**Sleutelen aan het bewustzijn**

**© door Gerard Feller (2010)**

In onze westerse cultuur is tegenwoordig het modernistische en rationalistische denken een gepasseerd station. De tekorten van het rationalisme worden feilloos blootgelegd door het postmoderne denken. In het postmodernisme gaat het niet meer om de realiteit, maar om de perceptie van de realiteit; het gaat niet meer om de letter, maar om de geest. Daarin is plaats voor bewustzijnsveranderingen, die een verandering in het gangbare waarnemingsvermogen inhouden, waardoor dit als het ware met een nieuwe dimensie wordt uitgebreid. Bijbels gezien is het inderdaad van belang letter én geest te combineren, maar bewustzijnsveranderingen die Bijbelse waarheden en waarden overschrijden, moeten als dwaalleer ontmaskerd worden. In de geestelijke gezondheidszorg zien we veel behandelmethoden waar deze overschrijdingen plaatsvinden. Vaak gaat het om het ontledigen van de menselijke geest, en wordt men geconditioneerd om op te gaan in een bedrieglijke ‘hogere’ werkelijkheid. Allerlei vormen van trance, zweven, hypnose worden daarvoor ingezet. We zullen in dit artikel deze processen aan een bijbelse toets onderwerpen.

**Mensbeeld**

Als fysiotherapeut ben ik vooral werkzaam op het gebied van de psychosomatiek waarbij relaties worden gelegd tussen lichamelijke klachten enerzijds en geestelijke klachten en psychische achtergronden anderzijds. Dit wordt ook meer het verklaringsmodel van niet-christenen, waar het reductionistisch model wordt vervangen door het denken in relaties in de mens, bijvoorbeeld in het  bio-psycho-sociaal model. Bij het diagnosticeren van de geestelijke gezondheid is het echter wel van zeer groot belang dat men de goede, Bijbelse uitgangspunten hanteert. In de praktijk krijg je veel te maken met mensen die in een waan, in een andere realiteit, leven. Veel mensen leven in een schijnwereld waarin ze gevlucht zijn met alle psychiatrische problemen van dien zoals: angsten, fobieën, depressies, (dwang)neuroses, schizofrenie of dissociatieproblemen. Alle schijnbare en maakbare irrealiteit zal hen verder in een antichristelijke wereldgeest doen vluchten of verder doen splijten in hun menselijke persoonlijkheid. Maar ook bij niet-psychiatrische patiënten komt het leven in een waan meer en meer voor.

**Christenen en realiteit**

Wat is het realiteitsbesef van mensen? Laten we beginnen met christenen. Zij zijn volgens Kurt Blatter (1) gecompliceerde mensen, want zij leven in twee realiteiten, namelijk de geestelijke en de aardse realiteit. Aan de ene kant belijd je als christen veel dingen, bijvoorbeeld je zegt dat je rein bent in Christus, dat je in de hemel wandelt en dicht bij de Heer leeft. Maar in de aardse realiteit kom je onvolkomenheden en zonden tegen, en dat komt in botsing met wat wij als gelovigen belijden. Er is sprake van een zeker spanningsveld met de realiteit. Wat je nu vaak ziet, is dat er vluchtgedrag ontstaat. Soms slaat de weegschaal door naar de geestelijke realiteit, en dan zie dat mensen overgeestelijk worden. Men praat over de Heer die veelvuldig tot hen spreekt, maar het heeft echter geen effect op hun aardse verantwoordelijkheden in hun huwelijk, hun werk, en hun rol in de maatschappij. Je krijgt a.h.w. een soort schizofrene reactie. Men interpreteert de eigen leefwereld op een andere manier dan iemand anders dat zou doen. Bijvoorbeeld: men zegt dat de problemen komen door het feit dat we in de eindtijd leven, want we worden geestelijk enorm aangevochten. Uiteraard is dat voor een deel juist, maar je ziet vaak een afschuiven van eigen verantwoordelijkheden.

Dat is geen goed getuigenis voor een christenleven. Niet-gelovigen zien duidelijk de onwaarachtigheid van een leven dat niet in overeenstemming is met de belijdenis, want zeker in de postmoderne tijd wordt niet alleen gelet op woorden maar ook op gedrag. Christenen zonder culturele, politieke en maatschappelijke betrokkenheid, en die zich alleen bezighouden met de geestelijke wereld, merken dat ze buiten de tegenwoordige wereld staan en daardoor niet meer gehoord worden. De geestelijke realiteit is niet geïntegreerd in de aardse realiteit (Kol. 3:1-3). Men kan ook doorslaan naar de aardse realiteit. Men heeft het geestelijke leven zo goed als uitgebannen. Men leeft nauwelijks meer vanuit geloof. Men twijfelt eraan of men wel wedergeboren is, en of God er wel is, men belijdt elke dag dezelfde zonden, en men komt niet veel verder. Inderdaad spreekt ook de Bijbel van een spanningsveld (Rom. 7: 15 en 19).  De mens is nog niet volmaakt. We mogen streven naar heiliging en groei in het geloof, maar er moet een bijbelse balans zijn. Wij moeten daar ontspannen mee leren omgaan binnen de leiding van de Heilige Geest.

**(Post)modernisme en realiteit**

Hoe formuleert het modernisme de realiteit? De waarheid, de realiteit is een beschrijving van datgene dat bestaat, en een leugen omvat iets dat niet bestaat. Het postmodernisme, dat je filosofisch relativisme zou kunnen noemen, zegt dat de waarheid subjectief is, afhankelijk van de cultuur en de perceptie van de mens. Werkelijkheid is wat voor jou de werkelijkheid is. Er is geen objectieve norm, het normbesef is relatief. Er is geen zonde, er is geen verlossing nodig, behalve zelfverlossing. Het postmodernisme is ook in kerken doorgedrongen. De bijbelse realiteit zegt, dat denkers van het postmodernisme in die zin gelijk hebben dat onze geest en onze woorden te begrensd zijn, en niet in staat om dingen te bevatten die buiten onze ervaring en zintuigen liggen, maar dat waarheid te vinden is in het Woord van God en door de Heilige Geest. Het is tegenwoordig bijna achterhaald om de vraag naar de absolute waarheid te stellen. Deze is in alle tijden door alle religies en geestelijke stromingen geclaimd. Pilatus riep al uit: “Wat is waarheid?”, toen Jezus hem duidelijk gemaakt had dat Hij gekomen was om voor de waarheid te getuigen (Joh. 18:38).

Op grond van logische redenering is het voor de mens onmogelijk om in de huidige relatieve wereld (aardse realiteit) vanuit zichzelf een absoluut bewijs te krijgen voor de absolute waarheid; daarvoor is geloof nodig. Dit is overigens ook een bijbelse gedachte. We hebben het Woord van God, de Logos, het Levende Woord, nodig. Hebr. 11: 1 en 3 zegt: “Het geloof is de zekerheid der dingen die men hoopt en het bewijs der dingen die men niet ziet. Door het geloof verstaan we dat de wereld door Gods Woord tot stand is gebracht, zodat het zichtbare niet ontstaan is uit het waarneembare”. Jezus zegt: “Ik ben de weg, en de waarheid en het leven” (Joh. 14: 6). De boze probeert de mens vanuit de waarheid van Christus los te weken, en door het voorspiegelen van een andere werkelijkheid de mens een irrealiteit binnen te voeren, waar geen licht van God meer is. Mensen worden ertoe verleid om een ander godsbeeld, een ander wereldbeeld, en een ander mensbeeld aan te nemen dan de Bijbel aangeeft. De hersenspoeling door de satan vindt vooral sinds de vorige eeuw op grote schaal plaats. Denk bijvoorbeeld aan Mao en de culturele revolutie. In de ‘andersdenkendenboerderijen’ werden mensen gedepersonaliseerd en vervolgens in een nieuwe realiteit, een nieuwe schepping, getransformeerd. In onze maatschappij komen we invloeden van die andere realiteit tegen in de media, in de gezondheidszorg, in de cultuur, in de kunst, in de politiek.

Mensen worden vaak onbewust gemanipuleerd in hun denken. Dit verandert pas bij de voleinding van het geloof wanneer geloof verandert in aanschouwen. De postmoderne mens vraagt echter niet meer naar de absolute waarheid. Na de tweede wereldoorlog voltrok zich in de westelijke wereld een langzaam proces van ontzuiling en deconfessionalisering (ontkerkelijking). De postmoderne mens heeft als ultieme doel: zelfgenoegzaamheid, zelfverwerkelijking, zelfverlossing en zelfbeschikking, die mede bereikt moeten worden door de 'nieuwe' trend van de irrealiteit, te zijn als God (vergelijk de oorsprong hiervan bij de meester van dit irrealisme, de eerste die aan de waarheid en de realiteit ‘sleutelde’ Jes. 14:9-19). De (christelijke) levensbeschouwing werd steeds minder een bindmiddel, en in de plaats daarvan kwamen de zich sneller ontwikkelende multimedia. De geest van de commerciële omroepen werd het nieuwe gemeenschappelijk bewustzijn dat tot verdere secularisatie leidde. Waar vroeger de kerk het interpretatiekader (ethiek en waarden en normen) van denken verschafte, heeft de individuele postmoderne mens de ‘vrijheid’ gekregen om zelf keuzes te maken.

De boze gebruikt ook deze vrijheid om door middel van de virtualiteit de mens in de irrealiteit te voeren. Virtualiteit, het scheppen van een denkbeeldige wereld,is de overgangswereld waarin de mens verleid wordt om via irrealiteit in te stappen in de demonische wereld. Deze wordt geregeerd door de heerser van deze eeuw, satan. Hij imiteert de Gemeente Gods door sekten en netwerken. Zelfs probeert de boze een irreële christus, de antichrist, ten tonele te voeren. Het zal er op uitlopen dat de wereld deze supervirtuele christus, de antichrist (anti = in plaats van) zal aanroepen als het (virtuele) wereldklimaat hiervoor rijp is.

**Bewustzijn, hypnose, virtualiteit en realiteit**

Hoe gaat dat proces van het veranderen van het bewustzijn? Mensen moeten eerst ergens mee in contact komen (initiatie). Dat kan op een passieve wijze, maar ook door zelf actie te ondernemen, bijvoorbeeld je stelt je onder behandeling van een occulte genezer. De volgende stap is verkennen of exploreren, waarna verinnerlijking en verwezenlijking plaatsvindt, en er ontstaat een andere levensvisie, een andere kijk op het leven, een ander bewustzijn. Virtueel denken verovert de (praktische) psychologie. Er moet een transformatieproces van ons waarnemingsvermogen komen, het moet met een nieuwe dimensie worden uitgebreid. We moeten niet meer in de ‘beperkte mogelijkheden’ van het nu leven, maar het zwaartepunt van ons bewustzijn moet liggen in de 'ongeboren' toekomst. Virtueel denken is ontleren. De moderne manager neemt belangrijke besluiten niet alleen meer op logische wijze, want dat doet de concurrentie ook, nee hij/zij moet leren 'buiten de realiteit' in een toestand van voor het denken, namelijk in trance of sluimertoestand, intuïtief tot keuzes te komen. De besluiten zullen hem een 'voorsprong' geven op zijn collega's. Ook in de psychologie zijn er net zoveel realiteiten als er mensen zijn. Je kunt je realiteit zelf scheppen. De toekomstige paradigma-verandering heet virtueel denken en is onder andere gebaseerd op complexiteit als probleemoplossing.

Men bereikt dit via grens- of top- ervaringen (bijvoorbeeld door het vuur lopen volgens Emile Ratelband; zie Deut. 18:10) waarin men de eigen persoonlijkheidsgrenzen overschrijdt. Zo krijgt men toegang tot de ongekende wereld van de wereldziel of het collectief onbewuste. De Duitse psycholoog Jung, die een aanhanger was van het taoïsme, onderscheidde in het bewustzijn van de mens een bewust en een onderbewust deel. Dit kunnen wij dit allemaal door eigen ervaring beamen: bijvoorbeeld het autorijden gebeurt deels automatisch vanuit het onbewuste. Immers je denkt niet bij elk handeling bewust na, of je doet of ervaart niet elke handeling bewust. Behalve het onbewuste noemde Jung echter ook het collectief onderbewuste, namelijk dat in ieder mens de ervaringen en de kennis van het hele vorige geslacht van de mensheid opgeslagen zouden zijn.

Dit zou een enorm reservoir van allerlei informatie zijn, dat voor ieder mens beschikbaar zou zijn, mits ze daartoe op een bepaalde manier toegang zouden krijgen, bijvoorbeeld door allerlei bewustzijnsveranderende technieken, zoals bijv. hypnotische trance, trance-inductie, autotrance, metaforen, visualisatie (je eigen werkelijkheid scheppen, wat o.a. in het satanisme plaatsvindt), geleide fantasie (wat wordt gebruikt in therapie en in onderwijs), zweven (beslissen op basis van intuïtie), transcendente meditatie, Silva mind control (vaak op (zelf)hypnotische wijze toegepast), etc.. Het overgaan van de grens tussen het onbewuste en het collectief onbewuste is bijbels gezien gevaarlijk, want het is binnengaan in de wereld van de duisternis van satan. Men overschrijdt grenzen die God in de scheppingsorde bepaald heeft, de Bijbel noemt dat toverij.

Dit terrein van 'ongebreidelde' mogelijkheden kan ontsloten worden door virtuele ????? technieken. Het 'afdalen' in het collectief onbewuste is een zich openen voor de gevallen geestelijke wereld. De meeste technieken gaan als volgt:

* Het kritisch bewustzijn verminderen (auto)hypnose.
* De wil manipuleren.
* De bewuste geest moet worden weggestuurd (uittreden).
* ’Afdalen’ (zich geestelijk openen) door virtuele, denkbeeldige technieken, zoals: hypnotische trance, trance-inductie, metaforen, geleide fantasie, visualisatie, affirmaties.

Er zijn diverse bewustzijnsveranderende technieken, bijvoorbeeld hypnose, dat is een op trance of slaap gelijkende toestand van verlaagd bewustzijn, waardoor het kritische vermogen van het bewustzijn beïnvloed of beheerst wordt door een andere macht of persoon. Daarbij spelen suggestie, stembeïnvloeding en het minimaliseren van het contact met je lichaam door psychische ontspanning een rol. Mensen kunnen tijdens hypnose geen goed onderscheid meer maken tussen werkelijkheid en waan, tussen wat ze zelf gedacht hebben en wat anderen hen hebben gezegd. Mensen kunnen door hypnose het idee krijgen dat ze seksuele trauma’s hebben meegemaakt, omdat de therapeut dat als mogelijkheid had gesuggereerd. Men gaat bijvoorbeeld sneller in reïncarnatie geloven als de hypnotherapeut de patiënt heeft meegenomen naar een ‘vorig leven’. Ook de wil wordt beïnvloed of gemanipuleerd. Vele hypnotiseurs zeggen categoriek dat de wil niet kan geschonden worden. Echter de bewijzen tonen anders aan.

Hypnose verhoogt iemands beïnvloedbaarheid tot het niveau waarbij het subject haast alles gelooft wat de hypnotiseur hem zegt, zelfs tot het punt van hallucinatie. Gedurende de hypnose is het vermogen van de persoon om kritisch te denken op zulke wijze gereduceerd dat er een “trancelogica” ontstaat, zoals dat wordt genoemd, die onvoorwaardelijk alles accepteert wat onder normale omstandigheden als irrationeel, onlogisch en tegenstrijdig bestempeld zou worden. Omdat zowat alles als zijnde waarschijnlijk kan voorgesteld worden aan iemand die in een trancetoestand verkeerd, is het voor een gehypnotiseerd persoon mogelijk om tegen zijn wil te handelen, om te doen wat hij nooit zou doen buiten de hypnotische toestand. Hypnose overbrugt de wil doordat het de persoonlijke verantwoordelijkheid buiten de objectieve, rationele en kritische keuze plaatst. Doordat de normale evaluerende bekwaamheden worden onderdrukt, de beïnvloedbaarheid wordt opgevoerd, en het rationeel denken gereduceerd, wordt de wil serieus belemmerd en kan die tenslotte geschonden worden. Mensen raken door hypnose gebonden aan een persoon, en komen onder een bepaalde macht te staan. Dat is tegen Gods wil, die de mens met een eigen vrije wil geschapen heeft. De perceptie van het verleden kan ook worden weggenomen of veranderd, zoals je ziet bij bijvoorbeeld bij Rasti Rostelli, die hypnose en de vaak genante gevolgen bij mensen als vermaak aanbiedt. Mensen gaan zich dingen herinneren, die ze niet hebben meegemaakt. Dat komt ook voor bij mensen, die zeggen ontvoerd te zijn door zogenaamde buitenaardse wezens. Ze weten niet meer of ze zelf iets bedacht hebben of dat dit onder hypnose gesuggereerd is.

**Bijbelse kanttekeningen**

In Spreuken 4:23 staat: “Behoed uw hart boven al wat te bewaren is, want daaruit zijn de oorsprongen des levens”. In het Hebreeuws staat er een woord dat de betekenis heeft van bewaken, beschermen, in stand houden, omheinen. Voor hart staat er in het Hebreeuws LEB met als Griekse tegenhanger Kardia. Het Hebreeuwse woord LEB heeft, naast de betekenis van hart als inwendig orgaan wat voor de bloedcirculatie zorgt, als belangrijkste betekenis het totale innerlijk van de mens of van zijn immateriële natuur. Het hart staat voor de zetel van je intellect, gevoelens en wil, het is bijna hetzelfde als het brein; het hart is een belangrijk controlecentrum. Wat betekent dit bijbels gezien? Je hart beschermen betekent dat je niet toelaat dat iemand anders dan de Heer door Zijn Heilige Geest en Zijn Woord je controleert. 1 Kor. 6:12 zegt: “Alles is mij geoorloofd, maar niet alles is nuttig. Alles is mij geoorloofd, maar ik zal me door niets **laten knechten**”. Het woord van God moet ons controleren, zie 2 Tim. 3:16: “Al de Schrift is nuttig om te onderrichten, te weerleggen, te verbeteren en op te voeden in gerechtigheid”. Het woord van God moet gebruikt worden om ons denken onder Gods controle te brengen. 2 Kor. 10:4-5: “Want de wapens waarmee we strijden zijn niet vleselijk, maar krachtig voor God tot het slechten van bolwerken, zodat we de redeneringen en elke schans die opgeworpen wordt tegen de kennis van God slechten, elk bedenksel als krijgsgevangene brengen, onder de gehoorzaamheid aan Christus, en gereed staan, zodra uw gehoorzaamheid volkomen is, alle ongehoorzaamheid te straffen”.

We moeten de Heilige Geest toestemming geven onze psyché te leiden. Ef. 5:18 verklaart: “Bedrinkt u niet aan wijn, waarin bandeloosheid is maar wordt vervuld met de Heilige Geest”. In Filippenzen 4:4-8 wordt alles nog een keer op een rijtje gezet: “Verblijdt u in de Here te allen tijde! Wederom zal ik zeggen: Verblijdt u! Uw vriendelijkheid zij alle mensen bekend. De Here is nabij. Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus. Voorts, broeders, al wat waar, al wat waardig, al wat beminnelijk, al wat welluidend is, al wat deugd heet en lof verdient, bedenkt dat; wat u geleerd en overgeleverd is, wat u van mij gehoord en gezien hebt, breng dat in toepassing en de God des vredes zal met u zijn”. Satan kent een spiritualiteit die een nabootsing is, en plaatsvervangend voor de Bijbelse spiritualiteit. Net zoals een christen zijn hart (verstand) moet openen voor de leiding van de Heilige Geest, zo moet in de andere spiritualiteit het hart gecontroleerd worden door een hogere macht anders dan de Almachtige God. Ananias is een voorbeeld van iemand die door onheilige geesten gecontroleerd werd. Hand. 5:3: “ Ananias, waarom heeft de satan uw hart vervuld, om de Heilige Geest te bedriegen”? Ef. 4: 27 noemt dit: de duivel geen voet geven. Nobelprijswinnaar Sir John Eccles zei dat het menselijk brein een machine is die door een geest gecontroleerd kan worden.

Miljoenen mensen openen hun hart voor onheilige geesten, en wel door abnormale bewustzijnsveranderingen, dat wil zeggen een bewustzijn wat normaliter niet ervaren wordt, behalve dan door een speciale techniek of speciaal programma. John Ankerberg en John Weldon, bekende apologisten, definiëren de veranderde bewustzijnstoestand als een opzettelijke oefening van een abnormale staat van bewustzijn. Deze bewustzijnveranderingen kennen een breed spectrum van verschillende vormen van hypnose, trance tot bezetenheid (als medium of sjamaan). Andere vormen zijn kundalini, visualisatie, gericht op het zelf scheppen van zaken, positief denken. Niet gebaseerd op bijbelse waarheden en beloften, maar op eigen kracht, droomtaken, bewustzijnsveranderingen door drugs, meditatie, intens ritmische muziek en verkeerd gebruik van biofeedback. Veel mensen komen, zoals eerder vermeld, in angstige situaties, verliezen controle over de realiteit en over de zelfcontrole. De voorstanders van dit veranderde bewustzijn noemen het een ‘hogere’ staat van bewustzijn of zelfs een godbewustzijn, omdat ze geweldige spirituele (lees: demonische) openbaringen krijgen.

Prof. Bernard Diamond, professor in de klinische psychiatrie, heeft onderzoek gedaan naar hypnose en beweerde dat allerlei fantasieën en suggesties in herinneringen geplant waren, met of zonder opzet van de hypnotiseur en zei dat na de hypnose de persoon in kwestie geen verschil kon maken tussen zijn werkelijke herinneringen en een fantasie of gesuggereerd feit. Verder gaf hij aan dat door hypnotische ervaringen het brein het vermogen verliest om onderscheid te maken tussen feit en fantasie (waarheid en leugen). In de periode van 1970-1980 is er studie gedaan van meer dan 6000 mensen die hypnose hadden ondergaan. Een op de vijf personen geloofde daarna dat ze in een vorig leven op een andere planeet gewoond hadden!

**Geleide fantasie**

Geleide fantasie wordt in de psychiatrie vaak gebruikt als een methode waarbij men de patiënt in een imaginaire wereld leidt, waarin stress verwerkt kan worden of het ego van de mens versterkt kan worden. Geleide fantasie lijkt een onschuldige klinkende naam voor allerminst onschuldige hypnosetechnieken. Een vluchtige blik op de hypnoseliteratuur toont al aan dat ‘fantasiereizen’ een wetenschappelijk erkende inleiding tot hypnose zijn. Ze worden door hypnotherapeuten gebruikt wanneer zij hun patiënten in een toestand van trance willen brengen. Daarbij moeten de patiënten zich ontspannen en zich voorstellen op een andere plaats (weide, strand, berg) te zijn dan waar zij zich momenteel met hun lichaam bevinden. Men zegt dat, als je op een dergelijke manier uit je lichaam treedt, je de heftigheid van de traumatische lichamelijke reacties minder beleeft.

Wat echter gebeurt is dat men zo de scheppingsorde van de eenheid van geest, ziel en lichaam verbreekt en je in die zin ook een gemakkelijke prooi wordt van de gevallen geestelijke wereld. Omdat het gaat om een willen verbreken van wat God samengebonden heeft, is geleide fantasie bijbels gezien ook aan te merken als toverij! Ook in het onderwijs wordt geleide fantasie als een leermethode aangereikt. Met behulp van ‘fantasiereizen’ worden onwetende en weerloze kinderen en jongeren tijdens hun lessen op school gehypnotiseerd respectievelijk in een toestand van trance gebracht, zonder dat dit hen wordt meegedeeld en zonder dat hun ouders en opvoeders hiervan op de hoogte zijn! Maar fantasiereizen zijn nog veel meer: het zijn technieken van astrale projectie, d.w.z. zij zijn aanleiding tot reizen van de ziel buiten het lichaam (uittredingen) en zelfs tot astrale reizen. Er wordt mee beoogd dat men zijn eigen lichaam verlaat om naar een andere wereld of tijd te vliegen en te reizen. Wie kennis neemt van de betreffende literatuur van de esoterica (de naar binnen gerichte werkelijkheid), zal het zonder enige twijfel moeten beamen: fantasiereizen’ zijn in werkelijkheid astrale reizen, d.w.z. reizen die buiten het lichaam plaatsvinden. Dit blijkt ook uit de toepasselijke formuleringen van de auteurs.

Wanneer het gaat om de ‘terugreis’, dient men ‘hierheen’, ‘in deze ruimte’, ‘in de groep’ terug te komen, en tegenwoordig schroomt men niet te spreken van ‘in je lichaam terugkeren’. Dat kan immers alleen wanneer je het eerst hebt verlaten! Er is veel overeenkomst tussen geleide fantasie en magie en hekserij maar ook met het sjamanisme. In de heksenliteratuur zijn diepe lichamelijke ontspanning, en een tot rust gebrachte geest en het verlangen om te reizen, factoren die bij zeer veel succesvolle projecties op de voorgrond staan. De kunst om het lichaam te verlaten wordt in het algemeen aan heksen, tovenaars en sjamanen toegeschreven. Inderdaad komt het fenomeen van reizen buiten het lichaam in de literatuur over heksen, magiërs en sjamanen telkens weer aan de orde. Hierin wordt ook verteld wat iemand moet doen die een reis buiten het lichaam wil ondernemen.

       Volgens de eigentijdse sjamaan M. Harner is “de sjamaan specialist van een trance waarin zijn ziel het lichaam verlaat, naar de hemel vliegt of in de onderwereld afdaalt”. Fantasiereizen zijn uitermate gevaarlijk en de zogenaamde droomreizen kunnen ware nachtmerries zijn. Dat blijkt uit de literatuur over dit onderwerp. Zelfs de mensen die het praktiseren, berichten over de grote gevaren. De sjamaan Oerli waarschuwt: “Het op onachtzame wijze betreden van de spirituele wereld kan tragisch aflopen. Daar zijn slechte elementen, die in plaats van ons te helpen, ons schade toebrengen. Mij zijn gevallen bekend van mensen die als gevolg van onvoorzichtige contacten, niet in staat waren om in onze wereld terug te keren, arbeidsongeschikt werden en of zich onder psychiatrische behandeling moesten stellen” …”Zij ontmoeten daar monsters, slangen, spinnen en dergelijke wezens”. Iets dergelijks schrijft de magiedeskundige Ulrich: “Astrale wandelingen (kunnen) voor de onwetende zeer gevaarlijk zijn. Alle elementen van laag allooi, zoals demonen, geesten, zwarte magiërs zijn er alleen maar in geïnteresseerd om de zielenkrachten van de nietsvermoedende reiziger af te tappen en die voor hun eigen doelen te misbruiken. Brennan, een andere sjamaan, wijst erop dat “de esoterische literatuur vol waarschuwingen staat dat reizen-buiten-het-lichaam de gezondheid in ernstige mate kunnen aantasten, tot aan hartaanvallen en beroerten toe. In ieder geval is het uiterst onaangenaam”.

Zelf had hij “het gevoel alsof hij waanzinnig zou worden en moest sterven”. Een collega van hem schrijft dat “het een van de meest onaangename en beangstigende ervaringen is geweest die hij ooit heeft gehad”. Over de ernstige gevaren van de fantasiereizen en verwijzingen naar de psychiatrie hebben mij ook jarenlange beoefenaars van transcendente meditatie (TM) bericht. Zowel de sjamanen- als de heksenliteratuur tonen aan dat reizen-buiten-het-lichaam bijna altijd horrortrips, d.w.z. ontmoetingen met agressieve en boosaardige horrorwezens zijn. Gevolgen kunnen zijn dat mensen geestesziek kunnen raken en psychoses krijgen, dat seksuele driften (ook van kinderen) gestimuleerd en vergroot kunnen worden, en dat men doodsvisioenen kan krijgen die zelfs tot de dood kunnen leiden, wanneer het lichaam levenloos achterblijft en de ziel niet meer in het lichaam kan terugkeren. Drs Rob Matzken zegt in zijn New Age Handboek: “Wanneer wij in trance of rituelen onze herinneringsruimten openen, is dat ten dele zeer bedreigend.” In een heksenboek wordt op de vraag of trancereizen gevaarlijk zijn en of men altijd zonder schade terug kan komen, het volgende vermeld: “Ik zoek de mensen uit waarmee ik zoiets doe. Het is niet voor iemand die psychisch onstabiel is en onder sterke angsttoestanden of depressies lijdt. Het gevaar dat iemand uitflipt, zou ik niet willen provoceren”. C. Goldner (‘Psycho’), die grote kritiek op de esoterica heeft en die het als volksverlakkerij bestempelt, schrijft over trancereizen: “Als riskant gelden vooral cassetten en cd’s, die de esoterische vakhandel over elk denkbaar thema aanbiedt. Wanneer men zulke tapes zonder begeleiding gebruikt … bestaat het gevaar dat men uit de geïnduceerde droom- of waanwereld niet (!!!) of slechts ten dele de weg tot de werkelijkheid terug kan vinden”. Het hele uitgangspunt is in wezen vals en verwerpelijk. Na enige oefening voeren fantasiereizen

* tot een veranderde, tranceachtige bewustzijnstoestand,
* tot buitenlichamelijke ervaringen (uittredingen),
* tot contacten en communicatie met onzichtbare wezens en machten,
* en tenslotte tot paranormale ‘begaafdheden’.

**N.L.P. , neurolinguïstisch programmeren**

Het N.L.P. ontstond in de zeventiger jaren in de U.S.A. toen John Grinder (hoogleraar linguïstiek) en Richard Bandler (Gestalttherapeut) zich afvroegen hoe het mogelijk was dat therapeuten als Milton Erickson, Virginia Satir en Fritz Perls zulke uitzonderlijke resultaten met hun cliënten wisten te bereiken. N.L.P. ontstond op basis van hun onderzoek naar de werkwijzen van deze mensen, waarin duidelijk werd dat gedrag het resultaat is van onze neurologische processen. Ze bedachten dat we deze processen kunnen ordenen door middel van taal, en zo elementen daaruit kunnen organiseren zodat er een gewenst gedrag ontstaat. We zullen de genoemde therapeuten aan de basis van het N.L.P. kort beschrijven.

Friedrich S. Perls (1893-1970) is de grondlegger van de Gestalttherapie. Deze vindt zijn oorsprong in het psychologisch waarnemingsonderzoek en stelt dat het totaal van een persoon meer is dan de som van zijn gedeelten. Gestalttherapie houdt zich vooral bezig met het hier en nu en ziet geen heil in analyse van oorzaken van een klacht of een verschijnsel. Bandler en Grinder ’modelleerden’ Perls, vandaar het begrip ’gedeelten’ ( deelpersoonlijkheden) in het N.L.P.

Virginia Satir (1916-1988) wordt wel de moeder van de gezinstherapie genoemd. Ze ontwikkelde o.a. ’communicatietherapie’ en de ’interactionele’ benadering. Ze had een sterk geloof in de mogelijkheid van mensen op eigen kracht te ’groeien’ door contact. Van haar komt het zgn. ’afstemmen op predikaten’ in het N.L.P. en het inzicht dat het zintuiglijke weergavesysteem een belangrijke rol speelt in onze ervaring.

Milton Erickson (1901-1980) wordt beschouwd als de vader van de moderne hypnotherapie. Veel N.L.P. -patronen zijn gebaseerd op zijn werk. Erickson zag het onbewuste niet (zoals Freud) als een poel van ziedende impulsen, maar als een pakhuis vol hulpbronnen van creativiteit en wijsheid. Hypnotherapie was voor hem een manier om mensen te leren deze zgn. ’mogelijkheden’ te benutten.

Het neuro linguïstisch programmeren (N.L.P.) wordt gezien als een stuk gereedschap om aan het onbewuste van de mens te werken en mensen een andere perceptie te geven. Op zich is het niet verkeerd om een perceptie kritisch onder de loep te nemen, en een verkeerd beeld te veranderen. Het probleem bij N.L.P. is echter dat men werkt aan het zogenaamde collectieve onbewuste (zie beschrijving hiervan eerder in dit artikel). Hypnose is een van de fundamenten in de N.L.P. die de zogenaamde toegang tot dit collectief onbewuste moeten verschaffen. Via trance probeert men door ‘tijdlijn-analyse’ buiten het lichaam te treden en de verkeerde dingen uit het verleden aan te passen of weg te halen, of de geschiedenis weer over te doen (change personal history). Men tracht zelfs onder trance de negatieve eigenschappen van de ouders te repareren (reparenting) of de toekomst buiten het lichaam veranderen, eventueel zelfs in een volgend leven (change personal future). Veel N.L.P.-ers geloven zelfs dat God en het onbewuste hetzelfde is.

Het is de bekende holistische New Age -gedachte, dat we allemaal energieën zijn met een verschillend trillingsgetal. God is in de New Age -gedachten geen bovennatuurlijke God die boven de schepping staat, maar een kracht in het totale krachtenveld van hemel en aarde, onderworpen aan (natuur)wetten. Men gelooft dat het ‘Christus/Gods -principe’ in ons is. Het moet alleen vanuit het ’onbewuste’ omhoog gehaald worden naar het bewuste. Een veel gebruikte techniek om dit te bewerkstelligen is de zgn. 6-staps reframing. Het (collectief) onbewuste is volgens N.L.P. een vergaarbak van creatieve plotselinge ingevingen. Wallace spreekt van ’illuminatiefase’. Het onbewuste zou veel denkwerk verrichten zonder daarbij het bewuste in te schakelen. Zodra er een belangrijk resultaat geboekt wordt, dan zou dit krachtig tot het bewustzijn doordringen.

Bij N.L.P. worden veranderingspatronen gebruikt waarbij je contact legt met het gedeelte wat verantwoordelijk zou zijn voor een bepaald ongewenst gedrag. Vervolgens scheid je de zgn. ’positieve intentie’ van het gedrag en laat je het gedeelte naar nieuwe manieren zoeken om de positieve intentie te realiseren (met behulp van het creatieve gedeelte =clustering). Het onbewuste is al naar gelang de cliënt ook te vervangen door ‘God’!! Zo kun je contact zoeken met de god in jezelf. De tweede stap is ‘God’ vragen om een duidelijk teken, stap 3 is ‘God’ vragen datgene waarvan iemand last heeft duidelijk kenbaar te maken, stap 4 is dan vragen of ‘God’ niet een minder vervelende manier kan bedenken om hetzelfde te doen. Op deze wijze ontstaat er volgens vele N.L.P.-ers een ’gebed’ en stellen ze de retorische vraag: ”Wat is een gebed anders dan een vorm van zelfhypnose of meditatie waarin je met het onbewuste communiceert”? Natuurlijk is zelfexploratie in een therapie legitiem, niet alleen intern, maar ook extern gericht op Gods Woord als een spiegel van God (Jac 1: 23-25). Dit zelfonderzoek moet echter volgens bijbelse patronen geleid worden door de Heilige Geest. Ik denk dat met de bovengenoemde hypnotische technieken van Erickson eerder een beroep gedaan wordt op de oude vleselijke mens of op de demonische wereld dan op de openbaringen van Christus geleid door de Heilige Geest. Ericksons pogingen om het zgn. onbewuste te laten werken en daarna bewust te maken leidt tot zgn. concentratie- en trance- ervaringen. Een aantal van deze ’common indicators’ of ’trance experience’ die bij de zgn. 6-staps reframing zijn terug te vinden, zijn bijv.:

1. automatisch optredende ideeën en ervaringen
2. lichamelijk heroriënteren na de trance
3. veranderd stemtoon-ritme-timbre
4. psychosomatische reacties
5. verwachtingsvolle aandacht
6. zintuiglijke vervormingen
7. tijdsvervorming (Erickson en Rossi,1979)

Door de Gestalttherapie van Perls en de inpassing binnen N.L.P. van de ‘som der delen’, gelooft men in feite dat iedereen een meervoudige persoonlijkheid is, door het idee van dissociatie van een persoonlijkheid. Nu kunnen dissociatieverschijnselen inderdaad wel eens voorkomen bij DIS (dissociatieve identiteit stoornis)  maar dit is zeker geen regel, maar bij het NLP lijkt het of deze theorie van deelpersoonlijkheden bij iedereen als vanzelfsprekend wordt aangenomen. Toch wordt in veel verwante therapieën (bijv.transactionele analyse, voice dialogue en ego state) hierop voortgeborduurd. Sommige mensen vertonen met of zonder hypnose, gedissocieerd ,automatisch (ideo-motorisch) gedrag zoals automatisch tekenen of schrijven. Ze ervaren dat hun handen schrijven, terwijl ze het idee hebben, dit niet zelf te doen. Volgens sommige N.L.P. -ers is het gebruik van het ouija-bord door spiritisten of het gebruik maken van een pendel geoorloofd om het ’onbewuste’ te raadplegen!

Dit doet onwillekeurig denken aan wat men met de computer doet door programma-elementen te ‘deleten’ en andere elementen ervoor in de plaats te zetten. De mens wordt dan als een soort computer beschouwd. En dan komt men al snel in de virtuele, imaginaire, denkbeeldige wereld. De mens zou zichzelf willen modelleren, bijv. volgens de eigenschappen van Einstein. Men zou de geest van Einstein kunnen aanroepen, maar dan kom je terecht op het demonische gebied van channeling en spiritisme. De passiviteit van de hypnose wordt nergens in de Schrift aangemoedigd. In de Bijbel wordt er juist over geschreven dat we onze gedachten en ons hart moeten bewaken in Christus Jezus (Fil. 4:7). Hypnose is, zoals gezegd, niet op God gericht maar antropocentrisch. We moeten de geesten toetsen (1 Joh. 4:1). Demonische invloed is weliswaar in veel gevallen niet altijd direct aanwijsbaar, maar er wordt geknoeid aan het vermogen de waarheid te kunnen onderscheiden en er kan zo een opening ontstaan naar het demonische. De therapeut moet niet via suggestie en manipulatie ons leiden, maar Christus Zelf zal door Zijn smetteloos bloed aan God gebracht ons BEWUSTZIJN reinigen van dode werken, om de levende God te dienen (Hebr. 9: 14). In plaats van de zgn. ’leraar van binnen’ behoort het *geweten* van een mens gevormd te worden en mag men zich oefenen in het onderscheiden van goed en kwaad. Enerzijds door het leren toepassen van Gods Woord (2 Tim. 3: 16,17), anderzijds door de innerlijke leiding van de Heilige Geest (de Zalving). "De Zalving die gij van Hem ontvangen hebt, blijft op u en gij hebt niet van node, dat iemand u lere maar, gelijk Zijn zalving u leert over alle dingen en waarachtig is en geen leugen, blijft in Hem, gelijk zij u geleerd heeft" (1 Joh. 2:27).

**Autogene training**

Autogene training (A.T.) werd ongeveer in 1910 door prof. J.H. Schultz in Berlijn ontwikkeld. Hij fundeerde de methode op een aantal oosterse mystieke wortels namelijk de yoga uit het Hindoeïsme, de transcendente meditatie en de boeddhistische Zen; deze worden ook wel de grensgebieden van de A.T. genoemd. De eerste cursus bestaat uit ongeveer 7 lessen. In de behandelingsmethoden van psychosomatische klachten neemt de autogene training langzamerhand een belangrijke plaats in. A.T. is een methode van zelfhypnose die door systematische oefening uit het zelf (autogeen) wordt ontwikkeld. Het is een ingreep in zichzelf via geleidelijke zelfontspanning en zelfverlossing d.m.v. geconcentreerde zelfhypnose en specifieke formules. Een van de uitgangspunten is de veronderstelling dat psychische spanning zich uitdrukt in spierspanning. Bij een neurose bijv. zou men, omgekeerd geredeneerd, door de spierspanning te verminderen de algemene toestand kunnen verbeteren en het neurotisch lijden kunnen verminderen. Men denkt door de spierspanning te reduceren de psyché gunstig te beïnvloeden en innerlijke rust teweeg te brengen.

Dit is dan ook volgens prof. Schultz het uiteindelijke doel om d.m.v. vermindering van spierspanning genezing van neurosen, en bevrijding van angsten en irritaties te verkrijgen, en verder het aankweken van een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen, dit alles door het mobiliseren van innerlijke krachten. De A.T. bestaat uit 2 trappen: de onderbouw voor beginners, en de bovenbouw. De methode bestaat uit het doen van precies de door prof. Schultz voorgeschreven oefeningen met de daarbij behorende formules. Overigens zijn thans die oefeningen door de opvolgers van Schulz uitgebreid tot ruim een uur. De tweede vervolgcursus begint meestal een half jaar later. Veel meer dan bij andere cursussen is de houding van de cursist van belang. Iedere cursist moet van tevoren innerlijk bereid zijn, en een open en positieve instelling hebben naar de trainer toe. De deelname van een matig geïnteresseerde wordt bij voorbaat uitgeschakeld. Iedere twijfel aan zichzelf, aan de methode, maar ook aan de cursusleider, bemoeilijkt de training.  Invloeden van buitenaf moeten zoveel mogelijk worden vermeden. De cursist moet zich instellen op een formule die hem/haar in de juiste stemming brengt. De formules moeten kort, melodieus, positief, ritmisch, rijmend en praktisch zijn, zodat de cursist ze goed kan inprenten. Dr. K. Thomas, opvolger van Schultz, laat de formule 3 tot 5 keer herhalen (vergelijk de mantraformules bij yoga). De basisoefening bestaat uit 6 delen van het lichaam ‘zwaar’ en ‘warm’ te maken. Ze zijn vergelijkbaar met een eerste stap naar de mantra-formules uit de transcendente meditatie. Door zelfsuggestie en autohypnose ontstaan vegetatieve, fysiologische reacties zoals verbeterde doorbloeding. Na een zitting moet door de cursusleider de hypnose verbroken worden door contrasuggesties of tegenopdrachten, welke ook geschieden door het uitspreken van formules. Als dit niet gebeurt, zijn de gevolgen vaak niet te overzien. De heterohypnose (interpretatie) van de trainer naar de cursist toe moet worden teruggenomen en omgezet worden in autohypnose. Na herhaalde oefeningen is de cursist in staat deze zelfhypnose enigszins te beheersen.

Bij de vervolgcursus van A.T. gaat men nog verder. Deze bovenbouw begint ongeveer 2 tot 3 maanden nadat men de basisoefeningen beheerst. Een belangrijke oefening is de zogenaamde Versenkung, een diepe autohypnose. Men verdraait willekeurig de oogappels naar binnen en naar boven, de blik  gericht op het midden van het voorhoofd. Deze oefening is regelrecht genomen uit de transcendente meditatie en vergevorderde yoga. Cursisten komen tot 'gevoelloosheid', het 'zien' van kleuren, en 'zien' van abstracte begrippen en helderziendheid. Soms worden stemmen gehoord en kan de cursist aan het onderbewuste vragen stellen. We zien dan ook duidelijke parallellen tussen deze bovenbouw en het spiritisme. Prof. Schultz eiste dat A.T. uitsluitend door artsen gegeven wordt. Bij de vegetatieve reacties zoals bloedvatontspanning kan zelfs een collapstoestand van een half uur optreden. Verder kunnen cursisten autogene ontladingen krijgen zoals zenuwachtig knipperen, kriebelen, lachen, afzondering van speeksel, of misselijkheid. Ook komen angstgevoelens, hoofdpijn en oprisping van maagsap voor. Prof. v. d. Berg, schrijver van de ‘Kleine psychiatrie’, noemt in zijn boek dat het onjuist is zogenaamde hartontspanning op te wekken, het zou echter zelfs eerder hartlijden opwekken. Vooral is het noodzakelijk om voorzichtigheid te betrachten bij mensen met psychoses, depressies, en bij hysterische mensen of mensen na een hartinfarct, die juist de doelgroepen van de A.T. zijn. Veel artsen zeggen dat de genezing wordt gegeven in ruil voor een dwangtoestand. A.T. is een van de meditatiepraktijken die in een wetenschappelijk jasje zijn gestoken. Het is niet neutraal en is niet te scheiden van haar humanistische, oosterse en  mystieke wortels.

Het versterkt het geloof in de mens, in de eigen verborgen krachten, in een zelfverlossings-techniek, die sterk overeenkomt met hatha yoga en T.M. A.T. is dus een concentratie op jezelf. Dikwijls op een dag moet men in  spanningssituaties ‘in zichzelf keren’, en verder alles buitensluiten (dus ook God). Als wedergeboren christenen weten we echter dat we ons gehele leven, maar zeker ook in spanningen, ons vooral moeten richten op Jezus de voleinder des geloofs (Hebr. 12). A.T. is een symptoombehandeling. Als men voor de behandeling met A.T. lijdt aan een auto suggestieve ziekte, dan bevindt men zich daarna in een toestand van gesuggereerde rust. De via de oefening gesuggereerde rust in het wezen van de mens is schijn. Alleen Christus geeft ons die rust (Matt. 11: 28, 29). Vooral de tweede cursus kan het geweten en ethisch gevoel ongunstig beïnvloeden. Er is sprake van een uitschakeling van het eigen verstand en leidt tot dwang denken en dwangvoorstellingen. Het leidt tot passiviteit van de wil en gedrag. Het betekent een zich openstellen voor de machten der duisternis, door het verlagen van het bewustzijnsniveau (vgl. yoga).  
En zeker niet in de laatste plaats benadeelt A.T. het geestelijk leven van een wedergeboren christen. Het opent de deur naar de tegenstander en het sluit de deur tot innerlijke gemeenschapsbeleving met de Heilige Geest. Het gebedsleven, Bijbellezen en zoeken van gemeenschap met andere gelovigen is verminderd. Voor bijbelse alternatieven van lichamelijke ontspanning zie: Bijbels omgaan met stress, deel 1: Lichamelijke aspecten.  
In Rom. 12: 1 en 2 lezen we hoe we ons lichaam moeten zien in het Licht van het Woord van God.  
*”Stel uw lichaam tot een levend, heilig en God welgevallig offer: dit is uw redelijke eredienst. En wordt niet gelijkvormig aan deze wereld, maar wordt hervormd door de vernieuwing van u denken, opdat gij moogt onderkennen wat de wil van God is, het goede, welgevallige en volkome*

**Sjamanisme**

Geleid door een leger van sjamanen, medicijnmannen, genezers, tovenaars, magiërs en heksen uit alle windstreken wordt de postmoderne (en helaas ook christelijke) mens in contact gebracht met de geestenwereld, teneinde daar op bovennatuurlijke wijze kracht, kennis en genezing te vinden. Ze maken gebruik van magische krachten door hun ’directe’ relatie met ‘een andere werkelijkheid’. De boodschap van de ’wedergeboren’ sjamanen is geen uitnodiging om terug te gaan naar het primitieve verleden, maar de moderne sjamaan treedt in de genezingsceremonies van de ’nieuwe tijd’ naar buiten als arts, zanger, musicus, kunstenaar, psychotherapeut, psychiater, maar zeker ook als priester, voorganger en pastoraal werker.

**Filosofie**

De sjamaan (medicijnman) is sinds mensenheugenis de genezer, ziener en geestelijk leider van veel ’primitieve’ volken over de gehele wereld. Het woord sjamaan is afgeleid van saman, afkomstig van de Siberische Tungusstam. Het betekent letterlijk: ’zichzelf opwarmen, opwinden, kastijden’ (vedisch: 'sram'). Hij is de bewaker van de balans tussen natuur, mens en bovennatuur (het bovennatuurlijke). Door antropologen wordt het begrip sjamaan in het algemeen gebruikt voor alle toverdokters, medicijnmannen en curandero's in niet-westerse culturen. De sjamaan overbrugt de grens tussen hemel en aarde, verleden en toekomst, en is door concentratie van gedachten in staat lichamelijke ziekten te genezen. Voor deze taak moet de sjamaan worden opgeleid en ingewijd (geïnitialiseerd). Rituelen en extases spelen daarbij een belangrijke rol. Tijdens de rituele bijeenkomsten treedt de sjamaan buiten zichzelf en raakt in trance (extase). Gedurende deze initiatie moet hij zich het proces van dood en wedergeboorte voorstellen, alsof dit zich concreet aan zijn eigen lichaam voltrekt. Zo zou hij het geheim beleven van de transformatie van het fysieke in het psychisch/geestelijke en heeft hij contact met de goden of geesten. In dit proces kan hij welbewust tijdelijk het lichaam verlaten en via een magisch-extatische reis ingewijd worden in deze geestenwereld. Tijdens deze ervaring overschrijdt hij voor de eerste keer de grenzen van het aardse bestaan en bereikt zijn goddelijke roeping (vgl. rebirthing).

De doorbraak naar ’de andere wereld’ wordt in feite gemaakt als ziel zonder lichaam. Een sjamaan is iemand, die door veelvuldige reïncarnaties is ’vergoddelijkt’ en zo deelheeft aan de bezielende kracht van het leven. Door het voortdurend uittreden in extase ontstaat er ’ruimte’ voor een goddelijk persoon of geleidegeest, die hem begeleidt op zijn reizen in het transcendente. Deze hulpgeesten manifesteren zich ook vaak in de gedaante van dieren (beer, stier, adelaar, wolf of muis). Hoe sterker het dier, hoe sterker de geleidegeest. Tijdens de rituelen, die nodig zijn om in trance te komen, zal de sjamaan de geluiden van de hulpgeest uitstoten. De attributen die bij deze seances voorkomen, zijn sterk cultureel bepaald. Het zijn vaak kosmische symbolen of dieren op kleding, een specifieke riem of muts, een spiegel, trommel en vaak psychedelische kruiden.

Deze praktijken worden in de Bijbel veelvuldig beschreven. Ze zijn een gruwel voor God. Jes.8:19-20 (Het Boek): "Dus waarom probeert u de toekomst te leren kennen door spiritisme en waarzeggerij? Luister niet naar het geklets en gemompel. Kunnen de levenden van de doden iets over de toekomst leren? Waarom vraagt u het uw God niet? Vergelijk de woorden van deze waarzeggers met het Woord van God". Zie ook Jes. 19:3; Deut. 18:10-14. De geleidegeesten van de sjamanen zijn geen primitieve fabel, maar een werkelijkheid waarvoor de Bijbel waarschuwt. Hier is sprake van inwoning van een demon. Het is in feite een nabootsing van de inwoning van de Heilige Geest in Gods kinderen. Ook hedendaagse waarzeggers maken gebruik van de zgn. ’channeling’ -techniek, ook wel het ’schakelen’ geheten.

De sjamaan wordt een doorgeefkanaal (channel) voor informatie uit de demonenwereld. Ook als resultaat van verbeelding en visualisering komt het veelvuldig voor dat een geestelijk wezen ’te hulp’ schiet. Bij bepaalde psychotechnieken wordt de mens geleerd zijn eigen medium te zijn, zoals bij de Silva mind control. De Bijbel is radicaal in zijn uitspraken over geleidegeesten. Lev. 20:26,27: "Wees Mij heilig, want heilig ben Ik, de Here, en Ik heb u afgezonderd van de volken, opdat gij Mij zoudt toebehoren. Wanneer iemand, een man of vrouw, door zich de geest van een dode laat spreken of een waarzeggende geest bezit, zullen zij zeker ter dood gebracht worden: stenigen zal men hen, hun bloedschuld is op hen."

**Neo-sjamanisme**

In het laatste decennium heeft zich in het westen een soort neo-sjamanisme ontwikkeld. Sinds de culturele tegenbewegingen in de jaren zestig wordt de westerse cultuur met meer relativisme bekeken. De authenticiteit en waarde van andere culturen met inbegrip van de theologische en geneeskundige implicaties krijgen meer aandacht. Op veel plaatsen krijgt het cultureel erfgoed van de autochtone bevolking weer belangstelling. Zo blijkt in Amerika de medicijnman van verschillende indianenstammen, de traditionele genezer in Afrika, de wintigenezer in Suriname, de saman in Siberië weer actueel in onze tijd. In dit kader past ook de vermelding van de zgn. etnotherapie. In de etnotherapie legt men verband tussen de (vaak psychische) klachten van de patiënt en zijn sociaal- culturele achtergrond. In Nederland is de Elfenbank bij Nijmegen het centrale punt voor neo-sjamanistische activiteiten. Dit centrum werd in 1976 opgericht en is thans een bloeiend centrum met een ’betoverende’ tuin. Geïnspireerd door de Schotse leefgemeenschap Findhorn worden de sjamanistische principes geleerd. Men kan terugkeren tot de oerbeleving. Hedendaags sjamanisme beoogt de eigen kracht op een bewuste manier te leren verbinden met de natuur. Sjamanisme gaat er van uit dat alles om ons heen bezield is en dat met alles een persoonlijke relatie mogelijk is. Met behulp van ceremonieën kunnen transformatieprocessen van mens en wereld op persoonlijk niveau worden ervaren.

Marie Lu-Lorler, een Duits filosofe en psychologe, beschrijft in haar boek (’Praktische natuurmagie; handboek voor de moderne sjamaan’) enkele voorbeelden van sjamanisme in onze tijd.

1) Zweethut.

Dit is een soort Indiaanse buitensauna. Op deze plaats zou de energie van de deelnemer gezuiverd worden, zowel lichamelijk als geestelijk/emotioneel.

2) Medicijnwiel.

Men leert een stenenkring in de natuur opbouwen met een diepgaande ceremonie. In de kring verbindt de mens zich met de kringloop van het leven. Het bestaat o.a. uit het opvoeren van een ’energiedans’ en het aanroepen van de krachten. De mens zou volgens de hindoeïstische filosofie bestaan uit tien chakra's, zgn. geestelijke energiestations. Deze zouden moeten worden gevuld door de kosmische krachten die aangeroepen worden.

3) ‘Death lodge’ -ceremonie.

Afscheid nemen en opnieuw geboren worden. Men leert intensief aan zichzelf te werken en oude patronen los te laten. De Indiaanse ‘death lodge’ -ceremonie is een nachtelijk ritueel in de eenzaamheid, waarin men het eigen leven aan zich voorbij ziet gaan (symbolisch sterven). Sommige vormen van neo-sjamanisme, o.a. in de feministische theologie, geven hier een ’christelijke’ inhoud aan d.m.v. een dramaspel, waarin kruisiging en opstanding beleefd en gespeeld worden (onafhankelijk van Jezus).

4) Dans van de totem.

Men leert creatief werken met de krachten die o.a. diersymbolen kunnen geven (!). Dieren, waarvoor men bang is, of andere wezens die men in dromen ontmoet, kan men beter leren kennen en een plaats geven. In het tegenwoordige onderwijs worden deze fantasie- en verbeeldingstechnieken ook steeds meer onderwezen.

5) Wortels van ons bestaan.

Hoe beleefden onze voorvaderen in Europa het contact met de natuur? Dit gedachtegoed wordt geïntegreerd in het heden door de psychologische aspecten te verbinden met praktische ceremonieën in de natuur. Het levend contact met bomen en hun wortels die diep in de aarde vastgrijpen, contact met planten, stenen en de elementen brengt de deelnemer terug naar de wortels van het eigen bestaan.

6) Dans van het hart.

Oefeningen om met je hart en intuïtie te werken. Volgens de traditie van de Thuchal-Indianen moet men bidden voor de aarde. Door zang, drums, dromenwerk en de speciale dans van het hart kan nieuwe levenskracht in de deelnemer gaan stromen. Daarmee kan hij zichzelf en de aarde vernieuwen.

Ruud Tegelaar (zie notes) organiseert volgens Trouw 28 juli 2009 in het spiritueel centrum Venwoude een trancedansceremonie, een ritueel uit het neo-sjamanisme, een ’nieuwe’ religieuze stroming. Op het ritme van percussie, etnische en elektronische klanken dansen mensen met een blinddoek voor. Door geblinddoekt te dansen zou je in een ’ander bewustzijn’ komen, en een spirituele of ’helende’ ervaring kunnen krijgen, zo is de gedachte. Het is een vorm van trancedansen.

**Mindfulness of aandachttraining**

Dr. Jon Kabat-Zinn, van oorsprong een moleculair bioloog, werkzaam in het Medical Centre van de universiteit van Massachusetts, is te zien als grondlegger van de aandachttraining. Hij is een ervaren beoefenaar van yogameditatie en ontwikkelde in de stresskliniek waarin hij werkte, een trainingsprogramma waarin een systematische aanpak werd opgezet om ‘nieuwe vormen van beheersing en wijsheid in het leven’ te ontwikkelen, die gebaseerd zijn op innerlijke talenten om te ontspannen, aandacht te schenken, bewust in het hier en nu te leven en zo tot hogere inzichten te komen. Inspiratiebronnen van dit model zijn boeddhistische meditatietechnieken. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde een antistress-cursus van acht weken, die in feite te zien is als een intensief op het eigen ik gericht trainingsprogramma in de ‘kunst van het bewuste leven’. Volgens hem moeten we hiervoor een geheel nieuw leerproces volgen, namelijk door het ontwikkelen van een meditatief bewustzijn. Soms doet hij daarin tegengestelde uitspraken. Zo zegt hij enerzijds dat je de methode niet als ‘ware gelovige’ moet beoefenen, maar met een open kritische houding moet benaderen. Terwijl hij anderzijds als eerste stap in het aanleren van meditatief bewustzijn aangeeft dat we ons kritische denken moeten loslaten. Hoe dan ook, de instelling waarmee je aan de meditatie deelneemt is van groot belang. Je moet leren je ‘energieën’ zo te richten en te sturen dat je innerlijke groei en heel wording het doeltreffendst zullen worden beïnvloed. De zeven instellingsfactoren waaraan in de acht weken durende anti-stresscursus gewerkt moet worden zijn: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. De zeven bovengenoemde intenties bij het mediteren staan volgens Jon Kabat-Zinn niet los van elkaar. Ze overlappen, beïnvloeden en vullen elkaar aan. Dit geldt echter ook voor de kritiek die je op deze zeven soorten beïnvloedingsfactoren kunt hebben. In ieder element zit een oefenaspect dat in een ander kader waarin de oefening wordt aangeboden zinvol kan zijn, maar die echter in de mix van de andere beïnvloedingsfactoren een ‘explosief mengsel’ wordt.

In dit mengsel van veranderd bewustzijn wordt iemand in toenemende mate blootgesteld aan de invloeden van de gevallen geestelijke wereld. We zullen een en ander puntsgewijs analyseren, en aangeven hoe de oefeningen, die op zich in een andere setting zinvol kunnen zijn, gauw verworden tot een intentie waardoor men zich ontvankelijk, passief en kritiekloos openstelt voor demonische beïnvloeding. Volgens Kabat-Zinn zijn we in onze geest voortdurend gevangen doordat onze geest alle ervaringen oordeelt, etiketteert en rangschikt in categorieën. Door deze ‘oordelen’ wordt onze geest gedomineerd en vinden we nooit rust in onszelf. Willen we onszelf ont stressen dan moeten we volgens Kabat-Zinn ons van onze eigen vooroordelen en angsten bevrijden, vooral door ze te observeren. Dit is herkenbaar voor veel mensen, maar bij een toename van deze ‘niet-oordelen’ -training leidt dit snel tot een training van passiviteit van de geest, waarbij ons kritisch vermogen uitgeschakeld wordt. Kabat-Zinn ontkent dit, maar het is duidelijk dat door een toenemende intensie onze ‘geestelijke ozonlaag’, onze natuurlijke bescherming tegen de gevallen geestelijke wereld wordt ontmanteld. Vanuit de boeddhistische achtergronden van Kabat-Zinn bezien, moeten de zinnen worden uitgeschakeld door observatie, afstand nemen, zodat ons wezen gespiegeld kan worden in een gladde spiegel. Het eerste wat men in het boeddhisme ook leert is het ‘sturen van de geest’ in ‘stilstaand water’, zodat die spiegeling mogelijk wordt.

Doel van deze meditatie in de oosterse mystiek is het opgaan van het individuele in het ‘al’, de wereldgeest. Zoals gezegd, kom je  bij een toenemende intentie van deze oefening in een glijdende schaal van passiviteit terecht. We moeten volgens de aandachttraining de rijkdom van het huidige moment zien en eindeloos opnieuw kunnen beginnen, zodat we telkens alles als het ware voor het eerst zien. Vooral tijdens de yogaoefeningen of zitmeditatie moeten we steeds weer met een dergelijke ‘open geest’ oefenen om geen last te hebben van gevoelens en gedachten van eerdere ervaringen. Op zich een waardevolle oefening als het gaat om met de aandacht bij het nu te blijven, zeker in een andere oefensetting dan de aandachtstraining. Vaak zijn we (over)gevoelig gemaakt (gesensitiveerd) door bepaalde ervaringen en gedachten, en een zekere de-sensitivering kan op zich zeer helend uitwerken. Maar bij de aandachtstraining en meditatie kan dit bij een sterkere intensiteit en in samenhang met de andere aspecten van bewustzijnsverandering leiden tot een ‘wissen van het verleden’. Vooral in combinatie met de vorige intentie leidt dit tot snellere ontlediging van de geest en daardoor tot ontvankelijkheid voor de demonische wereld. Het ontwikkelen van vertrouwen in jezelf en je gevoelens is een integraal onderdeel van de meditatietraining.

Het is veel beter op je eigen intuïtie en gezag te vertrouwen dan bijvoorbeeld in de ban van de reputatie en het gezag van leraren te raken, zodat je niet meer bij jezelf kunt blijven. Bij meditatie gaat het wel om jezelf, ieder die een ander imiteert is volgens Kabat-Zinn op de verkeerde weg. Daar ligt ook het grote verschil met christelijke ‘meditatie’: christenen richten zich niet geheel en al op zichzelf, maar zijn in de eerste plaats gericht op de aanwezigheid en Geest van Jezus Christus, die alomtegenwoordig is maar ook in ons woont (Rom. 8:9-11, Joh. 14:26). In de Bijbel worden we door de kracht van de Heilige Geest aangemoedigd het voorbeeld van Christus en de apostelen te volgen (1 Petr. 2:21; 2 Tim. 1:13; 1 Tim. 1:16). Ons basisvertrouwen en onze intuïtie liggen niet bij onszelf, maar zijn gebaseerd op Jezus Christus. Hij is de Weg, de Waarheid en het Leven. Kabat-Zinn sympathiseert veel meer met de begrippen ’tao’ (Chinese mystiek) en ’dharma’ (hindoe-mystiek), die uitdrukkingen zijn voor een bewuste spirituele levenshouding en praktijk. Volgens deze principes bestaat er een veelheid van wegen, maar ieder mens moet zijn eigen weg vinden en volgen die bij hem of haar past. Daarmee stijgt de mens uit boven zijn sociale omstandigheden en zijn genetisch bepaalde aard, aldus Kabat-Zinn. Dit leidt volgens de oosterse mystiek tot de eigenlijke zin van het leven en dan worden de ervaringen en vereisten slechts een middel om op die weg te groeien.

Volgens de mindfulness / aandachttraining is leren loslaten of niet-hechten essentieel voor het ontwikkelen van veranderd bewustzijn. Zo zijn er veel gedachten, gevoelens en ervaringen, waar we vanaf proberen te komen, of die we voorkomen omdat ze te pijnlijk zijn. In de Bijbel is het loslaten ook een belangrijk principe. Loslaten betekent hier echter veel meer het overgeven in Gods hand, overgave aan God, die genadig is, die alles onder controle heeft en uiteindelijk op een rechtvaardige wijze tot Zijn doel zal komen (Luc. 6:37). Dat is een ander loslaten dan wat bedoeld wordt in de aandachttraining, want daar heeft men het over onthechten. In het boeddhisme kent men het principe dat de zogenaamde individualiteit van de mens slechts schijn is, maya, niets anders dan een rij bewustzijnsmomenten. De vier ‘edele waarheden’ van het boeddhisme zijn: a) Ieder levend wezen heeft een deel aan het altijddurende lijden, b) De oorzaak van het lijden is dorst naar zingenot, naar bestaan, c) Wanneer deze dorst terzijde wordt gesteld zal het lijden ophouden en d) Om het lijden op te heffen moet ontlediging plaats vinden en wel door een achtvoudig pad, waarin concentratie en meditatie een hoofdrol spelen. Bij de ademtechnieken worden de eeuwenoude yogatechnieken van de prana-ademhaling van stal gehaald. In zijn boek beschrijft Kabatt-Zinn het als volgt:

“Het is mogelijk je adem met grote precisie te sturen naar verschillende delen van je lichaam en wel zo dat hij tot de gebieden, die gewond of pijnlijk zijn, zal doordringen en deze zal kalmeren, terwijl hij tegelijkertijd de geest tot rust en evenwicht brengt”.

Deze gedachte steunt op het hindoeïstische idee dat de ons omringende kosmos uit energie (prana, of in het taoïstische denken: chi) bestaat, die we via onze ademhaling kunnen inademen en zo door ons lichaam kunnen sturen. Dit om ons te versterken, te vergoddelijken of via de chakra’s de geestelijke energiestations te helen. Ik denk dat observatie van de ademhaling, gezien vanuit de stressfysiologie, heel belangrijk is en zelfs meetbaar gemaakt kan worden door techniek, frequentie, diepte, pauze enzovoort. Vanuit die observaties kan door middel van oefeningen daadwerkelijk actief, sturend en corrigerend gestreefd worden naar een meer fysiologische rustige ademhaling, met alle heel makende gevolgen zoals ik dat in het boek ‘Bijbels omgaan met Stress, deel 1 Lichamelijke aspecten’, beschreven heb. Kabat-Zinn predikt echter dat je op geen enkele manier moet proberen je ademhaling te beïnvloeden, en gebruikt de ademoefening in het kader van kosmische energieverwerving en chakrahealing. De connectie tussen hypnose en oosterse mystiek is duidelijk.

Op verschillende diepten van de hypnotische trance beschrijven patiënten ervaringen die identiek zijn met het kosmische bewustzijn en zelfrealisatie die bereikt wordt bij yoga-trance. Zij ervaren eerst en vooral een diepe vrede, dan loskoppeling van het lichaam, dan bevrijding van de eigen identiteit, het eigen kleine zelf, om op te gaan in het universum, en het gevoel dat zij ‘alles’ zijn en geen beperking meer hebben in wat zij kunnen ervaren en verkrijgen: d.w.z. God-bewustzijn “waarin tijd, ruimte en ego verondersteld worden te transcenderen**[[1]](http://www.stichting-promise.nl/mambots/editors/fckeditor/editor/fckeditor.html?InstanceName=fulltext&Toolbar=Compact" \l "_ftn1" \o "title)**, met overblijven van het pure bewustzijn van het oorspronkelijke niets-zijn waaruit alle waarneembare schepping voortkomt”.

**Christelijke alternatieven**

Waar blijven de christenwerkers in de gezondheidszorg, die vanuit hun bijbels denken toch ook veel meer moeten zoeken naar modellen waarin lichaam, ziel en geest bijbels geïntegreerd worden? De wereld is op zoek naar de relatie tussen geest en lichaam. Wij hebben in ieder geval antwoorden, laten we die dan ook samen ontwikkelen als een bijbels en dus beter alternatief voor yoga, zen en Mindfulness. Ondergetekende staat open voor christenwerkers die verder willen werken aan deze mogelijkheden om wegen in de zorg te vinden die God kan zegenen.

©Gerard Feller, Mei 2010

Voor uitgebreide literatuurlijst zie onze website o.a.

[**http://www.stichting-promise.nl/artikelen/virtualiteit-en-occultisme/**](http://www.stichting-promise.nl/artikelen/virtualiteit-en-occultisme/)

[**http://www.stichting-promise.nl/artikelen/bewustzijnsveranderende-technieken-en-methoden/**](http://www.stichting-promise.nl/artikelen/bewustzijnsveranderende-technieken-en-methodes/)

RUUD TEGELAAR    studeerde bewustzijnsgeoriënteerde dans en volgde trainingen in de "Vijf-ritme" stroming van Gabriella Roth.  Hij deed studies in sjamanisme en volgde leiderschapstrainingen waarin hij veel ervaring opdeed met de dynamische meditaties van Osho en het werk van Frank Natale, grondlegger van de Trancedans. Hij voltooide in 2006 zijn opleiding aan het NIBA tot lichaamsgericht psychotherapeut.  
Hiernaast werkte hij ruim 10 jaar deeltijd in de verslavingszorg o.a. als sociotherapeut, coach en sociale vaardigheidstrainer.

[1] Transcenderen: de grens van de zintuiglijke waarneming te boven gaan.