

SOUL

Retrieval

Herenig al je Zielsdelen

Sandra Ingerman



WWW.SOUL-RETRIEVAL.NL

Oorspronkelijke titel: Soul Retrieval: mending the fragmented self –

copyright © 2006-2018 Sandra Ingerman

English language publication by Harper Collins

Vertaling: Sandra Koning, www.sandrahealing.nl

Illustraties: Jaye Oliver

Foto Sandra: Jackie Mathey

Omslagfoto: © iStockPhoto.com/Yonel

Copyright overgenomen delen zie pagina 209.

Nederlandse editie © 2018 Palaysia Productions, Amstelveen

ISBN 978-94-92412-17-1

NUR 720

eerste druk

www.sunshineforthesoul.nl

De sjamanistische manier van healen waarbij gebruik gemaakt wordt van soul retrieval, zoals in dit boek gepresenteerd, moet niet gezien worden als een exclusieve methode om psychologisch of medische problemen te benaderen. Het moet gezien worden als simultaan naast orthodoxe medische of psychologische behandelingen.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for 'fair use' as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

VOOR MIJN BROER, JOSEPH,
EN VOOR MIJN OUDERS,
AARON EN LEE.

*Dit boek is een geschenk
van de maan aan de zon.*

INHOUD

Notities van de auteur.....	7
Voorwoord	10
Inleiding.....	12
Deel I – De ziel en haar verloren delen.....	17
Hoofdstuk 1 Verloren zielsdelen.....	18
Hoofdstuk 2 Zielsdelen terughalen	34
Hoofdstuk 3 Opsporen van verloren zielen	53
Deel II – De zoektocht	67
Hoofdstuk 4 Een kwestie van techniek	68
Hoofdstuk 5 Klassieke voorbeelden van soul retrieval.....	82
Hoofdstuk 6 De gemeenschap	88
Hoofdstuk 7 Als zielen zijn gestolen	101
Deel III – Welkom thuis: helen door heel te zijn	123
Hoofdstuk 8 Effecten van soul retrieval.....	126
Hoofdstuk 9 Relaties en seksuele problemen	137
Hoofdstuk 10 Leven na een soul retrieval	159
Hoofdstuk 11 Voorbereiding voor de terugkeer van je ziel.....	171
Epiloog	189
Appendix A Ziekte vanuit sjamanistisch perspectief	195
Appendix B Sjamanistische workshops	201
Voetnoten.....	203
Bibliografie	207
Copyright.....	209
Nawoord.....	211

NOTITIES VAN DE AUTEUR

Sinds ik in 1991 Soul Retrieval heb geschreven, heb ik een hoop geleerd over hoe ik deze eeuwenoude genezende techniek kan gebruiken in een moderne, psychologische, veeleisende cultuur.

Als je dit boek leest zonder dat je weet wat soul retrieval inhoudt, kan je het beste eerst het boek lezen en als je het boek uit hebt dan hier weer terugkomen om deze pagina's te lezen. Als je al bekend bent met het proces van soul retrieval, lees dan verder.

In de eerste tien jaren dat ik soul retrievals deed, merkte ik dat wanneer ik een reis maakte voor mijn cliënten ik een enorme hoeveelheid details kreeg over waarom de cliënt zijn ziel had verloren. Ik zag wat de cliënt aan had, maar ook levendige beelden van wat er was gebeurd. Op een gegeven moment viel me op dat mijn reizen veranderden. Ik zag niet langer de details waarom de ziel was weggegaan. De spirits gaven me meer informatie over de gave, de talenten en krachten die teruggebracht werden naar de cliënt. In andere woorden: de spirits legden meer nadruk op de heling die plaatsvond dan op het trauma dat gebeurd was.

Ik begon hierover te schrijven naar studenten die de workshop soul retrieval bij mij hadden gevolgd. Ik ontving een overweldigend aantal reacties van studenten die aangaven dat hun werk op dezelfde manier was veranderd in dezelfde periode als bij mij. Ik denk dat het sjamanisme, na veertigduizend jaren, nog steeds bestaat omdat de spirits hun werk aanpassen aan de evolutie van het bewustzijn van de mensen. Ik geloof dat niet alleen practitioners, maar de spirits zelf ook merkten dat de cliënten psychisch vast kwamen te zitten in de verhalen waarom hun ziel was weggegaan in plaats van dat ze merkten dat er heling had plaatsgevonden. Als het verhaal er niet is, dan is er niets om in vast te komen zitten. Ik krijg nog steeds informatie over de trauma's, maar niet zo gedetailleerd als eerst.

Ook heb ik ontdekt dat al het innerlijke kindwerk dat we in onze cultuur doen soms een negatieve impact heeft op soul retrieval. Het is niet vreemd dat een cliënt zegt: 'maar mijn zeven jaar oude ik wil hier niet zijn', of 'mijn tienerdeel heeft zelfmoordneigingen'. Dan vraag ik: 'Hoe kan pure essentie hier niet willen zijn?' Of: 'Hoe kan

pure essentie een zelfmoordneiging hebben?’ We zetten onszelf klem in psychologische concepten. Ik kwam tot de ontdekking dat ik voor het welzijn van mijn cliënten de intentie van mijn soul-retrieval-reizen moest wijzigen. Nu zeg ik tegen de spirits dat ik op zoek ben naar verloren zielsdelen van mijn cliënt die bereid zijn om terug te komen om mijn cliënt op dat moment te helpen. Op deze manier kan ik sommige vallen waarin een cliënt vast zit omzeilen.

Sjamanen zijn altijd de helers en psychologen van hun gemeenschap geweest. In alle sjamanistische tradities is het concept van het gebruiken van helende woorden en het vertellen van helende verhalen aan cliënten in de gemeenschap het belangrijkste. Volgens mij vertellen sjamanen helende verhalen aan cliënten om hun verbeeldingskracht te stimuleren waardoor heling in gang wordt gezet.

Het is voor practitioners van belang om voorzichtig te zijn met wat ze tegen een cliënt zeggen na een soul retrieval. Ten eerste is het belangrijk om te begrijpen dat de spirits meestal via metaforen met ons communiceren; het gebeurt sporadisch dat de spirits letterlijk met ons communiceren. Dit gebeurt in alle oude spirituele tradities en het is erg belangrijk om dat aan je cliënten uit te leggen. De impact van het gebruik van metaforen is heel anders dan wanneer de dingen die je hebt gehoord letterlijk worden genomen. Bijvoorbeeld: de impact die het heeft als je wordt verteld dat je vader of moeder je in je gezicht heeft geslagen is heel anders dan wanneer je verteld wordt dat het voelde alsof je vader of moeder je geslagen heeft. Ik weet zeker dat je me begrijpt.

Wanneer practitioners aan een cliënt het verhaal vertellen over zielsverlies, dan vertellen ze de reden waarom de ziel is weggegaan, en niet wat er is teruggekomen. Als de definitie van de ziel essentie is, dan is wat we verliezen wanneer we zielsverlies ervaren pure essentie. Als ik voor een cliënt een reis maak en ik zie een scene van een trauma, dan zie ik waarom de pure essentie weg is gegaan. Ik blaas niet het trauma terug in de cliënt. Bijvoorbeeld: laten we zeggen dat ik een scene zie van een jong kind dat vernederd wordt door een leerkracht op school toen het kind aan het dagdromen was. Wat ik in de cliënt blaas is de pure essentie die is weggegaan toen het kind werd vernederd. Ik heb niet het vernederde kind teruggebracht.

Daarom zijn de woorden die worden gebruikt om soul retrieval uit te leggen heel belangrijk voor het helingseffect. De metafoor die ik gebruik tijdens mijn trainingen, is het planten van zaadjes. Iemand weet precies wat voor soort plant er zal groeien uit de zaadjes die gezaaid zijn. Wanneer ik een reis deel met een cliënt vraag ik eerst aan mezelf: plant ik zaadjes met mijn woorden of plant ik zaadjes met angst? Om een heling plaats te laten vinden moet ik zaadjes van hoop planten.

In hoofdstuk 11 schreef ik over hoe je iemands ziel die gestolen is terug kunt brengen. In de loop der jaren heb ik ervaren dat het beter is om tijdens een ritueel de gestolen zielsdelen aan de helende spirits in het universum te geven, zodat zij ervoor kunnen zorgen dat de zielsdelen op het juiste moment terugkomen bij de persoon, dan dat je de delen direct zelf teruggeeft.

Mijn werk heeft zich steeds meer ontwikkeld naar zielsherinnering, waarover ik heb geschreven in mijn boek *Welcome Home: Following Your Soul's Journey Home* (Harper San Francisco, 1994). In zielsherinnering word ik meegenomen naar een plek voordat de persoon geboren is en krijg ik de werkelijke essentie te zien – de schoonheid ervan met alle gaven, talenten en krachten waarmee zij de wereld in kwam om te manifesteren. Onze oorspronkelijke essentie is vergeten en vervangen door projecties van familieleden, leeftijdgenoten en belangrijke personen. Dus help ik mensen zich te herinneren wie ze daadwerkelijk zijn in plaats van degenen die ze gezegd hebben te zijn.

Het is ons geboorterecht om onze ziel volledig te laten bloeien. Een leven zonder betekenis staat gelijk aan wanhoop. Het is voor iedereen tijd om onze verloren delen terug te krijgen en ons te herinneren waarom we in deze wereld geboren zijn. Dan zijn we echt heel en kunnen we ons leven in harmonie leven en anderen helpen hetzelfde te doen.

Sandra Ingerman

VOORWOORD

Met de huidige herleving van het sjamanisme en sjamanistische healings beginnen we eindelijk de spirituele en psychologische waarde te herkennen van wat onze voorouders wisten. Inderdaad leren we niet alleen deze waardevolle kennis van vroegere menselijke wetenschap te respecteren, we leren ook te begrijpen hoe belangrijk ons welzijn en onze gezondheid is.

Wij van de 'beschaafde' wereld hebben vaak de neiging om de vreemde gewoonten van de stammencultuur als bijgeloof of prehistorische curiositeit af te doen. We geven aan dat het niet belangrijk is in ons leven. Zeker het wijdverspreide geloof van de stammencultuur in zielsverlies, dat een zeer belangrijke oorzaak van ziekten is, valt in deze categorie. Zelfs gerenommeerde etnocentrische antropologen hadden moeite om dit concept als meer te zien dan een verouderd cultureel artefact. Dit boek van Sandra Ingerman weerlegt deze stereotypen over zielsverlies en laat zien dat de oude sjamanistische methode waarmee zielsverlies wordt behandeld toegankelijk is voor de hedendaagse trauma's, ook voor de consequenties van incest en andere vormen van kindermishandeling. Daarmee is het een geweldig voorbeeld van wat verondersteld wordt een 'bijgelovig' en 'primitief' geloofstelsel te zijn, maar wat direct relevant is in het moderne leven. Ik herinner me de blijdschap in Sandra Ingermans stem toen ze me een aantal jaren geleden opbelde en me vertelde over haar ontdekking dat de sjamanistische soul retrieval geweldige helingresultaten had bij haar vrouwelijke cliënten die als kind seksueel waren misbruikt. Zo'n ontdekking zou een sjamaan uit de stammencultuur natuurlijk niet verbazen. Zij gebruiken de soul-retrieval-techniek allang als heling bij trauma's – zelfs bij de meest subtiele trauma's. Maar voor Sandra Ingerman en voor mijzelf was het wederom een bevestiging van hoe belangrijk het is om de sjamanistische helingmethoden te laten herleven en toe te passen bij onze gezondheidsproblemen van tegenwoordig. Het was voor ons opnieuw duidelijk dat de sjamanistische helingmethoden op diepe niveaus werken die voorbij onze verbeeldingskracht gaan, en wel met zo'n diepe impact dat cultuurverschillen niet relevant zijn.

In de elf jaar dat ik Sandra Ingerman ken, is ze van een student uitgegroeid tot een geweldige sjamaan, een gewaardeerde collega en een schat van een vriendin. Behalve dat is ze een fantastische lerares, wat door haar vele studenten wordt bevestigd. Wat je in dit boek van haar leest kun je vertrouwen. Ze leeft de hoogste standaard van ethiek en kennis van modern sjamanisme en sjamanistische heling. Als je voelt – zoals de meeste mensen voelen – dat je delen van je eigen ziel hebt verloren, let dan goed op wat ze zegt. Als je verder wilt gaan en je wilt deze methode zelf proberen, raad ik je sterk aan de training bij Sandra Ingerman te volgen, zodat je de techniek uit de eerste hand leert. Ik kan je geen betere leraar aanraden die je kan helpen om spiritueel geheeld te worden.

Michael Harner
Norwalk, Connecticut

INLEIDING

Het verliezen van de ziel is een spirituele ziekte die emotionele en lichamelijke ziektes veroorzaakt. Wie zorgt er voor onze ziel als we ziek zijn? We hebben doctoren voor onze lichamen, voor onze hersenen en voor ons hart, maar naar wie gaan we toe als onze ziel ziek is? Dit boek gaat over zielsproblemen en de heling van spirituele zaken. Over de hele wereld en in vele culturen is er een persoon die werkt met het spirituele aspect van ziekte, een sjamaan. Een sjamaan diagnosticeert en behandelt ziektes, geeft informatie, communiceert en heeft interactie met de spirituele wereld. Hij doet soms ook dienst als psychopomp, dat is iemand die helpt om de zielen over te laten gaan naar de andere wereld.

Mircea Eliade, schrijver van *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*, beschrijft een sjamaan als iemand die een reis maakt in een andere staat van bewustzijn buiten de tijd en ruimte.¹ Het woord sjamaan, dat uit de Tungus-stam uit Siberië komt, geldt zowel voor man als vrouw. Via reizen ontvangt een sjamaan hulp en informatie om een cliënt, familie, vrienden of gemeenschap te helpen.

In het algemeen gebruikt een sjamaan percussie of, minder vaak, psychoactieve drugs om in een andere staat van bewustzijn te komen. Antropologen hebben sporen van sjamanisme van meer dan tienduizenden jaren oud gevonden. Michael Harner, antropoloog en schrijver van *The Way of the Shaman*, heeft sjamanisme in culturen over de hele wereld onderzocht. Net als Eliade ontdekte hij dat een sjamaan zich specifiek onderscheidt van andere healers door het gebruik van de reis, de journey.² Bewijs van sjamanistische reizen zijn gevonden in Siberia, Lapland, delen van Azië, Afrika, Australië en bij de oorspronkelijke bewoners van Noord en Zuid Amerika.

Dit boek zal één algemene oorzaak van ziekte bespreken – het verlies van zielsdelen. De nadruk zal hier liggen op het gebruik van deze klassieke diagnose en dit oude systeem om moderne, dagelijkse problemen te behandelen die voortkomen uit een verscheidenheid van trauma's die we allemaal ondergaan in ons leven.

In de hoofdstukken die volgen, zal ik sjamanisme en zielsverlies uitleggen aan je, puttend uit klassieke bronnen, mijn eigen lessen

en praktijkervaring en casus onderzoeken naar de effecten van dit werk.

(De personen die in de casus onderzoeken voorkomen, zijn samenstellingen die zijn gemaakt op basis van echte situaties en vertegenwoordigen geen specifieke personen.)

De concepten waarover ik het zal hebben, kunnen heel moeilijk te begrijpen zijn vanuit een rationele, logische plek. In onze maatschappij en onze cultuur hebben we de neiging om linker-brein functies te ondersteunen. Het linker brein is de logische en rationele kant van onszelf en het is geweldig (het heeft er bijvoorbeeld voor gezorgd dat je erop uit ging om dit boek te kopen). Maar naarmate we meer en meer leren over de evolutie van ons bewustzijn, ontdekken we dat de realiteit niet zo logisch is als we misschien hadden verondersteld. Er is meer te 'zien' dan wat letterlijk gezien kan worden door het menselijk oog.

Velen van ons beginnen aan een spiritueel pad om ons bewustzijn te vergroten en sluimerende vaardigheden te doen ontwaken, om meer van het leven te ervaren en waar te nemen dan mogelijk is wanneer we alleen vanuit logica handelen putten. Om dit te doen gebruiken we onze rechter-brein functies. We moeten openstaan voor onze intuïtie. We moeten onze zintuigen gebruiken om de realiteit op een andere manier waar te nemen. We moeten zien, horen, voelen en ruiken vanuit een andere plek in onszelf. En wanneer we leren om al onze zintuigen uit te breiden, kunnen we de wereld van de sjamaan betreden.

Maar nieuwe geloofsystemen zijn soms moeilijk om mee om te gaan. Gebruik maken van het intuïtieve deel van onszelf wordt gewoonlijk niet geaccepteerd in onze samenleving. We hebben zo'n gestructureerd systeem ontwikkeld dat het verlaten hiervan gezien wordt als gevaarlijk. We hebben onze verbeeldingskracht verloren. Hoe kunnen we een gezonde planeet visualiseren, of een gezond lichaam, of succes, als we ons niet kunnen voorstellen wat we willen?

Kinderen zijn zich constant bewust van andere realiteiten. Maar vanaf een heel vroeg stadium wordt ons allen een ander geloofstelsel opgedrongen. Herinner je je dat je als kind werd verteld om te stoppen met praten tegen je denkbeeldige vrienden? Of om te

stoppen met dagdromen? We zijn geboren met een begrip van verborgen realiteiten. Van nature kenden we de weg van de sjamaan, maar we moesten dit pad afleren toen we gesocialiseerd werden. Velen van ons keren nu terug naar dit pad.

Wanneer mensen beginnen te reizen naar de ongewone realiteit, vragen ze zich vaak af: verzin ik dit? De huidige samenleving zou dit met *ja* beantwoorden. Een sjamaan zou zeggen: 'Heb je het gezien of gehoord of gevoeld of geroken?' Als iemand *ja* antwoordt, zou het antwoord van een sjamaan zijn: 'Welnu, wat is er mis met je dat je denkt dat je het verzinnt?'

Dit zijn twee tegengestelde antwoorden op de vraag of ongewone werkelijkheid 'echt' is. Deze vraag daagt niet alleen het ego uit maar ook alles wat we horen van onze ouders, leraren, regering en vaak religieuze leiders evenals wetenschappers. Wanneer al deze autoriteiten ons vertellen wat de aard van de werkelijkheid is dan vestigt dit een sterk geloofstelsel waartegen ik niet van plan ben te vechten.

Terwijl je dit boek leest en je afvraagt of waar ik het over heb echt is of niet, vraag ik je om geen strijd aan te gaan tussen het rechter brein en het linker brein. Lees simpelweg het materiaal en ervaar het. Na elf jaar met de sjamanistische reis te hebben gewerkt weet ik dat ongewone werkelijkheid echt is. Maar ik heb geenszins de intentie je daarvan te overtuigen. Voor mij zijn dit de grote vragen: Werkt de informatie die afkomstig is van een sjamanistische reis? Brengt deze informatie positieve veranderingen in iemands leven? Zo ja, wat maakt het uit of we dit verzinnen?

Overdenk mijn reizen zoals je nodig vindt. Wanneer ik mijn ervaringen met mijn cliënten deel zeg ik altijd: 'Ik ga je vertellen wat ik zag.' De persoon moet beslissen of de informatie een metafoer of letterlijk is. Men zou de reis kunnen zien als een ontwakende droom of als informatie die uit het onbewuste komt als symbolische representatie. Of men kan ongewone werkelijkheid beschouwen als een wereld die parallel loopt aan de onze.

Dit boek is geschreven voor alle kinderen van de wereld en dat betekent elke persoon die dit leest. Op dit moment staan we voor een cruciale strijd op onze planeet. Hoe groeien we op en gebruiken we onze krachten van oordeel en inzicht om verantwoordelijkheid

te nemen voor alle vormen van leven? Hoe maken we contact en integreren we het kind dat in elk van ons leeft – het kind dat de kracht heeft van creatieve verbeelding – om ons voor te stellen wat we kunnen creëren?

De basis van dit boek is het concept van zielsverlies – het verlies van cruciale, essentiële delen van onszelf, die ons van leven en vitaliteit voorzien. Deze delen verliezen we door trauma('s) en wie heeft meer trauma's meegemaakt dan de kinderen die *in* ons leven? Ik geef een kijk op het terughalen van de ziel – een oude techniek binnen het sjamanisme die kan helpen de kinderen 'thuis' te brengen. Dit is echter slechts het begin van ons werk, want de kinderen thuis brengen is uiteindelijk niet zo moeilijk. Het moeilijke en opwindende werk is het partnerschap tussen kind en volwassene. In dit proces nemen we het leven en licht van het kind, met zijn nieuwsgierigheid en verbeeldingskracht, en staan het toe voor ons volwassenen te zien, en ons te vertellen wat waar is. Dan kan de volwassene handelen naar de visies van het kind om deze tot bloei te brengen en ook het volwassen verstand gebruiken om de juiste timing te kennen – de vereniging van tegengestelde en ook complementaire bestaanswijzen.

Toen ik voor het eerst een sjamanistische reis nam om met mijn leraar-in-de-ongewone-realiteit te praten over het schrijven van dit boek, was alles wat ze tegen me zei: 'Schrijf, en schrijf vanuit je hart.' Elke ochtend voordat ik begon met schrijven, herhaalde ik de reis in de hoop dat ik een klein beetje (interessante) informatie zou ontvangen. Ik maakte mijn rondes naar mijn krachtdier en mijn leraar en ze waren beiden vastberaden in hun boodschap.

Dus ik schreef. Ik schreef drie hoofdstukken en op dat punt besloot ik om opnieuw een reis te maken om te zien of mijn leraar of krachtdier bereid waren commentaar te geven op het werk dat ik tot nu toe had gedaan. Mijn leraar wachtte op me toen ik haar bereikte in de bovenwereld en ze zei dat ik de verkeerde kant opging. Ze zei dat het boek, zoals ik het in eerste instantie had opgezet, mensen zou afschrikken; het zou hen het gevoel geven dat ze nooit een gelukkig leven zouden hebben als ze geen zielshereniging zouden hebben (of als ze hun ziel niet terug konden halen). Ze zei dat dit boek een healing moest zijn voor elke persoon die het leest, onge-

acht of ze ooit besluiten om hun ziel terug te halen.

Om het lezen van het boek ervaringsgerichter te maken, hebben de meeste hoofdstukken één of meerdere oefeningen met de intentie om je op een zachte en veilige manier dichterbij de wereld van de spirits te brengen. Als iets van de informatie of verhalen in dit boek een deel van jouw innerlijke kind oproept dat bang, verdrietig of boos is, ga dan naar de oefening uit hoofdstuk 11 die je helpt met deze gevoelens om te gaan.

Mijn doel met het schrijven van Soul Retrieval is een nieuwe manier van denken te bieden over de oorzaak van ziekte, een die al duizenden jaren wordt erkend maar niet wordt herkend door traditionele scholen voor fysieke en psychologische genezing. Ik bied ook een aantal hulpmiddelen aan voor hen die ervoor kiezen om in harmonie te komen met het universum en vooruit te gaan in hun eigen zielsreis.

DEEL I



De ziel en haar verloren delen

HOOFDSTUK I

Verloren zielsdelen

*Wat is het nut voor de mens,
als hij de hele wereld kan krijgen
en zijn eigen ziel verliest?
–Jezus Christus*

Om het beste voor jezelf uit dit boek te halen, voel ik dat het belangrijk voor je is om naar een plek diep binnen in jezelf te gaan. Een plek waar je onderscheid kunt maken tussen de essentiële waarheid en ‘het stemmetje’ in je hoofd. Om dit te doen, zou ik het fijn vinden als je deze simpele oefening wilt proberen. Ik gebruik deze oefening al jaren om cliënten het verschil te laten voelen tussen intuïtie en verstand.¹

Begin met comfortabel in een stoel te zitten. Sluit je ogen, haal vier keer diep adem en probeer je zo veel mogelijk te ontspannen. Denk aan iets waar je van houdt, iets simpels, zoals een kleur, een bloem, iets van eten. Zeg tegen jezelf: ‘ik hou van...’. Herhaal dit. Ervaar in je lichaam hoe het voelt als je de waarheid aan jezelf vertelt. Sta nu op en ga een paar minuten iets doen. Als je thuis bent, doe dan iets in je huis. Als je buiten bent, loop dan een stukje. Kom dan weer terug en ga zitten en sluit je ogen. Haal weer vier keer diep adem. Nu vertel je jezelf een leugen. Zeg tegen jezelf: ‘ik haat...’. En probeer nu te ervaren wat je lichaam doet als het een leugen hoort.

Als ik een leugen hoor, verschijnt er een rode vlag ter hoogte van mijn middenrif. Als ik naar iemand luister of lees, kan ik door op te letten of er een rode vlag omhoog komt of niet, weten of ik een essentiële waarheid hoor. Als ik een beslissing probeer te nemen en het stemmetje in mijn hoofd blijft maar kletsen, zeg ik tegen mezelf wat ik wil gaan doen en dan let ik op of de rode vlag

verschijnt. Als die niet verschijnt, ga ik verder, zelfs als het stemmetje in mijn hoofd moord en brand schreeuwt.

Andere mensen hebben me laten weten dat ze tijdens deze oefening bij het horen van een waarheid een warme sensatie door hun lichaam voelen gaan, of ze krijgen kippenvel of ze voelen tintelingen ergens in hun lichaam, of hun hart voelt goed. Met een leugen trekt de solar plexus samen, of voelen ze spanning in hun borst, of er komt een speciale kleur naar boven, of ze krijgen een ongemakkelijk, verdrietig gevoel ergens in hun lichaam.

In dit boek praat ik tegen een plek heel diep binnenin je. Ik zal je essentie aanmoedigen om wakker en weer levendig te worden. Je bewustzijn zal niet altijd begrijpen wat ik probeer te zeggen, en soms zal ik zelfs een omweg maken langs je bewustzijn, zodat je eigen innerlijke weten deel kan nemen in je heelwordingsproces.

Let tijdens het lezen op de kinesthetische tekens of op gevoelens in je lichaam die een signaal zijn van je diepere gevoelens om ja te zeggen en door te gaan. Of je nu wel of geen soul retrieval krijgt, dit boek schenkt je een heling. Het zal je leren hoe we onze vitaliteit en essentie kwijt raken, hoe we incompleet blijven en hoe we een bewuste beslissing kunnen maken om een vervullend leven te gaan leiden.

We spenderen allemaal een enorme hoeveelheid energie aan het zoeken naar verloren delen van onszelf. We doen dit onbewust en op verschillende manieren – door te dromen en te dagdromen, door het uitproberen van ontelbaar veel spirituele paden, door relaties te hebben die onze verloren delen spiegelen.

Velen van ons voelen zich niet helemaal heel. Het voelt alsof we niet volledig hier zijn. Er zijn maar weinig mensen die een volledig leven leiden. Op het moment dat we ons hiervan bewust worden, willen we de intensiteit van ons leven terug krijgen en de liefde die ons ooit gelukkig maakte of waar we een beeld van hebben. We willen thuiskomen, meer volledig bij onszelf zijn en bij de mensen waar we van houden.

Er bestaat een techniek om met deze moeilijke menselijke situatie om te gaan, maar deze techniek is in onze moderne tijd bijna helemaal in de vergetelheid geraakt. Al meer dan tienduizenden

jaren heeft sjamanisme heling gebracht aan mensen over de hele wereld in verschillende culturen. Volgens de sjamanistische zienswijze is een van de belangrijkste oorzaken van ziekte het verliezen van een deel van je ziel.

Het woord ziel heeft verschillende betekenissen. Hier bedoel ik onze wezenlijke essentie, of zoals in het Oxford English Dictionary (tweede editie) gezegd wordt: 'het principe van het leven, in het algemeen beschouwd een zuivere entiteit van het lichaam; de spirituele delen in tegenstelling tot het pure fysieke'. Volgens deze autoriteit, verwijst onze taal ook naar de ziel als een zetel van emoties of gevoelens.

Als we dit beeld van de ziel in gedachte houden, kunnen we ons afvragen wat het verliezen van onze wezenlijke essentie veroorzaakt. In vroeger tijden werd deze manier van het verliezen van je ziel toegeschreven aan het bang maken van de ziel, het dwalen van de ziel of het gestolen worden van de ziel. Tegenwoordig wordt het verliezen van de ziel vaak veroorzaakt door trauma's als incest, mishandeling, het verlies van een geliefde, een operatie, een ongeluk, ziekte, miskraam, abortus, stress van alledag of verslaving.

Het uitgangspunt is dat wanneer we een trauma beleven, een deel van onze wezenlijke essentie zich losmaakt van ons om de ervaring te overleven door te vluchten van de volledige impact van de pijn. Wat trauma voor iemand is, is per persoon verschillend. Het verliezen van een stukje ziel kan veroorzaakt worden door wat iemand ervaart als traumatisch. Zelfs als iemand anders dat niet zo ervaart.

In onze tijd is psychologie ons eerste hulpmiddel bij het aanpakken van het pijnlijke gevoel van onvolledigheid en het er alleen voor staan, dat velen van ons ervaren. We spenderen jaren in therapie of in zelfhulpgroepen om trauma's te ontrafelen en om ons weer heel te voelen. Ik heb mijn masters in psychologie en heb met veel van deze methodes gewerkt, maar de ervaring heeft me geleerd dat deze methode alleen werkt bij delen van ons die 'thuis' zijn.

Als een deel van onze wezenlijke essentie gevlucht is, hoe kunnen we het dan terugbrengen? Tijdens het zoeken naar een antwoord op deze vraag kwam ik terecht bij het oude spirituele pad van het sjamanisme. Daar vond ik krachtige technieken om delen

van onze levensenergie terug te brengen die misschien anders jaren buiten ons bereik zouden blijven.

In het terugbrengen van zielsdelen gaan we ontdekken dat in het sjamanisme geloofd wordt dat delen van onze wezenlijke levensenergie zich kunnen afsplitsen en verloren kunnen raken in de niet-alledaagse-werkelijkheid. We reizen mee met sjamanistische practitioners die zich in een andere staat van zijn bevinden wanneer zij de niet-alledaagse-werkelijkheid betreden op zoek naar verloren zielsdelen.

VOORBEELDEN VAN VERLOREN ZIELSDELEN

Ondanks dat de term 'verloren zielsdelen' (soul loss) je niet bekend in de oren klinkt, zijn er voorbeelden die zeer bekend zijn onder andere namen. Een geliefde, een kind of vriend sterft, en de overgeblevene sterft ook voor een tijdje. We voelen ons alsof het licht van ons bestaan weg is, alsof we slaapwandelen. Of we hebben een zware operatie ondergaan en het voelt net alsof je nog deels onder narcose bent. Een cliënt die betrokken was bij een ernstig auto-ongeluk vertelde dat het soms voelt alsof ze op een andere planeet leeft.

Iemand die in een relatie zit waarin hij of zij wordt mishandeld, kan zich bewust zijn dat hij of zij opgesloten zit in verwoestende patronen, maar voelt zich te zwak en krachteloos om weg te gaan. Of als hij of zij weggaat uit deze relatie kan het voelen alsof hij of zij iets heeft achtergelaten bij de voormalige partner. Na een workshop vertelde een student van mij dat sinds ze haar relatie met haar vriend had verbroken, het voelde alsof 'een deel van mij nog steeds bij hem is'.

De ziel van een kind kan weggaan als het zich niet geliefd voelt, of als het zich mishandeld voelt door zijn of haar ouders. Bij een van mijn cliënten was de ziel weggegaan omdat haar ouders constant aan het schreeuwen waren, bij een ander door de fysieke pijn omdat hij met de fiets was gevallen. Een ziel kan het lichaam verlaten om fysiek of seksueel misbruik te overleven. In al deze gevallen vluchtte de getraumatiseerde persoon letterlijk om de kwelling te overleven. Veelvuldig ziek zijn als kind of het leiden aan een chronische ziekte betekent vaak dat een deel van je ziel weg is.

Er zijn boeken vol geschreven over out-of-body-ervaringen, zowel tijdens ziekte als bij een ongeluk. Minder ernstig hebben velen van ons een ervaring gehad van een schok waarbij een deel van ons lijkt rond te zwerven in een andere staat van bewustzijn. Een shock is het woord dat men meestal gebruikt voor deze conditie. De reactie is normaal en niet alarmerend. Maar vaak, om redenen die we niet volledig begrijpen, komt een stukje van ons niet meer terug.

Wat is daarvan het gevolg? 'Ik ben niet helemaal hier', zei een van mijn cliënten. 'Een deel van mij observeert met mijn verstand, maar ik kan geen verbinding maken met mijn emoties.' Mensen ervaren regelmatig het verlies van een stukje ziel. Ze zeggen dat het voelt alsof ze op een bepaalde manier in kleine stukjes gedeeld zijn of dat ze een essentieel deel van zichzelf missen. Dit is de beschrijving van iemand die zich distantieert. (In klinische bewoordingen: distantiëren is het afscheiden van delen van de persoonlijkheid van de hoofdstroom van het bewustzijn en kan gevoelens van vreemding en depersonalisatie veroorzaken.)

Een ander teken van soul loss is dat je een stuk van een herinnering kwijt bent. Ik werk vaak met mannen en vrouwen die zich niet meer kunnen herinneren wat er tussen hun zevende en negende of tussen hun twaalfde en veertiende jaar gebeurd is. Of iemand weet dat er een trauma heeft plaatsgevonden, maar kan zich niet meer herinneren wat er precies is gebeurd. Ik werkte eens met een man die zijn arm had gebroken, maar hij herinnerde zich er niets van dat hij pijn had tijdens het incident. Het doet veel pijn als je je arm breekt! Sjamanistisch gezien was het deel van mijn cliënt dat de pijn niet aan kon gewoon weggegaan. Een vrouwelijke cliënt van me wist dat ze misbruikt was, ze kon zich geen details herinneren en ze was onduidelijk over haar ervaring. Ze had jaren bij een psychotherapeut gelopen om te proberen de herinneringen terug te halen, maar het deel dat die herinnering had was weggegaan, dus was de informatie niet beschikbaar voor haar.

Chronische depressie is een ander symptoom van soul loss. Vaak is er een klein stukje van ons wezenlijke zelf kwijt, dat ons in de weg staat om een gelukkig leven te creëren. Het leven wordt besteed aan het onderzoeken van verschillende wegen, vaak wegen die misbruik veroorzaken, om te komen bij gevoelens en ervaringen

die het doen lijken alsof je leven een doel heeft, maar dat is een vals gevoel. In plaats van het volgen van de reis van de ziel voelt deze persoon zich vaak depressief en onvolledig.

Als er een scheiding of overlijden plaatsvindt, is een periode van rouw normaal. Na een tijdje gaat het leven weer min of meer zijn normale gang. Als iemand zich hier niet overheen kan zetten, verschijnt er een rode vlag bij mij: is er een deel van het zelf verdwenen?

Lichamelijke ziektes kunnen ook een symptoom van soul loss zijn. Vaak worden we ziek als we onze kracht weggeven. Omdat het universum niet tegen leegte kan, kan een ziekte ervoor in de plaats komen als we stukjes van onszelf missen. Coma is een extreem voorbeeld van het verliezen van je ziel.

Op een bepaalde manier heeft ieder van ons, in meer of mindere mate, te maken met het verliezen van je ziel. Sommige mensen zijn meer getraumatiseerd door het leven; zij lijken een beetje 'moedeloos'. Het leven is wat vriendelijker geweest voor anderen: zij hoefden zichzelf niet volledig te beschermen. Ongeacht hoe ernstig het trauma was, de meeste mensen die ik ken verlangen naar een vollediger gevoel van levendigheid en verbinding met het leven. Het herstellen van de ziel is voor iedereen die zijn of haar verbinding met zichzelf, zijn geliefden en de aarde wil verdiepen.

MIJN EIGEN VERLOREN ZIELSDEEL

Lang voordat ik me ging bekwamen in sjamanistische technieken, of voordat ik met honderden cliënten ging werken, moest ik eerst werken aan mijn eigen verloren ziel. In de sjamanistische traditie van 'gewonde heler' begon ik niet met de theorie of met het observeren van anderen, maar door in het reine te komen met mijn eigen problemen. Om je een beter beeld te geven hoe het verliezen van je ziel kan voelen zal ik mijn eigen ervaring delen.

Ik was een heel tevreden kind. Ik wist niet dat je je anders kon voelen. Zo lang ik me kan herinneren hield ik heel veel van de natuur. Ik vond het heerlijk om te zingen, en te fluiten naar de vogels en de wolken. Elke dag als ik naar school ging, stopte ik bij een grote eik voor ons huis en zong liedjes voor hem. Ik kon uren in mijn kamer zitten, vrolijke verhaaltjes schrijven en tekenen. Ik was