

Dit boek is voor iedereen die zich inzet  
om oude levenswijzen van respect voor de Aarde  
en alle wezens te beschermen en creatief te vernieuwen.  
Mogen de voorouders ons leiden door  
de ontberingen die op ons pad komen.

# Inhoud



**Voorwoord bij de Nederlandse vertaling 9**

**Inleiding 13**

## **DEEL EEN**

### **De basis van voorouderwerk 21**

Een – Mijn persoonlijke reis met voorouders 23

Twee – Wie zijn de voorouders? 34

Drie – Spontaan contact met voorouders 61

Vier – Voorouderverering en -rituelen 71

## **DEEL TWEE**

### **Helen met verwante en familievoorouders 87**

Vijf – Familieonderzoek en starten met voorouderheling 89

Zes – Vooroudergidsen ontmoeten 113

Zeven – Verwante voorouders en de vergeten doden 133

Acht – De herinnerde doden helpen 159

Negen – Integreren en werken met levende familie 196



## **DEEL DRIE**

### **Eren van andere soorten voorouders 225**

Tien – Voorouders en plaatsen 227

Elf – Geestverwante voorouders, meerdere zielen en  
reïncarnatie 257

Twaalf – Naar je voorouders gaan 284

### **Appendix:**

**Onderscheid tussen psychose en praten met geesten 321**

**Dankwoord 324**

**Bibliografie 326**

**Noten 331**



# Inleiding



Wie of wat schiet je te binnen als je aan voorouders denkt? Voorouders zijn een biologische en geschiedkundige realiteit voor iedereen, ongeacht religie, ras of culturele achtergrond. Onder je bloedverwante voorouders bevinden zich duizenden vrouwen en mannen wier levens jou verbinden met die van de eerste mensen die tweehonderdduizend jaar geleden in Afrika leefden. Zelfs als je geadopteerd bent, wees of nooit je biologische ouders zult kennen, hebben je voorouders zich genesteld in je DNA en zijn dus aanwezig in elke cel van je lichaam. Hun invloed is merkbaar in je lichamelijke kenmerken, je gezondheid en de genetische aanleg die zij aan jou doorgegeven hebben.

Naast directe bloedverwanten kun je ook mensen die je persoonlijk of cultureel inspireren als voorouders beschouwen. Denk aan (geadopteerde) familie, goede vrienden of beroemdheden die jou geraakt hebben voordat ze kwamen te overlijden. De meeste religies zien hun menselijke oprichters en de spirituele lessen die van generatie op generatie overgedragen worden als de belichaming van de kernwaarden die ze belangrijk vinden (bijvoorbeeld Siddhartha voor boeddhisten en Mohammed voor moslims). Zelfs in de ogenschijnlijk seculiere Verenigde Staten viert de bevolking

en masse de levens van inspirerende individuen op feestdagen als Martin Luther King Day, Presidents' Day, Pasen, Memorial Day, Halloween, Thanksgiving en Kerstmis.

Iedereen weet dat dood zijn gepaard gaat met bepaalde fysieke en psychologische feiten. Dit gezegd hebbende: de meeste mensen op deze aarde geloven tevens in een vorm van leven na de dood, een continuering van bewustzijn na het fysieke sterven. Geloof is een lastige. Je kunt een bepaald gelovig uitgangspunt hebben dat vervolgens gestaafd wordt door je ervaringen. Maar je kunt ook ervaringen hebben die dat geloof juist tegenspreken, waardoor je uitgedaagd wordt om de wereld met andere ogen te bezien. Voor mij was het een combinatie van de twee. Ik ben niet opgegroeid met een duidelijk besef van mijn familievoorouders of verwante voorouders. Als gevolg van mijn eigen ervaringen, opleiding in de klinische psychologie en het mij gedurende twee decennia volledig onderdompelen in diverse spirituele tradities, ben ik de relaties met mijn voorouders gaan zien als een belangrijke bron van steun. Dit gezegd hebbende: in dit boek neem ik aan dat bepaalde aspecten van ons voortleven na onze dood, dat voorouders dus 'echt' zijn en het waard zijn dat we aandacht aan hen besteden en hen respecteren.

Dit boek biedt een uitstekend raamwerk voor iedereen die de relatie met zijn of haar voorouders wil verbeteren. Het is geschreven voor zowel mensen die weinig ervaring hebben met voorouderwerk als voor de meer ervaren beoefenaars ervan. Daarbij heb ik geprobeerd om het materiaal relatief vrij te laten van religieuze dogma's en aan te laten sluiten bij de meeste spirituele zienswijzen, zodat het boek ook goed leesbaar is voor mensen die zich niet vereenzelvigen met een specifieke religieuze of spirituele traditie. Wanneer dit raamwerk afwijkt van jouw eigen overtuigingen wil ik je vragen om nieuwsgierig te zijn naar die verschillen en te vertrouwen op je eigen intuïtie hoe hiermee om te gaan.

Misschien ben je psychotherapeut, priester, helderziende, sjamaan, ritualist, genezer, familieoudste, opleider of ben je op andere manieren in de positie om anderen te helpen bij hun contacten met voorouders. Dit boek biedt je veel zienswijzen en oefeningen

die je daarbij kunt gebruiken. Het is daarvoor wel noodzakelijk om eerst zelf goed geaard te zijn in de relaties met je eigen voorouders en gezonde relaties met hen te hebben opgebouwd. Als je geïnteresseerd bent in genealogie of familiegeschiedenis en een bredere context tot je beschikking wilt hebben om hen te eren, biedt dit boek je manieren aan om respect en dankbaarheid aan je voorouders over te brengen en jullie directe communicatiekanalen te versterken. Misschien probeer je inzicht te krijgen in de spontane, ongevraagde ontmoetingen met de geesten van de doden die je hebt. Daartoe vind je enkele manieren waarmee je leert omgaan met potentieel verwarrende of angstige ervaringen. Als je eenvoudigweg meer wilt weten over individuen of tradities die claimen dat ze een directe lijn hebben met voorouders, beschouw dit boek dan als een grondige kijk in de wereld van voorouderverering en de bijbehorende rituelen.

## Voordelen van voorouderwerk

Als je begint met lezen, vraag je je misschien af waarom je überhaupt een relatie met je voorouders zou willen. Vanuit mijn eigen ervaring, mijn werk als psychotherapeut en mijn werk als vooroudergerichte ceremonieleider heb ik geleerd dat het onderhouden van relaties met voorouders op maar liefst drie vlakken positieve en helende effecten heeft: persoonlijk, familiair en cultureel.

Op persoonlijk vlak bevestigen onderzoeken dat het bewust onderhouden van relaties met voorouders je fysieke en psychische gezondheid op de volgende manieren verbetert:

- Reflecteren op je voorouders zorgt ervoor dat je intellectuele prestaties en je zelfvertrouwen een boost krijgen.<sup>1</sup>
- Als je weet welke predisposities, zoals genetisch overdraagbare gezondheidsrisico's, zich in je familie bevinden, kan dat je stimuleren om op dat vlak keuzes te maken die gunstig zijn voor jou en de volgende generaties.<sup>2</sup>
- Vergeving is een veelvoorkomende component bij heling in

de familie en het repareren van relaties met voorouders. Door vergeving verbetert zowel je lichamelijke als je geestelijke gezondheid.<sup>3</sup>

Voorouderwerk stimuleert daarnaast introspectie en zorgt voor meer helderheid over je doel in het leven. Dat creëert op zijn beurt weer een hogere mate van tevredenheid en geeft betekenis aan je leven. Doordat ik mijn voorouders heb leren kennen en van hen heb leren houden ben ik zelfverzekerder geworden, voel ik me gesteund en zit ik goed in mijn vel. Daarnaast heb ik daardoor een gezonde mate van trots ontwikkeld met betrekking tot mijn afkomst en de bijbehorende cultuur. Omdat we allemaal voor een deel zijn opgebouwd uit familie karma/-bewustzijn, verbeteren onze persoonlijke welzijn en de gezondheid van onze ziel als we bloedverwanten kunnen bijstaan wanneer ze onze hulp nodig hebben.

Op familieniveau kan het structureel uitvoeren van voorouderwerk ook helpen bij het doorbreken en helen van schadelijke gedragspatronen die van generatie op generatie doorgegeven zijn. Als je werkt met spiritueel levende voorouders ga je begrijpen hoe patronen van pijn en misbruik generatieslang door kunnen werken. Ook raak je dan in de positie om zulke patronen beter te beheersen en zelfs te veranderen, zodat er weer een positieve energie in de familie ontstaat. Ik heb zo vaak situaties meegemaakt waarbij iemand in contact komt met voorouders en dit veel effect heeft op zijn of haar nog levende familie. Soms leidt dit zelfs tot het herstellen van relaties die jarenlang verstoord zijn geweest of het opnieuw ontdekken van relaties. Contact leggen met liefdevolle voorouders kan helende doorbraken binnen je familie tot gevolg hebben, zodat er gezonde(re) relaties ontstaan met nog levende familieleden. Daarnaast is het zo dat als je aan de slag gaat met het herstellen van de relaties met je voorouders, de recent overledenen beter in staat raken om de nog levende familieleden te helpen om na hun overlijden ook voorouders te worden.

Op het niveau van ons menselijk collectief zijn voorouders krachtige bondgenoten in het helpen helen van collectieve pijn uit het verleden, zoals een trauma op het gebied van ras, geslacht,



religie, oorlog en andere soorten breed gedeelde pijn. Recente onderzoeksresultaten uit de epigenetica laten zien dat de pijn van onze voorouders soms letterlijk van generatie op generatie wordt doorgegeven. In een toonaangevende studie uit 2013 naar de biologische overdraagbaarheid van een trauma bewees een team onderzoekers dat kinderen, kleinkinderen en verdere afstammelingen van mensen die de holocaust hadden overleefd significant meer last hadden van depressies, angsten en nachtmerries. Deze afwijking wordt veroorzaakt door een biologische ‘marker’ in hun chromosomen die afwezig is bij mensen die niet in een werk- of concentratiekamp hebben gezeten. Deze transgenerationele overdracht van een trauma is een volkomen nieuw studiegebied dat op vele vlakken overlap kent met het voorouderreparatiewerk dat in dit boek is beschreven.<sup>4</sup>

Als we ons verzoenen met voorouders die op een of andere manier vervolgd zijn geweest of die zelf mee hebben gedaan aan geweld en onderdrukking, repareren we niet alleen onze eigen psyche. Ook onze familiegeschiedenis ondergaat hierdoor een verandering en dat dicht op zijn beurt weer een klein scheurtje in de algehele geestesgesteldheid van de mensheid. Daarbij helpt het ons om het hele idee van slachtoffer en dader achter ons te laten, zodat we maximaal oog hebben voor de mooie en nuttige elementen uit het verleden. Het ombuigen van pijn die al generatieslang in families en culturen woekt, stelt ons ook in staat om de steun van onze liefdevolle voorouders te verkrijgen bij het vinden van onze eigen roeping en dienstbaarheid aan de wereld.

## Hoe lees je dit boek

Het boek bestaat uit drie delen. *Deel een, De basis van voorouderwerk*, schetst een overzicht van de verschillende soorten voorouders, hoe met hen om te gaan en rituelen en ceremonies die je helpen met hen in contact te komen. Hoofdstuk een beschrijft mijn persoonlijke reis waardoor ik de voorouders in mijn familie heb leren kennen en van hen ben gaan houden. Hoofdstuk twee intro-

duceert verschillende soorten voorouders en de uitdagingen die je bij elk type kunt tegenkomen. Hoofdstuk drie exploreert diverse manieren waarop spontaan contact kan ontstaan met voorouders, zoals droombezoeken, visioenen en synchroniciteit. Hoofdstuk vier bevat een raamwerk voor voorouderverering en rituelen dat daarna de basis vormt voor alle oefeningen en rituelen in de hoofdstukken die volgen.

*Deel twee, Helen met verwante en familievoorouders*, gaat over een proces waarmee je communicatielijnen kunt openen met steunende vooroudergidsen. Samen met deel drie vormt dit het ‘*how to*’-gedeelte van dit boek. Je leert samenwerkingen aan te gaan met wijze en liefdevolle voorouders, zodat jullie de zielen van familieleden die wel overleden zijn maar zich nog niet bij de voorouders hebben gevoegd, kunnen helpen met de overstap. Dit proces – en mijn vurige wens dit te delen – zijn de motivatie geweest om dit boek te maken. Hoofdstuk vijf gaat over genealogie en familieonderzoek en over manieren waarop je het eerste contact met je voorouders kunt leggen. In hoofdstuk zes ligt de nadruk op verbindingen met vooroudergidsen en -leraren. In hoofdstuk zeven en acht staan manieren beschreven om zowel de vergeten en historische doden te ondersteunen als de meer recente en bij naam gekende overledenen. Deel twee sluit af met manieren om familieheilig een vaste waarde in je leven te laten blijven en beschrijft rituelen waarmee je de relatie met de voorouders in je familie kunt onderhouden.

In *deel drie, Eren van andere soorten voorouders*, krijg je een breder beeld van wat het betekent om in contact te zijn met voorouders. Hoofdstuk tien bespreekt voorouderdynamiek in relatie met bepaalde plaatsen. Het bevat een oefening om op een begraafplaats de overledenen te eren en manieren om voorouders te leren kennen die zich dicht bij je huis bevinden. In hoofdstuk elf leer je hoe eer te betuigen aan geestverwante of spirituele voorouders, inclusief degenen die jouw werk hier op aarde ondersteunen. Daarnaast bevat dit hoofdstuk oefeningen voor verdere integratie van je werk met de verschillende soorten voorouders en gaat het dieper in op onderwerpen als meerdere zielen, reïncarnatie en vorige levens.

Hoofdstuk twaalf behandelt begrafenisriten, het stervensproces en het eerste jaar na overlijden.

Dit boek is ontstaan vanuit mijn trainingen met levende leraren, mijn persoonlijke relatie met voorouders en mijn ervaringen in het begeleiden van anderen in hun voorouderwerkzaamheden. Net als andere leraren schrijf ik alleen die dingen op die voor mij goed werken. Gebruik wat je kunt en vergeet de rest. Aan voorouderwerk zijn bepaalde risico's verbonden. Ik zou je aan willen raden eerst het hele boek te lezen voordat je besluit om al dan niet direct contact met hen te zoeken. Mocht je besluiten dat wel te doen, houd het dan positief en zoek actief naar hulp als het te veel dreigt te worden. Het schrijven van deze handleiding waarmee ik mensen (die ik waarschijnlijk nooit zal ontmoeten) aanmoedig om in contact te treden met zowel hun helpende voorouders als hun getroebleerde doden is best wel een risico. Uit ervaring weet ik echter dat iedereen die psychisch stabiel is, goede intenties heeft en bereid is naar zijn intuïtie te luisteren, een bekrachtigende relatie met zijn liefdevolle voorouders kan ontwikkelen. En met iedereen bedoel ik dus ook echt iedereen. Je hoeft echt geen traditionele sjamaan, geestfluisteraar of getraind medium te zijn. Je hoeft niet af te stammen van Cherokee-healers, Afrikaanse chiefs of taoïstische meesters. Noch hoeft je aangesloten te zijn bij een christelijke, boeddhistische, paganistische of andere religieuze dan wel spirituele traditie. We hebben allemaal liefdevolle en hulpvaardige voorouders. De relaties die we met hen onderhouden verschaffen meer duidelijkheid over ons doel in het leven, maken ons gezonder en vitaler en zijn een merkbare kracht in ons dagelijks leven.

Ondanks de uitdagingen die dit allemaal met zich meebrengt, hoeft je voor de doden niet echt bang te zijn dan voor de levenden. Het maakt niet uit hoeveel problematiek er in de recente familiegeschiedenis is, iedereen komt uit een familielijn met liefdevolle en krachtige mensen. Deze voorouders staan zo dicht bij ons dat we hen kunnen beschouwen als ons eigen vlees en bloed. Ze wachten op het moment dat we hen in ons leven verwelkomen zodat ze ons kunnen helpen bij het vervullen van ons potentieel. Ik hoop dat dit boek je helpt bij het krijgen van steun van je voor-

ouders in het uitdrukken van de geschenken van je ziel, zowel voor je eigen geluk en dat van je familie als voor Moeder Aarde en alle komende generaties. Daarnaast wens ik dat dit boek bijdraagt aan het genereren van meer aandacht en zorg voor de manier waarop we met onze overledenen omgaan. Dat het moge helpen om voorouders en hun gemeenschap weer een bepalende rol te laten spelen in de grootschaliger ecologie van het heilige.



DEEL EEN

**De basis van  
voorouderwerk**



*Dit deel bevat fundamentele lessen over*

- *verschillende soorten voorouders (bijvoorbeeld familie, historisch, collectief)*
- *manieren waarop spontaan vooroudercontact kan ontstaan*
  - *vaak voorkomende oefeningen rond voorouderverering*
- *manieren waarop je via ceremonies en rituelen in contact kunt komen met voorouders*

*Ik nodig je ook uit om te reflecteren op je ervaringen met je biologische voorouders; zowel recente voorouders uit je familie als degenen wier namen vergeten zijn. Voorouderverering plaatst wellicht vraagtekens bij je overtuigingen over het leven na de dood en de relatie tussen de levenden en de doden. Maak tijdens het lezen ook ruimte voor persoonlijke reflectie en sta open voor nuttige droombezoeken of ander spontane interactie met je liefhebbende en hulpvaardige voorouders.*



E E N

# Mijn persoonlijke reis met voorouders



## Het eerste contact

Mijn recente voorouders waren vooral lutherse en methodistische kolonisten die al vrij vroeg vanuit Engeland, Ierland en Duitsland naar Amerika trokken. Zij staken de Atlantische Oceaan minstens vier generaties geleden al over, sommigen eerder. Het waren boeren, mijnwerkers en soldaten uit Pennsylvania en West Virginia wier leven vooral gericht leek te zijn op hard werken en zorg dragen voor het gezin. Sommigen van mijn verre voorouders emigreerden als gevolg van enorme verstoringen in de meest recente historie van de Europese stammenculturen. Dat proces begon zo'n tweeduizend jaar geleden met de start van de militaire expansie van het Romeinse Rijk (40 v.Chr.-230 n.Chr.). Rome drong zijn keizerlijke cultus op aan de oorspronkelijke Europeanen en aan vele anderen. Rond de vierde eeuw na Christus omarmde Rome het christendom. In de achthonderd jaar daarna voerden christelijke leiders, zoals de heilige roomse keizer Karel de Grote (742-814 n.Chr.), diverse grote militaire campagnes uit met als doel het veroveren van grondgebied en het verspreiden van het christelijk geloof. Het is mogelijk dat het leggen van ritueel contact met voor-

ouders langs sommige van mijn bloedlijnen al meer dan duizend jaar niet heeft plaatsgevonden. Uit mijn voorouderonderzoek naar de afgelopen paar eeuwen blijkt evenmin iets wat mijn fascinatie met de geschiedenis van voorouders duidelijk verklaart.

Ook is er in mijn vroegste jaren niets gebeurd wat mijn affiniteit met voorouders heeft aangewakkerd. Ik ben geboren in een voorstadsje in Ohio en kom uit een gezonde en liefdevolle middenklassenfamilie. Voorouders stonden bij mijn opvoeding niet centraal en ik ben ook niet opgevoed om relaties aan te gaan met de doden. Anders dan sommige getalenteerde helderzienden of mediums sprak ik niet met doden, en ook zag ik geen geesten in mijn jeugd. Ik heb geen zwaar trauma opgelopen waardoor ik anders ben gaan kijken naar de realiteit, ben nooit door de bliksem getroffen, heb geen enkele bijna-doodervaring gehad en ook geen levensbedreigende ziekte overwonnen. Ik weet wel dat ik me, door de vele uren die ik als jongetje doorbracht in nabijgelegen bossen en kreekjes, thuis voel in de natuur en dat het lezen van fantasyverhalen een basis heeft gelegd waardoor ik rituelen kon ontdekken en openstond voor andere manieren om naar de wereld te kijken.

Mijn allereerste bewuste contact met het niet-zichtbare vond plaats toen ik als puber probeerde om enkele basisrituelen te oefenen uit een boek dat ging over introductie in het sjamanisme. Door deze vroege experimenten kwam ik in contact met niet-fysieke wezens (of geesten) die op mij vrij echt overkwamen. Ik herinner me nog dat het voelde alsof er een deur voor me werd geopend naar een andere dimensie. Het tegengas dat deze geesten mij gaven maakte het moeilijk voor mij om deze ervaringen in context te zetten. Gelukkig reageerde ik toen ik achttien was op een flyer voor een openbare workshop en kwam ik daardoor in contact met mijn allereerste formele sjamanistische, aarde-vererende spirituele leraren: Bekki en Crow van Church of Earth Healing.<sup>5</sup> Hun mentorschap in combinatie met mijn eigen onderdompeling in het hedendaagse paganisme en mijn academische studie naar wereldreligies vormden een onmisbare context en basis voor mijn eerste ervaringen met rituelen en geestwerk.



Ik herinner me een doorslaggevende training in 1999 waardoor ik leerde om directe relaties aan te knopen met familievoorouders. Op dat moment was ik al ongeveer vier jaar bezig met sjamanistisch reiswerk, rituele magie en andere vormen van op trance gebaseerd werken. Tijdens de training leidde Bekki me naar het leggen van contact met een gidsende voorouder en kreeg ik contact met een spiritueel springlevende maar historisch ver van mij verwijderde Europese voorouder vanuit mijn vaderskant van de familie.

Later die dag werd ik uitgenodigd om deze behulpzame voorouder te vragen of er ook meer recent overleden mensen waren die behoefte hadden aan heling. Onmiddellijk wist ik dat ik mijn vaders vader zou bezoeken. Hij schoot zichzelf dood toen ik zeven was. Zijn dood had een hevige impact op onze familie. Vooral op mijn oma, die thuis was toen hij dat deed, en op haar zoons, onder wie mijn vader die op dat moment dienst had bij de brandweer. Als kind werd ik afgeschermd van veel van het leed dat dit veroorzaakte en voorafgaand aan het moment dat ik aan mijn grootvader dacht, had ik nooit contact met hem gezocht als voorouder, en ook had ik nooit stilgestaan bij de effecten die zijn dood op onze familie had. Vijftien jaar na zijn overlijden zochten mijn gidsende voorouders en ik in gedachten contact met opa Foor en kwamen we erachter dat hij nog steeds relatief verward was (mensen die overlijden door suïcide, moord, een ongeluk, door oorlog of een andere plotselinge en/of gewelddadige doodsoorzaak hebben vaak meer moeite om zich te herenigen met de voorouders). Hij kwam gefragmenteerd over op mij en miste een deel van zijn energetisch lichaam, in de onderbuik waar hij zichzelf de schotwond had toegebracht. De gidsen repareerden de schade en hielpen hem begrijpen wat er precies gebeurd was. Hij gaf een liefdevolle boodschap mee voor mijn grootmoeder, die ik aan haar overbracht toen we samen bij zijn graf stonden. Die doorslaggevende dag van rituele reparaties eindigde toen de gidsen en ik mijn grootvader hielpen om zijn plaats in te nemen tussen onze liefhebbende en hulpvaardige voorouders.

## Familieonderzoek en persoonlijke heling

Door het zojuist beschreven werk met mijn grootvader en de gidsen begon ik het verlangen te ontwikkelen om mijn familiegeschiedenis beter te begrijpen. Dit resulteerde in een periode van acht jaar waarin ik af en aan bezig was met genealogisch onderzoek en zo nu en dan wat oudere familieleden bezocht. In 2007 was er een moment dat ik met mijn familie op een begraafplaats op het platteland in Fayette County, Pennsylvania stond. Toen werd me heel duidelijk hoe nauw voorouderrituelen, genealogisch onderzoek en familieheling met elkaar verbonden kunnen zijn. In het voorafgaande jaar was me uit gesprekken met familieleden duidelijk geworden dat de ouders van mijn oma van moederskant begraven waren in een anoniem graf waarvan de locatie nog maar bij één levend familielid bekend was. Tijdens een ritueel kreeg ik contact met deze voorouders en vroeg hun wat voor soort grafsteen ze graag wilden hebben. Ik wilde hun dat graag cadeau doen, was er vrij zeker van dat ik goed had begrepen wat ze wilden en bestelde de steen. Toen gebeurde er iets vreemds. Binnen enkele dagen nadat ik de grafsteen had besteld, merkte ik dat de genealogiedatabases die ik de jaren daarvoor ontelbare keren had geraadpleegd plotseling barstten van de informatie over exact deze Ierse en Engelse voorouders. Het leek alsof alle verwanten op mijn zorgzame gebaar hadden gereageerd met een openheid die er voorheen niet was. Door deze doorbraak kon ik enkele weken later de voorouders van mijn overgrootouders bij naam noemen toen we met mijn ouders en een handjevol andere familieleden aan hun graf stonden om de grafsteen formeel te plaatsen. Deze ceremonie van verering gaf mijn moeder en de oudere familieleden het gevoel dat hun kennis van de familiehistorie gezien en gewaardeerd werd en bracht mijn familie dichter bij elkaar.

Mijn affiniteit voor voorouderverering motiveerde mij ook om meer begrip te kweken voor mijn Europese voorouders uit de periode voor Christus en het Romeinse rijk. Prechristelijke en Iers-Keltische/Noorse culturen hadden uitgebreide tradities van voorouderverering. De maskers die miljoenen Amerikanen dragen tijdens

Halloween vinden hun oorsprong in een oud Keltisch feest dat Sambain heet. Ierse en Schotse immigranten namen het gebruik mee naar Amerika. Dit traditionele feest werd in de negende eeuw opgenomen in de katholieke kalender als Allerheiligenavond en wordt tegenwoordig door zowel heidenen als christenen gevierd. Het feest draait om het herinneren van, viëren van en mogelijk zelfs direct communiceren met voorouders. Hedendaagse beoefenaars van Noors paganisme ofwel Asatru hebben een oud ritueel, *seidhr* genaamd, herontdekt. De details ervan staan beschreven in de dertiende-eeuwse saga van Erik de Rode.<sup>6</sup> In zowel de oorspronkelijke tekst als bij het ritueel neemt een geofend vooroudermedium plaats op een verhoogde stoel om vragen van de aanwezigen te beantwoorden en vervult aldus de rol van orakel of stem van de overledenen (een meer gedetailleerde omschrijving van dit ritueel staat in hoofdstuk negen op pagina 202). Door Noorse vooroudermediums en Keltische maskerrituelen/feesten voor de doden besef ik pas hoe kort het eigenlijk geleden is dat de voorouders uit mijn eigen bloedlijn zich gezamenlijk bezighielden met voorouderverering en hoe sommige van die tradities vandaag de dag nog springlevend zijn.

Voordat ik de geesten van mijn oudere voorouders ontmoette, had ik geen idee dat mijn familie of culturele geschiedenis een bron konden zijn van spirituele rijkdom en kracht. Doordat ik mijn pijn onder een (onbewuste) laag egoïsme verborg, heb ik mijn familie en andere intimi ongetwijfeld pijn gedaan. Door mijn opleidingen in wereldreligies en de kunst van het helen begon ik langzaam maar zeker te snappen dat de teleurstelling die ik als jongvolwassenne ervoer weinig te maken had met de tekortkomingen van mijn familie, maar juist alles met mijn onvolledige beeld van de cultuur als geheel. Die blinde vlekken waren al generatieslang aanwezig geweest en voor mij voelde dat als een vorm van systematisch verraad. Zo waren bijvoorbeeld traditionele liederen, verhalen of rituelen geen onderdeel van mijn opvoeding. Ik heb niet geleerd om een bewuste dialoog aan te gaan met de natuur en kreeg geen raamwerk aangereikt waarmee ik veilig kon communiceren met de geesten of met niet-zichtbare werelden. Je kunt moeilijk ver-

wachten dat je (groot)ouders je dingen leren die al meer dan duizend jaar niet meer tot onze cultuur behoren. Mijn eigen heling en hernieuwde focus op het vereren van de aarde was dus niet alleen een trendbreuk in mijn familie. Het deed me ook inzien dat onze cultuur als geheel zich heeft afgekeerd van het concept van aardeverering. Daardoor werd het makkelijker om mijn meningen over mijn eigen familie te herzien. Inmiddels snap ik beter welke uitdagingen er voortkomen uit die bredere historische context: niet alle zaken die spelen in families komen voort uit het recente verleden.

## Aanleren en onderwijzen van voorouderwerk

Sinds ik twintig jaar geleden voor het eerst in contact kwam met gidsende voorouders en met mijn grootvader, ben ik in de gelukkige positie geweest te mogen werken met diverse spirituele leraren en spirituele tradities die zich expliciet bezighouden met voorouderverering. Van alle inheemse aarde-vererende tradities hebben de volgende mij het meest beïnvloed: Europees paganisme, Mongools sjamanisme, inheemse Noord-Amerikaanse tradities en de Ifá/Òrìṣà-traditie van de Yorùbá-sprekende stammen in West-Afrika en de Afrikaanse diaspora.

Mijn eerste leerervaringen met aarde-verering en gezamenlijk uitgevoerde rituelen kwamen uit het paganisme en opnieuw tot leven gebrachte vormen van sjamanisme. Ik ging volkomen op in het bestuderen en uitvoeren van ceremoniële magie, westers occultisme en paganistische tradities uit het prechristelijke Europa (zoals Keltische, Noorse en mediterrane culturen). Introspectie werd daardoor voor mij heel normaal, ik leerde de basistechnieken om met de geesten in contact te komen en ontwikkelde op die manier een grote waardering voor de diepte waartoe de wortels van mijn eigen voorouders reiken. De lessen over voorouderverering in dit boek beschouw ik als het voortzetten van de traditie van aardeverering zoals mijn oude Europese voorouders dat deden. Ik koester veel liefde en respect voor iedereen die de oudste gebruiken van

Europa en de Britse eilanden actief nieuw leven helpt in te blazen. In 2014 bezocht ik enkele megalietlocaties in Schotland en Engeland. Als je daar naast een vierduizend jaar oud stenen monument staat dat ooit is ontworpen om voorouders te eren, is het helder dat voorouderverering bij lange na geen nieuw concept is.

Vlak voor haar overlijden in 2006 moedigde mijn vriendin en Mongoolse Boerjaat-sjamaan Sarangerel Odigan mij aan om met voorouders te werken. Daarbij gaf ze me inzicht in de manier waarop haar spirituele traditie aan zou kijken tegen mijn eerste ervaringen op dat vlak. Zij was de eerste representant van een nog bestaande inheemse traditie met wie ik intensief heb samengewerkt, en bovendien was ze een buitengewone vriendelijke en genereuze mentor aan wier werk ik in dit boek vaak zal refereren. Door Sarangerel en haar lessen nam mijn begrip van het niet-zichtbare toe. Daarnaast was ze bij uitstek de belichaming van inheemse wijsheid die de essentie van de mens als uitgangspunt hanteert en stimuleerde ze mijn verlangen om zoveel van de inheemse ouderen en hun tradities te leren als ik kon. Haar plotselinge dood leerde me daarnaast volkomen onverwacht hoe ik een relatie kan onderhouden met een spiritueel mentor nadat deze is overgegaan naar het rijk van onze voorouders.

Doordat ik de afgelopen vijftien jaar regelmatig heb deelgenomen aan purificatieceremonies in zweethutten, zoektochten door de wildernis en andere inheemse Noord-Amerikaanse spirituele tradities ben ik bekend geraakt met de schoonheid, waardigheid en gezonde trots van deze volken. Zelfs vandaag de dag zijn zij nog steeds vrij nauw verbonden met de wijsheden van hun voorouders en de locaties waar zij verbleven. Het merendeel van mijn ervaringen met inheemse praktijken heb ik opgedaan met ceremonies uit de Lakota-cultuur en met de Native American Church. Door deel te nemen aan deze heilige activiteiten heb ik geleerd hoe ik kan bidden vanuit mijn hart en om traditionele protocollen als een cadeau van de voorouders te beschouwen. Van de perioden die ik met inheemse leraren in hun gemeenschappen doorbracht, heb ik ook veel geleerd over vergeving. Ik ben getuige geweest van de enorme vastberadenheid en de generositeit van inheemse stamlei-

ders die hun tradities overbrachten op mensen die geen inheemse achtergrond hadden. Onder hen waren ongetwijfeld vele directe afstammelingen van de kolonisten die deelnamen aan de genocide op diezelfde inheemse bevolking. Doordat ik een breder en beter beeld kreeg van de Amerikaanse geschiedenis begon ik vanuit de grond van mijn hart begrip te ontwikkelen voor de pijnlijke geschiedenis van mijn vroege Europese voorouders en wilde ik onderdeel zijn van het helen van de enorme erfenis van racisme en onderdrukking in de Verenigde Staten.

De afgelopen tien jaar heb ik de Ifá/Òrìṣà-tradities bestudeerd en ben daar ook in ingewijd. De Yorùbá-cultuur reisde met de slaven mee naar Amerika. Tegenwoordig kennen de verschillende varianten van de Yorùbá-cultuur wereldwijd meer dan vijftig miljoen volgers. Zij bevinden zich in Nigeria, Cuba, de Caraïben, Brazilië, Venezuela, de Verenigde Staten en zelfs in Europa. Na drie pelgrimstochten naar Nigeria is mij de eer verleend ingewijd te worden in de tradities van Ifá (de god van het lot en het toekomst voorspellen), die van Ọ̀bàtálá en Ọ̀ṣun (goden van wijsheid en liefde) en de tradities van de egúngún (de collectieve geest van de voorouders), volgens de leer van Olúwo Fálolú Adésànyà Awoyadé van Òdè Rẹ̀mọ̀.

Het betekende erg veel voor mij om opgenomen te worden in de gemeenschap van vooroudermediums. Het was het resultaat van jaren werken met mijn eigen voorouders en van mijn zoektocht naar ervaren gidsen die me konden helpen mijn roeping op het gebied van voorouderverering te realiseren. Zo'n inwijding is weliswaar bijzonder maar in wezen is het niets meer dan de start van een nieuwe leer- en groeicyclus. Ik ben continu aan het leren van andere mensen die zich ook bezighouden met voorouderverering, zowel in de Verenigde Staten als in Nigeria.

Ondanks het feit dat ik in dit boek over deze en andere spirituele tradities schrijf, representeer ik geen enkele traditie of leerschool. De lessen en oefeningen benadrukken juist de overeenkomsten tussen de verschillende culturen. Het is juist de bedoeling om heel toegankelijk te zijn en geen last te hebben van de restricties van een bepaalde 'lijn' of traditie. Wanneer ik specifieke culturele leer-

scholen aanhaal om bepaalde aspect(en) van voorouderverering te verduidelijken, refereer ik altijd aan erkende bronnen en representanten van de lijn in kwestie. Ik realiseer me dat veel van jullie niet per se erg gehecht zijn aan een spirituele zienswijze en geloof absoluut dat ook jij, als lezer, niet per se een bepaalde religieuze identiteit hoeft te hebben. Je hoeft echt niet religieus te zijn om van je voorouders te houden en hen te eren. Ik accepteer daarnaast alle verantwoordelijkheid voor onvolkomenheden in de lessen en oefeningen die in dit boek staan.

Naast mijn activiteiten met spirituele leraren en leerscholen heb ik een doctoraat in de psychologie en werk ik als relatie- en familietherapeut. Ook dat heeft mijn visie op voorouders beïnvloed. Ik heb in mijn praktijk gezien hoe de wonden van voorouders nog generatieslang door kunnen werken, maar ook hoe zulke cycli doorbroken en geheeld kunnen worden. Als ervaringsdeskundige op het gebied van innerlijk werk weet ik daarnaast heel goed hoe makkelijk het soms is om dingen uit te stellen en hoe moeilijk het kan zijn om de discipline op te brengen die nodig is om de wereld met wijsheid en een open hart tegemoet te treden. In sommige traditionele culturen wijst de familie een nog levend familielid aan om namens de hele familie de relaties met de doden te onderhouden. Soms maken de voorouders deze keuze. Tien jaar geleden begon ik deze rol te vervullen binnen mijn eigen familie. Vanaf dat moment probeerde ik mijn onderzoeken naar giftige en helende familiedynamiek altijd in de context te zien van mijn eigen leven en relaties. Het accepteren van verantwoordelijkheid over mijn eigen psychische gezondheid en geluk, inclusief de relaties met mijn familieleden en mijn gemeenschap, vormen de basis van mijn rituele werk met de voorouders.

In de tien jaar nadat ik in 2005 mijn eerste intensieve voorouderweekend had begeleid, heb ik deze training nog zeker honderden keren gehouden voor duizenden mensen verspreid over de gehele Verenigde Staten. In diezelfde periode heb enkele duizenden andere mensen gesproken bij presentaties, maandelijkse bijeenkomsten en privésessies. Doordat ik mensen een ruimte aanbied waarin ze met hun voorouders in contact kunnen komen, heb ik veel ingrijp-

pende transformaties gezien die positief uitwerkten op nog levende familieleden. Daaruit heb ik drie cruciale lessen getrokken: (1) het werk draait om relaties; (2) iedereen heeft liefdevolle voorouders; (3) het is volkomen normaal om relaties te onderhouden met voorouders.

Allereerst moeten we ons grondig en blijvend verzoenen met onze familie, onze cultuur en onszelf voordat we onze voorouders kunnen leren kennen en kunnen leren van hen te houden. Dit is een proces waar jaren overheen gaan, geen maanden en al helemaal geen weekend. Voorouders zijn geen ‘onderwerp’ dat we ooit volledig zullen leren beheersen. We raken nooit uitgeleerd. Het doel is namelijk om een relatie op te bouwen met de collectieve geest van de familie, zodat deze ons helpt om wijze en liefdevolle mensen te worden. We zijn bezig met onze voorouders totdat we ons na de dood bij hen voegen en zelfs dat is alleen nog maar het begin van een nieuwe cyclus. Voorouderwerk is zowel erg persoonlijk als relationeel van aard.

Ten tweede hebben we allemaal voorouders die in hun manier van leven, liefhebben en vereren een intieme relatie onderhielden met de aarde. Voor iedereen, dus ook als je geadopteerd bent, geldt dat het je heelt en dat je er sterker van wordt als je deze voorouders leert kennen. Zo heb ik mijn eigen voorkeur voor aarde-vererende spiritualiteit leren begrijpen in de context van mijn Europese achtergrond, terwijl er in mijn meer recent levende familie niemand was die zich met voorouderverering bezighield. Wat ik eigenlijk wil zeggen, is dat het helemaal niet nodig is om een spirituele oproep te krijgen van je voorouders; je kunt prima zelf bij hen aankloppen. In mijn geval vertrouwde ik mijn eerste leermeesters in de aardse spiritualiteit toen ze me adviseerden om een van hun voorouderworkshops te volgen. Met die beslissing ben ik nog steeds heel blij. Alhoewel het een mooier verhaal zou zijn, ben ik er niet van overtuigd dat mijn voorouders een serie hints voor mij hebben achtergelaten zodat ik contact met hen zou zoeken. Het is niet eens nodig om de wens te koesteren je voorouders te leren kennen. Soms besluit je gewoon contact te zoeken en dat is vaak het begin van een nieuwe manier om met je voorouders om te gaan. We zijn



allemaal uniek en gezegend en niemand is specialer, humaner of verdient meer respect dan een ander.

Tot slot heb ik me, in tegenstelling tot de vaak gehoorde en op angst gebaseerde misvattingen, gerealiseerd dat je van werken met voorouders eerder minder raar wordt dan meer. Voor mijzelf geldt dat ik dan misschien wel elke dag mensen help om met de doden te praten, maar ik ben ook een rechtdoorzee Amerikaan uit het Midden-Westen die van zijn gezin houdt en hen respecteert, die (meestal) van zijn land houdt en van zijn culturele oorsprong. Ik betaal belasting, volg het nieuws en stem. Soms eet ik fastfood, ik ga graag naar de film en heb ook moeite om naar de sportschool te gaan. Tegelijkertijd heb ik als westerse psychotherapeut en doctor in de psychologie een intense liefde en respect voor harde wetenschap. Mensen denken soms dat een relatie onderhouden met je voorouders automatisch betekent dat je pelgrimstochten naar Peru of Egypte moet ondernemen, hallucinogene paddenstoelen moet eten of jezelf een rare nieuwe identiteit moet aanmeten. Het tegendeel is echter waar. In mijn leven werkt voorouderverering als tegengif voor spiritueel snobisme doordat het me helpt in de realiteit te blijven en mijzelf en mijn familie te waarderen. Bij anderen heb ik hetzelfde effect gezien. Het is helemaal niet raar om een gezonde relatie te hebben met je voorouders. Sterker nog, het is een van de meest menselijke dingen om te doen.