

Når form og innhold i et kunstuttrykk finner hverandre og kommer ut, da fester man et grep på virkeligheten her og nå, og innerst i det grepet er en tilstand som kanskje kan kalles fred, i alle fall til-fred-shet. Så kunst kan være selvhealing.

I blant kommer klienter til meg, vil ha nettop fred, total fred, indre fred og frihet fra plagsomme tanker, minner og uro og de vil at jeg skal gi dem det. De vil erfare virkningen av healingkunsten, en kunst som som foregår på en indre scene.

Jeg kjenner igjen denne Nirvana-inspirerte drømmen fra eget liv, dette ønsket om total fred, bare å være, å flyte i en sjø uten skjær, å sveve uten å crash-lande.

Det er lett å nå et liksom-Nirvana i meditasjonens ensomhet, når vi er skjermet og upåvirket utenfra, og før disse nivåene i det indre er nådd og skal gjennomleves.

Da er man i en pseudo-fred, man er i mellomrommet mellom ytre press og indre sug. Det skal en stor skapende sjaman til å forene dette til en energi som er brukbar både i meditasjon og skapende arbeid.

Selv meditasjon er en kunst, er en uttrykksmåte, som ved trening og underveis kan bli mer og mer subtil, så det til slutt er total fred. For å nå dit trenger man selv å pakke ut minner og emosjonene fra sin innpakning av fortrenkning, kulde og avvisning, og så se kjernen i problemet smelte ned.

Da skapes indre fred i øyeblikket, projeksjonene legges ned, tilgivelsen kommer av seg selv, pusten berører magen, byrder sklir av skuldrene.

Men tanken går videre etter meditasjonens ro. De fortsetter etter trommehaler og healing. Fred for den mentale aktiviteten får ingen, ikke før de indre batteriene er tomme, uansett hvor mye haling man går til andre for å få.

Med batteriene mener jeg de indre drivkreftene, aggregatene i dypet, de som holder organene i live, de som nærer drifter, livsvilje og uttrykksvilje.

Batteriene både lades og gir næring til det som forurenses de indre landskapene, som ens tilgjengelige eller undertrykte sinne, egne sår, misunnelsen som kan flamme opp, begjæret som kan villed, slike følelser som ligger i dype strata i ens indre dyp.

Man kan godt med i livsstrømmen i lang tid uten egentlig å merke dette, man kan tro man er ferdig med det, men det kan vise seg at når situasjonen spisser seg til igjen og igjen, da kan disse følelsene velte opp. Da kan den indre ilden tennes.

I dette øyeblikk kan så den skapende prosessen ta til. Fiksjon er friksjon. Om man ikke får denne energien ut kan ikke det som ligger bakom og dypere nede, komme frem. I dette

perspektivet er kreative uttrykk en healingvei.

Livet er en lengsel etter uttrykk. Mennesket kan vise sitt inneste vakre indre jeg til andre, som blomstene viser sin skjønnhet for verden.

Det finnes en leken fred i det å skape, selv om prosessen opp til det skapende øyeblikket kan være turbulent nok. For da leter kreftene seg frem til sitt uttrykk. Å skape forflytter psykisk energi fra ens indre og ut. Å skape er å modulere energien i eget liv med ord eller farge som uttrykksmiddel.

Når perspektivene fra følelse og tenkning, intuisjon og sansning faller sammen, da er man i det veikrysset der de fire sinnsevnenes perspektiver faller sammen. Der er en merkelig fred, aktiv og våken, gjennomlyst og fri fra tvingende nødvendighet, likevel med en vinje, en retning som i en voksen lek.

- Fred er ei det beste, men at man noe vil, som den ruvende nasjonalskalden Bj. Bjørnson sa.

Healing er som sagt en kunst som foregår på en indre scene.

Theta-healing er inne for tiden, noe nytt for den alternative verden. Theta-hjernebølgene er en langsom, langsom aktivitet, men en aktivitet med kraft fra bevissthetens dyp. Theta nås i tromming og meditasjon, men også på andre visualiseringsveier.

Tromming og meditasjoner kan bringe deg i alfa eller også i theta-svingninger, der forandringer og modifikasjoner av egen selvbiografi kan finne sted.

Den som kan gå inn i en slik tilstand kan gi healingen eller den ønskede forandringen til andre.

Sjamanen er observatøren til at healingen hender. Han/hun er vitne til det som foregår. Han bør se det, om healingen skjer med kraft fra det høyeste eller gjennom sjamanens egen kraft. Når sjamanen ser det, skjer det. Dette er en høy kunst, men på en indre scene.

Theta viser til evner eller lag i sinnet, der andre muligheter finnes enn i de vanlige sinnstilstander. I alfa og thetanivåene i sinnet venter sjamankunsten på å kunne utfolde seg i deg.

Ailo Gaup