

Shamanen

förmedlare mellan
olika världar



”Att gå den shamanska vägen innebär att vara en lärling till andarna, och detta förändrar ens livsupplevelse. Att acceptera dessa förändringar är kanske den största utmaningen. I början är det svårt för många att förstå vad andarna säger till dem. Som lärare anser jag att min roll är att hjälpa människor att hitta vägen till andevärlden, uppmuntra dem att acceptera den erbjudna kraften och lära sig att återföra kraften till den fysiska världen.” Free har träffat Jonathan Horwitz, som länge vandrat den shamanska vägen.

Text Agneta Oreheim Bild Bandolina, givaga (shutterstock.com)



Sommaren 2011 deltog jag tillsammans med ett trettiotal andra personer från olika delar av Europa på kursen ”The Shaman’s Journey”. Våra lärare Jonathan Horwitz och Zara Waldebäck ledde oss skickligt genom veckans olika övningar och trumresor, samt spred sin djupa kunskap om den fascinerande shamanska världsbilden och vad vi kan lära oss av den.

Efter ytterligare några kurser för Jonathan och Zara, har jag nu träffat Jonathan för en intervju. Även om jag själv nosat på shamanismen innan jag gick deras kurser, tog jag starkt intryck av deras ödmjuka och samtidigt kraftfulla och varma sätt att undervisa, vilket gjorde mig än mer nyfiken på den shamanska vägen.

SHAMANISMEN ÄR EN urgammal visionär tradition med rötter i många delar av världen. Shamanen - som på det sibiriska tunguspråket betyder ”den som vet” - färdas i ett förändrat medvetandetilstånd in i andra världar för att söka kunskap, vägledning och be om hjälp med helande. För den som går den shamanska vägen är allt levande. Övertygelsen om att vi alla är en i anden, är lika självklar.

De äldsta påtagliga bevisen för människans andliga medvetenhet hittar vi bland förhistoriska grottfynd i Europa och Centralasien. Ett exempel är den magiska grottkonst som upptäcktes i den sydfranska grottan Les Trois Frères. Dessa målningar är ungefär 15 000 år gamla och avbildar en jägare och shaman med pilbåge, utklädd till bisonoxe bland en hjord vilda djur. Ytterligare ett exempel visar en shaman som har på sig en behornad huvudbonad.



JONATHAN HORWITZ bor tillsammans med Zara Waldebäck på Åsbacka i södra Sverige, där de även håller shamanska retreatar.

Enligt antropologen Edward Taylor hade den förhistoriska människan ett animistiskt tänkande. Ordet kommer från grekiskans anima som betyder själ. Man trodde att det inte enbart var människor som hade en själ, utan också djur och växter.

”Man kan likna transen vid ett slags klardrömmande.”

SHAMANEN ÄR EN BUDBÄRARE och färdas till olika världar. Han eller hon reser in i det som *Carlos Castaneda* benämnde den ”icke-ordinära verkligheten”. Oftast är det genom trumman, som även kallas för shamanens häst, som shamanen reser, men det kan också ske genom att till exempel använda skallra eller genom sång och dans. De tre världarna som shamanen besöker, och som existerar utanför tid och rum, är mellanvärlden - den värld vi lever i - samt över- och undervärlden. Dessa osynliga världar är det man i den australienska aboriginska traditionen kallar för ”drömtiden”. Shamanen når övervärlden genom att föreställa sig att till exempel resa uppåt via ett träds krona, en skorstens rökslinga, via en tornado eller genom att låta en fågel ta sig dit. Undervärlden når man genom att föreställa sig en hålighet i jorden som man kan ta sig ned genom, via en brunn, en grottöppning eller trädrötter till exempel.

Trumman fungerar som ett hjälpmedel till fokusering för shamanen. Det rytmiska trummandet skapar hjärnvågor som är förknippade med drömmar, hypnotiska tillstånd och trans. Man kan likna transen vid ett slags klardrömmande, där shamanen är fullt medveten och klar över händelseförloppet.

JAG ÄR NYFIKEN PÅ hur Jonathan kom att intressera sig för shamanismen, och ber honom berätta.

- Efter att ha varit soldat i Vietnam i mitten på 1960-talet, blev kontrasten stor då jag kom tillbaka hem igen. Under tiden i Vietnam kom jag i kontakt med befolkningen som gjorde ett mycket starkt intryck på mig. Jag var där som soldat men kände mig som en av dem, och kom att tycka mycket om dem. Trots att deras land blev fullständigt ödelagt och förstört, verkade de ändå äga en inre frid som vi i västvärlden saknade. Det kändes för mig som att vi hade förlorat något av värde genom vårt ständiga och överdrivna fokus på materialistisk trygghet. Vi verkar aldrig bli nöjda utan vill ständigt ha mer och mer. Det är precis det man kallar ”The hungry ghost” inom buddhismen. Vi försöker fylla ett tomrum, ett hål inom oss, som aldrig kan bli tillfredsställt med enbart materialistiska värden.

- Jag började studera antropologi för att försöka förstå vad det var som vi som mänsklighet har förlorat. Jag intresserade mig särskilt för de jägar- och samlarsamhällen, som respekterade naturens helighet och levde i samklang med den och vars koppling till det materiella var praktiskt taget noll. De gick med en fot i den fysiska världen och den andra i den icke-fysiska. De interagerade och var ständigt medvetna om den omgivande miljön och Moder Jord. Begreppet ”familj” var för dem något som också utsträckte sig till jorden, djuren och växterna.

MEN DET VAR OCKSÅ RENT personliga skäl som ledde in Jonathan på shamanismen.

- Jag kämpade också med en stark ensamhetskänsla. Jag kände mig ofta som en ”outsider”. Precis innan jag skulle avlägga min magisterexamen i antropologi, läste jag en artikel om en shaman och förstod genast att jag hittat det jag sökte, utifrån hur han beskrev världen. Det var vad jag letat efter under mina sex års antropologistudier. Det blev ingen doktorsexamen men väl ett nytt spännande kall för mig! ▶

Shamansk healing

En shamansk utövare idag arbetar i princip som traditionella shamaner har gjort i andra kulturer i århundraden. Men utövningen här och nu påverkas självklart av vår egen kultur. Eftersom varje shamansk utövare arbetar med och är utbildad av sina egna andliga guider kan det finnas individuella variationer i behandlingarna. Alla har sina specialiteter eller arbetsområden som de gör bäst.

Efter att ha samtalat med klienten och hört hur problemet manifesterar sig i någons dagliga liv, samråder utövaren med sina andliga guider för att få sin syn på situationen och diagnosen och att ta reda på vad man ska göra. Detta sker genom att trumma, sjunga och göra en ritualresa till andens värld. Den faktiska läkningsprocessen utförs tillsammans med de andliga guiderna och kommer att ske i ett förändrat medvetandetilstånd.

Jonathan berättar att de första tio åren på den shamanska vägen inte var särskilt lätta, trots glädjen i att ha hittat rätt. Han ser det som en period av tester och olika provande initieringar, med både fantastiska upplevelser och sådana som var mer svåra att hantera och förstå sig på.

- Jag fick först vara min egen lärare och experimentera och öva på det jag läste i de böcker jag fick tag på. Men efter att ha läst "Shamanens väg" av Michael Harner, antropolog och grundare till "The Foundation for Shamanic Studies", tog jag kontakt med Michael, som jag kände sedan tidigare, och deltog på hans kurser.

Jonathan arbetade sedan tillsammans med Michael Harner i ett par år, och började efter det att själv hålla kurser runt om i Europa. Efter en flytt till Danmark startade Jonathan "The Scandinavian Center for Shamanic Studies" 1986, tillsammans med Annette Høst. Numera bor Jonathan tillsammans med Zara Waldebäck på Åsbacka i södra Sverige, där de även håller återkommande shamanska retreats.

FÖR JONATHAN ÄR INTE de olika teknikerna det viktigaste i undervisningen, utan han menar att det snarare är själva attityden och förhållningssättet till livet som är det centrala

i vad shamanismen kan erbjuda oss. Tekniken skall istället vara en dörröppnare till ett sätt att leva på ett för oss mer naturligt, lyhört och samtidigt kraftfullt sätt. Precis som kvantfysiken beskriver ett enande fält som förbinder allt levande, så pratar också shamanen om en livsväv där allt är i kontakt med allt annat. Eftersom vi är en del av naturen så har vi ett djupt behov av att återknyta kontakten med naturen, för att finna balans och kraft i våra liv.

Shamanen har flera olika roller, till exempel helare, vägledare och problemlösare. Shamanen tar också hand om och förmedlar mellan natur och människa, liksom mellan levande och döda. I de gamla shamansamhällena var man beroende av shamanen för sin överlevnad, både för att hitta föda och för hjälp vid sjukdomar.

TILL SIN HJÄLP I helandearbetet har shamanen sina kraftdjur och andliga guider som bistår med information och lösningar. Jonathan är noga med att påpeka att shamanen aldrig använder sin egen kraft utan poängterar att shamanen alltid ber om hjälp, eftersom det är shamanens andliga hjälpare som helar. I detta ligger ett ödmjukt och respektfullt samarbete med de andliga hjälparna, de blir tillsammans ett team. Här ligger också skill-

Spiritual Healing Center

Shamansk healing
Regressionsterapi
Kristallhealing
Soundhealing
Själsterapi
Shiatsu

www.spiritualhealingcenter.se · 0733-121072 · karinmingola@gmail.com

Hela Alltet

- Kurser
- Föreläsningar
- Inka shamansk energimedicin
- Medial vägledning
- Butik

Katarina Forsberg Pettersson · Abrahamväg 9D, Söderhamn
073-560 44 33 · www.helaalltet.se  Hela Alltet



NORDISKA GUDINNEFESTIVALEN
6-8 JULI 2018

Unity Shamanic
Gathering

WWW.GAIALIFE.SE | BOKA 0300-43 04 96

naden mellan traditionell religion och shamanism. I shamanismen finns inga mellanhänder. Eller som Jonathan säger: Shamanen är ingen guru! Det är hjälparna som är guruer.

Informationen sker direkt till shamanen från de olika hjälparna. Den som går den shamanska vägen är på det sättet sin egen auktoritet. Upplevelsen är baserad på vad man själv vet och vad man själv har upplevt.

Många elever på kurserna har säkert, liksom jag själv, funderat på om man helt enkelt inte hittar på det man ser, hör och känner, liksom de budskap man får. Kan man verkligen lita på de egna intrycken? På den frågan svarar Jonathan, som också tvivlade i början på sin shamanska väg, att det inte spelar någon roll. En dag kommer du att förstå att du inte hittar på, säger han och menar att det viktiga är att fråga sig om informationen man fått är praktiskt användbar.

JAG FICK UNDER EN trumresa, då vi hade fått i uppgift att träffa en guide i mänsklig form i den övre världen, ett namn av denne guide. Namnet sade mig först ingenting men då jag kom hem efter kursen och sökte på nätet såg jag att det var en grekisk variant av mitt eget namn, Agneta. En liknande upplevelse var då svartkråkan dök upp i en dröm för många år sedan. Hon sade sitt namn och att hon var en svartkråka. Jag visste inte om det fanns något som hette svartkråka, men även det kunde jag kolla upp och få bekräftat. När vi varit med om ett flertal sådana historier avtar tron på att vi hittar på alltsammans.

Enligt Jonathan är definitionen på sjukdom utifrån shamanismen förlorad kraft - "power". Helandet handlar om att återställa denna kraft i individen. Antingen är det något som skall vara där men som inte finns där. Eller så är det något som finns inom individen som inte skall vara där och på det sättet tar kraft, menar han. Vi kan läcka kraft och energi genom vanor, tankar och beteenden vi har. Förutom att shamanen kan hjälpa till med kraftåtertagande så finns också begreppet Soul Retrieval - själsbitsåterhämtande - som shamanen också kan bistå med. Det kan vara olika trauman, övergrepp och svåra upplevelser som är orsak till detta.

Jonathan menar att många av våra psykoterapeutiska metoder har sina rötter i shamanismen. Psykoterapi kan ses som en slags civiliserad shamanism. Även om en hel del psykoterapeuter inte erkänner den andliga världen så finns där det djupa lyssnandet, frågeställandet, att vara en spegel för sin klient och en del ritualer och ceremonier som ingår i olika terapier.

PÅ SAMMA SÄTT SOM vi behöver behandla våra fysiska vänner väl under livets gång, bör vi också respektera och bete oss ansvarsfullt gentemot våra andliga vänner. Utan den



"Shamanismen visar oss på vikten av att vi återknyter, återupptäcker och återlär samspel och samarbete med tillvarons alla osynliga krafter."

respekten kan de lämna oss, med kraftlöshet som följd. Jonathan menar att om vi enbart intresserar oss för de mer häftiga och sensationella upplevelserna i trumresorna, så är risken stor att vi missar själva lärdomen och att praktisera de råd som förmedlats.

- Det handlar om förändring, säger Jonathan. Alla vill ha förändring så länge de inte behöver förändras.

Som drömterapeut känner jag själv igen resonemanget, då det inte enbart handlar om att förstå en dröm utan även göra de förändringar som drömmen förmedlar. Våra kraftdjur och guider - precis som drömmarna - vill att vi tar oss själva på positivt allvar!

JAG FUNDERAR PÅ HUR man blir shaman och vem som kan titulera sig det. *Sandra Ingerman*, som leder kurser i shamanism över hela världen skriver i sin bok "Shamanic Journeying" att hon aldrig kan undervisa någon till att bli shaman, och menar att det traditionellt inte är något som man identifierar sig med. Hon menar också att man i shamanska kulturer förknippar det med otur att kalla sig shaman, då det ses som skryt och att man därmed kommer att förlora sin kraft.

Man kan alltså lära sig de shamanska grunderna men det betyder inte att man kan kalla sig för shaman i traditionell mening.

Jonathan ser på det så här:

- Vi har alla vår vän "egot". Det finns där, starkare eller svagare inom oss. Vi vill alla göra skillnad och då är det lätt att hamna på ego-motorvägen. Det är dessutom lätt att bli fångad av enbart tekniken i de olika övningarna. Har vi dessutom en dragning till teater och drama, då kan vi spela upp rollen "jag är den store shamanen". Jag skäms ibland då jag ser

det somliga kallar shamanism och önskar att jag kunde ha ett annat namn på det jag utövar. "Jag är shaman" är inget man säger om sig själv. Gör man det så finns det ett behov av att säga så, annars skulle det inte vara så viktigt för identiteten. Självtalar jag mig "apprentice to the spirits", en andarnas lärning.

PÅ FRÅGAN OM VAD shamanismen kan erbjuda den moderna människan svarar Jonathan:

- Shamanismen visar oss på vikten av att vi återknyter, återupptäcker och återlär samspel och samarbete med tillvarons alla osynliga krafter. Detta är tre steg som är kärnan i det shamanska arbetet. Vi har egentligen varit i kontakt hela tiden, men vi behöver uppleva det igen. Då kan vi som nästa steg återupptäcka det vi redan vet, men inte visste om att vi vet. Och när vi upptäcker det, kan vi återlära av det. Det handlar om att komma hem!

JONATHAN AVSLUTAR VÅR intervju genom att nämna den bok han nu försöker hitta tid till att skriva. I den vill han dela sina upplevelser och erfarenheter av shamanismen och förmedla att vi moderna människor också kan leva som urtidsmänniskan, med en fot i varje verklighet.

- När vi känner tillhörigheten och kontakten med allt omkring oss känner vi oss inte ensamma längre och litar också på att vi får den hjälp vi behöver. Då kan vi ur hjärtat förstå det som nyligen kom ur min egen mun: "Världen är min gemenskap!" 🌍

Plus mer

www.shamanism.dk