Noen har sagt at den lengste reisen er den som skjer fra hodet til hjertet. Den reisen har noe å gi alle, både de som har møtt veggen, de som er på full fart mot det møtet, de som vil ta godt vare på seg selv og andre, samt også mystikerne iblant oss.

-Er du der?
Jeg henvender meg til hjertet, kjærlighetens kilde, eller rettere sagt, det er tankene i hodet som vil samtale med hjertet. Jeg ber hjertet gi seg til kjenne. Da kjenner jeg det. Et svar.

Det begynner som en sprikking i det indre av brystet, en prikking som samler seg og stiger opp som en boble. Samtidig hører jeg en stemme, som ut av en mektig stillhet i det indre.

-Jeg er her.
-Er det virkelig deg?
-Ja og jeg blir glad av at du henvender deg til meg. Endelig.

Noen har sagt at reisen fra hodet til hjertet er den lengste reisen. For vi lever i en kultur av kunnskap og argumenter og bra er det, til sitt bruk. Men det trenger korreksjon av visdom, klokskap og modenhet, det som har sitt utspring i hjertet. Alle vet det. Alle har kjent den kraften som strømmer når hjertet åpnes.

Men mange av livsoppgavene krever svar fra vilje og hodet, fra logikk og innlærte formler, som en lang mental repetisjonsøvelse. Og på mange av samfunnets arenaer foregår konkurrfansen og kampen, og der er det ikke tid til eller plass for å lytte til hjertets stille stemme. Derfor blir avstanden til hjertet lenger og lenger.

Hjertet har tid til å vente, i alle fall noen år. Det venter trofast i det indre. Det mer enn venter. Det sender hele tiden ut sine signaler. Hvem har ikke til tider kjent på den nesten umulige lengselen fra hjertet?

Så kommer dagen da den enkelte våkner, som etter festen, spør seg så i undring, eller klagert i eksistensiell tomhet: Hva har skjedd med meg? Hvor ble gleden av? Gleden jeg had da jeg var ung? Hvor forsvant kjærligheten jeg en gang kjente? Hvor ble det av den gode kraften som fylte meg innenfra? Er jeg utbrent? Var dette alt livet hadde å by på? Har jeg mistet mitt hjerte?

Noen kommer til sjamaner og til sjamansirkler med sin tomhet og sin smerte, også noen etter å ha gått runden i helsevesenet og hos psykologer uten å ha fått tilbake det de trengte.

Noen ganger tenker jeg at utbrenthet er det som skjer nå avstanden mellom hode og hjerte er blitt for lang, så lang at kontakten nesten er brutt.

Hva kan så sjamaner tialby?

En enkel ting kan hjelpe alle, både de som har møtt veggen og de som i full fart er på vei dit, samt alle andre, deriblant også mystikerne iblant oss. Den enkle tingen er å la hodet begynne en samtale med hjertet.

Her er en oppskrift:

Sitt stille. Lag en åpning av lys fra utsiden av kroppen og inn til hjertet. Send din uro inn i åpningen, saml sammen de sjelebitene som befinner seg på utsiden av deg og send dem inn dit. I seg selv er det en god healing.. For mye uro kommer av at man har mistet sin forankring i sitt indre sentrum.

Så kan du snart komme med sitt spørsmål, som en henvendelse fra hodet og inn gjennom åpningen, inn til hjertet. Det gjelder om å få kontakt. Det som gjelder er en kontakt du kan kjenne. Hvis du får et svar du kan kjenne på en fysisk måte, eller kan høre som edn stemme fra dypet, da er kontakten åpnet og du kan bare fortsette.

Hva med å begynne på denne måten:

-Jeg ønsker å få kontakt med deg, mitt hjerte. Vil du dele din visdom med meg? Kjære hjerte, gi meg et svar.

Når kontakten er opprettet, hva med å fortsette samtalen om forandringen som foregår og om de justeringene som må gjøres...

Ailo Gaup