

Den som vandrer på sjamanens vei har tre pillarer å støtte seg på. Det er sterk psyke, sansetrening og rett forståelse av erfaringene man gjør. Hjelpen kan komme fra tromming, kreative uttrykk og stille sjamanisme, eller meditasjon.

Sterk psyke får man gjennom å befinne seg i sitt eget sentrum, og ikke flagre omkring uten kontakt med det punktet i det indre. For sentrum er i det indre. Sentrum er det stille stedet, Sentrum er mysteriet selv, som det alltid har vært.

For å oppdage sentrum bør du omskape deg til en jeger og spore det opp. Det er utgangspunktet og forankringspunktet.

Man kan finne sentrum ved å åpne en lyskanal fra utsiden av kroppen og inn til hjertet, for så å sende de mentale fragmentene og villfarne sjelebitene inn dit. Der inne kan de føye seg sammen til en helhet, og midt i denne opplevde helheten er ditt sentrum. Sentrum ekspanderer ikke, men omkretsen gjør, men hele tiden er sentrum der.

Det skal sterk psyke til å erkjenne at man er alene med sine valg, man er alene i sin praksis og at man er alene i døden.

Sjamanisme er en liv-død-liv-trening. Alt som er født skal dø. Du er alene i fødsel og død, og alene kan du finne veien hjem.

Sansetrening består i å rette oppmerksomheten mot det som skjer i de fem fysiske sansene. Hensikten med det er å befri de første, enkelte sanseintrykkene, befri dem fra det kaos av minner, skuffelser og synkvervninger som har lagt seg over den rene sansningen. Det er dette kaos som de fleste erfarer første gangen de vender blikket innover. En slik prosess kan være begynnelsen til å befri seg selv fra det ubevisstes innflytelse, vanenes og tankestrømmens egenmakt, så man kan finne tilbake til konsentrasjonens kraft. Gjennom det forenkles opplevelsen av tilbærelsen, skjønnheten kommer nærmere.

Om man avspent og med oppmerksomhet undersøker årsakene til egne følelser og reaksjoner, kan man oppdage at de følelsesreaksjonene man opplever på situasjoner nå, springer ut av gamle mønster. Slik er nåtiden fortidens fange, og det ofte uten at man er klar over det.

Sansetrening er å bli klar over hva som virkelig foregår i ens eget indre, i hvert øyeblikk.

Med klar oppmerksomhet kan man gå tilbake til de første inntrykkene, til sanseprosessens aller første fase, da sinnet var rent og mottagelig, uten motforstillinger, uten sensur og «brannmur».

Men etter hvert som vi vokser opp, mister vi denne muligheten. Sanseintrykkene legger seg oppå hverandre. De influerer hverandre. Det vi opplever i dag, er påvirket av noe som skjedde i går.

Siden inntrykkene ofte ikke bearbeides og sinnet sjelden tømmes, legger inntrykkene seg til rette som lag etter lag i det indre lagerrommet, de filtrer seg inn i hverandre og presser seg på, til psyken blir som en hardstappet pølse.

Nye sanseerfaringer vil stå fram i lyset av tidligere tilleggsvurderinger og reaksjoner. Da er mysteriet for lengst forsvunnet ut av syne.

Det er da man ser verden i et system av merkelapper, der meningen av erfaringene er skriblet ned for å hjelpe sinnet til raske og ofte feilaktige slutninger.

Slik blir man manipulert av egne ubevisste sympatier og antipatier og lar ukjente faktorer fra fortiden bestemme ens opplevelser og handlinger nå.

Trommereiser, lytting og stillhet er motgiften. Trommereiser kan som en lypil trenge inn i nye rom i psyken. Lytting skaper årvåken oppmerksomhet, som trengs for å se og klarlegge de innfløkte årsakssammenhengene. Og med stillhetens hjelp kan man skille ut de grovere og så de stadig mer subtile tilleggsbetydningene og vurderingene.

Den tredje pillaren er rett forståelse. Forståelsen kan alltid oppgraderes. Ikke alle syn man har under trommereiser bør betraktes som en avgjørende visjon. En god del syner og visjoner kan godskrives kontoen for utrenskning og utlevelse.

For når trommereisen pågår og den mentale kontrollen avtar, kan overtrykket i det indre slippe ut. Det er naturligvis helbredende for den enkelte. Men det trenger ikke være en visjon som er gyldig for andre.

Selv lysende visjoner kan øke i sin verdi ved å komme inn i en rett forståelsesramme. Visjoner kan ha moralsk appell. De kan anspore til oppløftende handlinger. Slik kan forandring og forvandling inspireres innenfra.

Visjonenes landskap kalles mytologi. Mytologi er feltet eller bevissthetslaget mellom psykologi og mysteriet. Det kan betraktes som en labyrinth, der visjonen kaster lys på veien videre gjennom labyrinthen. Gjennom mytologiefaringer og forståelse kan man bearbeide og åpne opp hele psyken.

Målet er å komme gjennom den mytologiske labyrinthen, for det er en labyrinth og man trenger å se den som det for å nå gjennom den. Hjelperne i labyrinthen, kraftdyrene og veiviserne er der for å ta oss videre. Vandringen består i å ta valgene og legge dilemmaene bak seg. Ikke la seg stoppe av frykt og heller ikke la seg fange av skjønnhet og dybde.

En dag kan man stå i den lysende døren, fortiden borte, øyeblikket inne, mysteriet åpent.

Det er frihet. Også frihet fra mytologien. Dit skal alle. Noen når dit i levende live.

Ailo Gaup