

Hva gjør man om vanskelighetene og motstanden tårner seg opp og det å sitte stille for å iakke seg selv uten å gjøre noe som helst blir nærmest umulig? Og helt utålelig? Da kan man gjøre et inngrep i psykens verden. Hjelpemidlene får man ved å blande sinnet med natur og mytologi.

Denne metoden bygger på metaforarbeid i feltet mellom hverdagssinnet og det mytologiske feltet.

Utgangspunktet er å identifiserer hvor et smertefelt har sine røtter i kroppen.

**Er det feltet bankende varmt, så er det ikke vanskelig å finne. For da melder et seg med en gang, helt av seg selv og er umulig å oppdage.**

**Om smertefeltet er nærmest bedøvet, søk etter is, se etter mørke og kjenn etter sug.**

Man finner "fanger" det med hendene sine på kroppen, man avgrenser omfang og kan etter hvert se både farge og substans. En slik identifisering er første skritt i det som kalles å ta grepet.

Når smerten får forbli diffus og uklar vokser den som av seg selv. Når det får vokse kan det bli så overveldende at man ikke har noe å stille opp mot dette. Ordene blir for svake, viljen underminert og den indre tåken virker endeløs. Trøttheten virker bunnløs. Distraksjonene kommer i talløs rekke. Tar det aldri slutt?

**Slik er det når plagen har tatt grepet.**

Når du har identifisert smertefeltet, så begynner neste fase, det å forflytte smerten.

Jeg har den erfaringen med at en hellig elv og et åndelig verktøy kan være nyttig, nei sterkere, det er nødvendig.

Elven kommer fra fjelltoppen, og har sin begynnelse i smeltede snefnugg og evig is.

Denne elven finner sin vei inn det landskapet som blir til i det landskapet som du bærer på i din psyke.

Gjennom denne mytologivirkosomheten, blandet man altså sinn med natur og vann fra det høye, Alle vet at vann graver og flyter, frakter og renser og fører slam med seg ut i "det evige osean";

**Og for et fjellfolk som oss står tinden for det høyeste, noe som peker mot det hellige.**

Dette vet vi fra vår oppvekst, og dette visste foreldre og forefedre, det er som automatisk kunnskap i oss. Vannet finner altså veien fra høyere nivå til de lavere. Slik er det også med mytologiens elv.

Verktøyet du trenger kan være en skje eller en spade, eller noe annet du kan finne som kan brukes til å "spa" psykisk materie fra smertefeltet og ut i elven.

For når du har avgrenset smertefeltet og når elven strømmer, kan du gå i gang med å forflytte den tunge materien ut i vannet.

Vannet gjør resten.

Du kan spa det hele ut i elven og alt det spar ut, det tar elven med seg.

Og som av seg selv kan det skje at elven etter hvert svinger inn i dette feltet du har åpnet med din virksomhet, vannet tar selv til å grave, rense og forflytte guffen avsted.

Underveis kan det være fosser og stryk som skiller din energi fra tunge psykiske forurensninger, som har bundet seg til den, som jernspon til magneten.

Når det skjer løftes livsenergien ut av elven, som dugg i lys, som regnbuer over fossen. Denne energien tar vinden tak i og blåser tilbake og inn i deg.

Mens forurensningen skylles ned til lavere områder, helt ut i det evige havet, det som er utenfor deg, utenfor tid og sted.

Man må ta grepet på "det tunge", men den lette, rensende og friske energien kommer tilbake gjennom luft og lys som av seg selv.

**Et slikt inngrep kan man gjøre i blant. Tross alt er dette bare som å bruke kammen for å gre ut floket hår. Så kan man fortsette å sitte stille og se på hva som videre dukker opp fra det underbevisste**

For å si det med Åge i et kjent refreng, fritt fra øret, uten korrektur:

...mykje lys og mykje varme,

tru og håp det skal du få med.

Mange tårer, tunge stunder

e æ viss på at det blir

ailo gaup