

Sjamanisme is gebaseerd op de veronderstelling dat de zichtbare wereld met [onzichtbare](#) krachten of [geesten](#) is doordrongen die het leven van de levenden beïnvloeden. In tegenstelling tot [animisme](#) en [animatisme](#), dat gewoonlijk door een groot aantal leden van een maatschappij wordt beoefend, is voor sjamanisme gespecialiseerde [kennis](#) of capaciteit vereist. Sjamanen zijn echter niet georganiseerd in fulltime rituele of geestelijke verenigingen, zoals [priesters](#).

Sjamanisme is meer een techniek dan een filosofie of organisatie. Het meest kenmerkende aspect van sjamanisme is dat de sjamaan *direct* contact maakt met de geestenwereld door in [trance](#) te geraken. [Antropoloog Mircea Eliade](#) gaf de definitie; 'een sjamaan specialiseert in een trance waarin zijn/haar ziel wordt geacht het lichaam te verlaten en op te stijgen naar de [hemel](#) of af te dalen in de [onderwereld](#)' en noemt de sjamaan 'technicus van het heilige'

Een sjamaan wordt ook wel medicijnman genoemd. Beide termen worden door elkaar gebruikt, alhoewel er wel degelijk verschil bestaat tussen een sjamaan en ([Indiaanse](#)) medicijnman. Westerse antropologen gebruiken de term sjamanisme zowel voor de praktijken van sjamanen als medicijnmannen.

Antropologen en etnologen beschrijven vormen van sjamanisme die overal verschillend kunnen zijn en soms samenvallen met andere functies, zoals stamhoofd. Er werden (en worden) nog andere termen gebruikt voor de beoefenaar van sjamanisme, zoals priester, ritueel-specialist, heler, medium, orakel, kruidendokter, [heks](#) of [tovenaar](#).

Helingmethoden

Verbinding



Sjamanisme gaat ervan uit dat alles een ziel heeft, de mensen, de bomen, de dieren, de stenen enzovoort. Alles is met alles verbonden, alles is met alles gelijkwaardig en maakt onderdeel uit van de Grote Geest.

Het ontstaan van sjamanisme

Sjamanisme is van alle tijden, en komt voor op elk werelddeel, maar is oorspronkelijk ontstaan in Oost-Siberië en Mongolië. Het woord sjamaan komt uit het Tunguz, een Siberische taal, en betekent "de extatische". Antropologen gaan er van uit dat sjamanisme is ontstaan in de oude steentijd. Het is waarschijnlijk de voorloper van vele andere religieuze en magische tradities.

Sjamanisme nu



Sommige native Americans (Indianen) beschuldigen de Westerse mensen van het ge(mis)bruiken van hun rituelen en zienswijzen. En daar hebben ze wel een beetje gelijk in, want de Westerse maatschappij heeft maar weinig informatie over de eigen oude rituelen en de gebruiken van hun voorouders.

En toch voelen wij de sjamanistische aantrekkingskracht en willen we ons hierin verdiepen, maar omdat de huidige kennis van het sjamanisme gebaseerd is op die van culturen waarin dit nog steeds een rol speelt, is het ook logisch dat onze aandacht zich voornamelijk richt op het sjamanisme van de native Americans.

Universele symboliek



Veel sjamanistische ziens- en uitingswijzen maken gebruik van een universele symboliek, en is daardoor ook niet specifiek cultuurgebonden. Alhoewel we natuurlijk altijd verbonden zijn met het land waar we wonen, waardoor er per streek en volk toch verschillen zullen zijn.

Wat is een sjamaan



Een sjamaan is een soort brug, een tussenpersoon tussen de mensen en de geestenwereld. Ook werkt een sjamaan voor mensen die problemen hebben of ziek zijn. Een sjamaan probeert verstoord evenwicht weer in balans te brengen.

Een ander bewustzijn

Met rituele dansen en behulp van trommels, ratels en de stem roept de sjamaan een staat van bewustzijn op waarmee hij zichzelf in trance brengt, een geestestoestand die het mogelijk maakt om door verschillende werelden te reizen en contact te maken met persoonlijke hulpgeesten.

Vaste patronen

Zo'n ritueel verloopt bijna altijd volgens een vast patroon. De sjamaan danst en zingt, vaak in speciale kleding, en gebruikt een trommel of ratel om in trance te geraken. Als de sjamaan weer terug is van de reizen doet hij verslag van zijn reis naar andere werelden.

De drie werelden



Er zijn drie werelden, een boven- en een onderwereld en de wereld zoals wij die kennen, de fysieke wereld. Deze laatste wordt de middenwereld genoemd. In deze andere werelden bevinden zich onder meer gidsen, geesten en voorouders. Een sjamaan verwerft tijdens zijn opleiding de vaardigheid om, gesteund door helpers zoals totemdieren, totembomen en natuurwezens, contact te leggen met de andere werelden. Wanneer sjamanen in trance gaan reist hun ziel naar de bovenwereld om de goden gunstig te stemmen, en naar de onderwereld om de zielen van zieke mensen terug te halen of die van overleden mensen te begeleiden. Veel sjamanen zeggen dat ze naar de bovenwereld reizen als een vogel.

Vroeger en nu

Vroeger had een sjamaan binnen een gemeenschap als het ware de functie van priester, genezer en helderziende. De moderne sjamaan gaat er nog steeds vanuit dat bij problemen van mensen en dieren het natuurlijke evenwicht tussen aardse en spirituele zaken verstoord is.

In dienst van de gemeenschap



Sjamanen staan altijd in dienst van de gemeenschap en hebben verschillende taken, afhankelijk van hun talenten. Vrouwen hebben zich van oudsher vooral bezig gehouden met kruidengeneeskunde, het verzorgen van wonden en andere medische problemen met een aanwijsbare oorzaak. Ook zijn vrouwen al sinds mensenheugenis actief als vroedvrouw.

Rituelen uitvoeren

In feite kun je in elke omgeving rituelen uitvoeren, in een bos, maar ook in je eigen achtertuin. Om sjamanisme in ons leven te brengen hoeven we de rituelen van andere volkeren niet één op één te reproduceren. Gidsen kunnen ook contact met je maken via je dromen. Kijk om je heen, naar wat er nu een rol speelt in je leven, en vraag je af wat er nodig is in je directe leefomgeving. Zoek naar de balans en biedt steun waar dat nodig is en wenselijk. Dring niemand iets op, respecteer je medemens, ook die met een andere mening.

Art © Charles Frizzell