

*Voor mijn moeder, Elena Villoldo,
die me de weg naar liefde leerde, en voor La Loba.*

Inhoud

| | |
|-----------|----|
| Voorwoord | 9 |
| Inleiding | 13 |

DEEL I: JEZELF VOORBEREIDEN OP SOUL RETRIEVAL

| | |
|---|----|
| 1 De fysica van de lotsbestemming | 25 |
| 2 Maak van je noodlot je lotsbestemming | 36 |
| 3 De ziel in kaart brengen | 52 |

DEEL II: DE BENEDENWERELD

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 4 De Kamer van de Wonden | 73 |
| 5 De Kamer van de Zielscontracten | 91 |
| 6 De Kamer van de Genade | 112 |
| 7 De Schatkamer | 125 |
| 8 De krachtdieren | 138 |

DEEL III: DE BOVENWERELD

| | |
|---|-----|
| 9 De route naar de lotsbestemming: liefde, macht, geld en gezondheid | 157 |
| 10 Heilige koeien opofferen | 171 |
| 11 Reizen om je lotsbestemming te achterhalen | 181 |
| 12 Nieuwe lichamen aanmaken | 201 |

| | |
|----------------|-----|
| Nawoord | 217 |
| Dankwoord | 219 |
| Noten | 221 |
| Over de auteur | 223 |

Voorwoord

Dit boek is het resultaat van meer dan vijftientig jaar van research en training met Zuid-Amerikaanse sjamanen. De overgangsriteiten die ik in het hoge Andesgebergte en de laaggelegen jungle van het Amazonegebied ondergaan heb, waren onlosmakelijk verbonden met oude tradities en vereisten maanden van voorbereiding. Mijn zoektocht om de healingtradities van dat continent te ontdekken, werd begeleid door een oude Inca, don Antonio. Mijn avonturen met deze vermaarde healer heb ik weergegeven in mijn eerdere boeken, *Shaman, Healer, Sage, Dance of the Four Winds* en *Island of the Sun*.

De technieken van soul retrieval in dit boek staan voor mijn eigentijdse interpretatie van oude healingtechnieken die nog steeds in zwang zijn in Noord- en Zuid-Amerika. Onder Latijns-Amerikaanse en indiaanse bevolkingsgroepen die verspreid over de Verenigde Staten wonen, worden kinderen als ze aan *susto* (angst) lijden, naar een speciale plek gebracht om het deel van hun ziel dat ze verloren waren of dat ze ontnomen was, terug te halen; ik heb deze gebruiken aangepast en vertaald naar een modern wetenschappelijke context.

Het gebruik van het achterhalen van het noodlot is bij de meeste inheemse bevolkingsgroepen verloren gegaan. Maar ik had het geluk om vele jaren bij de Laika's, de meesterzieners van de Inca's, te wonen, waar ik deze vaardigheden heb geleerd. Onthoud alsjeblieft goed dat de praktijken waarover ik je vertel in dit boek bijzonder krachtig en effectief zijn, en alleen maar toegepast mogen worden onder de sterkste code van ethiek en integriteit. Veel van de lange sjamanenopleiding is gebaseerd op de ontwikkeling van een groot gevoel van ethiek, dat gebaseerd is op een diep ontzag

voor alle leven. Slechts dan krijg je de technieken en processen goed onder de knie en kunnen ze worden toegepast om anderen te helen. Zo gaat het tenslotte ook bij westerse artsen, die minstens vijf jaar moeten studeren om hun vak te leren.

Is het wel betrouwbaar om mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid in handen te geven van iemand die een weekendworkshop heeft gedaan in sjamanisme of energiewerk?

Dit is het dilemma voor westerlingen die een korte cursus in healingtechnieken hebben gedaan. Als je je geroepen voelt om met healing te gaan werken, moet je de tijd nemen om een opleiding te volgen bij leraren wier integriteit, wijsheid en technische kennis je zullen helpen om je eigen spirituele gaven te ontwikkelen.



Mijn eigen reis in het sjamanisme werd geleid door mijn wens om heel te worden. Door mijn eigen zielenwonden te helen, heb ik geleerd om van mezelf en anderen te houden. Ik ben de weg van de gewonde healer gegaan en heb geleerd om het verdriet, de pijn, de boosheid en de schaamte die in mij leefden te transformeren in bronnen van kracht en compassie. Op de Healing the Light Body School, waarvan ik directeur ben, maakt elke student een zoektocht naar het helen van zichzelf, waarin hij of zij de zielenwonden transformeert in bronnen van kracht en wijsheid. Zij leren dat dit een van de grootste geschenken is die ze hun cliënten later zullen kunnen bieden: de kans om de kracht en de wijsheid binnen hun eigen helende reis te vinden.

Ik ben natuurlijk niet de eerste die de oude Amerikaanse healinggebruiken weer tot leven brengt. De antropologe Margaret Mead opende de deur voor ons die haar voetstappen volgen; en mijn vriendin en collega Sandra Ingerman was, met haar baanbrekende boek *Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self*, de eerste die ons bewustmaakte van de kracht en de schoonheid van deze oude healingtechnieken, en ons een praktische gids om onszelf te helen aanreikte. Een aantal anderen, onder wie Hank Wesselman en John Perkins, hebben ook bruggen gebouwd die velen de kans gaven om

in het gebied van de geest, dat door inheemse volken is verkend en in kaart gebracht, binnen te komen.

Ten slotte wil ik stellen dat de helende methoden in dit boek *mijn eigen* samenstelling en interpretatie van oude helende technieken is. Ik spreek niet voor mijn leermeesters, voor de Inca's, of voor de indiaanse sjamanen. Hoewel ik het voorrecht heb gehad opgeleid te zijn door de beste medicijnmensen van de Inca's, claim ik niet de meerderheid van de Incatradities te vertegenwoordigen. De technieken van soul retrieval en destiny retrieval die hier worden beschreven, zijn aanpassingen van wat ik heb geleerd tijdens mijn opleiding tot sjamaan en ik neem er de volle verantwoordelijkheid voor op me.

Alberto Villoldo, Ph. D

Inleiding

In het verleden heb ik talloze uren gewerkt aan het laboratorium-onderzoek van de menselijke psyche, zoekend naar concreet bewijs van het bewustzijn binnen de grijze substantie in ons hoofd. Ik was gefascineerd door het ongelooflijke vermogen van de psyche om psychosomatische ziektes te creëren en het was die fascinatie die me op het terrein van de psychologie en later de medische antropologie bracht.

Na een poosje begon ik te denken dat ik, in plaats van naar wetenschappelijke antwoorden in miljoenen hersensynapsen te zoeken, een andere benadering van het onderzoek van het menselijk bewustzijn moest zien te vinden. Ik begon met de theorie, dat op dezelfde wijze waarop we psychosomatische *ziektes* creëren, de psyche ook in staat moet zijn om psychosomatische *gezondheid* te creëren. Ik begon naar experts te zoeken die mij inzicht konden geven in hoe wij mensen de psyche kunnen trainen om zichzelf te helen en het lichaam te transformeren.

Door mijn studie antropologie wist ik dat er inheemse culturen in Zuid-Amerika zijn waar sjamanen miraculeuze genezingen verrichten, zowel ter plekke als op afstand. Ik besloot me in hun wereld te begeven, met een wetenschappelijke interesse, maar toch ook openstaand voor wat ik misschien zou ontdekken. Ik kocht een goed jachtmes en een paar stevige bergschoenen en ik verliet de beslotenheid van mijn laboratorium van de San Francisco State University om aan een zoektocht te beginnen die me naar de jungle van de Amazone zou brengen en ten slotte naar de Incasjamanen die in afgelegen dorpjes kilometers hoog in de Andes in Peru wonen. Ik was een van de eerste antropologen die een intensief contact had

met deze wijzen, die bekendstaan als de Laika's. Zij behoren tot de laatst overgebleven Laika's en hebben weinig contact met buitenstaanders gehad en hun leringen zijn niet door westerse missionarissen beïnvloed. Nog belangrijker voor mijn onderzoek was het feit dat de Laika's nog altijd healingtechnieken gebruiken die hun voorouders eeuwenlang hebben gekoesterd en die binnen hun medicijnwereld van leraar op student zijn overgegaan.

In het begin waren de sjamanen in elk dorp dat ik bezocht terughoudend om hun erfgoed met mij – een westerling en volkomen vreemde – te delen, maar op den duur won ik hun vertrouwen. Tijdens mijn eerste reizen zag ik dat veel kinderen in de dorpen aan beschavingsziekten leden, onder andere ingewandsstoornissen die woedden onder baby's. Omdat ze niet reageerden op lokale kruiden en geneeswijzen, begon ik medicijnen mee te nemen om kinderen te kunnen behandelen. Met de tijd begonnen de dorpingen mij te zien als een soort healer en ze lieten me kennismaken met *hun* healers en door hen ontmoette ik vele anderen.

Don Antonio Morales, van de faculteit van de Universiteit van Cusco en een volbloed Inca, werd mijn eerste mentor. Ik liep met hem door de hoge Andes en mediteerde op gewijde plaatsen en in oude tempels. Ik studeerde ook met medicijnvrouwen uit de hooglanden, die me leerden over krachtdieren en me lieten zien hoe ik mijn bewustzijn kon laten versmelten met die van een lynx of een condor. Ondanks mijn westerse opleiding leerde ik mijn innerlijke ogen te openen. Ik ontdekte de kaarten van de Benedenwereld van ons verleden en de Bovenwereld van onze toekomst, en de technieken van soul retrieval en destiny retrieval – hetzelfde proces dat jij uit dit boek kunt leren.

De verschillende werelden

De Laika's verdelen het collectieve onderbewustzijn van de hele mensheid in drie delen: de Beneden-, Midden- en Bovenwereld. Dat zijn geen fysieke plaatsen, maar meer archetypische en energetische gebieden. Zoals June Singer, de bekende jungiaanse analyticus,

schreef: ‘Het mooie van het collectief onderbewustzijn is dat het er allemaal is, alle volksoverleveringen en geschiedenis van het menselijk ras, met alle onuitgebannen demonen en vereerde heiligen, mysteries en wijsheid, alles in ieder van ons – een microkosmos binnen de macrokosmos. Het onderzoek van deze wereld is spannender dan dat van het heelal.’

De wereld waarin we leven, waarin we werken en voor ons gezin zorgen is de Middenwereld; de Bovenwereld is het onzichtbare domein van onze lotsbestemming en onze geest; en de Benedenwereld, waar de menselijke geschiedenis is opgeslagen, is het gebied van de ziel. In de Middenwereld zien we de tijd als lineair – morgen volgt altijd op vandaag – dus is het moeilijk je voor te stellen hoe we in het verleden of de toekomst kunnen reizen. Maar met de techniek die ik je zal uitleggen, kunnen we de Boven- en Benedenwereld bezoeken – en het is hier dat de tijd zich in het verleden en de toekomst naar binnen wurmt.

In dit boek zal ik je leren om naar de Bovenwereld te reizen om je hoogste lotsbestemming te vinden en de betekenis en de bedoeling van je leven vast te stellen. Maar je zult ook naar de Benedenwereld gaan, waar zich je kindertijd en je vorige levens bevinden, om je verloren zielsdelen op te sporen. Die zielsdelen zullen de vorm van wezens hebben: een bang kind van zeven, een bezorgde moeder of zelfs een wrede leermeester. Je zult hun verhaal leren kennen, hun wonden helen en nieuwe contracten aangaan die ze van hun lasten bevrijden; en vervolgens zul je die geheelde zielsdelen ophalen en ze weer in het heden terugbrengen. Je zult je verborgen gaven ontdekken, die je kunt gebruiken in het dagelijks leven van de Middenwereld en je zult een krachtdier vinden dat je weer in contact zal brengen met je natuurlijke instincten.

De vier kamers van de Benedenwereld

De Benedenwereld is het oorspronkelijke Eden, dat we volgens de overlevering kwijtgeraakt zijn. Het is een aards paradijs waar je altijd naar kunt terugkeren, waar je verloren zielsdelen achtergeble-

ven zijn in genade en onschuld. Dit gebied is in vier kamers onderverdeeld, die elk een register bevatten van de geschiedenis van je ziel.

1. De eerste is de *Kamer van de Wonden*, waar je de oorspronkelijke verwonding vindt die jouw ziel heeft genoodzaakt te vluchten en van de loop van je lotsbestemming af te wijken. Hier zoek je niet naar de meest recente uiting van deze verwonding, die een verbroken relatie of een persoonlijke crisis kan zijn, maar naar de *bron* ervan. Het kan iets zijn wat met je gebeurd is als klein kind, of iets wat gebeurde toen je nog in de baarmoeder zat. Het is vaak een traumatische ervaring uit een vorig leven. Iedereen heeft een oorspronkelijke verwonding die herhaaldelijk kan opspelen in vele vermommingen. Dit kan een steeds terugkomend thema in het leven worden, een zich herhalend scenario van gebrek, verlies, afwezigheid van liefde, verraad, of verlatenheid binnen een familie die vele generaties voortduurt.

2. De tweede kamer is de *Kamer van de Zielscontracten*, waar je zult ontdekken welke zielsbeloftes je bent aangegaan. Vele daarvan zullen verschrikkelijke verplichtingen zijn waarin je hebt toegestemd voor je werd geboren en waarvan je je niet bewust bent. De meeste ben je aangegaan gedurende de angst en stress van je oorspronkelijke verwonding en vaak weet je helemaal niet dat ze bestaan. In deze kamer kun je onderhandelen over de voorwaarden van de overeenkomst, die slecht verwoord is en die je heeft veroordeeld tot een leven van herhaaldelijk lijden.

3. De derde is de *Kamer van de Genade*. Hier zul je je geheelde zielsdeel vinden, dat klaar is om naar jou terug te keren met al zijn levenskracht. Genade is de brandstof die je voortbeweegt in het leven, die je vreugde en vrede brengt. Het is niet genoeg om op reis te gaan om het ziektebeeld te ontdekken dat je verwonding teweeg heeft gebracht; je moet ook naar schoonheid, harmonie en de unieke gaven van je ziel op zoek gaan. Soms zie ik, als ik met een cliënt aan het werk ben, dat er van zijn levenskracht nog maar een klein vlammetje over is van het grote bulderende vuur dat het eens was.

(Ik zie dit vaak bij cliënten die chronisch vermoeid zijn, of aan angst of depressie lijden.) Door zijn verloren zielsdeel terug te halen kan mijn cliënt dan terugkeren tot zijn natuurlijke staat van genade en levendigheid en kan zijn levenslust weer aanwakkeren.

4. De vierde kamer van de Benedenwereld is de *Schatkamer*. We hebben de neiging om die beloningen die het dichtst aan de oppervlakte liggen te oogsten, wat volstaat voor een middelmatig, niet erg boeiend leven. Maar we moeten dieper graven om de grootste kostbaarheden, zilver en goud, die daar begraven liggen te kunnen pakken. Net als diamanten kunnen de grootste schatten slechts met aanzienlijke moeite worden opgegraven. Als ik een soul retrieval voor iemand doe die het niet lukt te worden wat hij werkelijk wil, ga ik die kamer in om hem te helpen een ongebruikte creatieve of kunstzinnige gave op te diepen. Hier, diep in het onbewuste, kan hij de hulpmiddelen vinden die hem zijn leven voller kunnen laten leven. (Ik haal dan meteen een krachtdier dat hem kan helpen zijn natuurlijke instinct terug te krijgen.)

In elk van deze kamers zul je boeken uit jouw ‘Levensbibliotheek’ kunnen lezen en je diep begraven verwondingen, contracten, zegeningen en gaven aan de oppervlakte kunnen brengen.

Reizen in het verleden en de toekomst

Ik zal je leren hoe je je verloren zielsdelen terug kunt halen en de oorspronkelijke helderheid en genialiteit van je ziel kunt herwinnen. Je zult door de alles doordringende matrix van licht trekken die tijd organiseert in verleden, heden en toekomst door te *reizen* – een unieke staat van bewustzijn, waar je door middel van geleide meditaties en ademhalingsoefeningen toegang tot krijgt. Door middel van deze reizen zul je het verleden weer bezoeken om gebeurtenissen te helen die langgeleden plaatsgevonden hebben en om prettiger lotsbestemmingen voor jezelf en voor degenen van wie je houdt te ontdekken.

De kwantumfysica heeft aangetoond dat het verleden en de toekomst op een noncausale, maar betekenisvolle wijze met elkaar samenhangen. In het Amazonegebied heb ik geleerd die ontdekkingen van de fysica in mijn eigen leven toe te passen. Bijvoorbeeld, mijn uitgever nam aan dat het boek dat je aan het lezen bent het resultaat is van het schrijven van twaalf hoofdstukken. Maar ik zie dat proces anders: voor ik begon te schrijven volgde ik het spoor van mijn bestemmingslijnen en vond degene die het volledige boek bevatte. Omdat ik in de toekomst kan kijken, wist ik dat mijn schrijven werd ‘gestuurd’ en geleid door het boek dat al klaar was. Met andere woorden, het schreef zichzelf, omdat het manuscript geleid werd door het al gepubliceerde boek. Door de meditatie-reizen kon ik me losmaken van het leven in de lineaire tijd – ik kon een bestemming volgen die groter was dan degene die vastgelegd was door mijn levensgeschiedenis.

Het volgen van de bestemming wordt door inheemse culturen over de hele wereld, die de natuur zien als een levend pulserend energieveld, toegepast. Zo zeggen de Australische Aborigines dat de wereld geschapen is door ‘song lines’ of onzichtbare sporen die staan voor de paden die hun voorouders liepen terwijl ze de wereld tot leven ‘zongen’.

In het Amerika van rond 1870 trokken de Osage, een indiaans volk, langs vergelijkbare bestemmingslijnen om te zien waarheen ze hun stam het beste konden verhuizen: hun stamhoofd koos een deel van oostelijk Oklahoma, nadat hij de beste bestemming voor zijn volk had opgespoord. Volgens de overlevering sprak het land tot het volk en vertelde hun dat het altijd voor hen zou zorgen. En werkelijk, de Osage werd per hoofd het rijkste volk ter wereld tijdens de ‘oil-boom’ rond 1920, dankzij een enorme voorraad olie die op hun land werd gevonden. Tot op de dag van vandaag hebben de Osage contracten met enkele van de grootste olieproducenten van het land.

In dit boek zul je leren dat je, nadat je je verleden hebt hersteld, ook je toekomst kunt helen door je hoogste bestemming op te sporen. Je zult, net als de Osage, de plekken vinden waar je het beste kunt leven, het werk dat het meest betekenisvol voor je is, en de relaties kunnen vinden die je de meeste voldoening geven.

De kunst van het helen

Door soul retrievals te doen met honderden cliënten, ben ik me gaan realiseren dat een diepe healing eerder in een paar dagen of weken plaatsvindt dan in de loop van maanden of jaren. Dat was de wijsheid waar ik naar op zoek was – een begrijpen van de psyche dat verder gaat dan onze fysieke lichamen, waarin de psyche het voertuig is van het bewustzijn en de auteur van onze gezondheid en onze lotsbestemming. Na twintig jaar van research in het Amazonegebied en de Andes, heb ik oude technieken zodanig aangepast dat we de ontstane processen kunnen gebruiken om ons verleden te herstellen en onze toekomst te helen. In deze technieken zijn anatomie, fysiologie, biologie en natuurkunde verweven om deze oude healingpraktijken hedendaags en wetenschappelijk te maken. Elk jaar leren honderden studenten aan mijn school, The Four Winds Society, hoe ze deze technieken kunnen toepassen om zichzelf en anderen te helen.

Wat houdt dat in, de toekomst helen? *Healing* is iets anders dan *genezen*. Hoewel een healing vaak gepaard gaat met een genezing, geeft genezing zelden healing. Wij kennen bijvoorbeeld allemaal wel mensen die een bypassoperatie hebben gehad of bij wie een tumor is verwijderd maar die hun toxische relaties of hun dieet niet hebben aangepakt, en dus komt hun ziekte maanden of jaren later terug. Waarschijnlijk kennen we ook wel mensen die jarenlang psychotherapie hebben ondergaan maar nog altijd geen gezonde relatie hebben gevonden om over hun woede op hun ouders heen te komen. En misschien kennen we ook wel mensen die zeggen ‘Mijn kanker heeft mijn leven gered’, omdat die hun de kans heeft gegeven om elk aspect van zichzelf opnieuw te ontdekken, van hun manier van eten tot hun relaties en hun werk.

Met andere woorden, genezen ligt op de weg van de geneeskunde, waarbij symptomen worden behandeld, terwijl healing een gezonde levensstijl schept door de oorzaak van het lijden en de ziekte aan te pakken en dan een betekenisvolle bestemming te creëren. Wij houden ons met healing bezig.

De westerse geneeskunde geneest het lichaam, terwijl de psycho-

logie de psyche behandelt – maar healing verzorgt de ziel en het wezen. De Laika's geloven dat de fysieke wereld nestelt in het gebied van het verstand, dat zich binnen het domein van de ziel bevindt, dat omsloten wordt door het wezen. Het wezen is de oorsprong van alles wat eruit voortkomt: het is puur licht.

Als zieners die de onzichtbare wereld van energie en geest kunnen waarnemen, begrijpen de Laika's dat *alles* in het universum uit licht bestaat en dat dat licht de stof vormt en creëert. In sommige gevallen is licht vast van vorm, zoals in bomen of stenen, terwijl het in andere dingen meer vloeibaar is, zoals in rivieren en zonlicht. Heden ten dage bevestigen wetenschappelijke ontdekkingen, dat als we op haar aller-fundamenteelste niveau diep in het hart van materie kijken, alles wat we zien trilling en licht is.

Dus, door direct met ziel en geest te werken, kunnen we verandering brengen in alle andere niveaus, ook in het lichaam en het verstand. Verandering op het gebied van de geest verandert de wereld.

Hoe gebruik je dit boek?

Realiseer je alsjeblieft dat je soul retrieval niet moet onderschatten. (Ik hamer er zelfs bij mijn studenten op om niet te proberen iemand tijdens hun opleiding te begeleiden met een soul retrieval zolang ze die zelf niet volledig onder de knie hebben.) De technieken in dit boek zullen je bij dit proces helpen, maar in het begin kan het verwarrend werken omdat je misschien de diepe verwondingen die het verloren gaan van zielsdelen hebben veroorzaakt, vergeten of verdrongen hebt. Maar door soul retrieval kun je uiteindelijk *alle* aspecten van je ziel re-integreren.

De processen in dit boek zijn erg praktisch. In elk hoofdstuk vind je geleide meditatie die het mogelijk maken het reizen meteen in praktijk te brengen. Hoe meer je die technieken oefent, des te handiger je erin wordt, en des te effectiever je jezelf zult kunnen helen en je lotsbestemming zult kunnen volgen. Ik begrijp dat het misschien moeilijk is om de soms erg lange reisoefeningen te lezen, en

je ogen te sluiten en vervolgens alle stappen uit je hoofd te doen. Daarom stel ik voor dat je van elke oefening een geluidsopname maakt, zodat je die kunt afluisteren als je je meditatieris onderneemt.

De eerste stap is dat je moet begrijpen dat tijd verschillend wordt ervaren door de hersenen en de ziel en hoe je chakra's (energiecentra) worden beïnvloed door de wonden die we hebben opgedaan. Dit zal ik in het volgende hoofdstuk uitleggen. Laten we beginnen.

