

Mens man er i ferd med å gjøre en trommereise kan det så lett skje at vår overivrige prestasjonslyst overtar. Våre forventninger til oss selv kan også stille seg i veien. Om så hender, og ikke noe "autentisk" oppleves der man ligger og lytter til trommen, kan skuffelsene dukke opp. Avspent ikkehandling er løsningen. Er du kjent med den indre stemmen som sier: Jeg får det ikke til.

Slik kan en gledesfylt mulighet bli til en nedtur. Derfor er nettopp en tilstand av ikkehandling og ikkeforventning det beste utgangspunktet for at det som skal dukke opp på en trommereise kan komme til syne, som av seg selv.

Du kommer til en trommsirkel, finner din plass og er spent for det som skal skje.

Du får instruksjonen om hvordan trommereisen foregår, selv instruksjonen om at du skal slappe av, og slappe dypere av. Særlig forventningene skal slappe av. Viljen må slappe av. Du skal egentlig ikke gjøre noe underveis på trommereisen, du skal ikkehandle om du kan.

Så har man fått instruksjonen, trommene begynner å synge, man ligger der på gulvet med sjalet over øynene, og venter på at det hele skal skje.

Da kan tankene fare som ville stjerner gjennom hodet.

De forventningen man ikke skal ha, kan bygge seg opp. Man vil så gjerne klare det. Man ønsker å åpne seg. Man vil "dykke" ned i den nedre verden eller "fly" opp i den øvre.

Men så kan det hende at ikke noe skjer. Det indre flytet stopper opp. Hvorfor?

For man bringer med seg sin kritiker inn i denne sammenhengen, selv om denne stunden er så langt unna eksamen og prestasjonsmåling som man kan komme.

Og for å få nåde hos dommeren må man være flink. Derfor gjør man som man er vant til. Man leter etter en løsning. Den kan bestå i å begynne å lage bilder, for noe må jo skje.

Men det er ikke dette som virkelig bringer en inn i sjamansonen. For veien inn dit består i å gi seg hen til det som dukker opp av seg selv.

Det å gjøre en trommereise er ikke å prestere noe, og består ikke i å ville oppnå noe man har hørt andre har opplevd, eller som man svært høyt ønsker seg å erfare på egen hånd. Det beste utgangspunktet får man kanskje ved å slippe disse sinnstilstandene, alle forventningene og hele ytetrangen, som vi i så rikelig monn har med oss fra hverdagslivet,

Om vi tror vi skal oppleve noe vi allerede har innstilt oss på, så glipper sjansen til å erfare det overraskende og autentiske.

Et sjamanordspråk som jeg en gang lærte sier som så:

"Den som forventer mye, kan få lite.
Men den som kan vente, kan få mye".

For den som slapper av og venter kan trommereisen bli så enkel. Det som dukker opp kommer av seg selv. Da blir den sjelelige reisen uten strev, og dermed også uten skuffelser. Hvilen kommer i kroppen. Pusten flyter lett og levende. Gleden dukker uventet opp. Så kan det indre landskapet åpne seg opp. Harmoni. Harmoni. Harmoni.

For om det instinktive eller ukjente skal kommunisere med bevisstheten, om noe fra dypet skal dukke opp for ens indre øyne, da er den avspente tilstanden en betingelse.

Det er ikke lett å bruke den vanlige flinkheten til å produsere den tilstanden som forbinder en med dypet.

Ailo Gaup