

Shamanismi

□

Sisällys

- [1 Alkuperä](#)
- [2 Sisäiset metodit](#)
 - [2.1 Shamaanimatkat](#)
 - [2.2 Sisäisten aistien harjoittaminen](#)
 - [2.2.1 1. Näkö](#)
 - [2.2.2 2. Tunto](#)
 - [2.2.3 3. Kuulo](#)
 - [2.2.4 4. Haju- ja makuaisti](#)
- [3 Ulkoiset metodit](#)
 - [3.1 Tekeminen ja ei-tekeminen](#)
- [4 Lähteet](#)

Alkuperä

On väitetty, että kaikkien uskontojen alkuperä on shamanismissä. Että shamanismi on "alku-uskonto". Shamanismi ei kuitenkaan ole uskonto siinä merkityksessä minä uskonto käsitetään. Jotkut pitävät shamanismia pikemminkin menetelmänä kuin järjestelmänä. [Kirjoita ja muokkaa näitä tekstejä klikkaamalla "muokkaa" tämän sivun ylälehdestä]

Sisäiset metodit

Shamaanimatkat

Jokainen meistä on jo tehnyt elämässään shamaanimatkoja lapsuudessa käydessään mielikuvitusmatkoilla. Tämä taito useilta aikuisilta on unohtunut, koska sitä ei kulttuurissamme pidetä yhtä järkevänä ja hyödyllisenä kuin materiaalista maailmaamme, eikä ennen kaikkea yhtä **TODELLISENA**. Shamaaniin maailmankuvan mukaan se on kuitenkin yhtä todellista kuin fyysinen todellisuuskin. Monet aikuiset voivat tuntea mielikuvituksen käyttämisen tuskastuttavaksi ja sellaiseksi johon on vaikea keskittyä. Se johtuu siitä että meidät on kasvatettu saamaan yhä enemmän mielikuvamme ulkoa päin, sen sijaan että antaisimme niiden syntyä itsestään.

Kun mielikuvitusta harjaannuttaa enemmän, mielikuvat muuttuvat todellisemmaksi, ja tietoisuus yhä enemmän määrin poistuu fyysisestä todellisuudesta. Yhteys alitajuntaan paranee, jolloin tiedostamaton ja tietoinen kohtaavat.

[Rummuttamista](#) käytetään syventämään *transsitilaa* ja rummun äänten avulla matkustaja osaa suunnistaa takaisin normaaliin tietoisuuden tilaan. Näin mikäli hän on saanut mielikuviansa tuntumaan yhtä todellisilta kuin ulkoisen maailman, niin ettei hän enää erota niitä helposti toisistaan. Tällöin hän itse rummuttaa tai avustaja rummuttaa hänelle. Toinen tapa jolla matkustaja voi päästä pois liian intensiiviseltä matkaltaan on että avustaja heittää kylmää vettä hänen päälleen.

Sisäisten aistien harjoittaminen

1. Näkö

Matkustaessamme sisäisessä maailmassamme käytämme mielikuvitustamme, eli näemme *sisäisellä silmällämme*. Matkan aikana huomio siirtyy ulkoisesta todellisuudesta sisäiseen, mielikuviin. Tällöin ulkoinen todellisuus katoaa, vaikka silmämme olisivatkin fyysisesti auki. Näemme täysin kaiken silmillämme, mutta emme reagoi ja muista näkemäämme, koska tietoisuutemme on toisaalla. Tätä vaikutusta kutsutaan *transsiksi*. Transsi on yhtä normaali ilmiö kuin shamaanimatkatkin(mielikuvitus) ja monet kokevat sen päivittäin esim. katsoessa televisiota tai kuunnellessa konemusiikkia.

Yksi ongelma mielikuvituksen käyttämisessä saattaa olla, ettei tiedä mitä kuvittelisi ja että kuvittelu tuntuu kovin väkinäiseltä ja vaivalloiselta. Tällaista se saattaa olla alussa, johtuen siitä että olemme unohtaneet sen hiljaisuuden tilan, josta lapset luonnostaan pursuavat luovuutensa. Sen saavuttamisessa auttaa meditaatio, eli huomion kiinnittäminen yhteen kohteeseen esim. hengitykseen. Kun alkutila on saavutettu, voidaan huomio siirtää sisäiseen mielikuvien virtaan(sisäinen silmä), joka on vastaava kuin ajatustemme virta(sisäinen korva). Tämä mielikuvien virta on myös hyödyllinen apu univaikeuksiin, parempi kuin se että yrittää olla ajattelematta mitään.

Lopullinen tavoitteemme on yhdistää hallittu ja hallitsematon mielikuvien näkeminen.

2. Tunto

Seuraava tehtävämme on *tuntea* sisäisesti, ulkoisen tuntoaistimme sijaan. Tätä voi harjoitella esimerkiksi makaamalla iltaisin selällään sängyssä ja liikuttamalla mielessään raajojaan ilman että ne fyysisesti liikkuvat. Seuraava aste on yhdistää näkeminen ja tunteminen, eli kuvitella itsensä vaikka talon sisälle seisomaan, niin että ei ole ulkoisena katsojana vaan katsoo omista silmistään. Samalla tuntien mielikuvitusruumiinsa rajat.

Tämä taso vaatii jo harjoitusta ja voi osoittautua haastavaksi.

3. Kuulo

Jokainen ihminen kuulee ääniä päässään. Toiset samaistuvat niihin ja uskovat että he itse ovat tuottaneet ne, toiset taas uskovat että ne ovat peräisin muualta(esim. henkimaailmasta, alitajunnasta). Nämä "äänet" ovat ajatuksiamme, jotka virtaavat miltei tauotta päässämme. Tätä virtaa on paikoin hyvä stopata jotta sama levy ei soisi päivästä toiseen, koska se käy pitemmän päälle tylsäksi eikä ole meille hyväksikään. Hyödyllistä puuhaa on myös omien ajatusten seuraaminen. Se voi alussa osoittautua yllättävän vaikeaksi, kun ei käsitä kuka seuraa ketä ja ajatukset tuntuvat salakavalasti tempaavan mukaansa.

Sisäistä kuulemistä voi harjoittaa yhdistämällä se muihin aisteihin, kuvittelemalla jonkun jonka kanssa käy keskustelua mielikuvitusmaailmassa. Alkuvaiheessa voi tuntua siltä että itse keksii mitä toinen sanoo, mutta kun alitajunta saa enemmän tilaa toimia kokemuksen karttuessa, voi yllättyä kun huomaa että vastaukset tuntuvat tulevankin jostain "muualta".

4. Haju- ja makuaisti

Näitä kannattaa myös harjoitella vaikka ne ei ole yhtä välttämättömiä, johtuen niiden vähäpätöisestä asemasta tietoisuudessamme. Ne kuitenkin vahvistavat sisäisten kokemuksiemme todellisuudentuntua.

Ulkoiset metodit

Tekeminen ja ei-tekeminen

Me helposti kiinnymme tapoihimme, tottumuksiimme, rooleihimme, suhteisiimme, tavaroihimme... Aina kun teemme näin, sidomme omaa energiaamme/huomiotamme näihin asioihin. Meidän persoonamme pirstaloituu eheytyamisen sijasta. Teemme näin tunteaksemme olomme turvalliseksi. Mutta mitä enemmän teemme näin, sitä yksitoikkoisemmaksi elämämme muodostuu.

Shamaani pyrkii rikkomaan nämä itsestään ja siten vapauttamaan niihin sidotun energian luovaan käyttöön. Shamaani ei kuitenkaan hylkää näitä täysin, sillä kaikki nämä asiat ovat maadoittavia tekijöitä, joita ilman olisimme kaaoksessa. Sen sijaan shamaani käyttää niitä tietoisesti. Sen sijaan että antaisi niiden hallita elämäänsä, hän hallitsee niitä.

Ensin hän irroittautuu muuttamalla toimintaansa tekemällä kunkin asian negaation. Tällöin kukin saattaa tuntea olonsa typeräksi ja naurettavaksi. Oma itsetärkeys on koetuksella. Mutta kun epämiellyttävä tunne on mennyt ohi ja harjoittaja kykenee jopa nauttimaan tekemisestään, hän on vapauttanut energian ja hän voi mielensä mukaan joko tehdä tai ei-tehdä.

Esimerkkinä vaikka kävely. Ei-tekeminen siinä tapauksessa voisi olla juokseminen, takaperin kävely, hiipiminen tai mikä tahansa muu kuin itse kävely. Ensin sen tekeminen tuntuu nöyryyttävältä, varsinkin julkisesti. Mutta sitä seuraa vapauttava tunne. Tietenkin joillakin ihmisillä tavat ja tottumukset ovat tapoja selvitä, esimerkiksi hankalasta perhe-elämästä tai muusta ongelmasta, ja silloin niitä ei välttämättä kannata heti muuttaa. Kannattää ensin hoitaa todellinen ongelma ja vasta sitten vapauttaa selviämiskeino, joka on jäänyt päälle vaikka ongelma on aikoja sitten mennyt pois.

Lähteet

- kirja: "Shamanismin salaisuudet - sisälläsi olevan hengen voiman löytäminen", Jose & Lena S. Stevens
- omat kokemukset