

Sjamanisme er ikke Sannheten, men en kreativ måte å undersøke følelser, menneskelige relasjoner og allnatur på. Hvordan kan man undersøke stillheten? Følelser er forskjellige og omskriftlige. De henger sammen med perspektivet man står i og omgivelsene man befinner seg i. Den som trenger mye har en evne til å sette seg selv i fokus i stort og lite og å overse andre. Egoismen kan føre til at man tror eller opplever at andre skal gi en noe, eller være der for en. Jo dypere egoisme, desto mindre plass er det for andre. Desto mindre plass finnes det for refleksjon og stillhet. Den ene tanken har bitt seg fast i halen på den andre: Jeg trenger noe mer, jeg må ha mer, mer, men jeg blir aldri tilfreds... Så hvor finnes det som savnes??

Mer lett flyt og ledighet, mer dans og samspill, mer samvær og mindre skrikende savn, spisse kanter og skumle sjelehull. Samspill kan man ha med seg selv på samme måte som med andre, for selv om man er aleine kan det som kjent være mange andre personer til stede. Vi har med oss et internalisert persongalleri, og noen ganger er det dem og hva de finner på og står for som driver oss til vanvidd... Første skritt er å forstå at dette er noe som kan undersøkes. Om man skal få det til må man tåle det som foregår. For tåler vi det ikke, avviser vi muligheten for forandring. Neste skritt er en motprosess til avvisning. I stedet for å avvise, må vi av-ise. Det skjer gjennom å ta grepet og å undersøke. Hvem er det som utgjør dette persongalleriet i den tragi-komiske forstillingen som uavbrutt spiller seg ut i ens indre?

Tåle, identifisere, akseptere og tilgi. Det er fire skritt på sjamanens indre vei. De kan hjelpe oss til å finne ut av følelsenes floker. Du må tåle uroen. Så må du identifisere og bli klar over hvem denne urolige personen i ditt indre er. Det består i å "se" vedkommende og å kjenne hvordan vedkommende har det. Deretter må du jøre deg i stand til å romme vedkommende og akseptere vedkommende helt og fullt. Det siste skrittet er å tilgi deg selv fordi du har tenkt slik om vedkommende, vært livredd for vedkommende eller har avvist denne personen i ditt sjelegalleri.

Den skumleste du møter er som regel "demonen" fra din oppvekst. For offeret er deg selv. Stillhetens sjamanvei består i å undersøke det urolige og forstyrrende del av stillhetens sjamanvei. Ved å ta disse skrittene kan man finne årsaken årsaken til uroen. Når den indre uroen dempes, øker stillheten. Da blir altså rommet mellom tankene større. Stillhet er en side av enhver god dialog med en annen. Stillheten finnes mellom trommeslagene. Og stillheten i ens indre hviler i rommet mellom tankene.

Dette rommet er den hemmelig identitet. Den som forstår dette kan ta fire nye skritt på stillhetens sjamanvei. Modellen er enkel. Den er velprøvd. Det er bare å gjøre den, gjennomføre den og å holde på i stadig mer subtile versjoner, for uro og utilfredshet er en livskraftig plante eller et seiglivet (u)gress. Jeg har en saltlampe på bordet med Mac'en. Jeg ser på den, ser den ovale formen og den rosa fargen. Men jeg leter etter noe annet enn det som ligger i noe ytre, nemlig dens natur. Enhver god dialog kan starte ved et nullpunkt, det å innstille seg på øyeblikket. Så jeg tømmer meg for inntrykkene og tar imot noe jeg kan kalle lampens eget vesen. Saltkrystallene. Da kan jeg kjenne dem. Jeg kan merke hvordan lampen stråler en mild energi, annerledes enn utstrålingen fra dataskjermen. Saltets egenskaper er med på å balansere meg der jeg sitter. Vi tar inn meldinger fra omgivelsene hele tiden, ikke bare ord og blikk, men også på andre plan, og det om vi merker det eller ikke. Som det som stråler fra lampen og skjermen, som jeg ikke tenker på til daglig. Men ved hjelp av oppmerksomhetens

kraft kan det skje.

Oppmerksomheten er ren, om den springer fram av stillhet. For sjamanens undersøkelsesmetode består i å bli ett med objektet som skal undersøkes, bli ett med dets vesen, om det gjelder saltlampen, et tre, en innsjø eller språket. I vinduet henger en krystall. Når sola skinner spinner regnbuer i rommet, selv på tastaturet. Jeg tar dem inn via øynene og kjenner på virkningen av dem. Så tar jeg til å male meg selv innvendig, som en indre interiørarkitekt. Jeg legger på litt mer rødt rundt navlen, litt grønt et annet sted og selvfølgelig blått. Jeg innser at det jeg driver på med i denne stunden er et ledd av en indre kunst. I så sammenheng er sjamanisme også mestring. Det rommer ferdigheten som springer ut av å kunne ta det lekende grepet og å ha alternativer.

Når man tar grepet kan man åpne seg for "det andre", om det er stillhet eller dialog, kjærlighet eller revolt. I alle fall fører det en ut av den livsdansen med de umettelige egobehovene. Frihet består i å ha flere alternativer til sin rådighet. Det er i en slik sammenheng at kreativiteten kommer inn i bildet som en side ved sjamanens virksomhet. Det er å kunne uttrykke det som ligger bakenfor i forskjellige situasjoner, i faglige sammenhenger, i kunst eller i menneskelige samvær. I de fleste sammenhenger og i de fleste menneskers liv venter noe uuttalt på å bli uttalt. Kreativiteten formulerer forløsningen. ailo gaup