

DE PIJLEN OP JE BOOG

Lieneke Koornstra

Iemand die niet verandert, leeft niet.

Hoe dan te veranderen? Van de indianencultuur is op dit punt veel te leren.

Vanuit mijn belangstelling voor de indianencultuur heb ik bij de door Harley Swiftdear opgeleide Nick Hedley, meerdere workshops gevolgd waarin de beginselen van de Native American People centraal stonden. Ik maakte onder meer kennis met het model van de zwarte en de witte pijlen, dat een andere manier van omgaan met jezelf en met elkaar mogelijk maakt. Illustratief hiervoor is de ommekeer zoals bedoeld in de volgende passage uit het door Gury Zukav geschreven boek 'Verhalen van de ziel'.

'Dood hem!', zei de broer. Zijn gezicht was als uit steen gehouwen. 'Dood hem!', riep de moeder door haar tranen heen. 'Dood hem!', zei ook de zuster, met trillende stem.

Bij het kampvuur waar de vergadering plaatsvond kreeg ieder familielid de kans zich uit te spreken. Er moest een oordeel geveld worden over het leven van een jongeman die buiten geboeid en met een angstige blik in zijn ogen wachtte op de dingen die komen gingen. Moord is een verschrikkelijke daad. Daar zat hij, met het bloed van zijn vriend nog aan zijn handen, in afwachting van zijn lot.

'Laten we dit goed overdenken', zei de grootvader zacht. De tragedie waar zijn familie in was gedompeld, maakten de rimpels op zijn toch al doorgroefde gezicht nog dieper. Hij sprak met de stem van vele generaties. 'Zal onze jongen terugkomen als we deze man hebben omgebracht?' 'Nee, nee, nee.' Dit woord bewoog zich langzaam door de kring van gepijnigden. Soms werd het gefluisterd, soms gemompeld, een enkele keer vol rancune uitgesproken. Ze discussieerden de hele nacht, en brachten toen de man naar het kampvuur om het oordeel uit te spreken. 'Zie je die tipi?', vroegen ze hem,

wijzend naar de tent van de man die hij had vermoord. De moordenaar knikte. 'Die is nu van jou.' 'En zie je die paarden?' Ze wezen naar de dieren die van de vermoorde man waren geweest. De dader knikte opnieuw. 'Ook die zijn nu van jou. Je bent van nu af aan een bloedverwant, je bent onze zoon. Je zult de plaats innemen van degene die je hebt gedood.' De man zat op zijn knieën en keek omhoog naar de gezichten van de aanwezigen. Zijn nieuwe leven was begonnen. En ook de stam begon aan een nieuwe episode.

Een moordenaar die werd opgenomen door de familie van het slachtoffer, was zoiets mogelijk?

Het niet schenken van vergeving brengt een last mee die niet gedragen wil worden. Hoewel de stamleden niet wisten hoe de jongen zich zou gaan gedragen, wisten ze wel welk effect het op hun leven zou hebben. Ze wilden niet met haat in hun hart hun dagen doorbrengen... steeds weer in die maalstroom van woede, angst en verontwaardiging terecht komen....

Transformatie van spirit

Een van de Heilige Wetten binnen de traditie van de Native Americans luidt:

'Dood geeft leven, leven geeft hergeboorte, hergeboorte geeft beweging, beweging geeft verandering, verandering geeft dood, dood geeft leven, en zo voort.'

Dood wordt hier beschouwd als een manier van naar binnen gericht zijn, evenals intuïtie en introspectie. Op alle drie de manieren kan spirit getransformeerd worden. Het ego is gericht op het handhaven van het bekende. Het zal dus van alles doen om de dood, inclusief het sterven in jezelf, te vermijden.

Zelfimportantie is een door het ego ontworpen mechanisme dat gericht is op zelfoverleving.

De zeven zwarte pijlen

Gedreven door de angst om te worden afgeschoten, schiet menig mens in de verdediging. In de strijd om overeind te blijven wordt de eigen kwetsbaarheid voelbaar. Het in de kindertijd opgebouwde negatieve zelfbeeld kan dan op de voorgrond treden.

Volgens de Native American People wordt het slechte zelfbeeld in stand gehouden door het gebruik van één of meerdere zwarte pijlen uit hun pijlenmodel. Hieronder een beschrijving van deze pijlen. De twee eerste zwarte pijlen hebben te maken met gevoelens. De nummers 3, 4 en 5 hebben betrekking op de rede. 6 en 7 zijn een soort synthese van alle eerder genoemde.

Om in contact te komen met wat je meer bent dan alleen maar die negatieve voorstelling van je zelf, is het belangrijk om na te gaan hoe al die pijlen in de wereld en in jouw leven opereren, welke je op jezelf en op anderen loslaat. Met dit artikel is er dus meteen werk aan de winkel!

1ste pijl: Gehechtheden

Deze pijl is gerelateerd aan verslaafd zijn. Bijvoorbeeld aan je lage zelfbeeld, aan je beeldvorming over een ander, aan een bepaalde maalstroom.

Het moment van hanteren is doorgaans onbewust.

De impact van deze pijl is prachtig verwoord door Rabindranath Tagore in het boek 'Gitanjali' ('Wijzangen'):

'De banden zijn weerspannig, maar mijn hart doet pijn als ik hen tracht te breken. Vrijheid is al wat ik begeer, maar ik schaam mij naar haar uit te zien. Ik weet zeker dat Gij onschatbare weelde hebt, dat Gij mijn beste vriend zijt, en toch heb ik het hart niet de rommel weg te vagen die mijn kamer vult. De wade die mij dekt is een wade van stof en dood; ik haat haar en toch omklem ik haar tederlijk. Mijn schulden zijn vele, mijn dwalingen groot,

mijn schande is heimelijk en zwaar; en toch, als ik kom vragen om wat er goed aan mij is, dan beef ik van vrees dat mijn bede zal worden verhoord.'

Welke wade bedekt jou? Onderzoek dit zowel op fysiek, emotioneel, mentaal, seksueel en spiritueel niveau. Hoe herhaal je jezelf, keer op keer?

2de pijl: Afhankelijkheden

Deze pijl houdt verband met zeer sterke behoeften die min of meer bewust zijn. Bijvoorbeeld de koektrommel leeg smikkelen als je je afgewezen voelt. Of je ergeren aan elk oponthoud in het verkeer als het op ander gebied niet meezit. Of van alles en nog wat doen om aardig gevonden te worden. Of een zware medische behandeling ondergaan (zoals een chemokuur of dialyse) onder de noemer 'Ik doe het alleen maar voor mijn kinderen.'

Waarvan maak jij je fysiek, emotioneel, mentaal, seksueel en spiritueel afhankelijk?

3de pijl: Veroordelingen

Het gaat hier niet alleen om het veroordelen van anderen maar ook om het veroordelen van jezelf. Veroordelen kan in negatieve zin door jezelf of anderen neer te halen. In positieve zin kan het door jezelf of anderen op een voetstuk te plaatsen.

In de eerder aangehaalde passage uit het boek 'Verhalen van de ziel' is sprake van een veroordeling tot de dood.

Wie/wat mag er van jou niet zijn?

Denk hierbij ook aan allerhande eigenschappen, gedragingen, stromingen en opvattingen (inclusief je denkwijze over de diverse zwarte pijlen).

Onderzoek dit alles op fysiek, emotioneel, mentaal, seksueel en spiritueel niveau.

4de pijl: Vergelijkingen

Insteek is hier niet het (h)erkennen van verschillen (zoals de constatering dat mensen verschillende huidskleuren hebben), maar wel het leggen van een oordeel in die verschillen (in termen van

groter, kleiner, goed, beter, slecht): daarmee worden relaties ongelijkwaardig gemaakt. Het gevaar hiervan is dat je bijvoorbeeld je eigen beperkingen niet ziet of de schoonheid van een ander niet opmerkt.

Voorbeelden zijn aan te treffen in het toedichten van kwalijke eigenschappen aan mensen van een bepaald ras of met een andere huidskleur. Ook interpretaties van ziekte vallen hieronder, zoals de veronderstelling dat in een ziek lichaam geen gezonde geest kan wonen. Een ander voorbeeld is te vinden op het gebied van gender, zoals het uitgangspunt dat een man slimmer is dan een vrouw, harder kan schaatsen dan een vrouw, beter kan autorijden dan een vrouw, enzovoort.

Welke koppelingen maak jij op fysiek, emotioneel, mentaal, seksueel en spiritueel gebied?

5de pijl: Verwachtingen

Het gezegde 'Door niets kan een mens zo teleurgesteld worden als door diens eigen verwachtingen', is hiervoor illustratief.

Hoe reageer jij fysiek, emotioneel, mentaal, seksueel en spiritueel als er niet aan je verwachtingen voldaan wordt?

6de pijl: Het syndroom van het behoeftige kind

De zwarte pijlen die het oorspronkelijke, onschuldige, naïeve kind via diens ouders, voorouders, geestelijken, leraren enzovoorts krijgt aangereikt op fysiek, emotioneel, mentaal, seksueel en spiritueel gebied, worden door het kind opgepakt en in zichzelf gestoken. Dit heeft een negatief zelfbeeld tot gevolg.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan het meisje dat een jongetje had moeten zijn (fysiek), een kind dat niet mag huilen (emotioneel), de inprenting dat je als je voor een dubbeltje geboren bent nooit een kwartje zal worden (mentaal), de opvatting dat seks vies is (seksueel), het oordeel dat de mens zondig is (spiritueel).

Hoe is er op al die niveaus op jou ingepraat en hoe heeft dat jouw zelfbeeld bepaald?

Wat houdt je in jezelf het meest verborgen?

Hoe wil je absoluut niet gezien worden op de bovengenoemde niveaus?

7de pijl: Zelfimportantie

Als er iets gebeurt waarover je je enorm opwindt, iets wat je je ontzettend aantrekt, neem je jezelf te serieus. Dit is een poging van het ego om de status quo, om het bekende en het vertrouwde, te handhaven.

Op welk terrein wil je absoluut je kop niet buigen?

Onderzoek dit op fysiek, emotioneel, mentaal, seksueel en spiritueel niveau.

De zeven witte pijlen

Deze pijlen vormen de sleutels die de verandering veroorzaken van een laag zelfbeeld naar een waarachtig zelfbeeld. Op het moment waarop je je bewust wordt, kan deze verandering vorm aannemen.

Dat vraagt moed.

Om de eerste drie pijlen te kunnen gebruiken is wil nodig, niet de wil die gericht is op hebben, maar die uitgaat van zijn.

Vervolgens komen de andere pijlen vanzelf (!) binnen bereik. Wanneer niet alleen jij maar ook de ander werkt met witte pijlen, ontstaan er regenboogpijlen.

Aangezien de regenboog een symbool is van goddelijke manifestaties van welwillende aard, betekent dat een gezamenlijke ervaring van de hemel op aarde.

1ste pijl: Zelfbewustzijn

Pas als je je van een patroon bewust wordt, kan je het gaan veranderen. Inzicht in de zwarte pijlen die je inzet, werkt de mogelijkheid in de hand om die energie om te zetten.

Vergelijk de woorden van Carl Jung: *'Men wordt niet verlicht door zich allerlei beelden van licht voor te stellen, maar door*

zich bewust te worden van de eigen innerlijke duisternis.'

2de pijl : Zelfacceptatie

De hier bedoelde zelfacceptatie is inclusief en betreft derhalve ook de acceptatie van hoe je de zwarte pijlen gebruikt. Geen beschuldiging, geen noodzaak tot verandering, maar de wil om het te omarmen en te dragen.

Gaat over weerstand honoreren, over accepteren dat je niet kunt accepteren.

De bekende woorden van Elisabeth Kübler-Ross *'Ik ben niet okay, jij bent niet okay en dát is okay'* sluiten hierbij aan.

3de pijl: Zelfwaardering

Jezelf een pluim kunnen geven, bijvoorbeeld alleen al omdat je door hebt dat je met zwarte pijlen aan het gooien bent!

4de pijl: Zelfplezier

Dit betreft de ervaring van het plezier in hoe en wie je bent, hier en nu, op elk moment. Hoe dat voelt is schitterend onder woorden gebracht door Troy Verges, Brett James en Hillary Lindsey:

"'t Is als dansen op de sterren, 't is als vier seizoenen in één nacht. Dit is voor een seconde, los zijn van de zwaartekracht, ik kan lopen op het water, vliegen zonder vleugels. En zonlicht zien voor dag en dauw.'

5de pijl: Zelfliefde

Als je niet van jezelf houdt, werk je jezelf tegen en kan je de liefde van de ander evenmin ontvangen. Het bijbelse gebod *'Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf'* correspondeert hiermee.

'Er woont liefde in mijn hart, ik laat mijn warmte stromen, en nu ik deze duidelijk

voelen kan, wil ik ook in mijn warmte wonen', schrijft Fransje Honing.

Ellen Warmond gaat verder in die hart-energie: *'Liefde en het besef van liefde, daartussen bouwen mensen een warmende woonplaats.'*

6de pijl: Zelfactualisering

Als je van jezelf houdt, verwerkelijk je jezelf (in de wereld). Vergelijk Ellen Warmond: *'Want liefde en het besef van liefde, daaraan ontsteken ogen en stemmen hun licht, daarin ontbloeien de lippen, daaruit ontstaat het gedicht.'*

7de pijl: Onberispelijkheid

Dit is het hoogste waartoe een mens in staat is. De Native Americans formuleren dat als volgt: *'De onberispelijke krijger is er nooit op uit iemand of iets waar dan ook om wat voor reden dan ook op welke tijd dan ook te slachtofferen.'* Deze onberispelijkheid gaat gepaard met een verlicht bewustzijn.

Die onberispelijkheid is terug te vinden in het verhaal van Gury Zukav, als de familie van de vermoorde man de moordenaar niet ombrengt, maar hem in plaats daarvan aanvaardt als een bloedverwant, een eigen zoon.

'Wanneer is de dag voorbij en de nacht aangebroken?', zo vroeg een meester aan zijn leerlingen. 'Als een schaap van een hond is te onderscheiden', zei de een. 'Wanneer de dadelboom en de vijgenboom van verre te herkennen zijn', zei de ander. 'Nee', zei de meester, 'ook dan is de nacht nog bij ons. Maar wie in het gelaat van de ander een zuster en een broeder ziet, voor hem is de dag voor altijd aangebroken.' (bron onbekend)