

Jeg oppdager igjen og igjen kraften i steder i naturen som man velger, eller blir valgt av. For meg representerer dette stedet "det andre", det som er stille, og gir visdom og ro, alt det som kan åpne seg i møtet mellom hverdagens sinn og naturens kraft.

Veien fra huset til stedet får også en egen verdi, som en sti å følge, en sti av forvandling og forandring, en sti som får en ut av forvirring og inn i klarhet og flyt.

Når man har gått den mange ganger blir den nærmest automatisert i ens indre, man kan gå den i ånden når man trenger det.

Etter som man går på sjamanens vei blir man mer og mer oppmerksom på alle småhypnoser og hverdagstrancer som holder et grep om ens tanker og gjør at man kan gå rundt i sirkel

Slik er det lett å bli hengende fast i en situasjon, eller stoppe nærmest umerkelig opp og bli stående. Det kan skje fordi man mangler utvei eller lys i mørket, til slutt blir man vant med situasjonen.

En type sjamantrening for å komme videre er nærmest å automatisere en "sti" fra heimen eller fra en hverdagslig sinnsstemning og til et trygt sted i naturen. Det stedet kan ligge i nærheten av der du bor, eller langt unna, men betingelsen for at det virker er at du kan se for deg hvordan du kommer dit.

Slik kan man "gå ut av" alle verdens tyngende sinnsstemninger, stemninger der man mister energien og kraften og stopper opp.

Eksempel: Jeg kjenner at det ikke flyter, noe gjør at energien min synker. Mitt jeg blir ukomfortabelt. Akkurat da gjør jeg et skifte. Jeg tenker ikke mer på hva det kan være som drar meg ned, for å tenke mer på det og grunne over det kan trekke meg lenger inn i dette, og stoppe meg helt opp.

Slik fortsetter jeg:

I tankene løper jeg ut av døra, ned trappa, bort til allen, forbi Bogstadvannet, oppover i Sørkedalen, over ei bru, forbi en parkeringsplass, til venstre opp i skogen, oppover bakkene, forbi bekken, opp gjennom gjennom de tette gransbuskene, opp til første furu, så til kollen og så til bestefarfurua.

Det er mitt inspirerende sted. Her er jeg trygg og kjenner meg fri. Her møter jeg "det andre". Kanskje er det min sjel? Eller den jeg skal bli.

Treet hever sin krone mot det høye. Vinden suser i furubaret. En fugl flyr ut av kronen og lager en sti gjennom luften.

Se også:<http://sjaman.com/forum/viewtopic.php?f=30&t=11303#p102901>

ailo gaup