



Av Walti Bøhny

Forstanden og følelsene er verktøy på livsveien, verktøy som vi trenger for å kunne overvinne vanskeligheter. Men de er helt forskjellige verktøy. Og de ligger stadig i krig med hverandre, med kaos som følge. Følg Waltis vei fra kaos til klarhet.

Jeg vil begynne med “nature walk talk”-en, dvs å gå i naturen og si alt som foregår i tankene høyt.

Mens jeg snakket kom tankene liksom inn i en kanal. Det ga retningen og orientering. Det var som veien jeg gikk på.

Men: ved siden av veien var det skog og eng og kratt og bjørnebær og og og. Det samme var det i hodet mitt også: Jeg så ytre og samtidig indre bilder, jeg hørte fuglene, bier, knirkingen under føttene, jeg luktet løv og gress og sopper, jeg smakte på bjørnebær og jeg hadde vondt i korsryggen. Det var rett og slett umulig å ta alt inn i ordene.

Det ble kaos, krig. Alle inntrykken ville dominere, være først eller fremst. Bare forferdelig.

Og nå fortsetter jeg med noe helt annet. Klovnlæreren min hadde en tenkemåte han hadde erfart og lært hos lakota-indianerne. Og det jeg gjorde utifra den tenkemåten er

omtrent slik:

Kroppen vår er den materielle nedtegnelsen til vår livshistorie (det er sant på vitenskapelig tenkemåten også). Altså er kroppen i vest, der som solen står ved dagens slutt. Der er det som var. Og det eneste som er sikkert i livet vårt er døden.

Om morgenen kommer solen opp i øst (idag var det her for halvannen timer siden, nå er det en veldig, veldig klar og lys morgen!). Dit går livet vårt, der er målet. Vi går på livsveien fra vest til øst. (dvs vi ser mot øst mens vi går. Og dermed blir det vi legger bak oss til fortid i vest, som ligger bak ryggen vår).

På den veien ligger forstanden i nord og følelsene i sør. Begge deler er verktøy vi kan bruke for å kunne gå lettere på veien, og verktøy for å overvinne hindringer med. Men det er helt forskjellige verktøy. Og de ligger stadig i krig med hverandre.

Forstanden sier: det stemmer ikke / du er gal / jeg vet hva som er sant / jeg vet hva vi må gjøre / vi trenger en plan og oversikt / alt må være i sammenheng med det vi vet allerede / osv.

Følelsene sier: du har ingen medfølelse med meg / jeg orker ikke lenger / jeg føler hvordan det står til / det er jeg som kjenner overflod eller mangel / vi trenger å rette alt slik at det blir mindre besværlig / alt må være i sammenheng med den akutte emosjonale tilstanden.

Om du vil ha fred i stedet for krig mellom de to ved siden av veien må du spørre kroppen (om fortiden) og ha en intensjon (til framtiden). Men i hverdagslivet er det ikke slik. Da er alt rotet.

Forstanden roter i fortiden, følelsene lengter etter framtiden og omvendt. Sjelden er de sammen i nuet. Nesten aldri går de sammen tilbake til fortiden for å rydde opp. Nesten aldri går de sammen til framtiden for å sette noe i gang.

Det hele minner meg om Odysseus sin seilas mellom Skylla og Charybdis.

I midten, sa klovnlæreren, er det ikke noe, likesom nullpunktet, men her er kraften størst. Han sa at en kunne hoppe inn i nullpunktet (dvs narresprang) men en vil alltid falle ut igjen, tilbake til krigstilstanden.

Og nå endelig ayahuascas virkning. Den første drikken var brygget for å ta oss helt inn i kroppen. Dansen hjalp også til. Jeg følte kroppen, følte kroppens reaksjon på emosjoner og tanker og fikk uttrykke tanker og emosjoner i kroppen. Kroppen ble til bæreren av oppsummert erfaring og bæreren til den fysiske og psykiske livsenergien. "jeg beveger meg altså er jeg."

Siden kom stillhet og ro. Jeg fikk følelsen av å bli lammet og følelsen av å miste kroppsfølelsen. Men bare følelsen av at det skjedde. For så kom kvalme men jeg kastet ikke opp. Siden kom avføring og da kunne jeg gå lett og sikkert på do, dvs kroppsfølelsen og styring var der til tross for at jeg trodde jeg hadde mistet det.

Etter ayahuaschasesjonen hadde syns- og tenkemåten forandret seg. Krigen hadde sluttet.

Følgende premisser gjalt da: Det som var var som det var; det som er er som det er og det som vil være vil være som det vil være. Ingen "når, hvis, men" eller lignende. Ikke lenger behov for interpretasjon, ikke lenger behov for medfølelse, ikke lenger behov for å navngi verdier, hverken mentalt eller følelsesmessig.

Og på hvert plan var forstanden og følelsene verktøy til og jobbe med det som var/er/vil være.

Og fra fortiden gikk en vei fram til framtiden og jeg kunne likesom se veien utenfra. Jeg kunne flytte meg på veien og på hvert punkt var jeg med alle tankene, kroppen, følelsene og målet akkurat i dette punkt, uten forvirring fra punktene før eller bak ståstedet.

Jeg kunne seile mellom Skylla og Charybdis, tilbake og fremover igjen uten forlis. Bildene jeg

fikk og sammenhengen de sto i på seilassen gav svar på mine spørsmål.

7. september 2006 eller (som min datamaskin foreslo) cakcamánnu 7. b. 2006.

Walti Bøhny ☐