

***-Jeg er interessert i fysiske virkninger. Hva er den første reaksjon man kan få gjennom trommehiser?***

-Avspenning. Det begynner ved lyden av første trommeslag. Etter hvert kan trommingen virke mentalt mobiliserende. Trommelyden er som et mantra, men siden man slipper å gjenta lyden selv, kan man hengi seg til å lytte. Når lytting kombineres med selve sjamanteknikken, tar trommehisen til.

***-Kan man få andre fysiske reaksjoner?***

-Om man er for anspent, og skal i gang med en trommehise, kan spenningene utløses i kropp og sinn.. Et tegn på dette kan være at man kommer inn i "et terreng" av harde materialer og kalde flater, uten å komme ut av "tunnelen gjennom tiden". Det kan oppleves som om det hele skjærer seg og alt stopper opp.

En virkning annen kan være at man ikke kommer i gang i det hele tatt. De spenningsfylte tankene overtar med en gang. Man kommer heller ikke inn i åpningen. Jeg tror at denne reaksjonen kan henge sammen med for høye forventninger.

Spenningsfylte tanker kan altså overta, ubehagelige følelsesinnhold kan fange oppmerksomheten og stoppe opp den frie flyten. Erfaringer som dette kan trekke sinnet vekk fra teknikken, som hele tiden består i å komme videre i det indre landskapet. I slike tilfeller trenger man personlig rådgivning for å komme videre.

***-Er disse spenningene skapt av stress?***

-De er spenningskapt tanker og reaksjoner. De kan være et resultat av usunt stress og press,

selve folkesykdommen i dag. De kan også skyldes en levemåte man har lagt seg til. Man kan også bli stresset av ikke å ta egne utfordringer eller ikke bruke sine evner. I alle fall ligger det meldinger i disse anspente reaksjonene. Sinnet prøver å kvitte seg med stress tilstandene gjennom alle tankene eller følelsene som spretter frem og forstyrrer trommereisen. Og når kroppen og sinnet regulerer overspenningen, da blir ofte første reaksjonen trøtthet. Dette kan føre til at man døser eller sovner selv under trommereisen.

### ***-Hvordan kan sjamanteknikkene ta en overstresset datanerd videre?***

-Den som kommer mentalt overstresset til trommereiser, trenger en mer terapeutisk &quot;reise&quot; for å hvile seg ned. Da begynner man altså ikke med en reise for å finne seg et kraftdyr. Å hvile eller å gå inn i dyp avspenning er bevissthetsforandrende i seg selv og består i å skifte fra &quot;korte&quot; og hastige rytmer til lengre og mer organiske tankeprosesser, der tilstander preget av ro, gjennomskinnelighet og fordypning er mer tilgjengelig. Når man når den tilstanden er det lettere å finne veien inn i tunnelen gjennom tiden, den som fører til det innvendige befolkede landet.

### ***-Og hva med en person som er slapp og har mistet gnisten?***

-Noen kommer også underspente og understimulerte til sjamansirkler. Underspenthet kan gi uflytende og utydelige erfaringer. Da kan reisen bli som en vandring i tunneler uten ende, eller gjennom trøtt og tung tåke, eller gjennom et myrland, som det er ubehagelig å ferdes i og vanskelig å komme ut av.

Det underspente sinn trenges å tunes opp, slik gitarstrengene trenger å strammes. I så tilfelle kan oppkvikkende kroppsøvelser, crazy latter eller annet forfriskende stimuli være av det gode. Både overspente og understimulerte tilstander kan etter hvert reguleres.

### ***-Er det mulig å slippe strømmen av forstyrrende og distraherende tanker?***

-Her er det to prosesser som foregår. Det ene er å slippe ut ubehagelige tankefelt for å regulere indre spenning. Det kan de fleste få til ved å hvile seg ned, og ved å få seg nødvendig mosjon ved å ferdes mer i skog og mark. Men selv etter at det er skjedd, så fortsetter tankene å komme. Det er liksom ingen ende på dem. Men tenkning alene har aldri ført noen inn i mytetiden, eller inn mellom verdenene.

***-Men hvordan kan man slippe ut det som forstyrrer og skurrer, hele subbedasen av ulyst og motstand?***

- For å nå dit, trenger man å få fatt i en link eller en teknikk som kan ta en ut av tankens elv. Det kan skje ved at man lærer seg å skifte fra kontrollerte og resultatorienterte tankerekker, til det å sanse. Eller mer presist: Det å lytte. Å lære seg å lytte er selve nøkkelen. Sjamanreisene settes i gang gjennom å lytte. Man kan besjeles gjennom å lytte, hørselssansen påvirker synssansen.

***-Hvor går da reisen videre?***

-Om man holder seg til teknikken, og ikke lar de spenningskapt tanker eller utflytende følelser overta, ser man etter hvert lyset i enden av tunnelen. Så kommer man til det mytologiske landet. Dette er universet-i-enselv eller det indre selv-lysende landet, eller Selvet. Å hvile i det virker regulerende på personlighetens relative sider. Da er sjamanisme på vei til å bli noe mer enn bare å hanske med ubehagelige tanke og følelsesfelt. I så tilfelle er man havnet i et område av refleksjon og selverkjennelse. Når man kommer inn i det selvlysende landet, da begynner forandringene å skje innenfra, som av seg selv.