



*Kan shamanen öppna lärlingens ögon för en annorlunda verklighet? Det vet Jonathan Horwitz, amerikansk lärare i shamanism, svaret på.*

# Insikt i en annan verklighet



Jonathan Horwitz är 62 år och föredrar att sitta på golvet med bara ett ryggstöd. Han gillar stora rum med få möbler, förklarar han med ett förtjust

leende. Vi träffas i hans vindslägenhet i en villaförort till Köpenhamn.

Denna anspråkslösa man växte upp i en läkarfamilj på landet i Pennsylvania. Han har studerat shamanism sedan 1972.

- Jag fick *Carlos Castanedas* bok "Resan till Ixtlan" av min syster 1973. Den blev något av en bibel för mig då. Nu är ju *Don Juan* trollkarl medan jag ägnar mig åt shamanism. Men de två disciplinerna ligger mycket nära varandra, menar Jonathan Horwitz som är bosatt i Danmark sedan början av 70-talet. Där leder han

"Scandinavian Center for Shamanic Studies" tillsammans med danskan *Annette Høst*.

I tjuugoårsåldern deltog Jonathan i Vietnamkriget. Han tjänstgjorde som militärpolis.

- Många har svårt att tro det om mig. Jag återvände så småningom hem till USA utan en skräma men upplevelsen av krig på nära håll har format mig på ett djupt sätt.

Kanske den upplevelsen bidrog till att Jonathan sökte sig till shamanism.

- Jag började studera antropologi och forskade en del kring shamanism. Jag tvivlade inte ett ögonblick på att det verkligen fungerade men fattade bara inte hur. Men det berodde nog på min västerländska vetenskapliga bakgrund.

Den shamansim som Jonathan idag utövar

är inte knuten till någon speciell kultur, menar han, utan bygger på människans naturliga förmåga att förändra sitt medvetandetillstånd. Dock är Jonathans inställning på många sätt inspirerad av Castaneda.

- Don Juan målar ju upp en hel filosofi som inte bara gäller trollkarlar utan även är mycket användbar i vardagen. Ta till exempel "att förlora sin självupptagenhet". Självupptagenhet skärmar av oss från omgivningen, därför är det nödvändigt för mig som shaman att bli kvitt den. Men alla människor kan ha nytta av Don Juans tankegångar.

*Vad betyder "att förlora sin självupptagenhet" för dig?*

- Att inse att jag själv inte är mer viktig än



**Man kommer aldrig fram till  
nuet om man ständigt ältar  
sitt förflutna. Man fastnar.**



någon annan, inberäknat växter och djur. Vi är alla på samma nivå.

*Om man förlorar sin självupptagenhet kan man ändå ha gott självförtroende?*

- Absolut. Det finns en historia om en buddhistmunk som vägrade ge efter för en grym härskare. Härskaren närmade sig med draget svärd och sade till munken: "Vet du inte att jag när som helst kan sticka svärdet genom dig utan att blinka!" Munken svarade: "Vet du inte att du kan sticka svärdet genom mig utan att jag blinkar?" Den munken hade gott självförtroende men var inte det minsta självupptagen.

*Hur arbetar ni på kurserna för att bli kvitt självupptagenhet?*

Bland annat använder vi oss mycket av sång. Många av oss har ju svårt för att sjunga inför publik, ofta beroende på tråkiga upplevelser under skoltidens musiklektioner där vi fick jantelagen nedtryckt i halsen. Om vi övervinerar vår rädsla och vågar sjunga för att beandevärlden om kraft, ger handlingen i sig styrka och blir ett första steg mot att inte ta oss själva så allvarligt.

*Vad betyder skoningslöshet för dig?*

- Att se en situation precis som den är och agera utifrån den kunskapen. Det handlar om en total uppriktighet vilket i sin tur kräver att man gör sig av med sin självupptagenhet. Alla dessa begrepp ligger nära varandra.

*Hur kommer skoningslöshet in i arbetet på dina kurser?*

- Framförallt övar sig deltagarna i att vara skoningslösa mot sig själva. Det kan man bli när man har blicken fäst vid målet och drivs av en

stark avsikt. Jag arrangerar situationer så att deltagaren kan komma närmare sanningen i sitt eget liv. Om deltagaren försöker fly följer jag ibland skoningslöst efter utan att tycka det minsta synd om honom eller henne. Fast det är mest på de avancerade kurserna. Svårigheterna ger ju en människa möjlighet att utvecklas och att skaffa sig kraft.

*Kan den där skoningslösheten någonsin övergå i grymhet?*

- Ja, gränsen ligger mycket nära. Men att inte tycka synd om någon är inte detsamma som att vara grym. Man kan låta bli att tycka synd om en person men ändå ha empati. När man säger "vad synd det är om dig" skapas ett avstånd. På något sätt höjer man sig över den man beklagar. Att ha empati är en helt annan historia, det kräver oftast inte så många ord. Man är på samma nivå och är närvarande hos den som lider men skoningslösheten gör att man inte låter sig rubbas av själva lidandet. ▶

## *Don Juans råd som ger människor kraft*

Don Juans ger i Castanedas böcker anvisningar om en livshållning som han menar att trollkarlar använder för att samla kraft och energi. Mer om detta kan du läsa i exempelvis "Resan till Ixtlan" av Castaneda.

- *Var skoningslös.*  
Don Juan menar att vi inte bör tycka synd om oss själva eller andra. Vår energi försagas när vi dröjer oss kvar i känslan av att vara ett offer. Om vi lär oss att undvika sådana tillstånd kan vi också finna mer nöje i vardagliga upplevelser.
- *Gå bortom din självupptagenhet.*  
Enligt Don Juan tar vi oss själva på för stort allvar. Vi är så inbilsk och känner oss så viktiga att vi exempelvis tycker oss ha rätt att vara arga på och missnöjda med allt möjligt. Självupptagenheten hindrar oss också från att uppskatta världen runtomkring.
- *Utplåna din personliga historia.*  
Don Juan menar att ju mindre andra människor känner till om vår personliga historia desto mer ökar vår handlingsfrihet. När andra har förutfattade idéer om vilka vi är blir vi bundna av deras föreställningar om oss. Därför bör vi skapa liksom en dimma omkring oss och vår personliga historia.



*Menar du alltså att vi inte borde tycka synd om oss själva?*

- Ja, men det är väldigt svårt att leva upp till. Jag tycker ibland synd om mig själv trots att jag inser att det är fullständigt bortkastad tid. Att tycka synd om sig själv och att känna sig kränkt är en del av vår självupptagenhet. När man tröstar och baddar någons självömkan ger man samtidigt näring åt den. Jag brukar säga att den som vill ha tröst bör söka sig till någon som ger det. Den som vill förändra sitt liv bör kanske vända sig åt annat håll. Fast vissa kan hjälpa till med båda sakerna.

*Kan man undvika smärta och lidande?*

- Nej, det tror jag inte. Däremot kan vi välja att inte ge oss hän åt sådana tillstånd. Men som sagt det är svårt.

*Hur menar du att man bör hantera sin känsla av att vara kränkt?*

- Man bör titta på känslan och försöka se varför den har uppstått eftersom man själv bär på roten till den kränkta känslan. Någonstans väljer vi själva vad vi upplever. Även om det är svårt att skaffa sig kontroll över upplevelsen så är det fullt möjligt. Därmed vill jag inte bagatellisera handlingen som utlöser den kränkta känslan, den handlingen kan i sig vara brottslig. Men för den som blir utsatt är det mer konstruktivt att se handlingen som en gåva från universum eftersom man får en möjlighet att lära sig hantera situationen.

*Hur ser du på detta "att utplåna sin personliga historia"?*

- För mig handlar det inte alls om att dölja det förflutna utan om att inte fastna i det. Till exempel går en del människor långa tider i terapi och ägnar mycket tid åt att försöka förstå sin barndom. Jag säger inte att de gör fel, det är en väg att gå. Men om någon säger "för att kunna leva i nuet måste jag först fullständigt förstå mitt förflutna" så svarar jag "struntprat". Man kommer aldrig fram till nuet om man ständigt ältar sitt förflutna. Man fastnar.

*Vad är egentligen shamanism?*

- Ordet shaman kommer ursprungligen från evinkifolket i norra Sibirien och betyder ordagrant "den som vet". Shamanism har utövats i minst tjugotusen år, kanske så länge som tvåhundra år över hela världen inklusive Europa.

Shamanism bygger på förmågan att förändra sitt medvetandetillstånd. Ofta sker förändringen med hjälp av sång och dans och genom rytmiskt trummande eller skallrande.

- En shaman är en man eller kvinna som avsiktligt förändrar sitt medvetandetillstånd för att ta kontakt med eller färdas till en annan verklighet, den som traditionellt kallas andevärlden. Där skaffar shamanen kraft, healing, kunskap eller visdom. När uppdraget är slutfört återvänder shamanen till sin vardag och använder kraften och kunskapen för andras eller sitt eget bästa.



Jonathan Horwitz (bilden) träffade Castaneda vintern 1972 i New York hemma hos antropologen Michael Harner.



**Ordet shaman kommer från evinkifolket i norra Sibirien och betyder ordagrant "den som vet".**

### **Castaneda var epokgörande**

Carlos Castanedas böcker var epokgörande bästsäljare på 70- och 80-talen. Den första, "Samtalen med Don Juan", kom ut 1968. Miljontals människor runt hela världen läste den amerikanske antropologens detaljrika och underhållande beskrivningar av sina möten med indianen och trollkarlen Don Juan i Mexiko.

Don Juan tar med sig Castaneda ut i öknen till en besjälad värld av mystiska krafter. Han övas i att använda sina sinnen på ett nytt sätt. Han skolas också in i en livshållning som innebär precisa handlingar, känslor och beslut. Syftet enligt Don Juan är att öka den andliga styrkan, att få en fullständig kontroll över sitt liv.

Vi vet inte säkert om Don Juan någonsin har

funnits. Och Castaneda har kallats allt från charlatan till andlig mästare. Vissa antropologer menar att böckerna saknar värde som vetenskapligt arbete. Andra läsare upplever dem som genomlysta av autenticitet. ☺

**Text** Lars Edling

**Bild** Scandinavian Center for Shamanic Studies

**Illustration** Inna Goukova-Korda

*Mer energi*

Scandinavian Center for Shamanic Studies:  
[www.shamanism.dk](http://www.shamanism.dk)