

Het medicijnwiel **De cirkel van het leven**

Het medicijnwiel kun je zien als een plattegrond van het leven. Het geeft het ritme aan van de natuur: de fases van komen, zijn, weggaan en rust. Ook wij doorlopen die fases, het wiel kan ons daarbij inzicht en houvast bieden.

TEKST NICOLE VAN BORKULO FOTOGRAFIE ERIC VAN LOKVEN STYLING MARITA JANSSEN



*Het wiel helpt je
te voelen wat er speelt,
wat er verstoord is
en wat in potentie
aanwezig is*

Misschien heb je wel eens gehoord van het medicijnwiel, het is een cirkel die de kringloop van het leven symboliseert. In feite is het een rondgang door de fases van het leven: geboorte, leven, dood en wedergeboorte. Op elke windrichting is een nieuw inzicht op te doen, en alle plekken aandoen zorgt ervoor dat je hele wiel geactiveerd is, wat leidt naar uitgebalanceerde oplossingen, en in het beste geval naar algehele harmonie.

Steencirkels en medicijnwielen worden al duizenden jaren gebruikt in vele culturen, en iedereen geeft er zijn eigen invulling aan. In sommige sjamanistische tradities bestaat het wiel uit 36 stenen, zijn er aan elke plaats een dier, maanstand, plant of mineraal verbonden, die een bepaald energetisch veld representeren. De windrichtingen op het wiel vertegenwoordigen bepaalde krachten die je kunt aanroepen om je te versterken of een andere blik op iets te werpen. Op het noordelijk halfrond werkt het wiel rechtsom, met de klok mee en beginnen we in het oosten, de plek die staat voor een nieuw begin. Daar krijg je inspiratie om de zaden te planten voor morgen. In het zuiden ga je tuinieren, neem je de verantwoordelijkheid voor je plant en geeft hem de omgeving om goed te kunnen groeien. In het westen zie je het resultaat van je werk en kun je de bloemen of het fruit gaan oogsten. In het noorden tenslotte is de bloem uitgebloeid, maar in de bodem rijpen de zaden voor een volgende cyclus.

Herstellen van harmonie

Je kunt een simpel wiel, waar de windrichtingen en hun kwaliteiten op staan (zie pagina 61), inrichten als een actief altaar en daarop wat je meemaakt een plek geven. Door een wiel neer te leggen, maak je een gewijde ruimte waarin je tot rust kunt komen en kunt voelen wat er speelt, wat er verstoord is en wat er in potentie aanwezig is. Per richting kun je vragen stellen en offertjes leggen als bedankje. Misschien is er iets op je pad gekomen wat je bezighoudt, door dit op het wiel te plaatsen, kun je inzicht krijgen over wat er geheeld wil worden en hoe je verder kunt. Door een kwestie vanuit alle windrichtingen te bekijken, kun je leren welk perspectief je normaal gesproken inneemt en welke richting minder prettig aanvoelt. Je leert op

die manier zaken van meerdere kanten te bekijken. Misschien heb je nooit geleerd om het op een andere manier te doen, of bevind je je in een blinde vlek, maakt het te veel emoties los om er anders naar te kijken. Soms zijn er problemen die zich herhalen in je leven, dat kun je leren herkennen door ze op een plek in het wiel te plaatsen. Kom je steeds uit op dezelfde windrichting, dan kun je kijken wat je nu nodig hebt om die plek in jezelf te versterken. Wat kan je ondersteuning bieden? In praktische zin kan het wiel je dus tonen hoe je in het leven staat en waar er wellicht wat verandering nodig is. Als je actief aan de slag gaat met waar je tegenaan loopt in het leven, kun je oude paden blootleggen en nieuwe wegen inslaan.

Gevoel van heelheid

De verschillende sjamanistische tradities hebben allemaal een eigen versie van het wiel waarin de richtingen op andere wijze worden geduid. Zo kan soms één van de richtingen als verzamelplek van het negatieve fungeren. In de omschrijving van de windrichtingen vanaf pagina 62 houden we het wiel aan zoals ontwikkeld door Daan van Kampenhout (zie interview hiernaast), die per richting een positieve en negatieve kant belicht. Naarmate je het wiel beter leert kennen, kun je er je eigen invulling aan gaan geven en je unieke weg erin vinden, met je eigen krachtdieren, plantgeesten en favoriete stenen. Je kunt plaatjes van krachtdieren gebruiken, een gedroogd plantje of kruid en stenen neerleggen om aspecten van je leven en je ziel te representeren. En wat er ook voorvalt in je leven, je kunt hem blijven doorlopen: de cirkel kent geen eind, omdat elk eind een nieuw begin in zich draagt. Het zal je meer met de natuur in verbinding brengen, waardoor je een gevoel van heelheid kunt ervaren, het één zijn van alles. Want met elk stukje dat je van jezelf heelt, heelt je ook een stukje van de mensheid en de aarde.

Auteur en leraar sjamanisme Daan van Kampenhout

'De vier seizoenen bestaan ook in ons'



Daan van Kampenhout is al meer dan dertig jaar leraar in het sjamanisme. Een centraal element in zijn trainingen is het wiel van de vier richtingen, dat zich na al die jaren nog steeds op verschillende manieren aan hem ontvouwt. Hij legt uit hoe het wiel tot leven kan komen.

"Op het moment dat je met sjamanisme bezig gaat, kom je het wiel vroeg of laat tegen. Ik ergerde me in het begin aan het wiel, omdat ik niet goed snapte hoe het me zou kunnen ondersteunen in een proces. Bovendien zijn de wielen per traditie anders, ze nemen verschillende vormen aan, afhankelijk van de natuur en het klimaat op de plek waar ze gebruikt worden. Er is geen wiel dat hét juiste of het originele is. Omdat ik begreep dat het wiel wel van belang was, ben ik op zoek gegaan naar een eigen ingang. Ik ben cirkels gaan tekenen en patronen in het denken, voelen en handelen op gaan schrijven: ik ben geïnspireerd, ik ga het aanpakken, vervolgens loop ik vast en moet ik loslaten, dan ga ik herstarten en dan is het klaar. Dat is een circulair proces, als je dat linkt aan de seizoenen, kun je gebeurtenissen een plek geven. Inspiratie hoort bij de lente, uitvoeren in het zuiden. Uiteindelijk kwam ik uit op een wiel van vier richtingen, eigenlijk vier stappen: begin, uitvoering, afronding en stilte of pauze."

Zo buiten, zo binnen

"De vier seizoenen bestaan buiten ons en daar gaan

we langzaam doorheen, maar ze bestaan ook in ons. Als je snapt dat er ook een wiel in je zit, worden de seizoenen een spiegel van de mogelijkheden die je in jezelf hebt. Een spiegel waarmee je je innerlijke landkaart kunt sterken en structureren. Door het wiel te bestuderen, helder je de structuur in jezelf op en kun je jezelf beter managen. Je kunt zo je eigen ervaringen verbinden met de seizoenen en het ritme van de dag. Het is fijn om daarbij een plattegrond te hebben, een wielte om mee te werken, met daarop de vier windrichtingen. Per traditie zijn de kleuren verschillend, ik heb gekozen wat ik het meest logisch vond, dus op mijn wiel is het oosten geel, het zuiden rood, het westen zwart en het noorden wit. Het centrum, waarop je iets kunt plaatsen wat jezelf symboliseert, is groen en de rand eromheen, de *holding*, is blauw. Op deze buiten-cirkel kun je kleine bloemetjes neerleggen of gekleurde confetti, iets wat symboliseert dat je gesteund wordt. In het sjamanisme is iemand nooit alleen."

Op het wiel staan

"Je kunt op het wiel gaan 'staan' - iets in het midden neerleggen wat jou symboliseert - je verbinden met die verschillende richtingen en als een pion bewegen over die cirkel. In het begin is dat natuurlijk puur abstract, maar je kunt oefenen door de basiskwaliteiten van de seizoenen en windrichtingen proberen te voelen. Het oosten, de lente, is *outgoing*, dat is hoop, inspiratie, je willen verbinden met de wereld, een stap naar buiten nemen, de eerste zin van een gesprek. Het zuiden is zomer: de bomen staan vol in blad, de planten zijn volgroeid, het kind is volwassen aan het worden, dit is rijpheid, volheid, de kracht om de huur te betalen, de verantwoordelijkheid om je buurvrouw te helpen met de boodschappen, de moed om naar de tandarts te gaan. Het westen, de herfst: de bladeren vallen van de boom, de dagen worden korter, je gaat meer naar binnen. >

Introspectie, loslaten, vertragen. Het noorden is de winter: stilte ruimte, bevroren landschap. Hier gebeurt helemaal niets, maar er is wel wijsheid. Je kunt terugkijken op begin, uitvoering en afronding, maar op deze plek ben je er vrij van. Hier heb je afstand. Dit is de enige plek die objectief is, de rest is subjectief."

Oefening baart kunst

"Als je met het wiel wilt leren omgaan, kun je oefenen door een paar weken elke ochtend even in het centrum van het wiel te gaan staan - je kunt ook in de kamer gaan staan en de windrichtingen om je heen voorstellen. Richt je twee minuten naar het oosten, om je te verbinden met de kracht van het vernieuwen; twee minuten naar het zuiden, om de kracht van het doen in je op te nemen; twee minuten naar het westen, zodat je de kracht van het loslaten en tot rust komen kunt meenemen en twee minuten naar het noorden, zodat je de kracht laadt om even vrij te zijn van alle emoties en verplichtingen, puur even de ruimte kunt ervaren van de stilte en rust. Nodig de krachten uit om mee te gaan in je dag. Als ik in een vergadering zit en ik heb nieuwe ideeën nodig, kan ik even naar het oosten leunen, in mijn verbeelding zak ik even in het geel en neem dat tot me. Of iemand zit te bazelen, dan leun ik naar het westen, zwart, het loslaten. Daar kun je mee spelen, een paar centimeter is dan al de rituele handeling om je te verbinden met die kracht. Je kunt ook een armband maken met kralen in de kleuren die voor jou de windrichtingen representeren. In gesprek kun je dan spelen met die armband, en de gele of rode kraal even pakken als je jezelf daarmee wilt verbinden. Zo kun je op een simpele, creatieve manier jezelf net iets meer ankeren, zonder dat het storend is voor anderen."

Als je 'vast' zit

"Elke richting heeft een constructieve en destructieve kant in mijn ervaring. Als je vastgelopen bent in een van de richtingen, heb je verschillende mogelijkheden: je kunt je verbinden met de positieve aspecten van dezelfde richting omdat je daar al bent, je kunt naar de tegenoverliggende richting gaan of naar de volgende richting proberen door te schuiven. Heb je bijvoorbeeld veel ideeën, maar je doet er niets mee, dan zit je vast in het oosten. Neem dan een stap

*'Het sjamanistische
pad heeft
geen einddoel
het is een cirkel'*

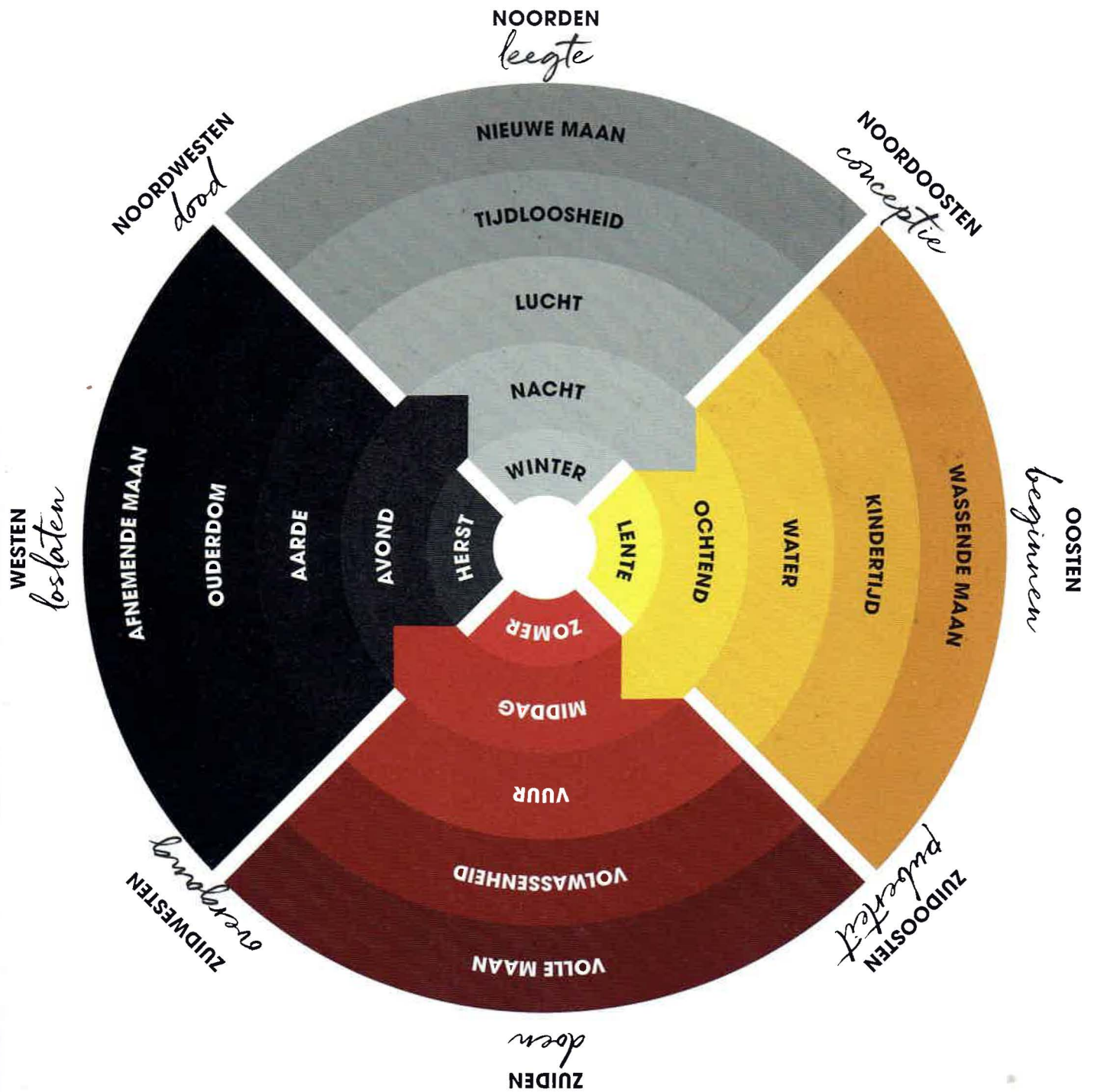
naar het zuiden en ga één idee concreet uitwerken. Het je het gevoel dat je ergens te diep in zit, meestal is dat in het zuiden, dan kun je in het noorden stappen, even eruit. Als je een ingewikkeld telefoongesprek voert, dan kun je dat ook tijdens het gesprek doen, zodat je meer afstand hebt - in het begin kan het handig zijn een kompas op je bureau neer te leggen, zodat je weet waar je je precies bevindt. Op die praktische manier kun je het wiel in het dagelijks leven integreren en concreet gebruiken voor zelfregulatie. In het centrum gaan staan, je wenden tot elke richting en vragen of ze erbij willen zijn, vind ik na 35 jaar nog de meest zinnige oefening die je kunt doen."

Spiritueel pad

"Het wiel is echt een spiritueel pad. Maar waar in het verre oosten dat pad leidt naar verlichting als einddoel, heeft het sjamanistische pad geen einddoel. Het is een cirkel, en dat betekent dat je steeds meer leert over hetzelfde. Je leert steeds dieper begrijpen wat die richtingen zijn, want je loopt over het wiel. Daarom worden in sjamanistische culturen oude mensen niet afgeschreven, maar juist gezien als belangrijk ankerpunt voor alle jongeren, omdat zij het wiel zo vaak gelopen hebben dat ze je een ander perspectief kunnen bieden, wat je niet kunt hebben als je jong bent, hoe slim of intelligent je ook bent. Dat perspectief komt met de jaren. In het sjamanisme is het hoe ouder hoe beter, als je 60 bent begin je net."

Daan van Kampenhout schreef acht boeken over sjamanisme, die vertaald zijn in tien talen. In zijn boek 'De vier richtingen, een sjamanistische visie' vind je veel informatie over het wiel en hoe je het kunt toepassen. Meer informatie over zijn werk vind je op daanvankampenhout.com

Het medicijnwiel



Oosten

Het ontwaken van de ziel

Het oosten is het veld van geboorte, de plek van een nieuw begin, plannen maken, structuur aanbrengen, strategie uitstippelen, inzicht verwerven, vernieuwen. Deze plek gaat over de bereidheid tot verandering. Hier wordt je nieuwsgierigheid aangewakkerd, krijg je inspiratie, heb je heldere inzichten en ben je gericht op de toekomst. Hier heb je hoop, dromen, inspiratie en maak je keuzes vanuit innerlijke vrijheid.

Vanuit het oosten richt je de aandacht naar buiten en kijk je naar de wereld buiten jezelf.

Als je oost-kracht goed ontwikkeld is, ben je toekomst-gericht, zit je vol ideeën, kun je goed plannen en je snel aanpassen. Het zijn zakelijke kwaliteiten, aan deze kant vind je weinig emoties.

De schaduwkant is dat er op deze plek ideeën kunnen ontstaan die niet tot wasdom komen, omdat ze een gebrek aan intentie hebben of visie, de daadkracht of het doorzettingsvermogen ontbreekt. Er kan een te grote gehechtheid ontstaan aan structuur, wat in extreme gevallen kan leiden tot dwangmatig handelen. Of dat er zoveel gepland wordt dat het onduidelijk wordt welke kant je nu op moet gaan. Moeite met beginnen of plannen bevindt zich op deze plek. Als je hier geen verantwoordelijkheid neemt, en uitstelt of naar anderen wijst, is de oost-kracht ongebalanceerd.

Lessen

De oost-kracht is een vernieuwer, het is de plek van groei en lente. Hier kun je zaaien en ontstaan nieuwe ideeën, structuren en patronen. Het oosten gaat om zien, plannen en starten, waar heb jij ondersteuning bij nodig? Is er een gebied in je leven waarin je opnieuw wilt beginnen? Welke kwaliteiten kan het oosten je bieden, wat is het dat eventueel verstorend werkt op jouw oost-energie? Je kunt de energie van het oosten aanpreken als je inspiratie nodig hebt, dingen



Het noordoosten
ontstaan van nieuw leven - conceptie

Het oosten
beginnen en komen
zien - plannen - starten

Brengt: **ordening**

Seizoen: **lente**

Levensfase: **kindertijd**

Dagdeel: **ochtend**

Element: **water**

Maanstand: **wassende maan**

Representeert: **het licht**

in beweging wil brengen. Je kunt deze kracht in jezelf activeren door je gedachtes op te schrijven, en zo structuur aan te brengen in je hoofd. Of elke dag iets doen wat je nog nooit gedaan hebt, of iets anders doen dan anders, routines doorbreken. Dat maakt je heel bewust van je handelen. >

Zuiden

Het vinden van je richting

Het zuiden is het veld van activiteit: van dingen concreet maken en handelen. De plek van materie, groei, werk en lichaam. De plek waar je verantwoordelijkheid neemt en in actie komt, waar je kunt groeien of iets kunt laten groeien. Dat heeft te maken met leiderschap, communicatie en verbinding maken. Het is ook de windrichting van relaties aangaan, deelnemen aan en genieten van het leven. Zintuigen en seksualiteit staan ook op deze plek.

Vanuit het zuiden richt je de blik naar buiten en kijk je naar je plek in het geheel.

Als je goed in je zuid-kraacht zit, ben je extravert, fysiek actief, neem je je verantwoordelijkheid, is er contact met anderen.

De schaduwkant is dat je op deze plek ook te veel verantwoordelijkheid op je kunt nemen, uitgeput kunt raken. Hier kom je in aanraking met je eigen grenzen en die van anderen. Jezelf opbranden gebeurt hier, of te veel gericht zijn op een ander, ook machts spelletjes vinden plaats op deze richting. Verslavingen hebben hier een plek; shoppen, seks, te veel sporten of eten, maar ook workaholics en mensen die overmatig bezig zijn met materie bevinden zich in het zuiden.

Lessen

In het zuiden leer je lessen over vrijheid en in je kracht komen. Over mogen genieten. Hier kun je je relatie met de wereld onderzoeken en hoe je je verhoudt tot anderen. Het zuiden kan je helpen met doen, volhouden, bijstellen en doorzetten. Vragen die je hebt op het gebied van werk en gezondheid, levenskracht, relaties (ook zakelijke), vriendschappen en seksualiteit, kun je hier stellen, ondersteuning op deze gebieden vind je ook hier. Wat is belangrijk voor jou, durf je te gaan staan voor wie je bent? Durf je te vertrouwen op je innerlijk weten? Durf je de leiding te nemen, je grenzen aan te



*In het zuiden leer je
lessen over vrijheid en
in je kracht komen*

Het zuidoosten ideeën krijgen vorm - puberteit

Het zuiden
uitvoeren en zijn
doen - verbinden - aarden

Brengt: **verdieping**

Seizoen: **zomer**

Levensfase: **volwassenheid**

Dagdeel: **middag**

Element: **vuur**

Maanstand: **volle maan**

Representeert: **het lichaam**

geven? Kun je genieten van wat je doet? Welk gebied in je leven mag in beweging komen? Je kunt de zuid-kraacht in jezelf activeren door iets aan te pakken. Heb je een plan? Hoe klein ook, doe elke dag iets concreets om dat plan te ondersteunen. Zo kan energie gaan stromen en kunnen dingen in beweging komen. >



Westen

Het opmaken van de balans

Het westen is de plek van oogsten, vertragen, naar binnen keren, dromen, voelen, loslaten, opruimen, de innerlijke wereld. Het is het veld van afronden en voltooien, loslaten en terugtrekken. Hier pluk je de vruchten van wat eerder gezaaid is. Het westen is een plaats van diepe emoties, een plaats waar je troost kunt vinden. Hier geef je dingen een plek, je integreert wat je belangrijk vindt en laat los en neemt afstand van wat je niet meer nodig hebt. De plek van balans zoeken, zaken rechtzetten en dankbaar zijn voor wat je hebt. Zo kun je terugkeren naar innerlijke rust en harmonie. Als al het overbodige wordt losgelaten, wordt de essentie zichtbaar. Als je west-energie goed is, heb je vertrouwen en weet je wat je waard bent. In het westen keer je naar binnen en kijk je naar jezelf. Als je een sterk ontwikkelde west-kracht hebt, leef je intens en met diepe emoties. Hier ontstaan vragen als 'is dit alles' en 'wat wil ik eigenlijk'. Dingen worden losgelaten, wat zorgt voor minder structuur en overzicht. Er is meer contact met het verleden en er is nostalgie. De schaduwkant komt naar voren als je iets niet los kunt laten, dat kan leiden naar sombere gevoelens, of het je afsluiten van de buitenwereld. Het kan ook zijn dat je je emoties niet de baas kunt en controle verliest. Klagen en zeuren, geïrriteerd of wrokkig zijn, zit aan de westkant. Ook kunnen er passiviteit of destructieve neigingen ontstaan. Het westen kan je terugbrengen bij jezelf: na iets doorleefd, verwerkt en losgelaten te hebben, kun je tot rust komen en je richten op wat je zelf belangrijk vindt, op je eigen behoeften in plaats van die van de omgeving.

Lessen

Als je hulp nodig hebt bij iets wat je los wilt laten - een relatie, een baan, gewoonte of wens - kun je kracht vragen aan het westen. Deze windrichting

Het zuidwesten

chaos scheidt nieuwe orde - overgang

Het westen

loslaten en afstand nemen

voltooien - ontladen - integreren

Brengt: **inzicht**

Seizoen: **herfst**

Levensfase: **ouderdom**

Dagdeel: **avond**

Element: **aarde**

Maanstand: **afnemende maan**

Representeert: **het donker**

*Als je west-energie
goed is, heb je
vertrouwen en weet je
wat je waard bent*

kan je helpen inzichten te krijgen. Wat wil er nog verwerkt worden? Is er iets wat erkend wil worden of om heling vraagt? Kun je accepteren hoe iets gelopen is, of hoe iets loopt? Kun je het integreren in je leven, op jouw manier? Welke inzichten zijn het belangrijkste voor jou om te kunnen groeien?

De west-kracht activeer je door bijvoorbeeld te gaan opruimen, dat schept ook helderheid in je hoofd. Om meer in contact te komen met je binnenwereld kun je gaan mediteren of je verdiepen in de kunst, zelf creatief bezig zijn door te schilderen, schrijven of (poëzie) te lezen, kan ook veel inzicht geven. >

Noorden

Het contact met je dromen

Het noorden is de plek van stilte, rust en leegte. Hier kom je tijdelijk tot stilstand en in de vormeloosheid kun je reflecteren op je leven. Op wat je voltooid hebt. Dit is de spirituele dimensie, de plek van voorouderzielen en van zij die gaan komen. Het noorden is de plek waar je contact maakt met je eigen ziel en wijsheid. In dit veld van leegte ligt een oneindig potentieel. Op deze plek vertoeven kan voelen als stilstand, maar het geeft helderheid en overzicht, en ondertussen maak je een vruchtbare grond voor een nieuw begin. In het noorden maak je contact met jezelf op zielsniveau. Mensen met een sterk ontwikkelde noordkant houden graag wat afstand. De schaduwkant is dat je afgesloten kunt raken van het hier en nu, zodanig dat je niet meer verbonden bent met de wereld en je wilt terugtrekken uit het dagelijks leven om alleen met het hogere bezig te zijn. Als dit het geval is, kan het zinvol zijn het zuiden te vragen om versterking en verbinding te maken met je lichaam. Mensen met een burn-out neigen ook naar het noorden, omdat deze plek je dwingt om tot stilstand te komen en je tijdelijk terug te trekken. Op deze plek hoeft even niets. Het klinkt aantrekkelijk, toch is het ook een fase die vaak overgeslagen wordt, omdat leegte confronterend kan zijn, en omdat mensen in het westen snel weer door hollen naar het volgende wat 'moet'.

*Het noorden is een
plek die je dwingt om
tot stilstand te komen.
Er hoeft even niets*



Het noordwesten slapen - dood

Het noorden wijsheid en rust stilte - leegte - ziel

Brengt: **balans**

Seizoen: **winter**

Levensfase: **tijdloosheid**

Dagdeel: **nacht**

Element: **lucht**

Maanstand: **nieuwe maan**

Representeert: **de ziel**

Lessen

Het is interessant om te kijken hoe je je voelt op deze plek. Kun je rustig 'zijn'? Neem je genoeg rust en tijd om stil te staan en terug te kijken op gebeurtenissen, dingen te verwerken? Hoe is het om contact te leggen met je eigen ziel? Wat wil jouw ziel?

Je kunt de noord-kracht in je leven activeren door te mediteren, je te verbinden met de stilte en door bewust even rust te nemen als je iets hebt afgerond. Neem de tijd voor reflectie. >

Het centrum balans en harmonie

Volgens de Kelten woont de ziel in het midden van het wiel, in balans met alle krachten om zich heen. Het wiel is niet alleen horizontaal of eendimensionaal. Naast de windrichtingen en tussenwindrichtingen, bevindt zich in het midden de levensboom. Onder te verdelen in de wortels - de onderwereld, de stam - de middenwereld (de fysieke wereld) en de takken - de bovenwereld. Andere dimensies waar gidsen en helpers huizen in de vorm van engelen, voorouders, natuurgeesten en krachtdieren.

Legging voor een ander

Al heeft het werken met het wiel oefening nodig, je zou toch iemand kunnen ondersteunen door een wiel te leggen. Bijvoorbeeld als iemand ziek is. Daan van Kampenhout: "Leg iets wat de persoon representeert in het centrum.

In het oosten, waar de openingen liggen, dat wat er mogelijk is met die ziekte, kun je steentjes neerleggen opdat de nieuwe kansen die geboden worden, opgemerkt en gebruikt worden. Iemand kan bijvoorbeeld niet meer sporten, maar wel borduren, en dat geeft ook voldoening. Dat zijn nieuwe mogelijkheden die zich aandienen door de ziekte.

De kracht die iemand nodig heeft, het uithoudingsvermogen, het doorgaan, vind je in het zuiden. Daar zou je drie steentjes kunnen neerleggen met de vraag of die steentjes die krachten kunnen representeren, zoals in een opstelling. Dat kan het uithoudingsvermogen sterken en kracht geven om door te gaan.

In het westen zou je iets kunnen neerleggen om het loslaten te representeren, dat wat je niet meer kunt of moet laten door de ziekte, tijdelijk of voorgoed.

In het noorden past de vraag of de essentie van de zieke zich kenbaar wil maken, zodat hij niet alleen de beperkingen voelt, maar dat zijn spirituele zelf, zijn ziel, zich gesteund voelt in dit proces. Dan ondersteun je iemand bij het krijgen van nieuwe kansen, met de kracht om vol te houden, dat wat losgelaten kan of moet worden, en de tijdloze ziel die iemand omringt."



Welk krachtdier geeft je richting?

Volgens het sjamanisme kunnen mensen worden bijgestaan door krachtdieren. Bij elke traditie zijn dit per windrichting weer andere dieren. Alberto Villoldo bestudeerde sjamanen in de Amazone. Hij plaatst de adelaar, die het grote geheel kan overzien, in het oosten; de slang, die zijn huid - het verleden - kan afwerpen, in het zuiden; de jaguar, die met kracht en moed de angsten kan overwinnen, in het westen en de kolibri, die stil kan zijn tijdens zijn vlucht, in het noorden. Een dier kan je helpen bepaalde krachten aan te spreken, je ondersteunen of je iets leren zodat je meer balans kunt ervaren. Je kunt een krachtdierenkaart trekken - het Magische Krachtdieren deck van Happinez is ingedeeld per element, je kunt stapeltjes maken: water voor het oosten, vuur voor het zuiden, aarde voor het westen en lucht voor het noorden, en zo per windrichting een kaart trekken.

Samen op reis

Je kunt ook door meditatie in contact komen met een krachtdier. Zoek een stille plek in de natuur, of kies een rustige plek in huis die je kunt verduisteren. Brand gedroogde witte salie, sweet grass of hars om jezelf en je omgeving te reinigen. Het ritme van een trommel of traditionele indiaanse muziek met fluit, drum en gezang kan je helpen in een meditatieve staat te komen. Zoek op 'Native American' of 'Sacred Spirit' muziek. Sluit je ogen en stel je voor dat je op een plek in de natuur bent. Stem je af op de kenmerken van een bepaalde richting en vraag welk krachtdier je op die plek kan bijstaan. Dat kun je doen voor één richting waar je aandacht aan wilt besteden, maar ook voor alle vier. Welk krachtdier komt naar je toe? Wat laat het dier je zien, horen, ruiken, voelen? Welke boodschap heeft het voor je? Misschien komt er een vraag over het thema waar je mee bezig bent in je op. Of krijg je een antwoord. Wellicht gaan jullie samen op reis. Als het klaar is, neem je afscheid en bedank je het dier. Als reminder kun je een plaatje van het dier bij je dragen of als het er meerdere zijn, ze op een wiel neerleggen. Sjamanen zijn niet van lineaire, maar van cyclische tijd: je kunt in een kwartier je dieren ontmoeten, maar een meditatie kan ook zomaar twee uur duren. Probeer open te staan voor wat er komt. 🌿