TUSSEN HEMEL & AARDE

Mongolië telt naar schatting ruim twintigduizend sjamanen. Het aantal mensen dat gebruikmaakt van hun diensten ligt nog eens vele malen hoger. Fotograaf en schrijver Marieke van der Heijden raakte gefascineerd door het sjamanisme. Ze besloot haar wereldreis te beginnen in Mongolië en bracht een bezoek aan ‘The People of the Blue Sky’.

tekst en fotografie MARIEKE VAN DER HEIJDEN

47° 55’ 0” N | 106° 55’ 0” O

Vorige pagina:
Het kostuum van Urtnasan Ankhbayar is uniek en ontworpen naar de wensen van haar voorouders. De adelaar beschermt haar niet alleen tegen kwade geesten, maar helpt haar ook om contact te maken met haar voorouders.

Deze pagina:
Aan het begin van een ceremonie wordt met brandende dennentakken boven het hoofd van Umbaga gezwaaid, waarna hij het geheel met zijn mond dooft. Vuur wordt beschouwd als een grote transformator van energie.

SJAMANISME
Sjamanisme is een van de oudste spirituele systemen ter wereld. Het is geen religie, maar vertegenwoordigt een holistisch begrip van de relatie tussen mens en natuur. Alles wat leeft en een geest heeft, is bezield, zelfs de lucht. Sjamanisme gaat uit van de veronderstelling dat de zichtbare wereld is doordrongen van onzichtbare krachten die het leven van de levenden beïnvloeden. Sjamanen (van het Toengoezische *šaman*, iemand die weet) zijn een brug tussen hemel en aarde en communiceren met geesten door in trance te raken. Zo geven ze heling en informatie uit de spirituele wereld door.

Buiten is het pikkedonker. Binnen brengt Gamba – spreek uit: *Gumbat* – met een ferme slag zijn drum van rendierhuid tot leven. Zijn heupen bewegen schokkerig mee op het monotone geluid, gevolgd door de belletjes, spiegeltjes en andere versieringen aan zijn versleten koningsblauwe kostuum. Met rasperige stem prevelt hij een bezwerend mantra, waarna hij ineens omhoog springt. ‘Hier! Knoop deze strook tussen de rest en bepaal een intentie.’ De vrouw naast me wijst naar de veelkleurige bundel stroken die aan zijn jas bungelt. Met dezelfde zachte maar dwingende stem gebiedt ze me op mijn knieën te gaan zitten. Niet veel later hangt de drum boven mijn hoofd en hoor ik het grommende geluid van een beer – of is het een varken? De klanken trillen door mijn lijf en als vanzelf houd ik mijn adem in.

Gamba behoort tot de Tsaatan, een van de laatste, nomadische rendiervolken in de hooglanden van Mongolië. Ik vind hem via de eigenaresse van een hostel in Ulaanbaatar, die niet alleen een route voor me uitstippelt, maar ook een compleet team voor me samenstelt, inclusief kok, gids en taxichauffeur. Met z’n allen zitten we vervolgens vier dagen in een roestige Russische minibus om Gamba’s winterverblijfplaats te bereiken, in de buurt van de heilige berg Renchinlkhumbe, ruim negenhonderd kilometer van de Mongolische hoofdstad Ulaanbaatar. Het desolate, toendra-achtige landschap onderweg, weerspiegelt op prachtige wijze de fragiliteit en de schoonheid van het alledaagse Mongoolse leven. Soms zien we urenlang niets en dan ineens doemt vanuit het niets een man te paard met een kudde schapen op. De

Zijn heupen bewegen schokkerig mee op het monotone geluid, gevolgd door de belletjes, spiegeltjes en andere versieringen aan zijn versleten kostuum.

1. De nationale drank van Mongolië is melkthee. Je drinkt het met zout en soms met een flinke klodder (zure) room.

2. Een woning in de buurt van het Amarbayasgalant Khiid-klooster.

3. De Tsaatanen leven dichtbij en vooral mét de natuur.

1

2

3

Het gros van de sjamanen wordt eerst ernstig ziek of krijgt een bijna-doodervaring, beter bekend als de 'sjamanistische ziekte, en geneest zodra ze de rol van sjamaan op zich nemen.

eindbestemming is minstens zo adembenemend: een donkergroen naaldbos tegen de contouren van de heilige berg Renchinlukmbe. Het sjamanisme wordt in dit gebied nog in een van de puurste vormen gepraktiseerd en dat is de reden dat ik hier ben, want Gamba is naast rendierhouder ook sjamaan.

Het kan geen toeval zijn dat mijn zoektocht in deze uithoek zo vlak tegen de Siberische grens begint. Onder het communistische regime werden in Mongolië vanaf 1924 alle religies verboden. Om te voorkomen dat eeuwenoude sjamanistische tradities verloren zouden gaan, werden de ceremonies in die jaren vervolgens heimelijk en op afgelegen plekken in de bossen gehouden. Nadat de Sovjet-Unie in 1992 uiteenviel en Mongolië zijn onafhankelijkheid terugkreeg, maakte het sjamanisme een grote comeback. Het gros van de sjamanen staat nergens geregistreerd, zodat harde cijfers ontbreken, maar naar schatting van The Corporate Union of Shamans telt Mongolië vandaag de dag ruim twintigduizend sjamanen. Het aantal mensen dat in hun krachten gelooft en gebruikmaakt van hun diensten, ligt nog vele malen hoger.

LOTSBESTEMMING

Vanuit mijn ooghoeken zie ik hoe een leeg koffiekopje van de drum valt. Ik heb geen idee hoe het daar is gekomen en al helemaal niet wat het betekent. 'Je kunt weer omhoogkomen,' zegt Purvee, de dame naast me. Ze is de vrouw van Gamba en door de geesten uitverkoren om in het Oudmongools met hen te communiceren. Ik blaas mijn adem uit en ga bij gebrek aan een stoel op een van de twee bedden zitten. De enorme houtkachel in het midden van de kamer zorgt ervoor dat ik niets merk van de vrieskou buiten, hoewel de isolatie slechts uit plastic zeil bestaat. Gamba maakt nog steeds dezelfde bewegingen en geluiden en ik verlies elk besef van tijd. Wanneer hij uiteindelijk zijn drum neerzet, heb ik geen idee hoeveel minuten of uren er zijn verstreken. Geroutineerd trekt Purvee Gamba's kostuum uit, waarop hij als een lappenpop in elkaar zakt. Heel even lijkt hij bij kennis te komen, maar al snel zakt hij weer weg. 'De deur. Open de deur. Hij moet naar buiten!' hoor ik haar zeggen.

'Sjamanisme is niet iets wat je kiest,' vertelt Gamba me de volgende ochtend, terwijl hij zijn *del,* een lange traditionele Mongoolse jas, wat strakker knoopt. Het is tegen negenen, het tijdstip waarop hij zijn rendieren melkt, om ze daarna te laten grazen in de bergen. 'Het kiest jou.'

Het gros van de sjamanen wordt eerst ernstig ziek of krijgt een bijna-doodervaring, beter bekend als de 'sjamanistische ziekte, en geneest zodra ze de rol van sjamaan op zich nemen. Gamba daarentegen, hoorde op zijn veertigste het geluid van een drum, dat zich net zo lang bleef herhalen tot hij op zoek ging naar een verklaring. Een sjamaan ten westen van de Renchinlkhumbe wist hem te vertellen dat het zijn lotsbestemming was om bij hem in de leer te gaan. Weigeren was geen optie, tenzij hij zichzelf en zijn familie wil vervloeken. Twee jaar lang leerde Gamba alles wat een goede sjamaan behoort te weten, zoals de protocollen die hij moet volgen om in trance te raken, maar ook hoe zijn kracht wijs te gebruiken. Gamba: 'Ik beheers zwarte magie, maar ik praktiseer het niet. Wat je een ander aandoet, krijg je net zo hard terug.'

Mijn ogen zijn gefixeerd op de deur. Gamba is zeker al een kwartier buiten. 'Zijn ziel is nog daarboven,' legt mijn gids uit. "Hij moet naar de sterren kijken. Dat is de enige manier waarop hij kan terugkeren.'

Nog geen tien minuten later wandelt Gamba de ruimte binnen alsof hij even een ommetje heeft gemaakt. De fles 'helende' wodka, die we voorafsamen met een schaal vol mierzoete koekjes hebben geofferd, gaat vervolgens in rap tempo de kring rond. Terwijl Gamba zijn vinger in het glas wodka dipt en een paar druppels in de lucht schiet – om de geesten te eren – twijfel ik ineens of ik hem wel genoeg

OP BEZOEK BIJ DE SJAMANEN

Het aantal sjamanen neemt in rap tempo toe, en daarbij kan iedereen beweren met geesten te kunnen communiceren. Een goede manier om een betrouwbare sjamaan te vinden is bijvoorbeeld via Mongolian Vision Tours. Wie je ook om advies vraagt, gebruik altijd je gezonde verstand. Een sjamaan die bijvoorbeeld continu over geld begint, is dubieus. Natuurlijk mogen ze betaald worden voor hun werk, maar geld mag voor een sjamaan nooit het uitgangspunt zijn.

Het Amarbayasgalant Khiid-klooster is een van de drie grootste boeddhistische kloosters in Mongolië. Jonge monniken zijn hier in de leer en met een beetje geluk kun je een ceremonie bijwonen.

geld heb gegeven. Sjamanen werken weliswaar op basis van giften, maar helemaal vrijblijvend is het niet. Wie te weinig geeft, beledigt de geesten met god weet wat voor gevolgen. Niemand lijkt alleen te weten wat een acceptabel bedrag is, mijn 75 Amerikaanse dollars zijn een wilde gok.

Terwijl ik de wodka in één keer achteroversla, schraapt Gamba zijn keel. 'Ik heb je bevrijd van alle problemen en negatieve dingen in je leven,' begint hij op rustige toon. Het bewijs daarvan is de open kant waarmee het koffiekopje dat van de drum viel naar boven kwam te liggen; alle ellende is eruit. 'Je bent een harde werker en je zult succes hebben,' vervolgt hij vastberaden. 'Hier, neem deze bewierookte dennentakken mee en verbrand ze wanneer nodig. Ze zullen voorspoed brengen.' Ik bedank hem, maar kan het niet laten toch nog even te informeren naar het grommende geluid. 'Dat is mijn *spirit animal,* een beer,' lacht Gamba. 'Daarmee maak ik contact vóór mijn ziel naar boven afreist, zodat ik beschermd ben tegen kwade geesten.' Ik lach met hem mee, kijk naar de lege wodkafles en besef dat ik dronken ben.

ALCOHOL EN SIGARETTEN

Gamba legt uit dat er grofweg twee soorten sjamanisme zijn in Mongolië: het lokale Tang, dat hij praktiseert, gericht op het eren van de wilde natuur, en het over heel Mongolië verspreide Steppe (tengriisme), waarbij de lucht centraal staat. Een deel daarvan is echter weer verweven met Tibetaansboeddhistische tradities, waardoor het lastig te zeggen is waar het een ophoudt en het ander begint.

1

Umbaga was geheelonthouder totdat hij zijn roeping als sjamaan vond. Alcohol en sigaretten zijn vast onderdeel van het ritueel en met drie sessies per dag gaat het hard.

Om mijn horizon te verbreden, reis ik door naar de legendarische Steppe-sjamaan Umbaga Munkhbat in Khevtert, een tocht van honderd kilometer in zuidwestelijke richting. Geschatte reistijd: acht uur. Maar het loopt anders. We komen vast te zitten in de modder en zijn genoodzaakt te overnachten in het dorp. De volgende dag komen we bij een bergpas die zo steil is, dat we 'm lopend moeten bedwingen, terwijl de bus stapvoets volgt. In het zicht van de haven wordt de weg geblokkeerd door een kleine rivier, die we enkel met een houten vlot kunnen oversteken. We moeten de bus achterlaten.

Niet veel later schud ik Umbaga de hand. Ik ruik een walm alcohol, maar ik hoop dat ik het mis heb. Vijf minuten en een kop thee later is er geen twijfel mogelijk: hij is dronken. Uit beleefdheid stel ik wat vragen. Uit zijn antwoorden maak ik op dat hij zich na zijn diensttijd bewust werd van zijn roeping als sjamaan en dat zijn moeder óók sjamaan was. Licht gegeneerd kijken we toe hoe Umbaga later op de avond alsnog een ceremonie houdt. Net als Gamba slaat hij op een drum, prevelt een mantra en springt op en neer, maar zijn kostuum heeft geen bundel gekleurde linten en ook zijn gezichtsmasker en laarzen zijn anders. Gamba legde me eerder uit dat sjamanen van hun spirits doorkrijgen hoe hun kleding eruit moet zien. Dat het ritueel ditmaal een stuk korter duurt, betreurt niemand. Zeker niet wanneer Umbaga op het eind bijna tegen de houtkachel aan valt.

Wat blijkt: Umbaga was geheelonthouder. Totdat hij zijn roeping als sjamaan vond. Alcohol en sigaretten zijn vast onderdeel van het ritueel en met drie sessies per dag gaat het hard.

Ontnuchterd door de sterke koffie en een dikke plak brood met honing,

ALCOHOLISME

Hoewel de recentste cijfers (2010) van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) anders lijken uit te wijzen, is alcoholisme een groeiend probleem in Mongolië. Volgens de WHO ligt het alcoholgebruik in Mongolië op 5,8 liter 'pure alcohol' per persoon per jaar, wereldwijd is dat 6,2 liter. Een mogelijke verklaring voor het verschil tussen cijfers en realiteit biedt een ander onderzoek uit 2010: Zo'n vijftig procent van de alcoholconsumptie in Mongolië is niet geregistreerd; wereldwijd is dat 24,8%.

2

1 Een verlaten voetbalveld in de buurt van het Amarbayasgalant Khiid-klooster.

2 In het najaar zakt de temperatuur in Noord-Mongolië langzaam beneden het vriespunt. Overdag is het een prachtig palet van pasteltinten.

legt hij uit waarom de geesten op zo'n dwingende manier beslag op hem leggen: 'Zowel de mensen om me heen als de volgende generatie moeten worden beschermd,' en welke impact deze taak op zijn leven heeft: 'Ik moet 24/7 paraat staan en altijd de waarheid vertellen.' Het is me inderdaad opgevallen dat hij elk binnenkomend telefoontje op zijn Nokia onmiddellijk beantwoordt. Of hij nu midden in een zin is of niet.

Vlak voor vertrek biedt Umbaga me nog een steenlegging aan en zo ligt daar ineens een soort Yahtzee aan toekomstvoorspellingen voor mijn neus. In het kort komt het erop neer dat mijn harde werken rijkelijk zal worden beloond en dat de soulmate naar wie ik zo verlang snel in mijn leven zal verschijnen – hij weet niets van mijn status of verlangens, maar het klopt beide. Tot slot zegent hij een van mijn armbandjes, waarna we de warmte van de ger verruilen voor de ijskoude wind. Op de terugweg maken we een pitstop bij de plaatselijke *ovoo,* een gebedsplaats die eruitziet als een hoop stenen voorzien van kleurige linten. In lijn met de traditie lopen we er driemaal omheen en leggen we er een steen op, waarna we een van de aangrenzende bergtoppen beklimmen. Eenmaal boven begrijp ik waarom Umbaga deze afgelegen stek

1 Voor Gamba en zijn kleinkind is alles om hen heen heilig, van de bomen tot de bergen.

2 Een bezoeker van het klooster in traditionele Mongoolse jas. De jas wordt zowel door mannen als vrouwen gedragen en biedt bescherming tegen de vrieskou.

3 Deze *ovoo*'s met blauwe lappen vind je overal in Mongolië. Ze worden gebouwd door families en reizigers om dankbaarheid en respect te tonen en om de geesten van het land te eren.

1

boven de stad verkiest. Het uitzicht is oneindig weids, maar boven alles is het de stilte die als een warme deken over me heen valt.

DIMENSIES

Op weg terug naar Ulaanbaatar verandert het landschap in een witte oase gevuld met halfbevroren rivieren, met erboven een helblauwe lucht. Terwijl we nog net niet van een helling glijden, ontdek ik op de valreep dat onze meereizende kok een sjamaan in de familie heeft. Ze heeft twee kinderen, werkt als mechanicus en woont in de stad Darhan. Omdat een moderne Steppe-sjamaan op een steenworp afstand van Ulaanbaatar me zowel een mooie als een makkelijke toevoeging lijkt – de weg gaat enkel over asfalt – besluiten we haar een bezoek te brengen. Urtnasan Ankhbayar blijkt een nuchtere, ietwat gezette dame van 35 jaar die sjamaan werd nadat twee familieleden stierven en haar beide kinderen ziek werden. Vooral haar studietijd viel haar zwaar, bekent ze. Urtnasan: 'Ik moest de rituelen dagelijks oefenen, maar met een huishouden en een drukke baan schoot het er weleens bij in. De geesten waren genadeloos en straften me af met een tijdelijk spraakgebrek en onverklaarbare brandwonden.' Inmiddels is ze dankbaar voor haar lotsbestemming, omdat ze met haar gave zo veel mensen heeft kunnen helpen.

In tegenstelling tot haar collega's slaat Urtnasan slechts een paar keer met een grote ratel om in trance te raken en kan ze tijdens de ceremonie rechtstreeks met ons communiceren. Dat is omdat ze naar eigen zeggen alle dertien levels beheerst, zeg maar de mastertitel onder de sjamanen. Voordat ze van start gaat, legt ze me uit dat de wereld uit zes dimensies bestaat met elk haar eigen bewoners: de onderwereld (verloren zielen), middenwereld (wij mensen), de bovenwereld (sjamanen), de eeuwige hemel (verlichte zielen), de grote hemel (99 zeer verlichte zielen) en de 'vaderse hemel' (God, het universum). Haar grootouders leven in de grote hemel en kunnen zodoende de top zien: daar waar alle informatie over ons levenspad ligt opgeslagen.

TIP Stap in een Russische bus. Daarvan kunnen onderdelen vrij eenvoudig worden vervangen. Grote kans namelijk, dat je met pech langs de weg belandt.

2

3

Met een rochel maakt Urtnasans overgrootvader zijn entree. 'Waarom ben je niet meteen hiernaartoe gekomen?' Je hebt niet voor niets zo veel obstakels onderweg gehad.'

Met een rochel maakt Urtnasans overgrootvader zijn entree. 'Waarom ben je niet meteen hiernaartoe gekomen?' trapt hij af. 'Je hebt niet voor niets zo veel obstakels onderweg gehad.' Bij gebrek aan een antwoord buig ik mijn hoofd. 'Weet je eigenlijk waarom je deze reis maakt?' gaat hij verder. Weer heb ik geen antwoord. 'Je voorouders willen je laten weten dat ze je beschermen en dat het geluk aan je zijde is.' Het is bizar hoe accuraat hij vervolgens bepaalde dingen uit mijn leven weet te benoemen, waaronder mijn behoefte om uit ieder land waar ik kom een steen mee te nemen. 'Je moet de natuur respecteren en nooit zomaar iets nemen,' reageert hij licht geïrriteerd. 'Pas dan zal het je geven wat je nodig hebt.' Hij zegent een fles wodka, waarmee ik de stenen thuis moet reinigen. Dat mijn tas propvol zit, houd ik wijselijk voor me.

Wanneer overgrootvader zich terugtrekt en Urtnasan weer tevoorschijn komt, heeft ze opvallend weinig last van de anderhalve liter wodka die ze gedurende de ceremonie achterover heeft geslagen. Ze weet ook nog precies wat ze heeft gezegd. 'Blijf vooral je pad volgen als reizende fotograaf en journalist, hoe moeilijk soms ook,' drukt ze me op het hart. 'Veel mensen kiezen voor de gemakkelijke weg, waardoor ze uiteindelijk verdwalen en hun gaven niet ten volle benutten. En dat is een groot gemis voor iedereen.'

Eenmaal terug in mijn hotel in Ulaanbaatar denk ik terug aan de afgelopen weken. De gedachte dat de liefde en energie van onze voorouders nooit verloren gaat, ontroert me. Maar boven alles herinnert deze reis me aan een belangrijke les: we moeten de natuur koesteren. Wanneer ik de volgende ochtend mijn ingewijde fles wodka achterlaat in de vensterbank, leg ik er twee steentjes naast. Een uit Khevtert en een uit Tsagaan Nuur Sum.

Marieke van der Heijden is freelance fotograaf en journalist. De foto op de cover van deze editie was genomineerd voor de Britse Portrait of Humanity Award en werd gepubliceerd in het bijbehorende boek Humanity, *dat zomer 2019 verscheen. Dit is haar eerste publicatie in Traveler.*

ZO KOM JE ER

Aeroflot vliegt naar hoofdstad Ulaanbaatar, met een tussenstop in Moskou. Vanuit daar kun je met bijvoorbeeld Mongolian Vision Tours naar de Tsaatan in het noorden.
aeroflot.ru
mongolianvisiontours.com

DIY

Hou er, als je op eigen houtje door Mongolië wilt reizen, rekening mee dat een groot deel van de wegen niet geasfalteerd is en bewegwijzering veelal ontbreekt.

VERGEET JE VISUM NIET!

Het consulaat in Breda geeft sinds 2017 geen visums meer af. Dit gebeurt in Brussel. Dat betekent dat je zeker twee weken voor vertrek je visum moet regelen. Your Visa kan dat ook voor je doen: nadat je je paspoort (aangetekend) hebt opgestuurd, gaan zij voor je naar Brussel, waarna ze het weer keurig terugsturen. Kom je onverhoopt tijd te kort, dan kun je ook gebruikmaken van hun expresservice.
yourvisa.nl