

**Det er ikke bare følelsene som trenger helbredelse, men også forståelsen. I en slik sammenheng kan sirkelen og dens sentrum være et bilde å meditere over. Ved å meditere over en sirkel og dens sentrum kan alle komme inn i en praksis som kan nære begge sider av vår doble natur. Denne enkle psyko-fysiske praksisen kan vekke det slumrende hellige til live i ditt indre. Det er healing for viderekommene.**

Kjenner du dette forløpet:

Noe mangler i livet. Noe er blitt borte. Man kjenner seg ute av balanse. Man kjenner seg uvel. Tung til sinns. Stagnert. Blokkert. Livsgleden mangler. De fleste har erfart slike tunge stunder. Så har man oppsøkt en healer eller en sjaman for å få hjelp. I høy stemning har man så gått hjem. Problemene kan synes som vekk…for en tid, til nye dukker opp.

Men før eller seinere få man ønske om å helbrede seg selv, vikle seg ut av de indre forviklingene og løse opp knutene. Å holde kontakt med sirkelens sentrum kan være en slik øvelse.

Alle som har snust på sjamanisme vet at man jobber med sirkelens kraft. Man sitgter i sirkel, trommen beskriver en tredimensjonal sirkel, kanskje firedimensjonal når lyden tas med som en dimensjon. Jorden er en sirkel, som solen og månen.

Sirkelen er en kraft i seg selv, en arketyp fra det indre, eller en mandalakraft. En fremgangsmåte for å komme i gang med en slik helb redende medtasjon kan være som følgende.

Man tar et ark og tegner en sirkel. Så setter man et sentrum midt i sirkelen. Dette bildet tar man med inn i sitt indre, man gjenskaper det for sitt indre blikk i en stille stund. Så sitter man der avspent og betrakter dette bildet mens man puster lett og rolig. Hele tiden holder man sirkelen levende for seg og det ved å gi lys, kraft, pust og oppmerksomhet til sentrum.

Har man sentrum klart for seg, da vet man at omkretsen finnes.

Igjen og igjen vil dette bildet bli angrepet av distraksjoner og tunge tanker, tung og nedfallen energi tar tak i bildet, vil trekke det ned, drar det inn i skygger og tretthet. Men det er en del av prosessen. For når man sitter slik og spenner av gir man distraksjonene anledning til å spille ut sin energi. Man gir spenningene tid og rom til å melde seg og slippe. Man får kjenne på de

stramme knutene og flokene og gradvis finne frem til en måte å løse dem opp på.

Så i stedet for å jobbe med innholdet i tunge følelser og erfaring, så jobber man med å holde bildet intakt. Man jobber med å holde sentrum sterkt og lysende. Man gir sentrum energi gjennom pusten. Når sentrum er sterkt, blir sirkelen klar.

Når sentum er lysende, kommer fragmenterte sjelebiter tilbake på plass, som trukket dit av sentrums tyngde og styrke.

Psykisk energi er et flytende og bevegelig materiale, den dras mot sentrum, den trekkes opp av dypet og til overflaten, som månen som trekker og beveger jordens vann.

Denne meditasjonen skaper fokus, gir oversikt og har sjelehenting og balanse som resultat.

Den andre siden av denne meditasjonen er mat for fornuften.

For å bli hel, trenger man å ha et bilde av helheten for seg for sitt indre blikk. Om man ikke har en forståelse av den idelle tilstanden klart for seg, da kommer man i alle fall ikke dit. Da blir sinnets reis lett som en seilas gjennom urent farvann, i mørket og uten fyrlys å navigere etter.

I denne meditasjonen blir sirkelens sentrum et slikt navigasjonspunkt. Sentrum er akkurat på rette sted. Sentrum forholder seg perfekt i forhold til omkretsen. Om sentrum er sterkt, kan omkretsen øke. Man kan ha sentrum med seg hele tiden, og skape balanse og orden i den sirkel som omgir en i fra øyeblikk til øyeblikk.

Det å holde fokus på pusten og på sirkelens sentrum kan være det psyko-fysiske meditasjonsobjektet du kan trenge og bruke for å erfare og befri din doble natur.

For en person som har gjenskapt sitt fokus finnes sirkelens sentrum over alt. Da er man i kontakt med et levende mandala. Da erfarer man kraften i sitt eget medisinhjul.

Mandala er navnet på meditasjonsobjekter og hellig kunst, kjent fra østen. Man kan si at mandala betyr sinns-kart. På sanskrit betyr mandala korty og godt en sirkel, som solskiven eller månen.

Mandala er kjent for å være et psyko-fysisk felt, en essens, et fjell i harmonisk natur, en innsjø i dalen, et bilde i farget sand, et sted for det hellige, en anledning skapt for fokus, opplysning og rituale.

Mandala kan altså omfatte både ytre natur og indre sammenhenger, både hverdagslige sider av livet, samt også det hellige, det perfekte.

I din egen mandala kan du gi plass for deg og dine erfaringer og alt du mener du er. Når man smelter sammen med sirkelens sentrum forenes fornuft og følelser. Da kan oppvåkningen fra

den store og stadig mer besværlige samfunnshypnosen begynne.

I tradisjonelle mandalaer fra Østen kan man finne en kjent guddom i sentrum. I din egen mandala kan sentrum bli din åpning til det naturens kraft, universets uendelighet, det annerledesartede, det som ikke kan beskrives, bare oppleves.

Jeg gjør ikke lenger trommereiser for å erfare ekstase eller gå i trance. Jeg gjør det for å våkne fra samfunnstrancen, fra kulturens trance, familietrancen.

Det er en trance gitt en med overveldende konsensus og med liten plass for motforestillinger. Denne trancen tar oss alle vekk fra friheten og det levende øyeblikket og inn i en eller annen forminsket og fordreid versjon av virkeligheten, definert av andre. De fleste av oss har altfor liten forståelse for hva trance egentlig er.

Å våkne fra trancen er veien til friheten.

Frihet finnes i barnets begynnelse.

Det er i sinnets natur å søke frihet.

Gi meg et hjerte som rommer universet.

Ailo Gaup