



Resan till ett liv som
modern schaman

Schamanen står med ett ben i varje värld. Det finns ingen mening med att stå i kontakt med andarna och drömmarna om vi inte kan hämta ner dem till jorden. Det säger schamanen och dansläraren Ya'Acov Darling Khan, aktuell med boken "Jaguar i kroppen – fjärl i hjärtat". Det handlar om att finna en andlighet som kan hjälpa oss att läka våra djupaste sår och leva ett rikare och mer autentiskt liv. Engagerad schamanism kallar Ya'Acov Darling Khan det. Det handlar om ömsesidighet, att vara medveten om att det jag tar, måste jag kunna ge tillbaka. Vad jag tar emot, måste jag kunna ge.

Text Monica Katarina Frisk Foto Privat Bild Quick Shot (shutterstock.com)

Ya'Acov Darling Khan har ända sedan barnsben kunnat lämna kroppen och färdas i andra dimensioner i sina drömmar. För att kunna somna lättare brukade Ya'Acov som sjuåring öva sig att få alla kroppsdelar att slappna av en efter en. Det gjorde att han ofta kunde färdas ut i rymden och som han säger "sväva in i mystiken varje natt". Han kom i kontakt med en verklighet som var verkligare för honom än den värld han befann sig i.

- När jag var barn hade jag varje kväll samma upplevelse under flera års tid. Jag brukade somna till den. Jag låg ned i sängen och släppte taget. Och ju mer jag släppte taget, desto mer expanderade jag. Jag brukade hålla på tills mina fingrar nudade vid stjärnorna och jag var som mest expanderad.

SOM LITEN POJKE visste han förstas inte vad dessa övningar skulle leda till i framtiden.

Första gången Ya'Acov fick en uppenbarelse, förutom sina färder i drömvärlden som barn, och kände sig elektrifierad, var under en ceremoni och en gudstjänst i synagogan när han var elva år gammal. Hela hans väsen expanderade och var fyllt av ljus. Andra gången hände det på riktigt. Ya'Acov var bara 22 år när han och en vän träffades av blixten under en golfgrunda. De försökte skydda sig mot ett åskoväder under ett paraply.

Blixten slog ner i metallspetsen på paraplyet. Vännen slungades iväg, men lyckades landa oskadd. Ya'Acov förstod att blixten gått rätt ner genom honom. Återigen hade han en uppenbarelse av att vara elektrifierad och upplyst inifrån, fast denna gång på grund av en naturlig olyckshändelse.

SEDAN DESS HAR Ya'Acov varit fast besluten att lära sig mer om att använda de schamanska gåvorna som han upplevt som barn och att förmedla den kunskapen till omvärlden.

Men Ya'Acov Darling Khans ambitioner att gå bortom våra masker och finna en andlighet som kan hjälpa oss att läka våra djupaste sår och leva ett rikare och mer autentiskt liv, började med fotografi. Han hade tidigare studerat film och fotografi på högskolan och erbjöd något som kallades rituell fotografering, vars syfte var att ge klienten ett foto av sitt sanna jag.

- För att nå dit använde vi oss av dräkter och teater och tidigare tagna bilder och skapade på så vis en kreativ dialog kring vad som hände när jag riktade kameran mot klienten i studion.

Vad dolde man för honom? Spelade man en roll framför kameran? Och vad krävdes för att de skulle låta kameran se deras sanna jag? Det var sådana frågor han ställde sig tillsammans med dem han fotograferade.

Enligt Ya'Acov är en schaman en traditionell healer. Men också

en "mellanhand mellan anden och naturliga världen". Det är inte något som man kan kalla sig. Det är ett kall och en lärling får traditionellt denna "titel" av sina äldste och lärare vid en viss tidpunkt på sin livsresa. Som med varje kallelse är en inledning bara förberedelserna för nästa steg.

Ya'Acovs egna lärare har på olika sätt varit en del av eller haft kontakt med schamanska traditioner.

- Boken är historien om min andliga resa med schamanism.

Den har tagit mig till Amazonas djupaste inre, dansstudior i New York, grottorna i södra Wales och till norra delen av polcirkeln.

HAN BÖRJADE SINA studier inom schamanismen tillsammans med *Batty Gold* "Thunder Bear" inom Deer Tribe Sweet Sundance-traditionen.

Mötet med den urbana schamanen *Gabrielle Roth* och hennes 5 dansrytmer, la grunden till paret Darling Khans egen dansstudio "School of Movement medicine". Darling Khans var under närmare tjugo år Gabrielle Roths lärlingar.

Ya'Acov är idag erkänd som praktiserande schaman av äldste-schamaner hos både samer och achuar- och saporafolket i Amazonas Ecuador.

Under en schamansk dansretreat som Ya'Acov ledde tillsammans med sin fru *Susannah* i ►



KORT OM YA'ACOV

NAMN Ya'Acov Darling Khan.

ÅLDER 53 år.

FAMILJ Hustrun och partner Susannah sedan 31 år och vuxna sonen Reuben.

BOR Devon, England.

GÖR Samtida schaman och danslärare. Medskapare tillsammans med sin fru, Susannah, till den moderna schamanska metoden Movement Medicine och driver School of Movement Medicine.

MOTTO "Var den du är och ge det du fått."

HEMLIG TALANG Jag är otroligt medveten om och känslig för de små detaljerna i livet. De som skapar den stora helheten.

AKTUELL MED Boken "Jaguar i kroppen – fjärl i hjärtat", Livsenergi.



DET HÄR ÄR SCHAMANISM

Schamanismen anser att världen är fylld av osynliga andar, förfäder och krafter vilka kan påverka de levande. Ofta ses den ordinära verkligheten som en illusion, medan andevärlden eller drömvärlden är platsen varifrån allting styrs. Man kan likna det vid att i verkligheten styrs levande väsen av bakomliggande krafter, andarna eller förfäderna i drömvärlden.

En återkommande symbol inom schamanska kretsar är den globalt förekommande axis mundi-principen, i vilken man föreställer sig ett världsträd, som sammanlänkar alla världar och omsluter universum (Yggdrasil i nordisk tradition). Trädet vaktas oftast av en drake eller en orm.

Trumman och trummandet har en central roll i schamanismen för att bland annat användas för att försättas i trans.

Nordnorge fick han äntligen möjlighet att möta sin samiske nåjd *Bikko Máhte Penta* på riktigt. Under nästan femton år hade "den gamle mannen i Nord" väglett Ya'Acov på många olika plan i drömvärldarna.

Olika ceremonier och ritualer inom schamanismen öppnar upp vidsträckta landskap inom en.

- Vi kan komma i kontakt med de levande elementen i tillvaron, som vi är gjorda av. Känna anden i jorden, som den visar sig i vår kropp. Känna anden i elden som den uttrycks i våra biljoner celler och känna anden i vattnet som vi till 65 procent består av. Vara i kontakt med vinden genom andningen som blåser liv i vår kropp.

ENLIGT YA'ACOV VÄLJS en schaman ut för sin uppgift genom sin egen mottaglighet för andevärlden, en resa fylld av helande kriser i det egna psykets skuggland, och slutligen av sitt samhälle och de äldste.

- Det har tagit mig ett halvt sekel att erkänna och acceptera den gåva jag fått. Jag hade inte kunnat landa i detta okomplicerade, vardagliga accepterande av mig själv utan den hjälp och det stöd jag fått från schamanerna, ursprungsfolken och många andra som under årens lopp skänkt mig sitt förtroende längs vägen. Förtroende är något långt mer äkta och

"Schamanism kan hjälpa oss att minnas att vi alla är en del av ekosystemet."

värdefullt än bekräftelse.

Schamanism kan hjälpa oss att minnas att vi alla är en del av ekosystemet, säger Ya'Acov. Den kan påminna oss om att vår uppfattningsförmåga inte är oföränderlig, inte heller den världsbild vi fötts in i eller det perspektiv vi valt.

- Vardagsschamanismens riter hjälper mig att minnas livets större sammanhang och att stå i kontakt med de större krafter som skapar det.

Engagerad schamanism kallar Ya'Acov sin moderna schamanism. En användarvänlig schamanism, som ska vara till hjälp för människor i vardagen.

- Schamanen står med ett ben i varje värld. Det finns ingen mening med att stå i kontakt med andarna och drömmarna om vi inte kan hämta ner dem till jorden.

SCHAMANISM HAR ALLTID varit mycket praktisk, det handlar om hur vi lever vårt liv, säger Ya'Acov. Hur vi lever här och nu, med oss själva, i våra relationer, i vårt samhälle och i förhållande till vår miljö.

- Det handlar om att leva i balans med sin omgivning. Det har att göra med ömsesidighet, att vara medveten om att det jag tar, måste jag kunna ge tillbaka. Vad jag tar emot, måste jag kunna ge. Detta är engagerad schamanism.

Hur praktiserar du det här i ditt eget liv, undrar jag.

- Ja, till exempel ibland behöver jag använda flyget för att ta mig till en annan plats. Och jag är medveten om hur det påverkar miljön. Så varje gång jag flyger planterar jag tio träd.

Ya'Acov och hans familj har arbetat hårt för att kunna bo

på ett mer ekologiskt sätt.

- Idag bor vi i ett ekohus i Dartmoor. Och vi producerar fem gånger mer energi än vi använder, som vi kan ge tillbaka till vårt samhälle. Vi kör numera också en elbil.

Hur Ya'Acov börjar sin dag handlar om medvetenhet.

- Varje dag gör jag en övning som innefattar att mina första 21 tankar ska handla om tacksamhet. Tacksamhet för det liv jag har. Det är verkligen det sätt jag lever mitt liv och inte någon ritual på en kurs. Det är väven som styr mitt liv.

YA'ACOV ÄR ALLTID medveten om anden på de platser han besöker.

- Schamanismen har givit mig känslan för hur heligt livet är, hur heligt allt är. Men på ett mycket alldagligt och vanligt sätt.

Ya'Acov och Susannah har fortfarande en stadig och djup kontakt med sina äldre vismän i Amazonas. Vartannat år återvänder de till sin familj där, säger han.

- Vi gav dem ett löfte att dela vidare de ritualer och seder vi fått i gåva, för att människor ska kunna använda dem i sitt vardagsliv. 🌟

Plus mer

www.schoolofmovementmedicine.com
"Jaguar i kroppen – fjärl i hjärtat", Ya'Acov Darling Khan (Livsenergi, 2018).

"Movement Medicine – How to Dance, Awaken and Live your Dreams", Ya'Acov Darling Khan och Susannah Darling Khan (Hay House, 2009).

Vinn!

Free lottar ut 5 ex av boken "Jaguar i kroppen – fjärl i hjärtat" i samarbete med Livsenergi (www.livsenergi.se).

Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.

