdien op haar eigen manier een begaafd genezer geworden. Ze is in haar christelijke gemeenschap bekend geworden als een buitengewone ritualist. Ze heeft de gevestigde Kerk verlaten en wordt veel gevraagd voor het sluiten van huwelijken en andere overgangsriten.

DOOD, STERVEN EN VERDER

De bus zette ons af op een plek waar de zandweg een droge rivierbedding kruiste. Van hier was het twee dagen te voet naar het huis van El Viejo, Antonio's leraar, die nu in de negentig was. Op de een of andere manier was mijn mentor ter ore gekomen dat de oude man stervende was, en dat al zijn leerlingen bijeenkwamen om zijn overgang te eren. Antonio had me uitgenodigd hem te vergezellen. Ik had alleen het hoogstnoodzakelijke ingepakt: tent, slaapzak, waterfilter, gedroogd voedsel en een kampeerkachelje, allemaal samengepakt in mijn rugzak. Antonio glimlachte toen hij zag wat ik als het 'hoogstnoodzakelijke' voor deze reis zag. Hij droeg alleen zijn poncho en een kleine tas met quinoa, een graansoort die eeuwen geleden door de Inca's werd gekweekt. Geen rugzak, geen slaapzak. Geen last op zijn schoulers.

We kwamen als laatsten aan. El Viejo lag op een met bontvellen overdekte draagbaar in het midden van de kamer in de hut van aarde en steen. Overal stonden kaarsen en de geur ervan hing zwaar in de lucht. De laatste zonnestralen filterden door het raam, en in het schemerlicht zag ik de verweerde gezichten van de mannen en vrouwen die hier bijeen waren. Ze droegen allemaal poncho's, sommigen hadden shirts en truien, weer anderen met de hand geweven kleren in de ontwerpen van hun dorpen. Ze waren allemaal in de vijftig en de zestig. Een van de mannen, de jongste van het stel, bespeelde in de hoek een bamboefluit. Ze hadden allemaal geschenken meegebracht voor El Viejo: bloemen, medicijnstenen en houten keros, de ceremoniële drinkbekers.

De oude man zou die avond overlijden.

Ik ging in de hoek naast de fluitspeler zitten en probeerde me onzichtbaar te maken, maar Antonio keek mij aan met een blik die beduidde dat ik met hem naar de oude man moest gaan. Hij hield de hand van El Viejo vast, en ik zag op het gezicht van de oude man een vriendelijkheid en onbevreesdheid die ik nooit eerder had gezien. De oude man knikte, en Antonio gebaarde dat ik naar mijn hoek terug kon gaan.

Een voor een kusten de leerlingen van El Viejo de oude man. Elk van

hen gaf hij een steen van zijn altaar en zijn zegen. Hij gaf Antonio een glanzend voorwerp dat naar later bleek een gouden uil was. Heel oud. Pre-columbiaans. Waarschijnlijk generaties lang van leraar op leerling overgegaan. Toen haalde hij voor de laatste keer moeizaam adem en zijn gelaats-trekken werden kalm en vredig. Toen hij uitademde, drukte mijn mentor zijn lippen op die van de oude man, ontving diens laatste adem en zette zijn lippen op die van de vrouw naast hem. Op deze manier ging de adem van El Viejo de hele kamer rond. Toen opende iemand het raam, en de laatste persoon die de adem van de oude man had ontvangen, liet deze vrij in de richting van de ondergaande zon.

El Viejo was vrij.

Dagboeken

Het leven eindigt met de laatste adem, net zoals het begint met de eerste. Velen van ons zijn opgegroeid met het idee dat we wanneer we goed zijn geweest, naar de hemel gaan, maar dat we naar de hel gaan als we slecht waren. Deze opvattingen van hemel en hel zijn strikt Europees. Voor de sjamaan is er geen bovennatuurlijke hemel. Alleen de wereld van de natuur bestaat, met zijn zichtbare en onzichtbare rijken, waartoe de spirituele wereld behoort. Ook is er geen onafhankelijk principe van het kwaad in het universum. In plaats daarvan leven we in een welwillend Universum dat persoonlijk geïnteresseerd is in ons welzijn. Het kwaad bestaat alleen in de harten van mannen en vrouwen. Het is geen roofzuchtige kracht buiten ons waar we ons tegen moeten beschermen. Toen de missionarissen begonnen te preken over de hel, vroegen de indianen waar deze zich bevond. De priesters antwoordden dat de hel zich niet in de zichtbare wereld bevond. De beste analogie die ze konden bedenken om aan te duiden waar de hel zich bevond, was naar de grond onder hun voeten wijzen. Dit bracht de indianen in verwarring, want volgens hen kwam alle leven voort uit de aarde.

Waar het fysieke lichaam terugkeert naar de aarde, daar bereidt de ziel zich voor op haar grote thuisreis. Wanneer de hersenen stoppen, lost het elektromagnetische veld dat door het centrale zenuwstelsel wordt gevormd op en verlaat het lichtend energieveld zijn vroegere behuizing. Als dit gebeurt, neemt het lichtend energieveld een doorzichtige eivorm aan, die de overige zeven chakra's bevat, die gedurende de eerste uren na de dood als lichtpunten blijven stralen. Als alles gladjes verloopt, gaat deze lichtbol, die het wezen of de ziel van het individu

vormt, door de spil van het lichtlichaam om zich te herenigen met de hogere geest. Dit gebeurt heel snel wanneer het lichtend energieveld vrij is van het lichaam. De bol van het lichtend energieveld perst zich door de opening die gevormd wordt door zijn centrale spil, als een donut die zich door zijn eigen gat perst.

Wanneer een stervende na de dood zijn waarnemingsvermogen terugkrijgt, gaat hij gemakkelijk het licht binnen. Mijn mentor verzeleek dit licht met het ochtendgloren op een wolkeloze morgen, een toestand van oerzuiverheid: immens en groots, buiten elke beschrijving. De zwarteheid van de dood, veroorzaakt door het wegvallen van de zintuigen, wordt opgeheven door het licht van de hogere geest.

Bij het Huachipayrevolk aan de bovenloop van de Amazone heerst het geloof dat ze naar de domeinen voorbij de dood kunnen reizen wanneer ze *ayahuasca* innemen, een drank bereid van een hallucinogene plant die heilig is voor hun volk. Tijdens de ceremonie beleven ze vaak afschrikwekkende visioenen van hun dood. In sommige gevallen vertellen ze dat ze verscheurd werden door een jaguar of verslonden door een reusachtige anaconda. Toen ik een keer met hen werkte, voelde ik dat een reusachtige adelaar in mijn gezicht pikte. Elke keer dat zijn snavel aan mijn vlees rukte, voelde ik de stekende pijn. Vele van de inwijdings-riten uit de oudheid, waaronder die van de Egyptenaren, Grieken en Syriërs, waren bedoeld om de geïnitieerde een overeenkomstige symbolische dood te laten doormaken, waardoor hij zich niet langer identificeerde met het sterfelijke ego.

Tijdens mijn opleiding bij medicijnmensen in het Amazonegebied onderging ik ingewikkelde doodsriten die mij ontdeden van mijn ego. Tijdens ceremoniën met *ayahusca* werd ik bevangen door angsten die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Elke demon die je je kon voorstellen, verscheen aan me. Mijn lichaam werd op honderd verschillende manieren uiteengerukt. Daarna werd ik omgeven door wit licht, waarvan ik onscheidbaar werd. In de loop van de jaren keerde ik vaak terug om te werken met de *ayahusca*-sjamanen, en op een dag ontdekte ik dat ik geen angst meer hoefde door te maken om het oneindige licht te ervaren. Die avond zei Don Antonio tegen me: 'De dood leeft niet langer in je. Je hebt hem uit je gebannen. Je kunt niet meer door de dood worden opgeëist.'

Mijn mentor bereidde zich zijn hele leven op deze reis voor. Kort voordat hij stierf, maakte hij me duidelijk waarin de fasen van de reis

voor hem als sjamaan verschilden van die van iemand die onvoorbereid zijn dood tegemoet ging. Hij verwachtte de volledige vrijheid te krijgen die mogelijk is op het moment van sterven, bij de dageraad van het licht van de hogere geest. Op dat moment, zo zei hij, neem je de dageraad waar alsof je je op de top van de wereld zelf bevindt. Je bent hoger dan de hoogste berg. Het aanbreken van de dageraad vindt niet alleen plaats buiten je, maar je voelt tegelijkertijd de zon in je buik opkomen en de hele schepping in je bewegen. Je beseft dat je één bent met het rijzende licht. Je geeft je over aan het licht om je heen, je wordt erdoor opgenomen en je verenigt je ermee. Tijdens deze fase ontmoet je lichtwezens, medicijnmensen die je bijstaan in je overgave aan het licht. Volgens Inca-legenden zijn we allemaal sterrenreizigers, en op dit punt tijdens het overlijdensproces kunnen we onze grote reis door de melkweg hervatten.

Als iemand de dageraad niet herkent als het ontwaken van zijn eigen bewustzijn, blijft de zon verrijzen in een miljoen oogverblindende kleuren. De hele natuur komt tot leven in een magnifiek vertoon van klanken en licht. Het is alsof de eerste scheppingsdag zich opnieuw ontrolt. In deze fase manifesteren de krachten van de natuur zich in hun zuivere essentie. Het ene is reeds overgegaan in het vele. Water lijkt vloeibaar licht; de aarde lijkt van licht; alle elementen worden vertegenwoordigd in hun verlichting en verenigen zich tot bollen van energie. In deze fase krijgen we een tweede kans om onze verlichte aard te beseffen, om in te zien dat we niet losstaan van het oogverblindende licht en de energieën om ons heen. Een sjamaan die zich zijn hele leven op dit moment heeft voorbereid, kan tijdens de eerste twee fasen van de dood bevrijding bereiken door zijn bewustzijn volledig los te koppelen. Maar anderen kunnen een moment van volledige verlichting ervaren om vervolgens in onbewustheid terug te vallen. Voor hen gaat dit proces voorbij in een flits van verblindend licht. Het kan zelfs zijn dat ze niet eens beseffen dat ze erdoorheen zijn gegaan.

De storm van de dood is zo machtig dat veel mensen buiten bewustzijn raken en pas bij de derde fase van de dood ontwaken. We nemen waar dat we nog steeds een vorm hebben, dat we een man of een vrouw zijn, wellicht dat we jong zijn en onaangetast door ziekten. Maar de dageraad van het bewustzijn is voorbij en we bevinden ons nu in het schemerlicht van de dag. De kleuren zijn niet zo fel of duidelijk, ook al is onze waarneming enorm versterkt. Onze gewone zintuigen zijn niet van

elkaar gescheiden. We nemen synesthetisch waar met de totaliteit van ons zijn, en alles om ons heen leeft. In deze fase gaan we door een panoramisch overzicht van ons leven, waarin al onze handelingen, woorden en daden uit ons leven aan ons verschijnen en waarvoor we rekenschap moeten afleggen.

Na het levensoverzicht ontmoeten we hen die voor ons stierven, onder wie ouders, vrienden en mensen die we misschien hebben gekwetst. Mijn mentor zei dat dit domein verscheidene niveaus had, en dat elk van die niveaus trilde met een hogere frequentie dan het onderliggende. De lagere niveaus zijn heel compact en worden geassocieerd met de domeinen van het stenenvolk en het plantenvolk. Mensen die gevangen zitten in deze lagere domeinen ondergaan loutering in een wereld van duisternis, waar ze geen ogen hebben om te zien en geen handen om te voelen. Ze bespeuren alleen de vage aanwezigheid van anderen. Dit zijn aan de aarde gebonden domeinen voor mensen (hoewel het uitstekend geschikte plaatsen zijn voor het stenenvolk). Hier herbeleven we onze pijn en ons lijden. De hogere niveaus zijn heerlijk en vervuld van vrede. We herenigen ons met onze dierbaren en baden in het licht van de hogere geest tot onze volgende incarnatie. We bewegen van nature in de richting van het ene niveau of het andere, afhankelijk van hoe we hebben geleefd. We kunnen degenen op de lagere niveaus zien, maar we kunnen niet door hen worden waargenomen, en we kunnen uitsluitend spreken en omgaan met hen die op ons eigen niveau verkeren. Het vierde niveau is ons spirituele thuis, waar we onze voorouders en familie ontmoeten.

De vijfde wereld is het domein van lichtwezens die zich wijden aan de hulp aan de hele mensheid. Sjamanen die zich de reis voorbij de dood hebben eigen gemaakt, keren naar dit niveau terug. Lang geleden, toen de sjamanistische doodsriten pas werden ontwikkeld, was dit een moeilijk bereikbaar niveau. Tegenwoordig is het toegankelijker. Er zijn paden aangelegd door de moedige mannen en vrouwen die ons zijn voorgegaan. De profetieën van de Hopi's en de Inca's stellen dat onze hele planeet op het vijfde niveau verrijst. Ze beweren dat wij het rijk van de engelen zullen binnengaan. Mijn mentor zei vaak tegen me: 'We zijn hier niet alleen om graan te kweken, maar om goden te kweken.' Ik ben ervan overtuigd dat dit is wat hij bedoelde.

Op het moment van de dood treedt een buitengewoon fenomeen op. Wanneer de neurale activiteiten stoppen en de hersenen niet meer werken, opent zich een poort tussen dimensies. De sluiers tussen de werelden worden opgetrokken en stellen de stervende in staat de wereld van de hogere geest binnen te gaan. Wanneer iemand niet klaar is met bepaalde zaken in deze wereld, komt hij of zij niet gemakkelijk door deze poort. De bijbelse parabel volgens welke een kameel gemakkelijker door het oog van een naald gaat dan een rijke in de hemel komt, doelt eveneens op de problemen waarmee degenen te maken krijgen die de spirituele dimensie zijn vergeten in hun jacht op materiële bevrediging. We kunnen onze wereldse identiteit niet meenemen naar het hiernamaals.

Iemand die gebukt gaat onder een zware emotionele bagage, blijft aan de aarde gebonden. Deze ziel moet een zeer intensieve heroverweging van zijn leven ondergaan zodra hij aan gene zijde komt. Sommige mensen die een bijna-doodervaring hebben gehad, herinneren zich een panoramisch overzicht van hun leven – een zeer gedetailleerde en allesomvattende dag des oordeels – ook al vond deze ervaring in slechts enkele minuten aardse tijd plaats. Wanneer de persoon niet terugkeert in het fysieke lichaam, kan dit overzicht van zijn leven jaren lijken te duren, omdat de giftige energieën in het lichtend energieveld moeten worden verbrand in een atmosfeer waarin weinig lucht is, waardoor deze opruiming moeilijker uitvoerbaar is.

Na de dood maakt het lichtend energieveld zich los van het fysieke lichaam. Twee krachten verbinden het lichtend energieveld aan het lichaam. De eerste is het elektromagnetische veld dat wordt voortgebracht door het zenuwstelsel. Wanneer de intensiviteit van het veld tot nul zakt doordat de elektrische activiteit in de hersenen ophoudt, verdwijnt de primaire elektromagnetische kracht die het lichtlichaam met het fysieke lichaam verbindt. De tweede schakel wordt gevormd door de chakra's, die het lichtend energieveld aan de ruggengraat binden. Tijdens de laatste ritens bevrijden we elk van de zeven lichaamschakra's, scheiden we het lichtlichaam van het fysieke lichaam en sluiten we de chakra's zodat de ziel zich niet opnieuw aan het lichaam kan hechten. Wanneer we de chakra's losmaken van het fysieke lichaam, kunnen we weer aan de aarde teruggeven wat altijd aan de natuur heeft behoord en aan de hemel wat altijd aan de hogere geest heeft behoord.

In een aantal gevallen had ik tijdens mijn opleiding bij mijn mentor de gelegenheid een rouwkamer te bezoeken om het lichtend energieveld van een overledene waar te nemen. In alle gevallen stelde ik vast dat het lichtlichaam bij de buik verbonden bleef met het lijk. Toen ik dagen later de begraafplaats bezocht, zag ik het lichtlichaam nog steeds boven het graf zweven, gehecht aan een verterend fysiek lichaam dat niet langer zijn thuis was. Kort voor de dood opent zich de poort tussen de werelden. De sjamaan bij wie ik in de leer was, geloofde dat deze poort zich veertig uur na het overlijden sluit. De ziel moet dan alle niveaus doorreizen waar zij die niet zijn gestorven bewust heen gaan om gelouterd te worden.

VOORBEREIDINGEN VOOR VREDE

Ik vind dat mensen de kans moeten krijgen thuis te sterven, waar ze zich het meest op hun gemak voelen en worden omringd door de familie. Het is tegenwoordig niet meer zo gebruikelijk dat mensen thuis sterven. Meestal vindt het overlijden plaats in een ziekenhuis. Veel dokters en verpleegkundigen worden net zozeer van hun stuk gebracht door de dood als velen van ons, maar kunnen geblaseerd zijn geraakt doordat ze dagelijks met de dood worden geconfronteerd. Zorg ervoor dat het ziekenhuispersoneel op de hoogte is van de wensen van de stervende en deze respecteert. Wanneer het ziekenhuispersoneel geen duidelijke aanwijzingen heeft van de stervende of van de naaste verwanten, moeten ze alle maatregelen nemen die nodig zijn om het leven te verlengen. Deze wettelijke taak is in het leven geroepen om het ziekenhuis te beschermen tegen een mogelijke vervolging, en niet om de kwaliteit van het leven van de stervende of zijn familie te beschermen.

Als je verwant in een ziekenhuis ligt, vraag dan, wanneer je eenmaal weet dat er medisch niets meer aan te doen is, een aparte kamer en laat alle monitoren ontkoppelen. Zorg ervoor dat er specifieke instructies zijn vastgelegd omtrent de wens om niet te worden gereanimeerd of om bijzondere maatregelen om de stervende in leven te houden na te laten. Geschreven instructies en rustige zelfverzekerdheid laten de medische staf weten dat er geen ophef nodig is.

Wanneer de betrokkene zich in het laatste stadium van het overlijden bevindt, vraag dan om stopzetting van alle injecties en versturende procedures, behalve de medicijnen om de pijn te verlichten. Verstoren-

de medische procedures kunnen de stervende pijn, woede en verwarring bezorgen. Als je de naaste verwant bent, heb je het recht de dokters op te dragen voldoende medicijnen toe te dienen om de pijn te verlichten, maar niet zoveel dat de stervende buiten bewustzijn raakt.

Mensen zouden in vrede moeten kunnen sterven. Een vredige dood is het kostbaarste geschenk dat we een dierbare persoon kunnen geven. De zintuigen van de stervende zijn verscherpt, vooral het gehoor. Kleine geluidjes kunnen pijnlijk worden versterkt en angst en verwarring veroorzaken. Maak deze moeilijke overgang zo rustig mogelijk. De kamer van de stervende behoort een tempel van vrede te zijn tijdens de overgang. Spreek liefdevol en met regelmaat met hem of haar. Als de stervende in coma is, en zelfs wanneer de ademhaling is gestopt, kan het geluid van je stem worden gehoord door zijn of haar ziel. Je liefde kan de stervende bereiken in dimensies waar je geen voorstelling van hebt.

Laat het lichaam na de dood zo lang mogelijk ongestoord. Dat gaat heel moeilijk in een ziekenhuis, maar met enige creativiteit en vindingrijkheid kun je zorgen voor enkele uren kalmte. Het lichtend energieveld van de overledene ondergaat een enorme verandering wanneer het zich losmaakt van de chakra's. Het lichtlichaam breidt zich uit in een wervelwind van energie, om vervolgens krachtig samen te trekken in het fysieke lichaam, maar kan dat niet meer reanimeren. In Tibet wordt drie dagen bij het lichaam gewaakt. Ziekenhuisvoorschriften staan niet toe dat het lichaam zo lang ongebalsemd blijft, wat nog een reden is waarom de hier volgende procedures zo belangrijk zijn.

Toen mijn vader stierf, voelde ik zijn lichtlichaam twee dagen lang in de lucht zweven tot aan de begrafenisplechtigheid, ook al was hij vrij van fysieke overblijfselen. Mijn moeder had een eenvoudige dienst in een plaatselijke kerk georganiseerd, en aan het eind van de ceremonie voelde ik een zachte wind langs het altaar gaan; ik voelde dat mijn vader overging in een snelle lichtstroming. Toen we een uur later op de begraafplaats kwamen, was er geen energie meer aan de kist te voelen.

DOODSRITEN

Deze aanpak leerde ik van Doña Laura in de Andes. Zij was niet alleen een begaafde vroedvrouw en sjamaan, maar stond ook in hoog aanzien vanwege haar deskundigheid in het bijstaan van mensen bij hun overgang naar de wereld van de hogere geest. Een andere leerling van haar

en ik zouden haar alle mogelijke assistentie geven. Op een keer, meer dan twintig jaar geleden, ontdekte ik hoe belangrijk deze ritën waren.

De huishoudster had gehoord dat er iemand overleden was, en Doña Laura stuurde Juan en mij naar de stad om ons te oefenen in zien. Dit was de tweede keer dat ik zo'n reis ondernam, en ik keek niet echt uit naar de lange rit naar Cusco in een gammele bus over een stoffige weg hoog in de Andes. De bewaker van de funeraria, een jongen van een jaar of achttien, veegde het vuil weg dat door anderen op die dag naar binnen was gelopen. Het was bijna middernacht en er waren nog maar twee personen achtergebleven van het rouwbezoek. Juan en ik zagen de oudste van de twee vrouwen de zwarte sjaal om haar schouders slaan; op weg naar buiten gaf ze de jongen een muntstuk.

Ik liet het praten aan Juan over. Na enkele ogenblikken bracht de jongen ons naar de kamer waar de overledene in een eenvoudige houten kist lag met de tekst van het Onze Vader erop. De jongen knikte en sloot de deur. Mijn metgezel haalde drie bijenwaskaarsen uit zijn rugzak en zette ze rond de kist. We deden een paar stappen achteruit, gingen zitten en voerden de oefening van de tweede gewaarwording uit. We waren nog maar net begonnen toen Juan een kreet slaakte waardoor ik bijna van mijn stoel viel. Ik had nooit van rouwdiensten gehouden en ik voelde me niet op mijn gemak nu ik hier binnen was gelopen onder het voorwendsel dat we verre verwanten waren.

'Kijk', zei hij. Ik richtte mijn blik op de kist, maar ik zag alleen het flakkeren van de kaarsen. 'Kijk naar die glans boven de kist!' Juan was snel opgewonden geraakt, en ik begon geïrriteerd te raken omdat ik niets zag. Ik stond op, liep naar de geopende kist en keek erin, in de verwachting dat ik een ouder iemand zou zien, zoals bij ons vorige rouwbezoek. In plaats daarvan zag ik een indiaans meisje, dat niet ouder was dan een jaar of twaalf; ze had rouge op haar wangen en ze had een nieuw rood jurkje aan. De tranen begonnen langs mijn gezicht te stromen. Ik knielde neer op de bank naast de kist en bad zo goed als ik kon voor haar.

'Laten we gaan', zei ik, toen ik terugliep naar Juan. Toen draaide ik me om en ik zag het lichtend energieveld, een gouden bol die boven de open kist zweefde. De onderkant van de bol was nog verbonden met het fysieke lichaam, ergens tussen het hart en de buik. 'Zie je dat?' vroeg ik aan Juan. 'Claro', zei hij. 'Natuurlijk. 'Wat moeten we doen?' vroeg ik. 'Niets', antwoordde Juan. Hij herinnerde me eraan dat Antonio nadrukkelijk had ge-

zegt dat we alleen maar het scheidende lichtlichaam mochten waarnemen en een gebed zeggen als we dat wilden.

Bij een vorige gelegenheid waren Juan en ik een pas overleden persoon gevolgd naar de begraafplaats, waar we het lichtlichaam letterlijk uit de aarde zagen steken, nog verbonden met het fysieke lichaam. Laura had ons verteld dat iemand, wanneer hij onbewust sterft, gevangen kan raken tussen de werelden, zich onbewust van het feit dat hij is gestorven, waarbij zijn lichtlichaam zich blijft hechten aan een levenloze fysieke vorm. Een medicijnman of -vrouw, zo had ze gezegd, zou hem kunnen helpen zich van zijn fysieke lichaam los te maken.

Het kostte enige overredingskracht, maar Juan stemde ermee in dat we zouden proberen haar te bevrijden. Juan werkte boven het kleine lichaam, en ontkoppelde de chakra's. Ik bleef bij de voeten staan. Na enkele ogenblikken stapten we achteruit en keken toe. Het lichtend energieveld was nu een bol die pulseerde en gloeide boven het fysieke lichaam, als het ware met een eigen hartslag. Juan en ik knikten verheugd naar elkaar. Haar ziel was vrij.

Toen we terugkwamen in het huis van onze mentor, zat hij daar aan de eettafel te praten met Doña Laura bij het licht van een kaars. Zodra we binnenkwamen, wendde hij zich tot ons en vroeg wat we hadden gedaan. 'Niets', antwoordden we unisono. 'We hebben nog een biertje gedronken nadat we in de rouwkamer zijn geweest', voegde ik eraan toe, wetend dat Don Antonio ons streng verboden had te drinken. 'Dat geeft niet', zei hij. En toen vroeg Laura: 'Wie hebben jullie meegebracht?'

De ziel van het jonge meisje was ons naar huis gevolgd. Antonio en Laura zagen haar boven ons zweven. Hoewel Juan en ik hadden geleerd hoe je het lichtend energieveld moet losmaken van het fysieke lichaam, hadden we de laatste ritens nog niet geleerd. Antonio keek ons streng aan en liet ons de rest van de nacht bij Laura zitten, terwijl zij het meisje hielp op haar reis terug naar de oneindigheid.

Dagboeken

De doodsriten helpen de stervende terug te keren naar de oneindigheid. De doodsriten bestaan uit drie stappen.

Recapitulatie en vergeving
Toestemming geven om te sterven
De laatste ritens

RECAPITULATIE EN VERGEVING

We moeten een dierbare helpen met zijn of haar leven af te ronden voor de dood. Als je vanuit de spirituele wereld 'ik vergeef je' tegen iemand zegt, zal dat door de betreffende persoon net zo moeilijk worden gehoord als wanneer je dat in een droom tegen hem of haar zegt. Wanneer mensen tot een afronding van hun aardse bestaan komen, passeren ze moeiteloos de domeinen voorbij de dood. Recapitulatie en vergeving ronden het leven af. Dan hoeven gebeurtenissen uit het verleden niet te worden vergeven tijdens het levensoverzicht dat plaatsvindt aan gene zijde van het leven. De grote meerderheid van de in de literatuur bekende gevallen van bijna-doodervaringen doen verslag van positieve ervaringen. Maar cardioloog Maurice Rawlings ondervroeg personen op de operatietafel direct nadat ze weer bijgekomen waren, en hij stelde vast dat bijna de helft van hen helse ervaringen had gehad. Rawlings gelooft dat veel mensen helse visioenen hebben, die ze de dagen nadat ze zijn bijgekomen onderdrukken. Andere onderzoekers geloven dat deze helse visioenen door de mensen zelf zijn opgeroepen. Raymond Moody, een van de belangrijkste onderzoekers van bijna-doodervaringen, stelt: 'Het oordeel in de gevallen die ik heb bestudeerd, kwam niet van het lichtwezen, dat deze mensen hoe dan ook leek lief te hebben en te aanvaarden, maar vanuit de veroordeelde persoon zelf.' Wij zijn tegelijkertijd de aangeklaagde, de aanklager en de rechter. In welke mate zijn we bereid onszelf te vergeven? Vergeving en afronding terwijl we nog leven is het doel van recapitulatie.

Het is belangrijk voor de familie een stem te geven aan de vergeving en de liefde die niet in de loop van een leven tot uitdrukking zijn gekomen. Verzoening met de familie is essentieel voor een overgang in vrede. Je zou verbaasd staan over de helende kracht van een eenvoudig 'ik hou van je' van een stervende tot een kind of andersom. Natuurlijk is dit niet altijd gemakkelijk, maar een leven vol fouten kan worden losgelaten door vergeving, zelfs aan het eind van het leven.

Recapitulatie biedt iemand die je dierbaar is de gelegenheid je zijn of haar verhaal te vertellen. De gelegenheid om je verhaal te vertellen heeft een louterende en genezende kracht. Het staat gelijk aan het overzien van je leven voordat je bent gestorven. Recapitulatie is niet de tijd voor beschuldigingen over en weer over voorbije gebeurtenissen. Het is een tijd om te luisteren naar het verhaal van de stervende. Hoe sneller je de recapitulatie toepast en hoe uitgebreider het overzicht van je leven is,

hoe gemakkelijker de overgang zal zijn. Soms is het moeilijk aan zo'n gesprek te beginnen, vooral wanneer je jarenlang geen intieme gesprekken met deze dierbare persoon hebt gevoerd. Zoek een ingang om het gesprek te beginnen. Vraag bijvoorbeeld je moeder zich de dag te herinneren dat ze je vader ontmoette, hoe hun verkering was, of hoe hun eerste afspraakje was. Betrek haar gevoelens erbij door specifieke vragen te stellen. Wat droeg haar toekomstige man die dag? Wist ze dat hij de ware was toen ze hem ontmoette? Wees een goede luisteraar en stel vragen. Je zult er versteld van staan hoe graag iemand zijn of haar verhaal wil vertellen aan iemand die belangstelling toont. Vraag je dierbare familielid naar haar ouders en haar jeugd. Waar ging ze naar school? Wat voor kleren droeg ze? Op wie had ze een oogje toen ze op de middelbare school zat? Hoe was haar leven thuis? Leid het gesprek geleidelijk aan naar meer persoonlijke zaken: Wie zou ze moeten vergeven? Herinner haar eraan dat ze iedereen kan vergeven door een gebed of een zegenwens. Ten slotte moet de stervende zichzelf vergeven en weten dat zij volledige vergiffenis krijgt van het leven. Vraag als laatste nog hoe ze de herinnering in wil gaan. Wat zijn de verhalen aan de hand waarvan ze het liefst bij haar kleinkinderen in de herinnering blijft? Recapitulatie brengt afronding door vergeving. Help de stervende alle gevoelens los te laten over tekortgedaan zijn of iemand tekortgedaan hebben.

In de weken voordat mijn vader overleed, zaten we elke dag bij elkaar, terwijl hij me zijn levensverhaal vertelde. Aanvankelijk ging dat haperend, maar hij werd al snel overspoeld door beelden uit zijn verleden. Het was alsof er een dijk was doorgebroken, en bespiegelingen en gevoelens stroomden vrijuit. Het begon met een oefening in geleide fantasie, waarin we ons voorstelden dat we samen op een groot rotsblok bij een rivier zaten. Hij beschreef de beelden die hij in het water voorbij zag drijven. In het begin was het water grauw en donker. Maar na een paar dagen dreven beelden uit zijn kindertijd voorbij, en hij beschreef me die alsof hij ze in een droom zag. Af en toe snikte hij zacht. Later vertelde hij me over een man die hij in zijn tienertijd verkeerd behandeld had, maar aan wie hij al tientallen jaren niet meer dacht. Ik moedigde hem aan zich vergeven te voelen en op zijn beurt deze man te vergeven. Ten slotte verschenen er beelden van mijn moeder en van hun kinderen. Hij vertelde over dit alles heel uitvoerig voordat hij rustig wegdoezelde. Dit was een besloten gebeuren tussen ons tweeën, maar aan het eind was hij in staat het hele gezin bij elkaar te roepen en ieder van ons te zeggen

hoeveel hij van ons hield. Dit was de eerste keer dat we hem ooit 'ik hou van je' hoorden zeggen. Hij had dat al heel zijn leven willen doen, maar hij had zich daar eerder niet toe kunnen brengen.

Er kunnen fantastische gevallen van vergeving voorkomen in de recapitulatie. Maar verwacht niet dat je wonderen kunt verrichten en denk niet dat je in een paar uur de genezing kunt bereiken die gedurende een heel leven niet werd bereikt. Mensen zijn geneigd te sterven op dezelfde manier waarop ze hebben geleefd. Het is heel natuurlijk als dierbare personen woede voelen wanneer hun einde nadert, en je kunt gemakkelijk het doelwit van die woede worden. Zorg ervoor dat je er niet op reageert of het persoonlijk opvat. Krachtige inzichten komen vaak ongenood als men de dood nadert. Een van die inzichten is dat we anders hadden kunnen leven, dat we meer hadden kunnen liefhebben en gemakkelijker hadden moeten vergeven. Deze woede is niet op jou persoonlijk gericht. Laat de stervende weten dat het prima is dat hij zijn gevoelens verwoordt, en reageer op zijn woede met fysieke troost en steun. Houd zijn hand vast als hij zijn gramschap uit. Wees een onwankelbare bron van liefde en onvoorwaardelijke steun, zelfs in een uitbarsting van woede. Hoe meer de stervende bereid is zichzelf te vergeven, hoe sneller zijn woede zal overgaan in mededogen.

Als de toestand van je dierbare familielid kritiek is en hij is daar niet over ingelicht, laat hem dat dan in elk geval weten. De meeste mensen weten het trouwens toch al. Ze voelen de verandering in de houding van de aanwezige familieleden: de onbekende stilte in de kamer, de fluisterende stemmen, de geforceerde glimlachjes. Je kunt het best direct zijn, maar vriendelijk en meedogend. Je rechtstreeksheid geeft de stervende de gelegenheid openhartig tegen je te zijn. Hij weet dat hij erop kan vertrouwen dat je de waarheid spreekt.

TOESTEMMING GEVEN OM TE STERVEN

Waarschijnlijk de belangrijkste stap in de doodsriten is een geliefd persoon toestemming te geven om te sterven. Laat hem of haar weten dat er geen reden is om zich zorgen te maken over hen die achterblijven. Een student van mij, Diane genaamd, zat wekenlang naast haar stervende moeder. De oude vrouw kon niet loslaten, ondanks het feit dat ze erg veel pijn leed en niet meer kon eten. Diane had meerdere verlichtingen uitgevoerd bij haar moeder, en zij en haar zuster hadden een begin gemaakt met elkaar te vergeven en de wonden van het verleden te helen.

Uiteindelijk drong het besef tot Diana door dat zij en haar zus en hun moeder niet hadden laten weten dat het goed was als ze wilde vertrekken. Ze zei ten slotte: 'Moeder, we zijn hier bij je en we houden erg veel van je. We willen dat je weet dat het met ons wel goed komt. We zullen voor elkaar zorgen en onze familie bijhouden. Ook al zullen we je missen, het is volkomen natuurlijk dat je gaat. We zullen alle mooie momenten die we samen hadden, blijven koesteren, maar we willen niet dat je langer lijdt, of dat je voortgaat met je aan het leven vast te klampen. Je hebt onze volledige toestemming om te sterven. Je weet dat we altijd van je zullen blijven houden.' Een paar uur later blies haar moeder vredig de laatste adem uit.

Zonder jouw toestemming om te sterven kan je familielid zich maandenlang aan het leven blijven vastklampen, waardoor hij of zij onnodig lijdt en veel leed voor de familie wordt veroorzaakt. De toestemming moet komen van de directe verwanten, en in het ideale geval moet er overeenstemming zijn. Als een van de familieleden het er niet mee eens is en de stervende niet wil loslaten, moedig hem dan aan toch zijn liefde en vergeving uit te spreken. Ik heb vastgesteld dat de familieleden die de meeste moeite hebben met het loslaten, degenen zijn die de meeste onopgeloste problemen met de stervende hebben of het bangst zijn voor hun eigen dood. Elke stem in de kamer moet worden geteld en gehoord. Als je met een cliënt werkt, zorg er dan voor dat alle directe verwanten hun gevoelens ten aanzien van de stervende onder woorden brengen. Als genezer kun je daar ook jouw toestemming aan toevoegen, maar bedenk dat toestemming van de naasten van de cliënt het zwaarst weegt, ook al is dat een persoonlijke vriend en vertrouweling, en niet een direct familielid.

DE LAATSTE RITEN

Je hoeft geen sjamaan of priester te zijn om de laatste ritens uit te voeren. Je kunt zorgen voor de ruimte waarin je dierbare familielid wordt beïnvloed door de hand van de hogere geest. De laatste ritens bestaan uit twee delen: het verlichtingsproces en de bevrijding van het lichtend energieveld. Velen van mijn cliënten zeiden me dat ze de aanwezigheid van hun overleden verwanten en ook die van lichtwezens rondom zich hadden gevoeld tijdens het verlichtingsproces. Het is alsof spirituele vroedvrouwen van gene zijde zich voorbereiden op het ontvangen van de stervende.

Door middel van het verlichtingsproces kun je de ruimte scheppen waarin je familielid genade en bevrijding kan ervaren. Het is begrijpelijk dat je je bezwaard voelt door de gedachte dat je een heel leven van genezing moet bereiken in een paar dagen. Het is nog zwaarder als deze persoon ieder moment kan sterven. Maar onthoud dat het nooit te laat is voor genezing. Met de onmiddellijke nabijheid van de dood komt het besef dat we geen tijd kunnen verspillen. Er is geen morgen waarop we aandacht kunnen schenken aan de genezing die we heel ons leven hebben uitgesteld. Een vriend, die rooms-katholiek priester is, zei eens tegen me dat de biecht van een stervende de belangrijkste is, omdat het de meest oprechte is. Je zult ontdekken dat deze genezing een van je krachtigste ervaringen in je leven is.

Je kunt het best met het verlichtingsproces beginnen enige tijd voordat je familielid overgaat, omdat er meerdere sessies nodig kunnen zijn om de giftige energie rondom een leven vol sporen op te ruimen. Wees niet bang dat je giftige resten oploopt die zich aan de chakra's van de persoon hebben gehecht, want deze worden verbrand en in licht veranderd. Je loopt absoluut geen gevaar. Het proces vindt plaats op een energetisch niveau en niet psychisch, dus deze energieën komen niet naar boven als woede en wrok.

Mocht je vaststellen dat de religieuze opvattingen van een familielid hem of haar niet toestaan een verlichting te ondergaan, dring deze dan niet op. Je bent daar niet om iemand tot jouw geloof te bekeren. Je bent er om die persoon te helpen de kracht, de leiding en de spirituele vastberadenheid te vinden om de mooiste reis van zijn of haar leven te aanvaarden. Ik herinner me dat ik de vader van een vriend bezocht, een zeer religieus man van voor in de tachtig. Toen mijn vriend uitlegde wat voor genezend werk ik deed, staarde zijn vader hem ongelovig aan. De oude man bedankte zijn zoon, maar liet hem weten dat zijn priester elke morgen met hem kwam bidden, en dat dat voldoende was. De vader had veel gereisd, en we raakten in gesprek over het regenwoud van Peru, dat hij als jongeman had bezocht. We begonnen verhalen uit te wisselen over binnenhavens in het Amazonegebied. Hij viel in slaap nadat we een paar minuten hadden gepraat. Bij mijn derde bezoek vroeg ik hem of hij er bezwaar tegen had als ik met hem bad. Hij gebaarde dat hij dat prima vond, en ik nam zijn hand in de mijne en sloot mijn ogen in gebed. Ik had gemerkt dat zijn vrouw de enige persoon was die hem aanraakte; alle kinderen bewaarden afstand, zelfs bij geanimeerde gesprek-

ken. Het was alsof ze bang waren dat sterven besmettelijk was en geen risico op infectie wilden lopen door fysiek contact. Elke keer wanneer we onze ogen sloten om te bidden, pakte hij mijn hand beet en viel binnen enkele minuten in slaap.

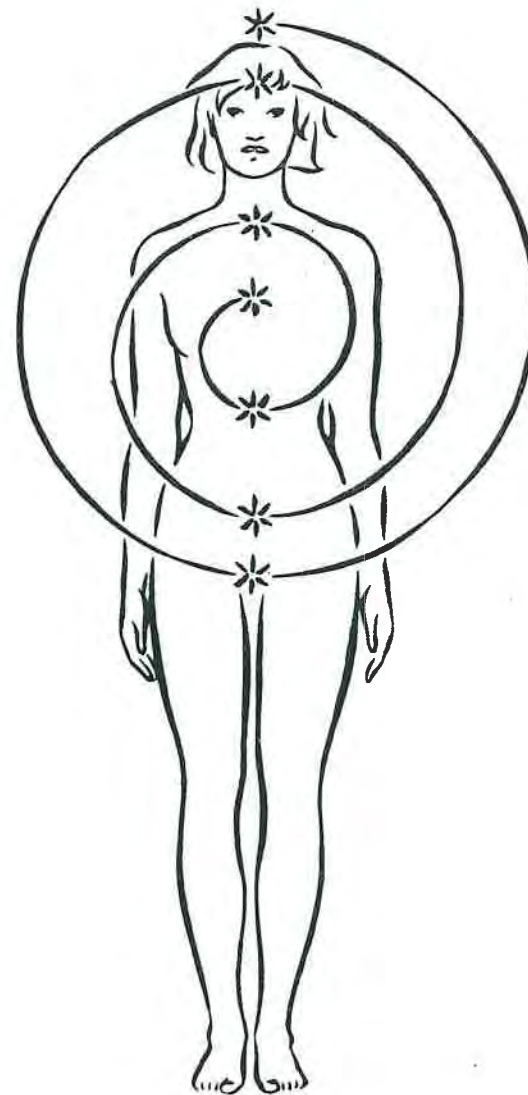
Het is van wezenlijk belang dat je de toestemming van je familielid krijgt voordat je een verlichting of een van de delen van de doodsriten uitvoert. De vader van mijn vriend had mij toestemming gegeven met hem te bidden. Dit was al wat ik nodig had om een verlichting uit te voeren. Het was heel lastig om achter zijn hoofd te reiken om de verdiepingspunten en de deblokkeringspunten aan te raken, omdat het ziekenhuisbed tegen een muur stond. Ik voerde de verlichting uit aan zijn zij, waarbij ik gewoon zijn hand vasthield en zwigend aan zijn lichaamsgeest vroeg de verdiepende punten te activeren wanneer ik op een punt in zijn hand drukte, en de deblokkeringspunten te activeren steeds wanneer ik op een ander punt drukte. Mijn cliënt was gereed om deel te nemen aan de genezing. Zijn lichaamsgeest werkte gemakkelijk mee en legde de noodzakelijke verbinding tussen de punten in de hand en die op het achterhoofd.

De punten op de pols waar ik mee werk, behoren tot dezelfde acupunctuurmeridianen als de verdiepingspunten en de ontspanningspunten. De verdiepingspunten in de hand bevinden zich aan de buitenkant van de pols, op de plooi van het polsgewricht. De ontspanningspunten bevinden zich ongeveer een centimeter of twee boven de pols, aan de bovenzijde en de onderzijde van de onderarm. Ik opende de chakra waar we mee werkten en sloot deze als we klaar waren. In drie sessies voltooiden we de verlichting van alle zeven chakra's. De vader van mijn vriend werd na elke verlichting wakker en vertelde me hoe rustig hij had geslapen, of hoe hij had gedroomd. Ik leerde mijn vriend de laatste ritens voor zijn vader uit te voeren, omdat ik weg moest. Na mijn terugkeer vernam ik dat hij in zijn slaap gestorven was.

Het verlichtingsproces verbrandt de energie in de chakra's en verwijdert sporen uit het lichtend energieveld. Dit maakt het levensoverzicht in de spirituele wereld een stuk gemakkelijker, omdat de grootste lading al is onttrokken aan de emotionele herinneringen. Omdat je alle zeven chakra's verlicht, hoef je niet te zoeken naar een aangetaste chakra. Wanneer je het bezinsel van de eerste chakra hebt verwijderd, breng deze dan in balans door hem weer met de wijzers van de klok mee te draaien, en ga verder met de tweede chakra, waarbij je het protocol van

het verlichtingsproces volgt. Je zult misschien niet alle zeven chakra's in één sessie kunnen verlichten – het proces kan veel tijd vergen.

DE SPIRAAL VAN CHAKRA'S VOOR DE LAATSTE RITEN



Het lichaam weet hoe het moet sterven zoals het ook weet hoe het geboren moet worden. Negen van de tien keer keert het lichtend energieveld zonder moeite terug naar de spirituele wereld. Ook negen van de tien geboorten vinden zonder complicaties plaats. Bij de geboorte vormt een op de tien gevallen een onaanvaardbaar risico, en zelfs natuurlijke geboorten vinden vaak plaats in een ziekenhuis, waar de dokter binnen handbereik is. De ont koppeling van de chakra's tijdens de laatste rit is alleen nodig wanneer het proces niet natuurlijk verloopt. Dit zijn de rit en die je moet uitvoeren nadat de betrokkene is gestorven. Je bevrijdt het lichtend energieveld en sluit de chakra's onmiddellijk na de dood, zodat het lichtlichaam niet meer terug kan keren in het fysieke omhulsel of vervuild kan raken door de energieresten in het lichaam.

1. *Open de gewijde ruimte, waarbij je de vier windrichtingen en hemel en aarde aanroept* (zie hoofdstuk 6).

2. *Spreid je lichtlichaam uit over jezelf en je dierbare verwant*. Het is belangrijk dat je met deze dubbel gewijde ruimte werkt. De gewijde ruimte beschermt de geliefde persoon tegen versturende energieën van buitenaf. De legenden van de volken van het regenwoud willen dat op het moment van sterven de hongerige geesten van allen die we hebben gekwetst of beledigd, zich rondom ons bed verzamelen om genoegdoening te eisen. Ze volgen de overledene tot ze genoegdoening hebben bereikt. Ik geef er de voorkeur aan deze hongerige geesten te interpreteren als psychische demonen die alle onafgemaakte kwesties uit ons verleden vertegenwoordigen. Daarom is het zo belangrijk ons leven af te ronden. Wanneer we dit hebben gedaan, worden de hongerige geesten verdreven; vergeving doet hen oplossen in de lucht. Wanneer je je lichtend energieveld uitbreidt over de geliefde persoon, vorm je een eiland van rust in het midden van een storm. Op dit eiland assisteren overleden verwanten en genezers uit de spirituele wereld de stervende. De sjamanen van de bovenloop van de Amazone stellen dat het doel van hun opleiding is te leren hoe je dit leven levend kunt verlaten. Dit betekent niet dat ze hun fysieke lichaam willen meenemen, maar dat ze proberen hun bewustzijn intact te houden tijdens de reis.

3. *Ontkoppel de chakra's als je familielid stopt met ademen*. In het ideale geval dient deze stap te worden uitgevoerd onmiddellijk nadat de persoon overgaat, en in ieder geval niet later dan veertig uur nadat de laatste adem is uitgeblazen. Onmiddellijk na de dood beginnen de chakra's de lichtdraden los te maken waardoor ze eens verbonden waren met

gebeurtenissen uit het verleden. Het ritme van de ademhaling verandert. Je kunt de frequentie en de trilling van elke chakra voelen toenemen. Ze beginnen zich los te maken van het lichaam, maar worden belemmerd door het bezinsel dat ze meedragen.

Omdat de energie van de chakra's heel snel verandert, ontkoppelen we ze door de boog van een spiraal te volgen, met het hart in het midden. Elke chakra moet tegen de wijzers van de klok in worden gedraaid. Houd je hand boven de hartchakra van de geliefde persoon en draai vervolgens je vingers drie of vier keer tegen de wijzers van de klok in om dit centrum los te draaien. Ga verder met de zonnevlecht, dan de keel en ten slotte de kruin, met de hierna beschreven stappen. Als je de chakra's losdraait, stel je daarbij dan voor dat je een grote spiraal maakt, met het hart in het midden. Volg deze stappen zorgvuldig.

4. *Trek een boog van een spiraal met je hand als je naar de derde chakra of zonnevlecht gaat, waarbij je de hiervoor vermelde procedure herhaalt*. Wanneer je de derde chakra hebt losgedraaid, ga dan terug naar het hart, voel die chakra, en beschrijf weer een boog van een spiraal omlaag naar de derde chakra en omhoog naar de keelchakra.

5. *Herhaal dit bij elke chakra, waarbij je terugkeert naar het hart nadat je elk energiecentrum hebt ontkoppeld*. De laatste chakra die je losmaakt is de kruinchakra. Tegen deze tijd heb je meerdere keren een grote spiraal boven het lichaam van de betrokkene beschreven. Het lichtlichaam van de geliefde persoon kan vertrekken door elk van de zeven chakra's.

6. *Duw energie door de voeten van je familielid om het lichtlichaam los te 'stoten'*. Leg je handpalmen zo op de voetzolen van de geliefde persoon dat je rechter handpalm op zijn linker voetzool rust en andersom. Visualiseer energie die uit je handen in zijn lichaam stroomt. Het lichtend energieveld hecht zich soms nog aan de chakra's, ook al zijn ze losgedraaid. Deze stap duwt het lichtend energieveld weg zodat het loskomt van het lichaam. In de meeste gevallen vertrekt het lichtlichaam onmiddellijk nadat de chakra's zijn ontkoppeld, waardoor het uitvoeren van deze stap of de volgende overbodig wordt.

7. *Trek het lichtlichaam naar buiten*. Ga naar het hoofd van de betrokkene en leg dat in je handen. Houd het hoofd enkele ogenblikken zacht vast, waarbij je laat weten dat de betrokkene mag vertrekken. Zeg dat het met jou wel goed zal gaan en dat je van haar houdt. Bedenk dat ze je nog steeds kan horen. Spreek deze woorden zacht maar vol overtui-

ging uit. Trek je handen terug, waarbij je een zachte druk op het hoofd uitoefent, en trek haar lichtlichaam door de kruinchakra naar buiten. Je zult een krachtige energiestroom voelen als het lichtend energieveld los van het lichaam komt. Een van de studenten vertelde dat hij en zijn broers en zusters van wanhoop overgingen in vreugdevolle tranen toen het lichtlichaam van hun moeder bevrijd werd. De hele kamer was vervuld van een vrede die ze niet konden verklaren. Het lichtlichaam hoeft niet altijd via de kruin te vertrekken. Het kan vertrekken via de chakra die op dat moment het best geschikt is om door te vertrekken. Ik heb gevallen meegemaakt waarin het lichtlichaam vertrok via de tweede chakra of de hartchakra.

8. *Sluit de chakra's af door met je duim boven elk van de chakra's het teken van een kruis te maken.* Het afsluiten van de chakra's belet het lichtlichaam terug te keren naar een levenloze fysieke vorm. Hiervoor kun je wijwater of een essentiële olie gebruiken. Bedenk dat het kruis ouder is dan het christendom. Het vertegenwoordigt de afsluiting van de toegang tot een fysiek lichaam dat niet meer wordt gebruikt.

In de christelijke tradities vinden we een soortgelijke praktijk die verbonden is met de laatste rituelen, behalve dat de betekenis van deze rituelen voor het grootste deel is vergeten. De priester zalft het voorhoofd en het hart, waarbij hij een kruisje erop maakt met wijwater. Hij is er klaarblijkelijk niet van op de hoogte dat hij hiermee het lichtend energieveld van de betrokkene zou kunnen opsluiten in het fysieke lichaam en zo de geest met de materie verbindt in een levenloos omhulsel. Wanneer dit gebeurt, kan iemand zich blijven identificeren met een in ontbinding verkerend fysiek lichaam. Als hij die ene op de tien is die niet natuurlijk naar de spirituele wereld terugkeert, kan het zijn dat hij niet vrij is voordat het lichaam volledig is vergaan en er geen materie meer is waar het lichtlichaam zich aan kan hechten.

De eerste keer dat ik de doodsriten heb toegediend buiten het assisteren van mijn mentor, was toen mijn vader stierf. Ik was bij hem toen hij in coma raakte. Mijn zuster, mijn moeder en ik waakten aan zijn bed; we hielden dagenlang zijn hand vast en lieten hem weten dat we van hem hielden, dat het met ons goed zou gaan en dat hij zich geen zorgen over ons hoefde te maken. Aan het eind van een van deze sessies gingen mijn zuster en ik een broodje eten. Toen we terugkwamen, zagen we dat hij niet meer ademde. Er stond een jonge katholieke priester

bij het bed, die de laatste sacramenten toediende. Ik werkte de priester met zachte drang de kamer uit en sloot de deur. Toen ik mijn vaders chakra's ontkoppelde, zag ik zijn lichtlichaam via zijn hartchakra vertrekken. Zodra zijn chakra's vrij waren, maakte zijn lichtlichaam zich los van zijn fysieke lichaam. Al wat daar voor nodig was, was een zachte druk op zijn voetzolen. De sfeer in de kamer veranderde. We voelden een sereniteit die ik eerder associeer met kathedralen dan met ziekenhuizen. Mijn moeder stopte met huilen en we omhelsden elkaar met zijn drieën. We bespeurden de aanwezigheid van mijn vader in de kamer en voelden dat hij bevrijd was van de verlamrende pijn die hij het afgelopen jaar had geleden. Ik sloot zijn chakra's, opende de deur en liet de jonge priester binnen om zijn ceremonie te voltooien.

SPIRITUELE BIJSTAND

De genezer moet spirituele bijstand verlenen aan de stervende op een zo discreet mogelijke manier. Bedenk dat iedereen om je heen genezing nodig heeft, niet alleen de stervende. Soms wil de familie alleen maar dat je de leidende rol op je neemt om de confrontatie met de dood te vermijden. Zorg ervoor dat je je niet in deze hachelijke situatie laat brengen. De belangrijkste taak van de genezer is de handhaving van de gewijde ruimte. Tijdens het stervensproces wordt elk gevoel versterkt. Pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden, de verwarring van het sterven en het verdriet van familieleden in de kamer dragen allemaal bij aan de chaos. Wanneer je een geliefd persoon in je lichtend energieveld opneemt, schep je een oase van rust. In die kalmte is het voor de stervende mogelijk zich te hernemen, dierbaren te herkennen en de lichtgeezers waar te nemen die aan gene zijde wachten.

SYMBOLISCHE DOOD

Sjamanen leren de reis voorbij de dood kennen door de spirituele vlucht. Zij geloven dat het belangrijk is het pad naar de oneindigheid nu te leren kennen, terwijl we nog een lichaam hebben waarin we kunnen terugkeren. Ze voeren rituelen uit waarin ze symbolisch sterven en naar de wereld voorbij de dood reizen, waar ze krachtige genezende gaven ontvangen. Door de spirituele vlucht te beoefenen (in het Westen soms ook buitenlichamelijke ervaring genoemd) en te mediteren, leren

medicijnmensen de plattegronden naar het hiernamaals te kennen. Aan gene zijde van het leven ontdekken zij alleen maar leven. De reis voorbij de dood is een archetypisch symbool voor transformatie geworden, dat in alle culturen over de hele wereld wordt teruggevonden. Deze reis naar een goddelijke werkelijkheid wordt geïllustreerd door Christus, die drie dagen tussen de doden doorbracht voordat hij weer op aarde verscheen.

De mondeling overgedragen tradities van inheemse volken wemelen van de verhalen die de problemen beschrijven waarmee men te maken kan krijgen bij de reis naar het licht. Deze beproevingen omvatten de ontmoeting met demonische figuren, meerkoppige monsters, lijken etende geesten, spoken en schimmen: kortom, alle figuren uit een vreselijke nachtmerrie. De mythologie verschaft ons niet alleen gedetailleerde beschrijvingen van deze ontmoetingen, maar ook de strategieën die worden gebruikt om ze te overwinnen. Als je de verhalen zorgvuldig bestudeert, ontdek je dat de held succes heeft door het veranderen van zijn gewaarwording en niet door te vechten. Toen Hercules geconfronteerd werd met de veelkoppige slang Hydra, merkte hij dat steeds wanneer hij één kop afhakte, er twee voor in de plaats groeiden. Een sjamaan uit het Amazonegebied vertelde me over zijn ontmoeting met een reusachtige anaconda tijdens een spirituele vlucht. Hoe hard hij ook liep, de slang bleef hem inhalen. Ten slotte rees de slang voor hem op en opende zijn reusachtige muil. Hij zag het geribbelde verhemelte in de bek en was ervan overtuigd dat de slang hem zou verslinden. Op dat moment sprong hij bevend van angst de keel van de anaconda in en werd door het monster verzwolgen. Zijn lichaam werd bekneld tot al zijn ribben waren verbrijzeld. Toen merkte hij dat hij kon zien door de ogen van de slang en de structuur van de grond onder zijn buik kon voelen. Hij volbracht zijn reis in de gedaante van die grote slang, en nu begeleidt de slang hem bij elke spirituele vlucht die hij onderneemt.

Iedere religie beschikt over een grote hoeveelheid teksten die de reis voorbij de dood beschrijven, met instructies hoe je bevrijding kunt bereiken en bijzonderheden over wat we zullen vinden als we daar komen. Het bekendst zijn de geschriften die zijn gevonden in het Tibetaanse Dodenboek, dat, net als zijn Egyptische tegenhanger, niet alleen werd geprezen om zijn beschrijvingen van de spirituele wereld, maar ook omdat het het geheim van het leven onthulde. De beschrijvingen zijn nuttig in de dood, maar ze zijn nog belangrijker omdat ze ons helpen het

mysterie van het leven te begrijpen. Wanneer we de continuïteit van het leven door de eeuwigheid heen begrijpen, worden we vrij. De dood achtervolgt ons niet langer en we ontdekken een zelf dat in de oneindigheid verblijft.

EPILOOG

Machu Picchu werd gebouwd door Pachacutec, de negende Inca-koning, die heerste over een rijk met de omvang van de Verenigde Staten. Zijn naam betekent 'vernieuwer van de wereld' en belichaamt de essentie van de Inca-prophetieën die de periode van vernieuwing aan het eind van de tijd, of *pachacuti*, verkondigen. Het woord *pacha* betekent in de taal van de Inca's 'aarde' of 'tijd'. *Cuti* betekent 'op zijn kop zetten'. *Pachacuti* duidt daarmee op een tijd van grote omwentelingen op aarde. De laatste *pachacuti* vond plaats met de komst van de Spaanse conquistadores, toen de wereld van de indianen op zijn kop werd gezet en de orde werd vervangen door chaos. Koningen en opperhoofden werden ter dood gebracht, medicijnmensen werden tot slaaf gemaakt, en indianen werden meedogenloos te werk gesteld in plantages en mijnen. De volgende *pachacuti* is volgens de Inca-sjamanen al begonnen, en de omwentelingen en chaos die kenmerkend zijn voor deze periode zullen duren tot het jaar 2012. Gedurende deze tijd zal de wereld opnieuw op zijn kop worden gezet. Het paradigma van het plunderen en uitputten van de aarde, dat de Europese beschaving heeft gebracht, zal worden beëindigd, en de gebruiken van de aardevolken zullen terugkeren. De conquistador zal vernietigd worden door zijn eigen zwaard. De aarde zal weer in balans komen.

Voor de Inca's betekent dit het einde van de wereld zoals wij die kennen. Hoewel de profetieën de mogelijkheid van vernietiging noemen, beloven ze in feite de dageraad van een millennium van vrede, dat begint na deze periode van verwarring. Wat nog belangrijker is voor de sjamanen, is dat de profetieën spreken over een scheur in de stof van de tijd zelf, een venster op de toekomst waardoor een nieuwe menselijke soort zal verrijzen. Don Antonio zei dat *Homo sapiens* ten onder is gegaan, en dat een nieuwe mens, *Homo luminus*, op dit moment op onze planeet wordt geboren. Belangwekkend is dat mijn mentor geloofde dat de evolutie plaatsvindt binnen generaties, niet tussen generaties zoals de biologie aanneemt. Dit betekent dat *wij* die nieuwe mens zijn. Wij zijn degenen op wie we hebben gewacht. Onze vraag is niet langer of we een kwantsprong kunnen maken naar wie we worden, maar eerder of we dat wel durven.

Don Manuel Quispe heeft een waarlijk wereldwijd perspectief geopend. Hij zag in dat de bestemmingen van de volken van de aarde allemaal onderling verweven zijn. Hij was ervan overtuigd dat de Inca-prophetieën, evenals die van de Hopi's en de Maya's, voor mensen van alle kleuren en volkeren gelden. Ze waren gebaseerd op *munay*, de onvoorwaardelijke kracht van de liefde.

Na verloop van jaren verwelkomde Don Manuel me bij zijn meest besloten ceremoniën. Ik herinner me mijn ontmoeting met de oudste van de Inca-medicijnmannen, het equivalent van de Dalai Lama, tijdens een ceremonie in de buurt van Cusco. We zaten in een Inca-ruïne, omgeven door bergtoppen die meer dan een kilometer hoog boven ons uitstaken, terwijl we ons al op een hoogte van meer dan drieduizend meter bevonden. De sjamaan hield drie cocabladeren tussen zijn vingers en begon te bidden. Hij blies zijn gebeden op de bladeren en riep de geest van de bergen en van Moeder Aarde aan. Ik had het gevoel dat de met sneeuw overdekte bergtoppen deelnamen aan onze ceremonie. Plotse-ling waren ze niet meer om me heen en boven me, maar naast me, of misschien bevond ik me naast hen, in de groene tussenliggende dalen. Hij geloofde dat de helende ceremoniën en de kennis van de Indio's aan de hele planeet toebehoorden. Dit werd mij duidelijk gemaakt tijdens een expeditie naar de heilige berg, de Ausangate.

We waren bij Pachanta Pampa en bereidden ons voor op de laatste etappe van de reis naar ons kamp op een hoogte van ruim vierduizend meter. Gedurende de volgende zes dagen zou ik leven, eten en deelnemen aan ceremoniën met de Inca-oudsten. De berg Ausangate verheft zich bijna vijftienduizend meter boven de zeespiegel en staat bekend als de 'berg omhuld door stormen'. We beklommen de berg in juli, hartje winter in Zuid-Amerika. Volgens de legende scheiden de wolken die de berg voortdurend omhullen zich wanneer sjamanen voor ceremoniën op de *huaca* komen, een krachtplek midden op de berg.

'Je moet de blinddoek voor de ogen van het paard binden voordat je opstijgt', zei de indiaanse man in een mengeling van Spaans en Q'echua. 'Hij schrikt nogal snel.' Ik keek naar mijn paard, nauwelijks groter dan een pony, en naar de bandana die zijn ogen bedekten, en ik mompelde binnensmonds: 'Verdomme.' 'Het is een goed paard', vervolgde de indiaan die mijn aarzeling zag. 'Klein maar goed. Het hart van grote paarden bezwijkt op deze hoogte.' Ik keek omhoog, en er was geen stipje blauw aan de lucht te ontwaren. Het leek alsof het elk mo-

ment kon gaan sneeuwen. Dit leek mijn dag niet te zijn. Ik wendde me tot de man die mijn geblinddoekte paard vasthield en zei: 'Ik denk dat ik maar ga lopen. *Muchas gracias.*'

Huacas zijn heilige, maar ook gevaarlijke plekken, waar de sluiers tussen de werelden dunner wordt, waar gewone waarnemingen van tijd en ruimte vervagen. Het zijn plekken waar de *causay*, de oorspronkelijke energie van de schepping, onze wereld binnensijpelt, waar sjamanen gebeurtenissen kunnen beïnvloeden die in het verleden hebben plaatsgevonden, en waar ze het lot kunnen interpreteren. De krachtigste van alle *huacas* van de Inca's bevindt zich op de Ausangate. Jaarlijks komen zeventigduizend pelgrims, onder wie vele medicijnmannen en -vrouwen, op de berg bijeen voor de grootste indiaanse viering in Amerika: Collor R'iti, het feest van de Sneeuwster. De festiviteit wordt gehouden op het 'openbare' deel van de berg. Wij gingen naar het hart van de berg, naar een plek aan de voet van de gletsjer die alleen bekend was aan Don Manuel en de andere oudsten. We kwamen om getuige te zijn van de Inca-prophetieën voor de komende tijd.

Op ruim vierduizend meter hoogte is elke stap een meditatie. Na drie uur onderweg te zijn, had ik er spijt van dat ik geen paard had, geblinddoekt of niet. De onverwachte meevaller was dat ik meeliep met een gezelschap van meer dan vijftig sjamanen. Naast mij liep Don Manuel. Hij verklaarde dat Inca's geen paard rijden. 'Ze zijn Spaans', zei hij. De overige leden van onze groep hadden een langer pad genomen dat beter geschikt was voor paarden. Wij volgden een voetpad dat ons dwong kniehoge gletsjerstromen te doorwaden. Mijn Gore-Tex laarzen waren doorweekt, en terwijl ik bij elke stap zompige geluiden maakte, lachten de vrouwen en benadrukten hoeveel beter hun van oude autobanden gemaakte sandalen waren. Die droogden snel in de ijle lucht.

'Wij hebben sinds het begin van de tijden in de bergen geleefd', zei Don Manuel, 'zelfs al voor de stichting van de stad Cusco. Nadat de Ñaupa Runa, de voorwereldlijke wezens, werden verbannen door de Kinderen van de Zon, vestigden onze voorouders zich bij de bergtoppen. Wij hebben altijd tussen de *apus*, de heilige bergen, geleefd.' Tijdens de Spaanse verovering keerde een groep Inca-sjamanen terug naar de bergen om te ontsnappen aan de Kerk en aan de conquistadores. Eeuwenlang werd aangenomen dat zij deel uitmaakten van de legenden, een mythe uit het verre verleden. Maar bijna vijftig jaar geleden daalden zij af van de bergtoppen voor het feest van Collor R'iti, en werden ze

door de medicijnmensen heikend als de laatsten van de Kinderen van de Zon. Het verhaal gaat dat toen zij voor het eerst verschenen in hun poncho's met het koninklijke symbool van de zon, er een pad werd vrijgemaakt tussen de duizenden die er bijeen waren, en de oudsten hen verwelkomden met de woorden: 'We hebben vijfhonderd jaar op u gewacht.'

Toen ik Don Manuel vroeg waarom ze waren afgedaald van hun hoge bergen, zei hij dat het was voorspeld in hun profetieën. Vijfhonderd jaar lang hadden ze de het werk van de conquistadores gadegeslagen: de vervuiling van de rivieren, het bouwen van de steden, de veranderende weerpatronen en andere tekens. Hij verklaarde dat hun een profetie was toevertrouwd die het einde van de tijd verkondigde. 'Iedereen kan een waarzegger zijn', zei Don Manuel. 'Wij zijn de behoeders van een reeks processen, van ritens, die inluiden wie wij worden als volk, als planeet. Deze processen zijn er niet alleen voor de indianen, maar voor de hele wereld. Ze worden de *mosok karpay* genoemd, de ritens van de komende tijd.'

Ik vroeg Don Manuel uit te leggen wat deze processen inhielden. 'Onze profetieën zijn geschreven in steen', zei hij. 'Wij hebben geen geschreven taal zoals jullie. Wij hebben alleen onze weefsels en onze stenen. Als je Machu Picchu en de stenen van die oude stad begrijpt', vervolgde hij, 'dan begrijp je Cusco. Machu Picchu is een miniatuur van Cusco. Als je Cusco begrijpt, begrijp je het hele Inca-rijk.' Hier zweeg hij even en ik maakte van de gelegenheid gebruik om tegen een rots te leunen en op adem te komen. We bevonden ons op anderhalve kilometer van Azulcocha, ons basiskamp aan het blauwe meer midden op de berg. Overal om ons heen lagen *apachetas*, stapels gebedsstenen, gevormd door pelgrims die dezelfde tocht hadden ondernomen als wij. De stenen waren zorgvuldig op elkaar gestapeld en vormden torens van bijna twee meter hoog. Op de rots waar ik tegen leunde, stond een van deze *apachetas*, en Don Manuel verklaarde dat zij de toegang vormden tot de binnenste ruimte, het hart van de berg. Don Manuel hurkte naast me neer en opende zijn *mesa*, de bundel stenen en krachtvoorwerpen die elke sjamaan meedraagt. 'Als je de *mesa* begrijpt', zei hij, terwijl hij zorgvuldig zijn medicijnbundel openvouwde om de stenen erin te onthullen, 'begrijp je Machu Picchu en de profetieën.'

De sjamaan verdient zijn *mesa* in de loop van zijn eigen genezing. Elke steen vertegenwoordigt een wond die is getransformeerd tot een

bron van wijsheid en moed. Tijdens zijn genezing verwijft hij de karmische sporen uit zijn lichtend energieveld en de giftige resten die zijn chakra's bezoedelen. Door bevrijd te zijn van de greep van de sporen uit het verleden, kan hij worden gevormd door wie hij zal worden. Zijn chakra's spreiden stroken licht uit die de structuur van de tijd overspannen en zich verankeren in de oneindigheid. Door deze lichtdraden stromen de wijsheden en de leringen uit het verleden en de toekomst. De sjamaan herinnert zich de aloude verhalen en ook de verhalen die nooit zijn verteld. En hij kan een lichaam vormen dat op een andere manier ouder wordt, geneest en sterft. Hij kan een Inca worden, een kind van de zon: *Homo luminus*.

Het einde van de tirannie van de tijd... elke religie van de wereld heeft het erover. Bij het jodendom komt de Messias aan het einde van de tijd. Bij het christendom eindigde de tijd al eens met de komst van Christus, en daarna zal het weer gebeuren aan het einde van de tijd wanneer 'de levenden en de doden zullen opstaan en worden geoordeeld'. Merkwaardig, dat ze allemaal aannemen dat de tijd slechts in één richting stroomt, dat het einde van de tijd iets is dat gebeurt wanneer onze minuten en seconden op zijn.

*Ik heb ontdekt dat voor Antonio, Laura, Manuel en hun makers buiten de tijd stappen een handelwijze is, niet iets dat zal gebeuren in de een of andere verre toekomst. Het belangrijkste ingrediënt ervan is het verlichtingsproces. In plaats van een gewijde ruimte enkele momenten geopend te houden om de causay-energie voor genezing te brengen, betreden zij de ruimte en keren terug naar de bron die ze de *texemuyo* noemen. Een jezuïtische priester met wie ik bevriend ben, heeft me aan mijn hoofd gezeurd om hem mee te nemen naar deze ceremonie, maar dat weiger ik. In deze ceremonie herwint de sjamaan het zelf dat het paradijs nooit heeft verlaten, dat nog altijd met God spreekt, dat niet sterft. Behoorlijk heftige kost. Alle anderen zitten te wachten op de eeuwigheid, en de sjamanen zeggen: 'Wat dacht je van vannacht?'*

Het probleem met de tijd zoals wij die kennen, is dat ze gekoppeld is aan causaliteit. Oorzaak en gevolg. Wie ik vandaag ben is het resultaat van wat gisteren of tien jaar geleden is gebeurd. Tot de bezoeken die de causaliteit vergezellen behoren de psychologen. Ze trekken aan het onkruid dat werd gezaaid in de kindertijd, harken hun bladeren weg en snijden de stengels af, maar ze trekken nooit de wortels uit. Ze blijven pathologie oogsten en vergeten het zaad te planten voor toekomstige mogelijkheden. De causali-

teit veroordeelt je tot het gewone en alledaagse.

Ik ben geïnteresseerd in het idee van non-causale relaties. Antonio zegt dat hij degene was die onze ontmoeting heeft gearrangeerd. Het zou onmogelijk zijn geweest hem te vinden door hem te zoeken, stelde hij. Als vijftiendertig jaar van conquistadores en missionarissen hem en zijn volk niet hadden gevonden, wie was ik dan wel om te denken dat dat mij wél zou lukken?

Vannacht is een goede nacht om buiten de tijd te stappen. De oneindigheid is geduldig.

Dagboeken