

RUBRIK:

Du skal nyde, før du kan yde

BRØDTEKST:

Sneen er væk, men Svedehytten, der er gravet delvist ned i udkanten af den store naturgrund, skutter sig alligevel i februarkulden. "Kommer foråret ikke snart", spørger hyttens blafrende teltdug.

"Jo, den gør, siger Takanaiya Schanne." Jeg har bedt den komme i begyndelsen af marts. Vi trænger til den", siger hun.

Takanaiya er shaman. Ordet stammer oprindeligt fra Evinkifolket i Sibirien og betyder "den som ved", og man kunne måske sige at en shaman er en slags præst, shamanisme en slags religion og de to tilsammen et tilbud, eller en mulighed, for at give dig spirituelle oplevelser. At lære dig selv bedre at kende.

"Shamanisme er ikke en religion. Nogen kalder det en naturreligion, det er det også, men man kunne også kalde det en før-religion. For der er ingen regler, ingen bog du kan slå op i, ingen ledere. Shamanismen adskiller sig fra religion og religiøse bevægelser ved den direkte spirituelle oplevelse og ved at anvise en personlig udviklingsvej", siger Takanaiya.

Og spirituelle, det er vi alle sammen, det ligger i vore hjerter, de smukke følelser, den smukke energi, vi skal bare blive mere bevidste om det ved at arbejde med dem, ligesom vi skal blive mere bevidste om de begrænsninger, vi bærer rundt på.

"I min verden arbejder vi på at komme af med begrænsningerne", siger shamanen, og sammenfatter det hun gerne vil fremelske - og have sine kursister til at frem elske – i ordet: kærlighedsbudskaberne.

"Hvordan ville verden se ud, hvis vi ikke havde dem", funderer hun og fortsætter:

"Kærlighedsbudskaber er jo også kristendommens budskab. Så måske mødes folkekirken og shamanismen en dag", siger hun.

Om den mulighed eksisterer må fremtiden vise, men en kendsgerning er det, at det spirituelle i dag spiller en mere fremherskende rolle for mange mennesker. Både i og uden for Folkekirkens regi (læs artikel om retræte og meditative gudstjenester).

"Mit netværk udvides hele tiden, antallet af kursister her i Shamanhulen vokser, antallet af deltagere i mine workshops øges, og jeg inviteres mere ud i landet for at fortælle. Så jo, der er klart en stigende interesse for det spirituelle", siger Takanaiya.

Og det er i alle befolkningslag. Forretningsfolk i grupper, kommunalt ansatte, venskabsgrupper, singler og par.

”Det er folk i alle aldre, fra alle lag og – hvad der er rigtig dejligt – flere og flere, som ellers normalt er meget skeptiske over for det spirituelle”, siger Takanaiya.

”Og det er selvfølgelig helt okay at være det. De fleste er kun skeptiske når vi starter, men som regel kan de lukkes op”.

en hvad handler det egentlig om. Hvad gør hun, shamanen, hvad sker der, når hun arbejder med sin form for meditation og spiritualitet?

”Det drejer sig om at nå det, jeg kalder en højere hjertebevidsthed. Det vil sige en bevidsthed om de smukke følelser, den smukke energi. Det får vi ved at rejse ind i os selv ved hjælp af mine redskaber. For eksempel fører trommelyden os et bestemt sted hen, mens det holder andre tanker ude. Den guddommelige energi kanaliseres ind i mine redskaber og videre til kursisterne, som så eventuelt kan løfte sig ud af både følelsesmæssige og fysiske smerter. Det er de smukke og gode følelser, der helbreder os”, siger hun.

Og det mener hun, der er brug for, for vi har aldrig lært at passe på os selv.

”Der er mange stressede og udbrændte mennesker i dag. De kan få ny og positiv energi gennem spiritualiteten. Spiritualiteten vil, at vi giver os selv det bedste – og dermed også andre det bedste. Vi gør ikke noget ondt, hvis vi har det godt med os selv.

”Du skal yde, før du kan nyde”, lyder et ordsprog. Men jeg synes, man skal vende det om: ”Du skal nyde, før du kan yde. For du skal have det godt med dig selv for at kunne yde det optimale, og for at kunne give det videre”. Det betyder, at du skal kunne være positivt til stede i nuet, for det er mørket i os selv, det destruktive i os selv, der straffer os, det er ikke Gud, eller Livets Ånd, som jeg kalder min Gud”, siger shamanen Takanaiya.

#### NEDENSTÅENDE BOKSE SKAL PLACERES SAMMEN MED REPORTAGETEKSTEN

-----"En shaman er en kvinde eller mand som viljesbestemt ændrer sin bevidsthedstilstand med den hensigt at kontakte eller rejse til en anden virkelighed for at hente kraft og visdom. Når denne opgave er udført, vender shamanen hjem for at bruge kraften og visdommen til at hjælpe sig selv eller andre." (*Wikipedia, Den Frie Encyklopædi*)

-----I Takanaiyas form for shamanisme, som også kan kaldes oplevelsesshamanisme, bruger hun bl.a. drømmefangere, som opløser de negative drømmer og tanker, kraftsmykker, det kan være bisontænder og marsvineknogler, rasler og trommer. Redskaberne er alle med til at rense kursisterne. I hendes shamanhule er der indrettet et alter, hvor fire lys symboliserer verdenshjørnerne, et høvdingehoved er ”Livets Ånd” og to ens skulpturer af Maria er symbolet på den ubetingede kærlighed. Udenfor i naturhaven findes svedehytter, et naturalter, et helligt bål og tipier. Shamanisme er i høj grad også at samarbejde med naturen.