

Mijn eerste ceremonie

De Peruaanse met wie ik ondertussen bevriend was geraakt, had een groepje vriendinnen verzameld bij haar thuis waarmee we samen naar de ceremonie zouden gaan. We kwamen aan bij een oud koloniaal huis gelegen in het straatje onder de brug (de beroemde *Puente de los Suspiros* ofwel Brug van de Zuchten) in Barranco. Er zaten al wat mensen in de zaal te wachten en we namen een plaatsje tussen hen in. Op een gegeven moment kwam de sjamaan binnen met de psycholoog met wie hij samenwerkte. Ik was misschien een beetje verbaasd, want het was wel een man met indiaanse trekken, maar zeer westers gekleed en met een bril op. Wat had ik eigenlijk verwacht? Iemand met een verentooi of zo?

Voordat de ceremonie begon, kregen de nieuwe personen de gelegenheid voor een consult met de sjamaan en de psycholoog. Tijdens mijn gesprek met hen vertelde ik over mijn onzekerheden in het werk en de liefde, en voegde eraan toe dat ik het gevoel had dat de oorzaak wel dieper zat en de onzekerheid waarschijnlijk meer algemeen van aard was. Ze hoorden me aan en vroegen een paar dingen over mijn familieomstandigheden.

Na de consulten volgde een uitleg van de sjamaan over de oorsprong en achtergrond van deze sjamanistische praktijk. Het is een traditie van vermoedelijk vijfduizend jaar

oud onder vele volken van de Amazone, die ze hebben weten te bewaren tot op de dag van vandaag en die dient om zowel de gezondheid van de individuen als van de hele gemeenschap te bewaren of te herstellen, via het gebruik van de plantas maestras (meesterplanten). Deze planten verruimen ons bewustzijn en confronteren ons met dingen die we binnen in ons hebben opgeslagen of weggestopt. Hierbij gaat het dus zowel om trauma's of onverwerkte ervaringen, als ook om mystieke ervaringen en kennis die in een deel van onze hersenen opgeslagen liggen en die we normaal gesproken niet aanspreken.

Nu kon de ceremonie echt beginnen. De sjamaan opende met een gebed om de Grote Geest te verzoeken de ceremonie te zegenen en hij bouwde een soort energieveld op, een soort grote energetische tent, waarbinnen we allemaal beschermd waren tegen eventuele negatieve invloeden. Daarna zong hij, en floot hij in de fles met de ayahuascadrink, waarvan hij daarna begon rond te delen in de kring van rechts naar links. Steeds peilde hij hoeveel de persoon ongeveer nodig zou hebben om het gewenste effect te bewerkstelligen. Na ongeveer een kwartier begon de ayahuasca te werken en raakten we in een trance (*mareación*). Het licht ging uit en ieder sloot zijn ogen om zich te concentreren op zijn proces.

Het is in dit proces gebruikelijk dat je je in het begin een beetje misselijk voelt en op een gegeven moment beginnen er dan een soort geometrische patronen voor je ogen te verschijnen, soms in zwart-wit, soms in heel intense kleuren. De patronen lijken een beetje op de patronen die in het Shipibo-handwerk van keramiek en textiel voorkomen. Dit is als het ware de poort die zich opent naar de verbre-

ding van het bewustzijn. Ook gaan je zintuigen veel intenser werken. Daarom worden de ceremonies ook 's nachts, in het donker, gehouden, anders zou het licht te intens zijn, evenals de geluiden.

Hoewel ik een beetje nerveus was om iets te leren kennen dat zo buiten mijn normale, toch wel westerse en dus nogal rationele, kennen om ging, voelde ik toch een enorm vertrouwen in deze twee mensen, de sjamaan en de psycholoog, die de ceremonie leidden. Ik dronk het drankje in één teug leeg. Het had een nogal bittere, beetje aarde- en wortelsmaak, en bijna meteen raakte ik in trance. Op deze eerste 'reis' voelde ik een onuitsprekelijke kracht, die eerst mijn hoofd bewoog in alle richtingen, alsof iemand me een massage gaf, daarna begonnen mijn handen patronen in de lucht te maken en ik voelde me als een Balinese danseres, vol gratie en schoonheid. Ook passeerden mijn handen over mijn hele lichaam van boven naar beneden, waarna ik de grond beneden aanraakte en de lucht boven. Het was alsof deze bewegingen me nieuwe energie gaven. Verschillende nachten na de ceremonie bleven mijn handen opnieuw die bewegingen maken en ook kwamen de bewegingen terug in latere ceremonies.

Tijdens de ceremonie zong de sjamaan *icaros*. Dit zijn een soort liederen die heel apart klinken en eigenlijk moeilijk ergens mee te vergelijken zijn. Ik was onder de indruk van het enorme bereik van de stem van de sjamaan. De liederen worden hem ingegeven door hogere krachten en vormen de verbinding met andere sferen of energieniveaus. Ze hebben elk een bepaald soort genezende invloed, afhankelijk van de problemen die in de groep voorkomen. Dus terwijl de sjamaan zingt en op de

participanten een soort energetische chirurgie toepast, werkt elke persoon individueel aan zijn of haar proces.

De ceremonie duurde ongeveer vier uur, van tien uur 's avonds tot twee uur 's nachts en werd afgesloten met een dankgebed aan de Grote Geest en de moederplant ayahuasca. Het was wel interessant te merken dat in het katholieke Peru ook in de sjamanistische werkwijze God, Maria en Christus zijn opgenomen en worden aangesproken.

Na afloop van de ceremonie had ik weer een gesprek met de *maestros* (de sjamaan en de psycholoog). De psycholoog gaf aan dat zij me vanbinnen hadden kunnen zien en dat ze daar een paar zwarte plekken hadden gezien, vooral voortkomend uit voorvallen uit mijn jeugd, waarop ik had gereageerd met onderwerping of me afzonderen.

Ze zagen me als een gefragmenteerde persoon, als een collectie van ervaringen zonder dat daar een verband tussen zat of was gelegd, met een lichaam, een geest en emoties die los van elkaar stonden, alsof ze elk een eigen leven leidden. Ze drukten me op het hart dat het heel belangrijk was om de eenheid tussen die drie te bereiken, opdat ik goed zou kunnen functioneren en ze raadden me aan daartoe in therapie te gaan bij hen of bij anderen, maar er niet te lang mee te wachten.

Die nacht in november 1996 werd zo het begin van een intensieve therapie van twee jaar, waarin (westerse) psychotherapie (2 à 3 keer per week een sessie) werd gecombineerd met ceremonies met de sjamaan en diezelfde psycholoog (ongeveer een keer per maand). Daarnaast bestond er de mogelijkheid om deel te nemen aan 'schoonmaakweken' in het oerwoud, waar mijn vriendin me

in het begin over verteld had, en die het proces aanmerkelijk zouden versnellen, aangezien je dan een week in re-traite bent en al je tijd kunt besteden aan het werken aan jezelf, in de omgeving waar de plant vandaan komt, de Amazone.

Een week naar het oerwoud

De eerste week naar het oerwoud was een hele ervaring. De verandering van omgeving van het gehaaste stadsleven van Lima, vol herrie en lawaai, naar een rustig plekje zonder iets anders te doen dan je op jezelf te concentreren, deed me in het begin wel wanhopen. Mijn lichaam en geest waren gewend aan het geagiteerde ritme, totdat beetje bij beetje de poriën zich openden om de simpele impulsen op te vangen van de delicate geluiden en kleuren van het oerwoud en de innerlijke stem.

Ik werd in Lima opgehaald door de psycholoog en later pikten we nog een Peruaanse op om naar het vliegveld te gaan. De psycholoog vroeg ons of we niet iets vreemds roken. We bleken twee varkentjes en een pauwenpaartje als gezelschap mee te hebben, die ons zouden vergezellen naar San Francisco de Yarínacocha, in de Amazoneprovincie Ucayali. Na de vlucht met een van de niet zo betrouwbare Peruaanse vliegtuigmaatschappijen in een niet zo nieuw vliegtuigje, maar wel met een geweldig zicht over de bossen en de meanderende rivieren van de Amazone, kwamen we veilig in de provincieplaats Pucallpa aan, waar het al lekker zwoel en klam aanvoelde. We werden opgewacht door de sjamaan. De tocht werd voortgezet via de boot, *lancha* genoemd, die ons vervoerde over de lagune van Yarínacocha, in de Ucayali-rivier, naar de Shipibo-gemeen-

schap San Francisco de Yarinacocha. Het was heerlijk om op de boot uit te waaien en op de oevers de weelderige vegetatie en vogels te zien, alsmede enkele kleine nederzettinkjes. Deze lancha's zijn vaak het enige transportmiddel om naar de gemeenschappen in de Amazone te komen. Ze varen af en aan op elk uur van de dag of nacht, volgepakt met mensen die spullen, zoals bananen of cassave, gaan verkopen in Pucallpa en/of daar iets gaan kopen. In de streektaal worden ze *pequepeque* genoemd, naar het doordringende geluid dat de motor van deze boten maakt. Aangekomen in San Francisco de Yarinacocha moesten we ons een weg door de modder banen, want het was januari, dus regentijd, en de rivier stond aardig hoog. De eerste nieuwsgierige dorpelingen kwamen al aanlopen en sommige hielpen ons de bagage omhoog te dragen naar het dorp. In het huis van de sjamaan werden we hartelijk ontvangen door zijn familie.

De eerste avond moesten we gelijk een hele bak extract van de plant *lobocanero* leegdrinken. Dit is een plantenextract dat helpt om alle oppervlakkige, overtollige negatieve energie weg te werken. Het leek mijn lichaam tot in mijn tenen te vullen, en na een tijdje kwam het goedje er via de mond met een grote vaart weer uit.

Gelukkig was ik niet alleen en kon ik met de andere deelnemster deze vreemde zaken doorstaan en we zijn na de ervaringen van die week samen beleefd te hebben dan ook dikke vriendinnen geworden. 's Avonds legden we onze slaapzakjes op de harde bedden onder een rieten dak. We moesten nog een beetje wennen aan alle oerwoudgeluiden om ons heen.

Het was op zich al een hele ervaring om een week in een

indianendorp door te brengen. Wat me altijd zal bijblijven is hoe de kinderen van de sjamaan ons liefdevol opvingen en ons uitnodigden om mee te gaan zwemmen en ons te wassen in de lagune. Onderweg pakten ze vertrouwd mijn hand en begonnen van alles te vertellen. Het leek echt een beetje op het verloren paradijs. De mensen wonen in huizen op palen, eigenlijk grote houten plateaus met een rieten dak erboven, dat elke vijf jaar vervangen moet worden. Toch kwam ik er later achter dat het leven voor deze mensen helemaal niet gemakkelijk is. Zij leven eigenlijk van wat landbouw – ze verbouwen cassave en bananen – en de mannen vissen in de rivier. Wild om te jagen is er al jaren niet meer en sinds ze hun oude nomadenbestaan hebben opgegeven voor een bestaan op een vaste plaats is de manier van leven drastisch veranderd. Ook de relatieve nabijheid van het westerse leven – de provinciehoofdstad Pucallpa ligt op een uur varen – maakt dat de westerse consumptiemaatschappij daar doorgedrongen is, terwijl er niet echt een geldeconomie is. De vrouwen maken wat handwerkspulletjes, aardewerk en doeken, die ze verkopen aan toeristen. Dat brengt wel wat geld in het laatje, maar lang niet genoeg om de kinderen westers te kleden en niet-traditioneel voedsel zoals suiker, rijst, pasta, blikjes tonijn, snoep, en dergelijke te kopen. Wat andere volken al veel eerder overkwam, is voor de Amazonevolken eigenlijk redelijk laat gebeurd. Zij hebben eeuwenlang de kolonisator en de westerlingen buiten de deur weten te houden, maar sinds de rubberboom, en meer recentelijk de houtkap en oliewinning, zijn vele gebieden toch ontsloten. Toch leven er nog steeds volken in de kern van de Amazone die bewust het contact uit de

weg gaan (in het Spaans heten zij de *no-contactados*). Daarnaast was het bijzonder om een week te onthaasten. Mijn reisgenote en ik hadden het programma gezien en zaten in het begin maar te denken van: wanneer komt het nou? Tot we erachter kwamen dat je het maar gewoon moest laten komen. In het oerwoud is geen plaats voor strakke planningsen zoals we gewend zijn, zo van om tien uur koffiepauze en een sessie van drie tot vijf. Nee, hier komen de dingen zoals ze moeten komen, of zoals de sjamaan zei: 'De energie geeft aan wanneer het tijd is.' De enige vaste punten in de dag in deze omgeving zonder elektriciteit zijn de zonsopgang en de zonsondergang.

Eerst waren we bang voor de lege dagen tussen de avonden waarop de sessies plaatsvonden. Maar later bleek dat het erg fijn was om tijd te hebben om te verwerken wat je die avond daarvoor had gezien en gevoeld in de ceremonie. Ook was het heerlijk om relaxed te gaan zwemmen met de kinderen in de lagune, terwijl de mannen in hun kano's aan het vissen zijn en de vrouwen een wasje doen aan de oever. Of een wandelingetje te maken door het dorp, de vrouwen te observeren terwijl ze eeuwenoude patronen op doeken schilderen op de veranda's van hun huizen, wat met de kinderen te spelen, et cetera. Bovendien heb je na een paar dagen streng dieet, voornamelijk zonder suiker en zout, ook niet zo heel veel puf meer om heel actief te zijn. Wel was het opvallend hoe veel gevoeliger je zintuigen van zo'n dieet worden; het was alsof ik scherper zag, hoorde, rook en proefde. Het maal van rijst met gebakken banaan en een visje zonder kruiden en zout, gaf toch een enorme respons van mijn smaakpapillen. Later, terug in

Lima, leek al het voedsel overdreven gezoet en gezouten, tot het ondragelijke toe.

Maar het allerbelangrijkste waren de ceremonies 's avonds. Het programma bestond de eerste avond uit het nemen van de plant *lobocanero*, dan volgden twee avonden ceremonies met ayahuasca, daarna een rustdag en tot slot nog een avond met een ceremonie met ayahuasca en soms met andere plantas maestras. Na verschillende keren zo'n week doorgebracht te hebben, meende ik een patroon te ontdekken in de drie ceremonies met ayahuasca: de eerste avond is om je met je huidige toestanden te confronteren, op de tweede avond ga je echt het diepe in naar de kern van trauma's en de derde avond is een avond van harmonisatie en krachten opbouwen om weer verder te gaan.

Mijn eerste kennismaking met de ceremonies in het Amazoneregenwoud was echt een onvergetelijke en intense ervaring en de keer die me het meest zal bijblijven. Er waren zoveel opgeborgen zaken in mijn schaduw die naar het licht van mijn bewustzijn wilden opschieten.

Tijdens de eerste ceremonie met ayahuasca kwamen er verschillende visioenen of visualisaties. Visioenen zijn een soort boodschappen van je onderbewuste. Het kunnen zowel ingevingen zijn alsook beelden. Dan is het alsof zich een film voor je afdraait, wat meestal gepaard gaat met emoties die in je opkomen, en soms ook met zintuigelijke reacties zoals iets ruiken of gaan bibberen en dergelijke. Soms heb ik ook wel avonden doorgebracht met alleen een zwart gat en heel veel angst en huilen. Ze zeggen dat de plant je laat zien wat je op dat moment nodig hebt en waar je op dat moment klaar voor bent om te verwerken. Ik weet nog steeds niet goed of het alleen de plant is of ook de leiding

van de sjamaan. Ook kunnen er beelden komen van de vegetatie van het oerwoud in allerlei kleuren groen, of van een slang, het symbool van ayahuasca, die je in zich opneemt. De kleuren zijn vaak van een intensiteit die je normaal gesproken niet ziet.

Zo zag ik tijdens die eerste ceremonie in het oerwoud een soort kalender waarvan de blaadjes maar bleven omslaan, allemaal met beelden van iets, zoals een soort Bevrijdingsdag met allemaal vlaggen uit en iedereen dansend op straat, en een beeld van een enorm schip met zeilen, zoals een VOC-schip, waarbij ik voelde dat iemand daar stierf.

De volgende avond, bij de volgende ceremonie, voelde ik me alsof ik in het water lag. Ik zag waterplanten en vissen om me heen, totdat ik opeens een gebrek aan zuurstof voelde. Ik kreeg geen lucht meer en voelde dat ik aan het verdrinken was. Dat gevoel was zo reëel, dat ik werkelijk dacht te sterven. Ik vroeg me ook af waar ik nu terecht zou komen na de dood.

Uiteraard ging ik niet echt dood, maar het proces herhaalde zich en toen begreep ik dat het om het VOC-schip ging dat ik de vorige nacht had gezien en dat zonk met een man aan boord (een voorouder of ik in een vorig leven?) en naar later bleek met een heleboel slaven aan boord. Het ruim zat mutjevool en al die gezichten keken me aan in hun wanhoop en verdriet. Opeens zag ik de man, een stevig, onguur type, met zijn kleding van die tijd en een pruik op, met lange bakkebaarden, en met brandvlekken in zijn gezicht. Ik voelde tegelijkertijd schaamte en een verschrikkelijke afkeer van die kerel, van dat personage dat arme, onschuldige mensen uit hun huizen haalde om ze naar Amerika te verschepen waar hun een verschrikkelijk lot wachtte. Het

zou een trauma veroorzaken dat van generatie op generatie zou worden doorgegeven. Tegelijkertijd kwam er een grote wens in mij op om dit kwaad dat deze arme mensen was aangedaan te compenseren. Het interessante was dat mijn lotgenote in deze week een afstammeling was van slaven, van haar vaderskant, en juist aan het worstelen was met dat verleden van haar voorvaders. Na de ceremonie zeiden de maestros (zoals de sjamaan en de psycholoog worden genoemd) dat het inderdaad juist mijn levensmissie was om de onderworpenen te helpen, en om nederigheid en eenvoud te leren.

In diezelfde ceremonie zag ik een boerenman met een baard en eerlijke, diepliggende ogen (een voorvader?), die me zei dat hij zeer zware en moeilijke omstandigheden had overleefd, vechtend tegen een hard klimaat, maar altijd oogstend. ‘Dus’, zei hij, ‘waarom zou jij niet de obstakels kunnen overwinnen die op je pad komen in het leven?’ Hij zei me dat het het belangrijkste is om eerlijk, eenvoudig en rechtvaardig te zijn in alle omstandigheden. En ik zag mezelf naast hem staan op een dijk, met een gelukkig gezicht tegen de wind in gekeerd, die speelde met mijn lange, blonde haren. In verschillende moeilijke situaties kwam dat beeld weer bij me boven en het gaf me steeds de kracht om door te gaan.

Het derde visioen dat ik diezelfde week in het oerwoud had, ging over een jongetje van een jaar of tien, dat tevergeefs probeerde een deur open te maken van een grote stal vol met stro. In de volgende ceremonie begreep ik dat het jongetje met vuur had gespeeld waardoor de stal in vlammen was opgegaan, evenals nog andere delen van het dorp. Ik rook en voelde in mijn keel hoe de lucht verzadigd was

van rook, weer zo'n enorme reële ervaring, die je adem verstikt. Hij (ik?) stierf met een geweldige schuldlast op zijn schouders.

Het fijne was dat we de dag erna altijd met de psycholoog en de sjamaan de mogelijkheid hadden om na te praten over wat we hadden gezien en aangezien zij erbij waren geweest en gezien hadden wat er in ons omging, was het gemakkelijk om daarop verder te gaan. Vaak was het erg verhelderend om dat wat je had gezien in een duidelijk kader te plaatsen.

Ook zie je soms symbolen, zoals verschillende soorten dieren of tekens of iets dergelijks, en het was wel erg handig om daar de betekenis van te vernemen. Over het algemeen ziet de sjamaan veel in symbolen, evenals de mensen van zijn stam. Dit heeft waarschijnlijk te maken met hun lange orale traditie; pas sinds kort zijn er scholen, maar de oudere generatie is voor een groot deel nog analfabeet. Deze mensen denken dus nog meer in symbolen en zij hoefden dan ook nooit uitleg te vragen aan de sjamaan.

De derde dag hadden we een rustdag, waarin we met de maestros en een bekende uit het dorp met een kano naar 'el monte' gingen, het deel van het bos dat nog ongedeed is, niet door mensen bewoond of beheerst. Daar werd ons getoond hoe de liaan van de ayahuasca om andere bomen heen geslingerd groeit. Ook dronken we het sap van de *uña de gato* of *cat's claw* (kattenklauw), dat zo in de mode is door zijn helende kracht voor onder anderen kankerpatiënten, en gepatenteerd wordt door westerse, hebzuchtige farmaceuten. Het was prachtig zo door het dichte woud te struinen op onze kaplaarzen, al werden we wel belaagd door hordes muskieten. Opeens hoorden we een enorme

wind aanrukken en schoof een denderende onweersbui over ons heen. Wat voelden we ons opeens toch wel heel nietige wezentjes onder zo'n krachtsvertoon van de natuur. De laatste ceremonie was er inderdaad één van harmonie en vrede. Ik onderging een soort wedergeboorte. Ik zag mezelf als een prachtige baby die licht en vrede vanbinnen uitstraalde en een immense tederheid overbracht. Ik herinner me dat ik mijn wangen voelde met mijn vingers, ze waren babyzacht; ik kuste mijn handen met enorm tedere lippen en hoorde binnen in mij: 'Dit is liefde, heb jezelf lief'. Ik denk dat dat de grootste wijsheid is die de sjamaan me op deze manier heeft bijgebracht. Zoals zoveel wijzen al hebben gezegd: 'Als je niet van jezelf houdt, kun je ook niet van anderen houden of van anderen verwachten dat ze van jou houden.' Dit is de kern van het geluk vinden in het leven. Maar hoeveel duidelijker is dat als je het echt ervaart en voelt vanbinnen.

Na afloop van de ceremonie vroeg de psycholoog me even mee naar buiten te komen om naar een adembenemend mooie sterrenhemel te kijken. We gingen op een bankje voor de *maloca* zitten en ik richtte mijn blik omhoog. Er stond een heldere maan te schijnen, zo helder dat de bomen schaduwen wierpen op het pad. Ik voelde me tegelijk enorm klein en aan de andere kant opgaan in dit universum vol lichtpuntjes. Nu begreep ik waarom het de Melkweg wordt genoemd, want er liep een hele baan in de hemel die meer wit was dan zwart. Dat had ik in de stad, waar het nooit echt donker is, nog nooit gezien. Af en toe viel er een vallende ster te bespeuren en deed ik in stilte een wens. De laatste dag was het tijd om op te breken, maar voor het vertrek naar het vliegveld kregen we nog een heerlijk af-

scheidsmaal, bereid met zout, suiker en alles wat we de hele week hadden moeten ontberen. Tsjonge, wat zijn je smaakpapillen dan opeens gevoelig geworden en alle smaken supersterk. Terug in Lima bleken ook de andere zintuigen nog supergevoelig en het rumoerige stadsleven deed dan ook zeer aan oren en ogen. Het wordt dan ook aangeraden om jezelf zeker de eerste dagen niet te veel bloot te stellen aan 'de buitenwereld' om *disgustos* oftewel ergerissen te voorkomen. Dan merk je pas hoe we normaal gesproken met een enorme afweerlaag om ons heen lopen. Nogal logisch dat we dan niet meer gevoelig zijn voor subtielere signalen.

Ayahuasca doet je zien waar je nooit gekeken hebt

Beetje bij beetje ging ik vooruit en groeide ik dankzij de therapeutische sessies en vooral de ceremonies met ayahuasca.

Al kon ik tijdens de therapie over allerlei dingen praten, toch was ik er erg goed in om alles te rationaliseren, een logisch raamwerk om mijn ervaringen te construeren, en rondjes te draaien om de knooppunten waar het werkelijk om ging, maar waarvoor ik te bang was om ze emotioneel te benaderen. Daarentegen waren er tijdens de ceremonies geen opties. De plant ayahuasca bracht me meteen naar het centrum van de strijd, naar het centrum van de met affectie gekleurde kern van een emotioneel probleem of trauma, of van tumultueuze ervaringen.

Dat was voor mij bijvoorbeeld het idee dat de wereld een plek vol gevaren is, waar je altijd op je hoede moet zijn. Ook was er de angst dat anderen mijn ruimte binnendringen. Ik merkte dat ik heel vaak als iemand maar iets heel simpels

over mijn privéleven vroeg, gelijk in mijn schulp kroop, terwijl ik wel geanimeerd over een neutraal onderwerp kon praten met die persoon. Maar vooral was er een terugkerend gevoel dat het een vergissing was dat ik geboren was in deze wereld, dat ik hier niet thuishoorde.

Daarnaast waren er gevoelens van schuld en niet begrepen worden in mijn jeugd. Ik was toen eigenlijk een halve jongen. Ik voelde dat ik niet aan de verwachting voldeed van dochter zijn: ik was dol op voetbal in plaats van op meisjesdingen doen en jurken dragen.

Door die ervaringen tijdens de ceremonies te herleven kreeg ik inzage in wat er gebeurd was, hoe je er op een andere manier tegenaan kon kijken en welke lering er uit te trekken viel, waarna ik de herinnering (en de daaraan verbonden pijn of andere emoties) kon loslaten. In de moeilijkste en zwaarste kernen, voor mij die van verdriet, eenzaamheid en angst, bracht ik hele ceremonies huilend door, of angstig voor de duisterheid die ik ervoer – alles was pikzwart. Totdat ik meer helderheid kreeg over de inhoud, of ik de energie buitenboord kon gooien via braken of het gevoel simpelweg wegtrok.

Ook voelde ik vaak dat ik geen ruimte had of kreeg; ik voelde me tegen de muur weggedrukt. Ik werd gestimuleerd om in het diepe te duiken, te zien wat er was, maar er dan ook weer uit te gaan, er niet in te blijven hangen. Ik ben ervan overtuigd dat deze manier van de blokkades verwerken onherroepelijk effectiever is dan er alleen maar over praten. Het herleven van de eigen ervaring is wat het meest indruk maakt op de mens en wat naar mijn mening het best veranderingen en persoonlijke groei mogelijk maakt.