

# Krachtdieren - hulpdieren

In dit boek wil ik slechts kort op de begrippen 'krachtdier' en 'hulpdier' ingaan. In berichten over oude ervaringen en onderzoeken komt naar voren, dat elk mens een krachtdier heeft dat hem of haar zijn leven lang begeleidt en aan zijn zijde staat. Ik vind het zelf erg moeilijk om sjablonen en patronen op te stellen, want dat zou tot discussies kunnen leiden die het wezenlijke verbergen.

Mijn principes in het sjamanistische werk zijn: 'Wie heelt, heeft gelijk, wat helpt is goed. Er zijn geen grenzen. Werkt het een niet bij jou, probeer dan iets anders.'

Het krachtdier is met onze persoonlijke kracht verbonden, het hulpdier verschijnt voor een bepaalde periode, met een bepaald doel of een bepaalde opdracht, waarbij gebruik gemaakt wordt van de capaciteiten van dit dier.

Ons krachtdier is verbonden met de vitale kracht van onze ziel. Hij staat voor onze vitaliteit, voor ons instinctieve handelen en dus voor onze gezondheid en onze kracht die van binnenuit komt. Het krachtdier wordt tijdens een sjamanistische reis in de onderwereld, de wereld van de wortels, gevonden. Wortels geven houvast en kracht en laten ons groeien. Ik zal in dit boek een aantal praktijkvoorbeelden beschrijven die verduidelijken hoe veelzijdig het werken met krachtdieren en hulpdieren kan zijn.

De praktijk is belangrijk, daarbij is ook onze eigen ervaring met het geschreven woord van belang. Het is aan ons hoe we de gelezen woorden omzetten en bezielen. Datgene wat wij zelf hebben ervaren blijft ons bij. Dingen die we lezen trekken daartegen vaak als een wolk aan de hemel voorbij.

Nu de praktijk ...

# 1 De zoektocht naar het krachtdier



**K**ijk rond en zoek een krachtplaats in de natuur, een plek die je kracht geeft, waar je je ziel kunt opladen en tweespraak met je innerlijke wijsheid kunt houden. Kijk rond op zoek naar een ingang naar de onderwereld. Dat kan een gat zijn tussen de wortels, een meer, stenen, een bron, in elk geval een weg die naar beneden leidt. Bekijk die ingang.

Maak je vervolgens klaar voor een sjamanistische reis. Het zou goed zijn als iemand je begeleidt en voor je trommelt. Je kunt ook de rook van salie verspreiden. Laat de dagelijkse

dingen achter je, adem een paar keer diep in en uit naar je midden. Roep de goede geesten aan of vraag ze met je eigen woorden je te begeleiden en bij je te zijn. Ga op de grond liggen en voel hoe de aarde je draagt en hoe je je in haar schoot kunt ontspannen. Misschien voel je zelfs hoe de aarde draait. Geniet van het gevoel dat je wordt gedragen. Neem het diep in je zelfbewustzijn op.

Er moet ongeveer 20-30 minuten in een snel, gelijkmatig ritme op de trommel geslagen worden, het signaal om iemand terug te halen wordt 5-10 minuten in een duidelijk ander ritme aangegeven. De trommel is het voertuig waarmee je op reis gaat. We reizen op de trosslag, die de hartslag symboliseert, naar de onderwereld om ons krachtdier te ontmoeten.

Je kunt nu de wereld van de krachten betreden. Je kunt langs een wortel naar beneden glijden, door een tunnel in de aarde kruipen, je door een dwerg laten leiden ... er zijn vele wegen en helpers die ons de onderwereld in leiden.

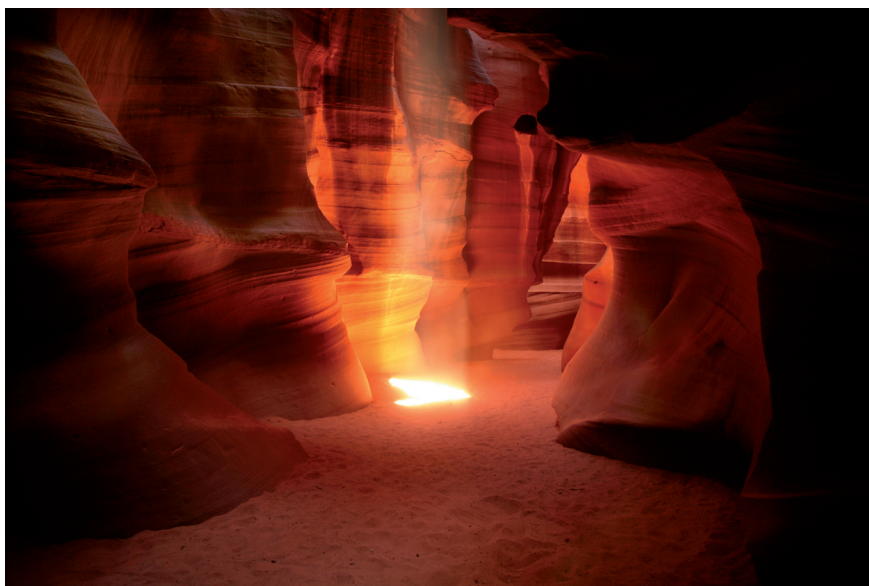
Roep je krachtdier. Een krachtdier herken je daaraan dat het zich minstens drie- tot viermaal van verschillende kanten laat zien, dat het je vertelt dat het je krachtdier is,

dat je je in dit dier transformeert, dat je je voelt en bent zoals dit dier en meegenomen wordt op reis.

Zodra je het signaal hoort om terug te keren kun je dezelfde weg terug nemen of je door je krachtdier naar de uitgang laten brengen. Neem afscheid en bedank het dier op je eigen manier. Ook hier zijn geen grenzen en/of voorschriften.

Keer terug in je lichaam. Neem de tijd en laat de reis nog een keer aan je voorbijgaan of beschrijf hem. Het krachtdier laat je de weg van kracht in actuele situaties zien, het kan je steeds opnieuw verrassen en nieuwe inzichten verschaffen.

Zie je dat je krachtdier gewond, gevangen of gekwetst is, dan is je vitale kracht aangetast. Neem alle kracht die je tot je beschikking hebt, bevrijd je krachtdier, heel het, kijk wat het nodig heeft opdat het weer volledig in zijn kracht komt.



## 2 De krachtdierdans

Om de verbinding te verdiepen en op celniveau te brengen, is het goed om met het krachtdier te dansen. Ter ondersteuning kan er monotoon getrommeld worden, of je zet een CD op met trancemuziek.

Stem je af op je krachtdier, roep het in gedachten, transformeer in dit dier, geef het toegang tot jezelf en dans het. Hoe beweegt het zich? Waar gaat de energie naartoe? Welke lichaamsdelen worden voornamelijk gebruikt en krijgen energie? Welke klanken en wat voor geluiden laat je krachtdier horen? Wat ziet het? Laat het krachtdier je lichaam overnemen. Imiteer het dier en laat toe dat je lichaam zich op nieuwe, ongewone wijze beweegt. Hoe vreemd het ook lijkt, blijf bewust en in verbinding met je krachtdier want op die manier kan het krachtiger in je leven werken. Je leert via je lichaam de belangrijkste vermogens en krachten van je krachtdier kennen en de beweging die op dit moment voor jouw leven het belangrijkste is.

Het is interessant in de praktijk te zien dat wanneer bijvoorbeeld twee deelnemers hetzelfde dier hebben, de energie toch op hele andere plekken in het lichaam wordt waargenomen. Zo kan het zijn dat de een meer het keelgebied voelt en de ander meer de handen. De energie zal die gebieden versterken die gesteund en versterkt willen worden.





### 3 Het sjamanistisch krachtdierschild

Er zijn verschillende mogelijkheden om met sjamanistische schilden te werken. Ze worden ook voor alle mogelijke situaties gemaakt, bijvoorbeeld voor heling, bij een kindervens, voor beroepsmatig succes, gelukkig partnerschap, zegen in huis, voor het gezin, als logo voor firma's, voor de heling van oude familiekwesaties of voor visitekaartjes. Een krachtdierschild moet de energie en de positieve invloed van het krachtdier en op die manier de vitale kracht en de intuïtie in het leven versterken. Om een krachtdierschild te maken, heb je een natuurlijk stukje stof nodig (katoen, linnen, hennep of ruwe zijde) of leer, verf om stof te beschilderen, natuurlijke materialen, takken en hout en een koord of snoer. Je legt het stukje stof of leer op je hart, je concentreert je op je krachtdier en vraagt het, jou het schild dat je wilt gaan maken te laten zien. Via de sjamanistische reis zul je van je krachtdier vernemen hoe jij je persoonlijke schild kunt vormgeven en waar je het moet ophangen. Doe wat het dier je laat zien.

Buig een tak tot een cirkel, beschilder en beplak je stukje stof of leer en bind het in de takkencirkel.

Door praktijkervaring weet ik dat schilden vaak boven het bed (tegen nachtmerries) aan de deur, boven de ingang of op het werk worden opgehangen. Luister naar wat je wordt verteld.



## 4 Krachtdieren - praktijkvoorbeelden

*Hier volgen een paar praktijkvoorbeelden over het effect van krachtdieren.*

### De schildpad

*(Verslag van een jarenlange ervaring met dit krachtdier)*

In de periode waarin ik van mijn man scheidde, voerden wij een strijd die geen winnaar kon opleveren maar oude wonden nog dieper maakte. Ik zocht een oplossing voor deze nare situatie, die me veel kracht kostte. In deze periode kwam de schildpad tot me.

Door toeval kwam ik op een plek in de natuur met mensen die sjamanistisch werk deden, en daar beleefde ik mijn eerste sjamanistische reis. Ik hoopte op een dier dat mij kracht kon geven zoals de tijger of de jaguar, zodat ik deze strijd zou kunnen winnen. Tijdens de reis ontmoette ik echter de schildpad. Eerst was ik erg teleurgesteld – een schildpad. Leuk hoor. Ze maakte zich bekend als mijn krachtdier en liet zich op haar dooie gemak van verschillende kanten zien. Het kwam mij voor dat ze inwendig moest lachen of zich vrolijk over me maakte. Na enige tijd begon ik haar gedaante aan te nemen. Ze liet me de terugtocht in mezelf zien, want in haar pantser bevond zich een prachtige woonkamer waarin ik het mezelf gemakkelijk kon maken. Er woonde een wijze vrouw die mij hielp alle vragen van binnenuit te beantwoorden. Ze heette me welkom en ik mocht bij haar uitrusten. Dat was weldadig. Ze leerde me het volgende: 'Als de zon buiten schijnt en de weg vrij is, steek ik mijn hoofd naar buiten en vervolg mijn weg. Als er onweer, bliksem en storm op komst is, trek ik me terug en wacht ik gemoedelijk op mijn sofa tot het weer tijd is om naar buiten te gaan.' Op deze manier kon ook ik vermijden energie in de strijd te verspillen door mij heel snel uit de situatie terug te trekken en in vrede met mezelf te blijven. Ik knutselde een schildpaddenschild voor op mijn huisdeur en paste het 'schildpadprincipe' toe.

Ik richtte mijn woning heel mooi in. Er mochten alleen dingen in staan die me goeddeden en mij kracht zouden geven. Ik had er erg veel plezier in deze oase van kracht voor mezelf te creëren. Ik dacht erover na wie ik binnen zou laten en wie in de toekomst voor de deur zou moeten blijven staan en wie ik op een neutrale plek zou

kunnen ontmoeten, zodat mijn woning een oase voor mijzelf zou blijven.

Tijdens het conflict had ik mijn woning behoorlijk verwaarloosd, bovendien waren er nog dingen van mijn ex-man. Ik maakte de kamers schoon en rookte ze uit. Het duurde een tijdje tot ze opnieuw ingericht, mooi en naar mijn zin waren.

Steeds wanneer mijn ex me ergens voor nodig had, trok ik me terug, beperkte me tot het hoogstnoodzakelijke en spaarde mijn energie. Ik wilde geen strijd meer.

Op die manier werd alles binnen een jaar geregeld. Ik stond versteld hoe snel ik in staat was deze situatie achter me te laten.

De schildpad liet me op een volgende reis haar pantser zien, dat op mijn reis als levensplan, levensdoel en kaart zou dienen. Door haar leerde ik plannen smeden, na te denken over mijn doelen en wat ik nog wilde beleven en hoe ik mij opnieuw kon oriënteren. Ze liet me zien hoe ik mijn energie effectief kon inzetten en sturen.

Zo begon ik een studie, waar ik veel plezier aan beleefde en concentreerde mijn energie op datgene wat me goeddeed. Zodra er zich situaties voordeden waarmee ik in eerste instantie niet om kon gaan, trok ik me zagezegd in mezelf terug om daar een antwoord te vinden. De wijze oude vrouw die in het pantser woonde, bracht me vaak bijzondere inzichten.

Nog steeds verschijnt de schildpad op verschillende manieren, als het erom gaat in te zien waar ik verantwoordelijk voor ben en waarvoor niet en waar ik me beter van kan distantiëren en me energetisch zou moeten terugtrekken. Ze laat zich op een bijzondere manier aan mij zien, bijvoorbeeld via de televisie in een reportage over dieren, op posters en affiches, als ketting of sleutelhanger of levend in een dierentuin. Op een keer ontdekte ik een schildpad in het verblijf van de krokodillen. Krokodillen doen schildpadden geen kwaad, omdat ze denken dat het stenen zijn – op die manier wist ik dat mij in gezelschap niets kon gebeuren. Destijds werden er op mijn werk een paar collega's gepest. Ik leerde van mijn schildpad gezonde grenzen en vreedzame wegen te vinden om prettig te kunnen leven.

Ik kwam eens een keer in een huis waar ook een schildpad leefde. Ik wist meteen dat ik me hier moest terugtrekken en me voorzichtig moest bewegen. En inderdaad zou ik voorheen in een conflict betrokken zijn geraakt, maar nu kon ik me heel goed distantiëren en toch behulpzaam zijn. De schildpad leert me steeds weer me alleen op de volgende stap te concentreren, langzaam aan te doen en mijn energie steeds weer opnieuw te richten.

Als ik niet weet hoe het verder moet, sluit in even mijn ogen en kijk, hoe ze zich aan me vertoont. Verschijnt ze met uitgestoken kopje dan weet ik: 'Ja, het is goed voor me, ga ervoor!' Laat ze zich zien met ingetrokken kop dan weet ik: 'Terugtrek-

ken, afgrenzen, bescherming, terughoudendheid. Nee!’ Zie ik het patroon van haar pantser dan gaat het om het stellen van doelen, organiseren en plannen; word ik naar binnen getrokken dan is het hoog tijd om aan mezelf te werken, schaduwen in mezelf op te lossen en mezelf opnieuw af te stemmen.

Met haar sterke kaken heeft ze al banden doorgebeten en verbroken – ik leer telkens iets nieuws van haar.

Tijdens mijn zwangerschap gaf ze mij na een complicatie in de tweede maand een pantser ter bescherming van de baby, dat ze in een droom twee dagen voor de bevalling kwam ophalen. Ik droomde heel helder en duidelijk over haar en ik wist dat de bevalling binnen een paar dagen zou beginnen. Ik heb een wijze en goede raadgeefster voor mijn leven gevonden, die in alle situaties bij me is en me zo goed mogelijk helpt meester te worden over de actuele levensomstandigheden. Dank je, wijze schildpaddengeest. Ik kan me nu onafhankelijk, verbonden met mijn bron in de wereld bewegen en een geweldige hulp zijn voor anderen, zonder eraan onderdoor te gaan of een strijd te moeten leveren die niet de mijne is. Ik ben dankbaar dat ik de schildpad als krachtdier heb. Ze wijst me de weg naar een lang en gezond leven waarin ik rekening houd met mijn energie. Ze leert me naar binnen te kijken, een eiland voor mezelf te zijn en mijn stappen in de buitenwereld vreugdevol te sturen.

Ik vind het heel prettig met mezelf te zijn. Mijn leven heeft zich sinds onze eerste ontmoeting zo’n 180 graden gedraaid. Ik ben verrukt omdat ik steeds nieuwe dingen ervaar en dat mijn actuele levensomstandigheden door de schildpad begeleid worden. Ik ben gelukkig en diep dankbaar voor dit leven.

## De draak

Ik had nooit eerder een krachtdierreis gemaakt. Toen de sjamanistische reis begon, ging ik door een tunnel en kwam in een rotsachtig, ietwat vurig landschap terecht. Ik trof een draak aan die op een heuvel gevangen leek te zitten en voortdurend tussen twee rotsblokken heen en weer liep. Ik keek een tijdje naar hem. Hij stelde zich aan mij voor als krachtdier en draaide om zichzelf heen in de richting van de wijzers van de klok. Ik vroeg hem waarom hij steeds heen en weer liep als een gevangene. Hij antwoordde niet.

Na een tijdje zei ik tegen hem: ‘Hé, je hebt toch vleugels!’ – ‘Goed dat je dat al hebt opgemerkt!’ was zijn antwoord. Daarna verhief hij zich lachend, nam mij op zijn rug en we vlogen een onbekend uitgestrekt gebied in. Ik zag na de reis dat ik mezelf vaak had beperkt, omdat ik alleen naar de zichtbare, materiële kant van het leven keek.



Mijn draak heeft me al vaak geholpen om meester te worden over heel wat situaties in het leven en hindernissen te nemen. Bedankt.

## Beschrijving van een sjamanistische reis naar de griffioen

Mijn krachtdier bracht me voor de poorten van de bovenwereld. Ik voelde een ongelooflijke hitte die aanvankelijk ondraaglijk voor me was. Vervolgens voelde ik blikken die me doorboorden en doorlichtten en elke cel en vezel van mijn wezen scanden, alsof ik een doorzichtig kristal was, een open boek waarin je elk hoofdstuk van mijn leven kon lezen. Niet alleen dat, mijn geheimste en intiemste gedachten werden direct zichtbaar voor me in aanwezigheid van de griffioen, niets kon geheim gehouden worden. Donkere vlekken, innerlijke geheimen en duistere gedachten werden direct herkend. Om te beginnen kreeg ik een opdracht die ik onder de knie moest zien te krijgen. De opdracht luidde: 'Verzoen je met elke dag uit je verleden. Erken wat geweest is en kom terug wanneer je helemaal met jezelf in het reine bent. Geen compromissen.' Deze opdracht kwam telepathisch rechtstreeks mijn hersens binnen via de ogen van de griffioen.

Weken later volbracht ik de test van de griffioen. Hij maakte zich los van zijn zuil en we vlogen rechtstreeks de zon in. Het verleden verbrandde in mijn energieveld en ik voelde me verbonden met de hele schepping. Vrede, stilte, uitgestrektheid, de bron zelf openbaarde zich aan mij op de rug van de griffioen. Er was geen toekomst, geen heden en geen verleden. Er was alleen eeuwigheid. Hij nam me vanaf dat moment als wijze, maar bijzonder strenge leermeester onder zijn vleugels. Ik voelde hoe waardigheid bezit van mij nam, hoe ik mezelf oprichtte en in staat was mijn leven stukje bij beetje de baas te worden. Later tijdens helende sessies stortte de griffioen zich vaak onverwachts en met grote snelheid omlaag om gif, slangen en ziekmakende krachten uit mijn energieveld te verwijderen. Ze verdwenen direct want met zijn blik kon hij, als met een laserstraal, elke vezel in zijn oorspronkelijke vorm terugbrengen.

Na mijn aanvankelijke angst en zijn strengheid werd hij mijn dierbaarste vertrouwen en bondgenoot. Hij bracht me in contact met de goddelijke krachten en eigenschappen en ik was in staat het drama van mijn leven om te zetten in geluk, vrede en vreugde en te groeien op gebieden waarvan ik nooit gedacht had dat ze voor mij toegankelijk waren. Ik voelde me beschermd en gedragen.

## 5 Hulpdieren - praktijkvoorbeelden

Hulpdieren zijn dieren die aanvullend tot ons komen voor een bepaalde tijd of voor bepaalde taken bij ons blijven. Ze geven ons bepaalde talenten en krachten die beslissend kunnen zijn voor de taak die ons wacht.

De overgang tussen krachtdier en hulpdier kan vloeiend zijn. Accepteer wat je ervaart.

*Hier volgen een paar praktijkvoorbeelden:*

### De haai

Tijdens mijn eerste krachtdierreis zag ik niets anders dan duisternis en de tanden van een haai. Ik was in paniek toen ik van deze reis terugkeerde en trilde over mijn hele lichaam. Was dit mijn kracht- of hulpdier?! Deze vraag was niet zo simpel te beantwoorden.

De sjamaan die met mij werkte, zei er niets over, hij liet me in onzekerheid en stuurde me opnieuw op reis. Nu zag ik een witte haai die om me heen zwom. Ik voelde opnieuw paniek in me opkomen, ik had het gevoel er weldra niet meer te zijn. Ik voelde de onmacht die ik zo goed kende. Maar toen gebeurde er iets merkwaardigs. Ik veranderde zelf in een haai. Ik voelde de ruwe huid, de rugvin waarmee ik heel nauwkeurig kon sturen, de kracht van mijn gebit waarmee ik overal doorheen kon bijten, de zintuigen die enorm scherp en verfijnd waren en de hoge snelheid waarmee ik me kon voortbewegen – mijn omvang en mijn macht.

Ik voelde het duistere op de loer liggen diep van binnen en ik voelde dat ik verwondingen kon toebrengen om vervolgens stevig in de prooi te bijten en de verwondingen te verdiepen. Wat voelde het prettig aan als het dier in mijn bek nog spartelde en dan langzaam heel rustig werd. Ik proefde het warme bloed en voelde voor het eerst de jager in me. Het was vreemd als haai door de zee te glijden maar het voelde goed naarmate ik langer in het water rondzwom. Ik begon de haai helemaal op te vullen en ervoer een diepe vrede. Toen ik terugkeerde van deze reis was ik gesterkt en verfrist. Het leek alsof een donkere kant, die ik nooit in mezelf had willen erkennen, op waarde was geschat.

Ik zag in waar ik anderen bezeerd had, hun vertrouwen had misbruikt en van ze



had geprofitteerd en kon voor het eerst mijn aandeel in het mislukken van relaties erkennen. Ik voelde een diepe verzoening met mezelf en ook heling.

Het speelde voor mij geen rol of het nu een kracht- of een hulpdier was geweest. Het voelde gewoon goed. Sinds ik me bewust ben geworden van dit deel van mezelf, heb ik hele andere mogelijkheden tot mijn beschikking om op situaties te reageren zonder dat ik me machteloos voel, medelijden met mezelf heb of aan mezelf ga twijfelen.

Ik heb nu al enige tijd een goede relatie. Ik heb sinds die tijd geen krachtdierreis meer gemaakt, maar ik heb het gevoel meer controle over mijn leven te hebben en voel me meer schepper van mijn omstandigheden dan vroeger.

### Opmerking

Hulpdier of krachtdier? Welke rol speelt dat? Het zou na meerdere sjamanistische reizen duidelijk kunnen worden of de haai je krachtdier is of niet, of dat hij er alleen was om een bepaald deel van jezelf te helen en je bij je eigen kracht te brengen.

## De eenhoorn

**M**ijn krachtdier is de vos, hij begeleidt me al heel lang. Op een dag ging ik naar mijn innerlijke tuin om vadertje vos te ontmoeten. Maar er stond ineens een eenhoorn onder mijn boom die me aankeek. Ik was verbaasd. Hij stootte zijn hoorn opeens rechtstreeks in mijn buik, ik voelde hoe het bloed eruit stroomde en was geschrokken van deze plotselinge aanval.

Sprakeloos keek ik de eenhoorn aan. Hij trok zijn hoorn heel langzaam uit mijn zonnevlecht terug en na enige tijd tekende hij er de bloem des levens op. De zonnevlecht sloot zich en ik had het gevoel dat er een knoop losgesprongen was en ik eindelijk door kon ademen. Ik voelde hoe de energie nu naar mijn ware krachtcentrum stroomde. De eenhoorn zei dat hij mij vanaf dat moment zou begeleiden en helpen om mijn taak te vervullen. Vrij snel daarna kreeg ik onverwacht een opdracht op mijn werk die ik altijd al had willen vervullen en nu was ik in staat dat op de beste manier te doen.

De eenhoorn helpt me bij het vervullen van mijn levensplan. Hij verschijnt steeds wanneer het om mijn werk draait. Uit zijn hoorn spatten zegenende vonken. Ik voel me gezegend en geëerd. Steeds wanneer het iets persoonlijks betreft laat de vos zich zien en zodra het over mijn werk gaat, dat veel met mensen te maken heeft, verschijnt de eenhoorn.



## De valk

Op een sjamanistische reis bevond ik me ineens ingesponnen in zwarte draden in het web van een spin. Ze zat aan de rand van het web naar me te loeren en zodra ik probeerde me te bevrijden trok ze meer levensenergie uit me. Ik vroeg haar of ze mijn krachtdier was. Ze lachte alleen en gaf geen antwoord.

Een seconde lang veranderde ze zichzelf echter in mijn moeder en ik had het gevoel in de moederschoot gevangen te zijn en mijn leven niet te kunnen leven. Ik zat gevangen in het levensweb, niet in staat mijn leven zelf vorm te geven. Het gevoel energie te verliezen, tekort te schieten en het gevoel van onmacht kende ik goed.

Nu herinnerde ik me dat ik op een sjamanistische reis was. Ik vroeg mijn krachtdier nu met heel mijn hart te verschijnen. Eerst zag ik slechts een oog dat ik herkende uit talloze dromen. Het was vertrouwd. Vervolgens verscheen er een valk, die me voorzichtig met zijn snavel uit het web van de spin bevrijdde, me naar boven droeg en me naar een helende bron bracht. Het web en de boeien werden vernietigd. Ik voelde me heel klein, weerloos en angstig. De valk stopte me in een gouden ei en schudde me door elkaar tot ik in het ei oploste en een gouden vloeistof werd.

Hij prikte mijn hart open en stopte het gouden ei erin. Door de warmte begon het te kloppen en te groeien en mij helemaal op te vullen. Ik voelde mezelf groeien en mijn energieveld begon zich in mij en rondom mij uit te breiden. Opeens was ik degene die ik nu ben. Ik voelde me groot, sterk en gereed om mijn weg te gaan. De valk landde op mijn schouder en stelde zich voor als mijn krachtdier dat mij al geruime tijd in het oog had gehouden. Hij wreef zijn snavel langs mijn wang en schonk mij een gewaad van valkenveren dat me zou beschermen.

Toen ik de volgende keer naar mijn moeder reed, voelde ik het valkengewaad om me heen. Ik had het gevoel dat ik voor het eerst als volwaardige volwassene tegenover haar stond en mijn mening rustig en gelaten kon uiten. Ik was nu in staat mijn weg zelf te bepalen. Een lang gekoesterde wens om een goede partner te vinden ging in vervulling, de relatie met mijn moeder werd minder gespannen en het is goed zo.

Mijn valk is mijn beste raadgever.

## De wolf

Mijn krachtdier is een jaguar. Op Samhain (Keltisch nieuwjaar) maakten we een sjamanistische reis naar het voorouderlijk woud. Ik begaf me in de onderwereld, riep mijn krachtdier en er verscheen een wolf. Ik was verbaasd. Ik zag mijn jaguar in de verte, hij knikte naar me. De wolf verzocht me plaats te nemen op zijn



rug. Samen reden we het voorouderlijke woud in, het was donker en aan de bomen bungelden mensen, anderen smeekten om hulp, weer anderen gingen enorm te keer en stortten ineen. Het was eerlijk gezegd een beetje griezelig en onheilspellend.

De wolf bracht me naar een bloedbron en zei: 'Drink!' Ik kon me er nauwelijks toe zetten maar deed toch wat hij gezegd had. Opeens werd het heel licht. Er schoot een lichtstraal door het bos en een groot aantal zielen kon in het licht opgaan. Ik voelde bevrijding en verlichting en hoorde lieflijke muziek. Het bloed werd lichter van kleur en veranderde uiteindelijk in helder, zuiver levenswater. Oude wonden werden schoongespoeld en konden helen, schaduwen verdwenen, de bomen werden groen, de hemel klarde op. De wolf nam me op zijn rug en bracht me naar boven. Daar stond mijn jaguar te wachten. De wolf knikte naar hem en verdween. Ik wist nu dat het was volbracht. Ik had het gevoel na deze reis veel meer licht in me te hebben. Sindsdien verschijnt er vaker een wolf tijdens een helende sessie wanneer het om onderwerpen rond de voorouders gaat die opgelost moeten worden.

## Mijn hond

**I**k maakte een sjamanistische reis om mijn krachtdier te vinden. Toen ik door de tunnel ging, sprong er iets vertrouwds op me af en meteen opende mijn hart zich en begon van vreugde sneller te kloppen.

Het was mijn overleden hond, een collie, waar ik lang om had getreurd. Hij begroette me vol vreugde, likte mijn gezicht, kwispelstaartte en sprong om me heen. Ik stond paf, want daar had ik echt niet op gerekend. Mijn hart maakte een sprongetje van vreugde, ik voelde me licht en bezielde en speelde met mijn hond, zoals wij dat tijdens zijn leven gedaan hadden. Het was heerlijk om zoveel plezier te hebben en deze lichtheid weer te voelen. Hij sprong kwispelend voor me uit.

Opeens bleef hij staan, keek naar me en gaf aan dat ik hem moest volgen. We liepen een bos in dat steeds donkerder werd. Het leek alsof ik terugging naar mijn jeugd. Opeens bleef mijn hond staan en ik stond bij een graf – het was het graf van mijn vader. Ik voelde opnieuw het verdriet en de pijn die ik voelde toen hij stierf.

Mijn hond kwispelstaartte en gaf me wederom te kennen dat ik hem moest volgen. Hij bracht me naar een poort. Bij die poort verscheen mijn vader, we konden elkaar zien maar niet dicht bij elkaar komen. Hierover wil ik liever niets zeggen. Alleen dat ik zijn zegen kreeg. Toen we teruggingen was de weg licht, gemakkelijk en onbezorgd.

Het leek alsof er een groot stuk verdriet van mij was afgevallen. Voor ik terug werd geroepen, vroeg ik mijn hond of hij mijn krachtdier was. Tot mijn verbazing zei hij:

‘Natuurlijk, wat denk jij! Ik ben er altijd voor je.’ We namen afscheid en ik keerde terug.

Vaak lijkt het alsof ik hem in mijn nabijheid voel. Ik voel hem kwispelen als iets goed voor me is en hoor een zacht gebrom als ik gewaarschuwd word. Toen hij nog aan mijn zijde stond, had ik altijd het gevoel dat hij tegen me sprak. Het werd me na mijn reis duidelijk, dat mijn collie na de dood van mijn vader opnieuw in mijn leven was gekomen om me door een moeilijke tijd heen te helpen. Deze reis was als balsem voor mijn ziel. Ik was gelukkig, mijn hart ging wijd open en ik voelde me gezegend.

### Opmerking:

In sommige boeken staat dat alleen dieren die in het wild leven een krachtdier zouden kunnen zijn. De reis van deze vrouw vertelt een heel ander verhaal.

Dit is slechts een kleine selectie van sjamanistische krachtdierreizen, die ik hier, met toestemming van degenen die ze gemaakt hebben, mag weergeven. Mijn hartelijke dank!

Inmiddels heb ik meer dan 1000 sjamanistische reizen begeleid en heel wat verslagen daarover aangehoord. Hoe meer ik ervaar, hoe nederiger ik word ten opzichte van het leven, de grootsheid ervan en de veelvoud. Ik waag het niet erover te oordelen en het op boekenkennis te sorteren, daarvoor heb ik teveel achting en respect voor de wijsheid van elke ziel afzonderlijk.

Neem aan wat de wijsheid van je ziel je laat zien. Datgene wat je kunt waarnemen, is waar, het is voor jou en je reis door het leven bedoeld. Dingen worden duidelijker en helderder hoe meer en hoe intenser je je ermee bezighoudt.