

Tenk på en oppløftende erfaring du har hatt en gang på en sjamanreise eller i en meditasjon. Er den fortsatt en levende kraft i "virkelighetens verden"? Og hvordan kan man plukke fra hverandre en dårlig erfaring? Om den er blitt borte, hva kan grunnen være? De kan være mange, men noen av dem er det opp til oss å gjøre noe med. Det skyldes altså ikke bare glemselskraften i en travel og kaotisk verden. Vi kan hjelpe til med å bygge nok støtte i eget indre så erfaringene varer og ikke bare fordamper eller fordufter.

For solingsfaktoren er velkjent for kursgåere. Man får energi og entusiasme mens man er sammen i gruppe, men etter noen dager, kanskje en uke, så er alt tilbake til det gamle.

Hva slags støttesteiner er det jeg snakker om? Det er egenskaper man kan tilegne seg. Det kan være varende oppmerksomhet, evnen til å holde fokus på det som er skjedd, og skjer. For å få det må man dempe utålmodigheten. Slett ikke lett, det vet hver en som prøver. Det kan være smertefullt å gå ut av hurtig spinnende hjernefrekvenser, til ro og dyp til verdens ende.

I tillegg trengs energi. Egen energi. For det er slik om en ny transformasjon skal skje da trengs det ny energi. Uten energi kan ikke kaoskrefter overvinnes og transformeres til ny form, uten nytt og avspent fokus kan ikke sjokk avtraumatiseres så den bundne sjelekraften kan settes fri.

Det neste kan man kan trenge er interesse ut over å gjøre en hyggelig erfaring sammen med andre mennesker. Man må ha interesse og nysgjerrighet ut fra eget indre. Det er en større kunst å stille de riktige spørsmål enn å motta de "rette" svarene.

Kanskje kan man også bli nysgjerrighet på hva en dårlig erfaring egentlig består av.

Så hva er så en dårlig erfaring?

At man erfarer noe smertefullt, at man har uhell med seg, at man får så øra flagrer, at man er som hjelpsløs forlatt i øyeblikket, at man har mistet grepet, at man er som en fugl bur. Depresjon og desperasjon er dårlige erfaring. I tillegg er snublekreftene i sving, de som setter snarer for føtter og tanker. Liten tue kan velte stort lass.

De dårlige erfaringene ser ut til å komme uventet og uten varsel. Det kan nesten være slik at dersom de begynner å komme, så står de i kø, den ene skuffelsen følger den andre. Alle erfarer skuffelser og ensomhet, sykdom sykdom og død, kort sagt at det ikke går som man ønsker eller planlegger.

Karma følger en som en skygge man ikke kan løpe fra. Så en dårlig erfaring er usynlig med deg hele tiden, som usynlige frø, som tanketyver, uhellsmønstre eller projeksjonsmekanismer.

Det er også slik at dårlige og tunge erfaringer har den egenskapen at de lammer oppfinnsomheten, de får en til å glemme det gode og støttende og minnet om alle gode bøker og støttende forsetter er som visket ut av sinn og sjel. Et spor inn i den dårlige erfaringen er den bismaken man må spore opp i eget indre, en bismak fra de utenkte tankene, ugjorte handlingene.

Tenk på dette: Få alvemennesker å møte. Flere uhell enn hell. Få øyeblikk av dyp undring på jobben, inspirasjon skapt av undring og age.

Har du fått bekreftet din verdighet i offentligheten i det siste? Tas du på alvor av autoritetene med definisjonsmakt og beslutningsmuligheter deg på alvor? Blir du møtt med vennlighet og vanlig folkeskikk der du ferdes?

Og: Kjører du hensynsfullt? Kan du gi din plass i køen til den travle personen som presser seg på? Trenger du alltid å ta stilling og å sette andre på plass?

Vårt fokus på det negative pleier å være mye sterkere enn fokus på transformasjon, når smerte fra det indre erfares og kan slippes.

Levende stillhet er det som kan romme tankenes kaos og samfunnets uro i deg, der du sitter på din meditasjonspute.

Om du jobber på denne måten med en dårlig erfaring kan det skape et vendepunkt. Jeg tro på små vendepunkt. Vonde vaner er tungt å vende.

Det som i Østen kalles karma kan være kraften i våre vaner og uvaner.

Kanskje kommer dine dårlige erfaringer nå fra disfungerende emosjonelle mønster. De kan stamme fra barndomstraumer. Eller fra tidligere liv. Javisst.

Men tiden for nytten av forklaringer i lange baner nærmer seg slutten. I dag tjener forklaringer nærmest som unnskyldninger. Tiden er inne for å forstå og sette seg fri. Tiden er inne for å ta egne grep i eget liv. I dag svømmer menneskene midt i et hav av kunnskaper og mange benytter seg ikke av det.

Det jeg skriver nå er for deg som kan gjøre deg nytte av dette.

Sitt ned og la den siste dårlige erfaringen passere gjennom deg uten at du reagerer. Du ser bare på den. Øyet er følelsesløst, det bare registrer. Ikke reager. Verken på positiv eller negativ måte. La reaksjonen bare dukke opp og flyte vekk. Den kan flyte vekk som ut i en indre elv og bli borte.

Ved å sitte stille og ved kun å registrere det som kommer, slipper man en uhellsenergi ut, samtidig som om man ikke skaper ny energi av samme slag.

Alle kan gjøre dette, men bare få vil gjøre det over tid. Man kanskje du.

Et velfungerende jeg kan trenge i dette sjamanarbeidet jeg så foreslår at du kan prøve . Sett på tromme-CDen din. Ikke gjør noen reise i det hele tatt. Bare sitt og lytt. Ikke vær medskapende eller formende i det som dukker opp, for noe vil dukke opp.

Demp utålmodigheten, den som så ofte tar en ut av det viktige som skal skje. Gi tid. Vær bare avspent, uten å bidra, uten å ønske eller ville oppnå noe.

Karma følger enhver som en skygge. Du gir næring til de røttene som dårlige erfaringer vokser ut av. Egentlig er de inne i enhver som frø før de kan modne sin frukt.

Men på den indre arenaen kan man dekonstruere dem, ta dem fra hverandre i enkelte faktorer, avmagnetisere dem, og så la hver enkelt del forsvinne med all sin formende uhellskraft, og uten evne til å sette frø. For de setter frø ved å få oss til å reagere med nye bebreidelser, gale ønsker eller likeglad uvitenhet.

Det er ikke sikkert at en "sterk sjamanerfaring" alene er nok for å skape en god forandring. Selvbesinnelse trengs. Enhver myteerfaring må forankres i noe rasjonelt, en i en ny og klar forståelse, i hverdagsvisdom om man skal kunne gjennomføre selvutvikling og skape utfoldelse. Den mytologiske erfaringen trenger støtte i fornuften. En sjaman må styrke, ikke kortslutte fornuften.

Kanskje er det også en god vane å praktisere stillhet og ettertenksomhet og ikke kaste seg ut i forklaringer eller bortforklaringer. Har ikke du også oppdaget hvordan ikke bare sladder men også "oppklarende snakk" og de egne meninger man brenner for og må få sagt, kan skape flere problemer enn hva de løser?

Ailo Gaup