

Ontdek de **SJAMAAN** in jezelf

Ya'Acov Darling Khan



DELTA Δ S

*Ik draag dit boek op aan de droom dat we de hoek om zullen slaan,
als soort volwassen zullen worden en onze enorme vindingrijkheid zullen
gebruiken om het leven te beschermen in plaats van het te verwoesten.
Voor onze kinderen, de generaties die nog komen en voor al onze relaties.*



Inhoud

<i>Lijst van oefeningen</i>	13
<i>Voorwoord door Manari Kaji Ushigua Santi, sjamaan en leider van het Sápara-volk van het Amazonewoud in Ecuador</i>	15
<i>21 dankzeggingen</i>	19
<i>Inleiding</i>	23
Deel I: Ontmoeting: de sjamaan in de moderne wereld	37
Hoofdstuk 1: Beweging is het medicijn	45
Hoofdstuk 2: Rituelen en de imaginaire wereld	57
Hoofdstuk 3: De Levensboom en de Drie Werelden	69
Hoofdstuk 4: Het Ongebroke en je elementaire natuur	81
Hoofdstuk 5: Het holle bot	95
<i>Een persoonlijke ontmoeting met een oude vriend</i>	
Deel II: Empowerment: een mand vol remedies	105
Hoofdstuk 6: Teder en wild	111
<i>Seksuele energie en de Innerlijke Sjamaan</i>	
Hoofdstuk 7: De dierlijke intelligentie van het hart van de sjamaan	125
Hoofdstuk 8: Vicieuze cirkels en remediërende cirkels	139
<i>Het belang van rollen en archetypes</i>	

INHOUD

Hoofdstuk 9: Lood veranderen in goud <i>De alchemie van Movement Medicine</i>	159
Deel III: Verantwoordelijkheid: een brug over de tijdsboog	171
Hoofdstuk 10: Echte geesten en imaginaire vrienden <i>Grond vinden in de imaginaire wereld</i>	177
Hoofdstuk 11: Diamanten in het donker <i>Verantwoordelijkheid, herstel en vernieuwing</i>	189
Hoofdstuk 12: 1 + 1 = 3 <i>De relatiegids van de Innerlijke Sjamaan</i>	205
Hoofdstuk 13: Alles draait om het Wij <i>De droom van de moderne wereld veranderen</i>	223
Deel IV: Oogst: samenwerken met de Bron en het leven dienen	237
Hoofdstuk 14: Vervulling <i>Jouw leven als een sjamanistische reis</i>	243
Hoofdstuk 15: De Oneindige Bron <i>De relatie van de Innerlijke Sjamaan met de Bron</i>	255
Hoofdstuk 16: Brunch met de Grote Geest <i>Sjamanistische dood en wedergeboorte</i>	267
<i>Nawoord</i>	273
<i>Appendix: Entheogenen</i>	277
<i>Bronnen</i>	281
<i>Over de auteur</i>	285



Lijst van oefeningen

De Danser Laten Ontwaken	51
De Negen Rituele Stappen	63
De Levensboom	76
De Elementaire Mesa Oefening	89
Laten we de Innerlijke Sjamaan ontmoeten	100
Seksuele energie en de Innerlijke Sjamaan	119
Je Dierlijke Hart	134
Van Vicieuze Cirkel naar Remediërende Cirkel – een nieuwe basis zoeken	147
Lood veranderen in goud – De alchemie van Movement Medicine	168
Checks en Balances voor de Innerlijke Sjamaan in negen stappen	183
Het SEER-proces	198
1 + 1 = 3 – Je eigen visie op relaties ontwikkelen	218
Alles draait om het Wij – Nu de toekomst bepalen	231
De reis van de Innerlijke Sjamaan door de negen levenscycli	248
Ontwerp je eigen ritueel – Waar verlang je echt naar?	258
Een reis naar de Oneindige Bron	263
Brunch met de Grote Geest	269

21 dankzeggingen

1. Ik ben dankbaar dat ik deze kans krijg om de gemeenschap van zielen te bedanken die dit boek heeft helpen ontstaan.
2. De eerste persoon die ik wil bedanken, is mijn vrouw, Susannah. Je hebt zo gracieus, vol overgave en schoonheid voor me gezorgd tijdens de twee zomers die het ritueel van het schrijven van dit boek duurde. Zonder jouw liefde en steun hierbij en tijdens de meer dan 30 jaar huwelijk, jouw geloof in mij, de liefde die zichtbaar werd in je gerechten, je zorg en ons werk, het aanraken van onze handen en jouw heldere intelligentie, zou ik nog geen 20% kunnen doen van wat ik de wereld nu kan bieden. Dank je wel. Ik buig voor het portaal tussen ons.
3. Voor het geval er iemand bezorgd is dat mijn geliefde de zwaarste last draagt, maak je geen zorgen, mensen, hierna is het mijn beurt. Ik ben dankbaar dat het de volgende keer mijn eer is om hetzelfde voor haar te doen zodat zij het boek kan schrijven dat zich in haar roert.
4. Voor onze zoon Reuben. Het is zo'n steun om te weten dat je achter me staat. En ik ben vereerd dat ik ook achter jou mag staan. De manier waarop wij vader en zoon zijn is een revolutie. Dit boek is een gebed voor jou en al je metgezellen.
5. Dank je wel, Mama. Jij bent een stralende ster, een echte trouwe engel en je bent belangrijker dan je zelf denkt.

21 DANKZEGGINGEN

6. Voor mijn vader, dank je wel. Jij hebt je rol in mijn leven perfect gespeeld. Ik wou dat ik toen geweten had wat ik nu weet.
7. Voor mijn prachtige zussen, Sharon en Lisa, dank je wel dat je jezelf bent. Ik ben vaak ver weg geweest, maar jullie zitten altijd in mijn hart.
8. Hetzelfde geldt voor heel mijn familie. Ik ben zo trots op jullie allemaal.
9. En voor mijn voorouders, die zo veel doorstaan hebben en die het leven moedig doorgaven, jullie liederen en dansen zitten in mijn hart.
10. Dank je wel aan Michelle Pilley omdat ze me aangeraden heeft dit te schrijven. Dankzegging nummer 10 gaat naar jou en naar iedereen bij Hay House voor jullie nooit aflatende steun in de loop van de jaren.
11. Ik heb pas recent ontdekt wat een uitzonderlijke vrouw Louise Hay was en ik ben haar super dankbaar voor haar leven en voor de droom die ze realiseerde en die Hay House heet, waardoor ik dit boek de wereld in kan sturen.
12. Een grote dank je wel voor Nikki Van de Car, haar Hawaïaanse ziel gaf de broodnodige tweede versie van dit boek zoveel meer leven, duidelijkheid en focus. Veel dank aan jou en je volk.
13. Lizzie Henry, wat ben jij een strijder. Je bent als uitgever scherp, nauwkeurig en lief. Ik houd van je humor en ik ben zo blij dat je terugkwam van de rand om jouw natuurlijke gave te schenken die mij en zoveel anderen zo goed heeft geholpen. Dank je wel!
14. Roland Wilkinson, trouwe vriend en zakenpartner gedurende zoveel jaren – jouw bijdrage voor ons en voor onze gemeenschap is legendarisch. Dank je wel.
15. Overal ter wereld zijn er talloze mensen die mijn events organiseren en die dat de afgelopen 30 jaar hebben gedaan. Jullie inzet, jullie oog voor details en voor mensen en de gulheid van jullie werk is overweldigend. Dank je wel daarvoor.

21 DANKZEGGINGEN

16. Voor de zeven generaties Movement Medicine-leerlingen, allemaal, zonder uitzondering, dank je wel dat je het beste van mij geëist hebt. Ik hoop dat jullie allemaal ontdekken wie je echt bent en dat jullie alles krijgen wat je nodig hebt om je dromen naar de Aarde te kunnen blijven sturen.
17. Aan al mijn leraren, met name Bikko Máhte Penta, Gabrielle Roth en de ouderlingen in het woud. Jullie sjamanistische schouders zijn fantastisch om op te leunen en jullie leringen leven verder in mijn hart. Het is mijn bedoeling om jullie altijd te blijven eren, te blijven ontwikkelen wat jullie me hebben gegeven en het wijd en zijd door te geven.
18. Aan de geest van de dans, geen woorden, alleen boem shaka boem!
19. Aan alle geesten, de elementals, de onzichtbaren, de geesten van het land waarop ik leef, dank je wel voor je geduld. Een nieuwe dag, een nieuwe stap.
20. Mijn dank gaat ook uit naar jou, beste lezer, omdat je dit boek oppakt en erin duikt. En naar je Innerlijke Sjamaan omdat hij je eraan herinnert dat we hier allemaal, zonder uitzondering, bij betrokken zijn, of we dat nu willen of niet. Voor de liefde van het leven.
21. Schepper, grote Geest, heilige mama, heilige papa, konden we maar weten wie we zijn. Dank je wel.