Meditasjoner

Kolofon

Meditasjoner
av Daniel Slåttnes, slaattnes.com
2. utgave
Opplag: 500
ISBN: 978-82-999805-0-0

19. februar 2014

Notat 1: Meditasjon 1

Planen er å meditere til jeg opplever en form som er meg fremmed.

Jeg fylte en bøtte med ca 30 liter gips og 30 liter vann. Dette pisket jeg sammen til det tørknet. Deretter satt jeg meg ned foran den og begynte å meditere.

Etter ca 90 minutter opplevde jeg at tanken om en spesifikk form bare « insisterte » så jeg avsluttet meditasjonen.

Formen skisset etter meditasjonen.

Formen fra 1. meditasjon representert i gips.

5. mars 2014

Notat 2: 1. visjon

Ca 3 liter i gipsbeholderen

Jeg tok ca 0.2 gram *Salvia divinorum* «30x» med formen framfor meg.

Alle mine møter med dette stoffet har vært en stressende opplevelse - selv om effekten bare varer i noen minutter. Men jeg føler jeg fikk noe matnyttig ut av sinnstilstanden.

Idet jeg pustet ut begynte synsfeltet å vibrere. Jeg følte at jeg forstod formen. «En størrelse er som et stykke tid» hørte jeg meg selv si repetativt i tilstanden. Jeg husker jeg hadde en konkret følelse av at kroppen min og alt rom rundt meg satt som limt fast i et flueklister av tid. Hånden min rev seg gjennom tiden og jeg følte smerte. Jeg følte entropi, forandringer på kroppen mens jeg bevegde meg gjennom opplevelsen.

Her oppstår det problemer, tenkte jeg. Jeg ønsker å lytte til det objektet formidler gjennom den endrede opplevelsen, men følelser jeg sitter igjen med kjenner jeg igjen fra tidligere Salvia-erfaringer. Hva er det sinnstilstanden tilfører og hva er en respons på objektet?

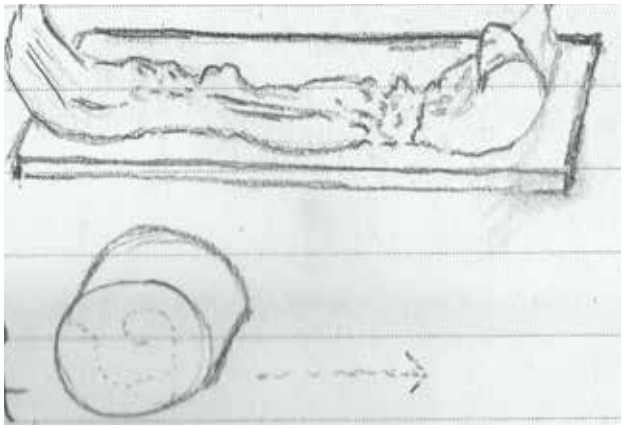
Et annet problem er at den «overbevisende tank-

en» om hvordan skulpturen skal se ut, naturlig nok, møter materielle begrensninger i gipsen. Den tørker på kort tid og blir så ubevegelig. Det er ingen forhandlingsrom med den. Etter flere forsøk med lim, silikon, melk, endte jeg med gipsmørtel som har en flyteevne jeg kan jobbe med.

Noe må også bli borte i oversettingen av opplevelsen mellom bevissthetsstadiene, nå i ettertanke og analyse. Jeg prøver å uttrykke en opplevelse som jeg aldri har opplevd før og kanskje aldri igjen. Det var en opplevelse jeg delte med formen. Jeg følte jeg var like mye en del av dens opplevelse, som den var i min opplevelse. Jeg kjente det når den beveget på seg og jeg følte det i kroppen når jeg beveget den i hendene mine.

Opplevelsen å forme mørtelklumpen må være som opplevelsen jeg hadde å bevege på den i forsøket. Den skal føres gjennom formingen og formen skal være gjennom tiden. Forsøket 12.3, Salvia divinorum 1-4 er jeg fornøyd med.

*a*ppendiks: *Salvia divinorum*, Wikipedia



Skisse av resultatet, skisse av planen.

Forsøk 8. - 10. - 11. - 12.3.2014

19. mars 2014

Notat 3: 2. meditasjon

Jeg prøvde å meditere over et intuitivt valg. Jeg mediterte i ca 2 timer, så opplevde jeg at en form begynte å vokse i tankene mine.

24. mars - Første forsøk på å skjære ut formen jeg ser for meg.

Mens jeg hamret løs på gipsklumpen ble det klart for meg hvor mye jobb det kommer til å bli nødvendig med for å forme massen med tørkende gips. Det er allerede ømt oppover armene, men jeg kjenner en viss glede i å forme virkeligheten foran meg gjennom denne klumpen.

Stillbilder fra videodokumentasjon.

29. mars 2014

Notat 4: 3. meditasjon

Jeg fylte en bøtte med 18 kg gips og vann og pisket inn luft til massen stivnet. Deretter plasserte jeg gipsmassen på gulvet og satt meg ned foran den.

Jeg satt urolig en stund for å finne en komfortabel stilling, og jeg observerte massen. Jeg husker jeg tenkte overflaten virket som et skall. Det føltes som den inneholdt en form.

Jeg lukket øynene og begynte å telle åndedrag. Hvert åndedrag må vokse og ikke gi slipp til andre tanker.

1. april - Jeg gjorde en tanke til en ting. ...

Meditasjon 3

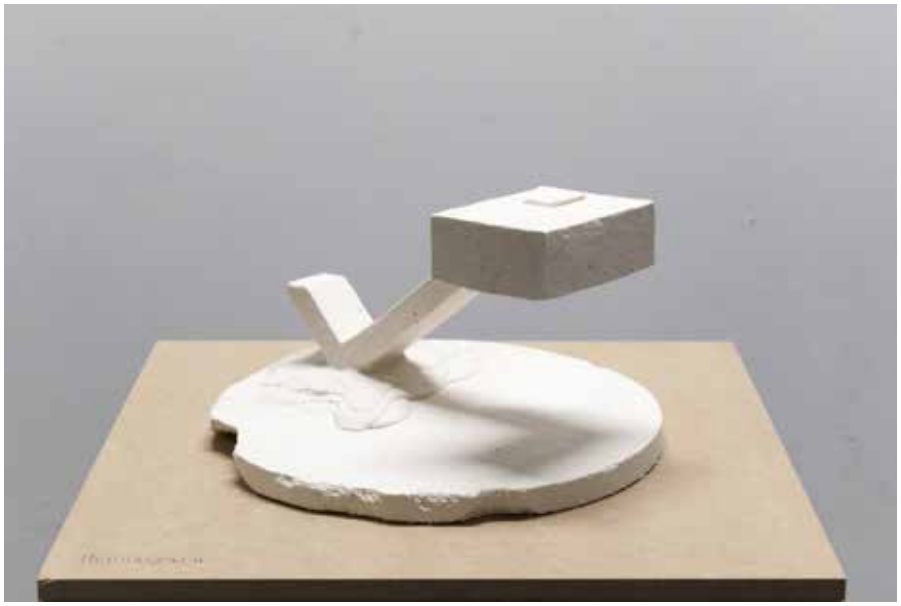
6. april 2014

Notat 5: 4. meditasjon

Meditasjonen blir som å puste liv i en tanke. Jeg teller hver pust. Det blir som et mantra - for å holde oppmerksomheten borte fra andre tanker, og for å holde meg våken. Det tok ikke lang tid før jeg begynte å bekymre meg for publikasjonen. « Hva er verdien i noen personlige refleksjoner? » Jeg minner meg om å konsentrere.

- Tell hele veien. Jeg venter på en tanke som føles riktig. Den må insistere. Jeg konsentrer meg igjen om å bare telle pusten. Jeg prøver å stilne egoet så jeg kan se en form. Det er som om jeg prøver å oppleve inspirasjonen rå, derfor forsøker jeg å stilne egoet. Ingen tanker om hvordan formen kan tenkes å se ut. Ingen-tanker-tre-fire-og så videre i en tidsløs periode. Helt til det er en ukjent opplevelse, eller kanskje en opplevelse utenfor mine minner og tanker, som viser seg i form av formen.

Jeg trekker meg ut av meditasjonen tilbake til mine egne tanker og prøver å holde minnet om formen fersk, uten å blande inn mine synspunkter. Det tar i det minste noen timer å skjære ut i gipsformen så jeg får gjort alle inngrep med tid til overveining. Jeg lager skisser under formeprosessen og prøver ut kutt i gipsklumpen.



Meditasjon 4

18. april 2014

Notat 6: 5. meditasjon

Å meditere er å vente på ingenting. Jeg sitter foran gipsmassen og venter på at jeg skal klare å holde et tomt hode. I mellomtiden prøver jeg med lukkede øyne å sitte i ro. Tanker i min umiddelbare nærhet eser seg utover bevisstheten. Jeg tenker på å gi slipp på tanker som om de var skyer som driver forbi.

Noen er store og fascinerende. Jeg tenker på veggen av skinn, ribben og muskler mellom verden der ute og innsiden. Jeg kan kjenne trykket fra yttersiden mens lungene presser seg fulle. Det blir ubehagelig hvis jeg lar meg føle på pusten alene. Åndedretten føles i et øyeblikk intenst som en kamp om tilværelsen. En kamp mellom viljen og omstendighetene, men det var ikke det jeg skulle tenke på.

Jeg må prøve å konsentrere meg og se ingen-ting i hodet.

Etter en times tid opplever jeg at sinnet er fylt av lys og sporadisk kommer en tanke som er på leting etter en form. Den tanken er utålmodig, men jeg fortsetter å vente.

Jeg prøver å gi slipp på letingen, og oppmerksomheten mot lysspillet.

Meditasjon 5

21. april 2014

Notat 7: 6. meditasjon

- Er den intuitive følelsen objektiv kunnskap? Det er jo noe erfart, men ikke sanset eller tenkt fram. Den intuitive følelsen bare dukker opp, som om det er noe utenfor hvem jeg er som former den. Følelsen er utenfor min vilje.

Meditasjon 6

29. april 2014

Notat 8: 7. meditasjon

Jeg satt meg ned foran klumpen av gips og kostet av gipssmuler. Det har blitt en del av ritualet å stryke og kjenne på klumpene før jeg prøver å meditere over dem.

- Rak rygg, puste inn i nesen og ut munnen, pust fra magen, slapp av i kroppen, bare tenk på pusten, synk ned i kroppen, ikke bruk krefter på å holde øynene oppe, la være å kjenne på kroppsdelene, la armene falle bort fra bevisstheten.

Øynene flakket konstant, men jeg prøvde å ikke la meg fascinere av verken dét, eller opplevelsen at klumpen så ut til å ese. Det så mer og mer ut til at gipsen hadde en skinnende aura. Formen pulserte, men den hadde likevel et tydelig omriss mot rommet rundt.

Plutselig lente jeg meg for mye mot gipsklumpen, og måtte omstille meg; tenk på pusten, pust fra magen.

Etter noe tid begynte det å tåke til for øynene. Jeg observerte og lot det skje. Tenkte jeg for mye over

effekten, trakk tåkesynet seg tilbake mot klumpen. Så lenge jeg lot pusten fylle tankene, grodde den hvite overflaten fra gipsen og fylte synsfeltet.

Jeg satt der og observerte. Det var som om pusten la et hvitt slør over alt jeg kunne se. Det gikk opp for meg at alle linjer og konturer var det som okkuperte oppmerksomheten min mest. Mellomrommet og flatene var nesten ubemerket.

- Det må være en forskjell mellom tanke om noe og oppmerksomhet mot noe.

Meditasjon 7

3. mai 2014

Notat 9: 2. visjon

Virkeligheten blir ustabil, men det gjør ikke at ideer kommer lettere.

- For meg er skulpturen et inntrykk av en opplevelse, og ikke en skulptur i seg selv.

Salvia divinorum 2 - 3. forsøk

7. mai 2014

Notat 10: 3. visjon

Jeg følte at formen måtte brettes inn på seg selv. Blant forsøkene på en form og en bevegelse så syntes jeg Salvia divinorum 3-2 føles mest riktig i forhold til opplevelsen jeg hadde.

Salvia divinorum 3-1

Salvia divinorum 3-2

8. mai 2014

Notat 11: 1. transe

Lisbeth er ei hypnoterapeut som har sin praksis i Oslo. Vi hadde et møte hvor jeg fortalte om hva jeg gjør og hvordan jeg ser på min praksis, og hun forklarte om den hypnotiske tilstanden. Deretter ble jeg satt i en hypnotisk transe hvor jeg bearbeidet en 10 kg-leireklump som jeg hadde tatt med meg til kontoret hennes for anledningen.

Hun har vært så vennlig å gi meg tillatelse til å transkribere hypnosen. Et utdrag kan leses i appendiks under « Transkribert hypnose ».

Hypnose 1

Stillbilde fra dokumentasjon. T.v. hypnoterapeut Lisbeth.
appendiks: « Transkribert hypnose »

9. mai 2014

Notat 12: 2. transe

Hypnosen tror jeg handler om en annen modus å tenke i. Å «tenke kroppslig» er for meg å tenke med følelser - intuisjon - tro. Kan man tro, ikke tenke, en tanke?

Jeg fylte 10 liter og 3 liter med ordinær gips, og likeså med gipsmørtel slik at jeg hadde opp til fire former å jobbe med i hypnosen.

Jeg er redd mørtelen har stivnet. Jeg prøver nå med innspillingen fra Lisbeth på øret. Jeg har 30 minutter.

Jeg var i transen i 1 time og 15 minutter. Jeg rakk å jobbe på de to største formene.

Jeg lurer på om de forskjellige materialene, gips og mørtel, påvirker måten jeg jobber på. For skulpturene ser jo veldig forskjellige ut. Jeg syntes Hypnose 2-1 er stygg. Den er mørtel. Det kan også være at jeg tenker forskjellig om materialene, og at det er det som påvirker estetikken.

Hypnose 2-1

Hypnose 2-2

15. mai 2014

Notat 13: 3. transe

- Hvordan kan jeg snakke om en form for kroppslig erfaring når det er noe som ligger bortenfor ord, bortenfor logikk. Det bare skjer og føler seg fram.

Jeg opplever at transen er en modus hvor jeg er observant om den, men uten at jeg griper inn med viljen. Det er en unfundig opplevelse å oppleve uten å vilje opplevelsen, uten å styre den, uten å reflektere og respondere på opplevelsen mens jeg har den.

Hypnose 3-1

Hypnose 3-2

3. august 2014

Notat 14: 8. meditasjon

- Meditasjon 8 er den av formene jeg av en eller annen grunn liker minst. Derfor prøvde jeg senere, 21. oktober, å få til et empatisk øyeblikk med formen gjennom at vi mediterte sammen. I ca to timer satt og lå jeg på skulpturen mens jeg konsentrerte meg om følelsen av overflaten som skjærte inn i ryggen. Jeg hadde lest at smerte kan indusere en følelse - en opplevelse som ikke er tenkt, men følt.

Stillbilde fra videodokumentasjon: En smerteindusert meditasjon for å frembringe et empatisk øyeblikk med Meditasjon 8

Meditasjon 8

5. august 2014

Notat 15: 9. meditasjon

Skulpturen virker hard, men den er egentlig veldig skjør. Kroppen min leger når den blir skadet. Skulpturen derimot kan få et dypt kutt hvis jeg drar en negl over den.

- Jeg må innrømme at jeg misunner ståstedet ditt. Jeg mener: Hvor du enn måtte befinne deg, det stedet er perfekt for deg, for du kan starte derfra. Jeg må derimot alltid ta med meg min historie og tankebagasje.

Det var en tanke som slo meg mens jeg på et senere tidspunkt prøvde å meditere med skulpturen fra den niende meditasjonen.

Meditasjon 9

11. august 2014

Notat 16: 4. visjon

Jeg bestemte meg for å «mikrodosere» psilosybin for det fjerde visjonsforsøket. Poenget med slik psykolytisk metode er å dosere under sansbart nivå for rus, men la det virke egodempende. Jeg tok ca 1 gram tørket *Psilocybe cubensis*, la meg ned og lukket øynene. Jeg opplevde at jeg ikke forsvarte formen som kom fram.

Psilocybe cubensis 1

En meditasjon i skogen - 2. november 2014

Jeg bestemmer meg endelig for å sette meg ned.
Jeg kjenner kroppen svaie med pusten.
- Jeg er som et tre i vinden!

Etter en kort stund legger jeg merke til en voksende knitring i beina. Mens jeg sitter der og ergrer meg over ubehaget, kommer jeg på at jeg ikke skal tenke på majestetiske trær. Jeg skal være i øyeblikket.

Jeg kjenner hjertet pumpe i kakofoni med lungene. Jeg kjenner pulsen under tunga. Så oppdager jeg at ryggen har sunket ned.

Jeg flytter fokuset gjennom kroppen. « Jeg er i hodet. » Det iser i en av de øvre jekslene. Jeg minner meg om å la inntrykkene drive forbi. Jeg ser for meg en elv.
- Livets elv. Hele opplevelsen. Øyeblikket. (...)
Sansene og kroppen fosser med sensasjoner. Jeg får lyst på en varm kopp kaffe.

- Her er pannelappen.
Jeg ser for meg pannelappen.
- Nei. Ikke se. Opplev.
Jeg flytter observasjonen til magen. « Her er

følelsen av jeg-et, det jeg opplever gjennom. »
Etter hvert mister jeg kontakten med armene. Jeg husker ikke lengre hvordan de ligger. Kroppen føles å være omkring blikket mitt. Jeg kjenner ikke lengre kroppen i tankene, størrelsen og formen.

Her sitter jeg uten opplevelsen av kroppen, uten å følge stemmen og andre tanker.

Stillbilde fra videodokumentasjonen til Meditasjon 1:
Meditere til jeg opplever en form som er meg fremmed.

Tekst mellom kunstneren og skulpturen

Kommer formen fra det ubevisste, et kollektiv potensiale? Presser jeg det ubevisste fram?

- For at jeg skal kunne beskrive ditt vesen så må jeg jo gjøre det i relasjon til hvem jeg er.

- Hvis du er du fordi jeg er den jeg er og likeså at jeg er meg fordi du er den du er, så er egentlig ikke du du og ikke jeg jeg!

Meditasjon 9 stod livløs på treplaten sin. Den er unektelig en vanskelig samtalepartner. Jeg studerte en virvel av linjer oppover de ubehandlede sidene til skulpturen.

- Det er i grunn jeg som er en vanskelig samtaler i så fall.

Samtale med meg selv - 4. mars 2014

- Med at jeg sier prosjektet er undersøkelser, så unngår jeg på en måte kritikk da.

- Ren og skjær interesse er jo heller ikke noe man kan feile på. Det jeg har gjort og det jeg viser er i konsekvens, undersøkelser i det genuine og da er det vel åpent hvordan man vil ta det, eller hva man vil fokusere på.

- Er det litt som kvinnelig intuisjon eller?

- Det er vel bra hvis alle gir litt slipp til intuisjonen, ikke sant? Det kommer jo fra det latinske ordet intueri og betyr å se helheten, og ha en oversikt over den umiddelbare opplevelsen. Det er en måte å ha en forståelse, men uten refleksjon og analyse da.

- Å bare ta intuitive valg, gjør ikke det at ingen valg betyr noe?

- Å ta intuitive valg kan føre til en følelse, en overbevisende tanke, eller en opplevelse for eksempel. Det er vel opp til meg hva jeg velger skal ha verdi.

- Dette er en undersøkelse etter kunnskap om det intuitive valget, og selv om det ikke er kognitivt - sansedata og logiske prosesser - så er det likevel erfart.

- Det er andre deler i undersøkelsen som går ut på å selektere, dømme og å bruke fornuft. Jeg har brukt mine egne intuitive erfaringer som data for undersøkelsen og så har jeg brukt den kognitive fornuften i bearbeidingen av disse, og kognitive valg i hele prosessen. Hvordan kan jeg forstå dem, hva betyr det intuitive, hva kan jeg få av epistemisk viten om det? Sånne ting.

- Hvis intuisjon er en form for kroppslig tenking i det ubevisste området, så lurer jeg på hvor mye den bevisste hjernen kan erfare om det - da snakker jeg om det som påvirker følelser og valg utenfor tankene.

- Jeg tror det blir mer en oppgave å formidle den intuitive opplevelsen, enn å beskrive den.

intuisjon: umiddelbar oppfatning eller forståelse av noe, umiddelbar innsikt. Middelalder-latinsk lånord, som på lavlatin betydde «speilbilde», avledet av latin *intueri* «se på, betrakte», som bygger på in- «inn, i» + *tueri* «se etter» og seinere «vokte, beskytte» (derav lånordet *tutor*. *Tueri* er av usikker opprinnelse (Rey).

appendiks

«Hva mener du, Govinda,» sa Siddhartha en dag de gikk sin tiggergang, «hva mener du, er vi kommet videre? Har vi nådd noe mål?»

Svarte Govinda: «Vi har lært, og vi lærer videre. Du vil bli en stor samana, Siddhartha. Raskt har du lært hver eneste øvelse, de gamle samanaene har ofte beundret deg. Du vil bli en hellig, o Siddhartha.»

Sa Siddhartha: «Det ser ikke slik ut for meg, min venn. Det jeg inntil denne dag har lært hos samanaene, det, o Govinda, kunne jeg ha lært enklere og raskere.
Jeg kunne ha lært det i hver eneste kneipe i horestrøkene, jeg kunne ha lært det blant vognmenn og terningspillere.»

Sa Govinda: «Siddhartha spøker med meg. Hvordan skulle du ha lært å holde åndedrettet tilbake, hvordan skulle du ha lært ufølsomhet mot sult og smerte blant disse elendige?»

Og Siddhartha svarte stille, som om han talte til seg selv: «Hva er fordypelse? Hva er det å forlate kroppen? Hva er det å faste? Hva er det å holde åndedrettet tilbake? Det er flukt fra jeget, kortvarig å unnslippe jegtilværelsens pine, en kortvarig bedøvelse mot smerten og livets meningsløshet. Den samme flukt, den samme kortvarige bedøvelse finner oksedriveren i herberget når han drikker noen skåler risvin eller gjæret kokosmelk. Da føler han ikke lenger sitt selv, da føler han ikke lenger smertene i livet, da finner han en kortvarig bedøvelse. Når han slumrer inn over sin skål med risvin, finner han det samme som Siddhartha og Govinda finner når de gjennom lange øvelser unnviker fra sitt legeme og dveler i ikke-jeget. Slik er det, o Govinda.»

Salvia divinorum

Fra Wikipedia, den frie encyklopedi

Salvia divinorum er en psykoaktiv urt, en av salviene i leppeblomstfamilien. Den kommer opprinnelig fra Mellom-Amerika og blir der kalt blant annet *Yerba de Maria* (Marias urt) eller *Ska Maria pastora* (bladene til gjeteren Maria)[1] (http://www.lavondyss.com/donut/scov.html). Av Mazatec-indianerne blir den brukt i ritualer for å helbrede sykdommer, og for å få visjoner.

Stengelen er firkantet, og bladene blir rundt 10 til 15 cm lange. I sitt naturlige habitat blir den 1,2 – 2 meter høy, før den knekker under sin egen vekt.

Salvia divinorum

Vitenskapelig(e) navn:	***Salvia divinorum***
Norsk(e) navn:	—
Hører til:	salvier, leppeblomstfamilien, Lamiales
Habitat:	terrestrisk
Utbredelse:	Mellom-Amerika

Innhold

- 1 Historie
- 2 Dyrking og formering
- 3 Bruk
  - 3.1 Effekter
- 4 Innholdsstoffer
- 5 Se også
- 6 Referanser
- 7 Eksterne lenker

Historie

Salvia divinorum brukes av Mazatec-indianere i Oaxaca. Det var også der den først ble kjent for vesten via forskere i første halvdel av 1900-tallet.

Lite er kjent om historien til *Salvia divinorum* før den tid. Men det er indikasjoner på at aztekerne brukte den. R. Gordon Wasson antok at Pipiltzintzintli, et entheogen kort beskrevet av en spansk munk på 1700-tallet kunne være *Salvia divinorum*. De første beskrivelsene av planten for vestens litteratur ble gjort av den svenske antropologen Jean Basset Johnson i 1939.

Dyrking og formering

Det er veldig sjelden *Salvia divinorum* produserer frø, og det er enda sjeldenere med spiredyktige frø. I naturen formerer Salviaen seg oftest ved at den knekker grunnet sin egen vekt og «stiklingen» slår rot. Det er liten genetisk variasjon i *Salvia divinorum*-plantene som finnes i vesten. De fleste plantene som er i omløp er stiklinger av Wasson-klonen eller Blosser-klonen.

Stiklinger av Salviaen som settes i vann vil utvikle røtter innen to til tre uker. Når røttene er rundt 2 cm lange kan stiklingen settes i jord. "Salvia divinorum" trives best i varmt og fuktig klima, med indirekte sollys. Den tåler frost dårlig, men kan komme seg igjen hvis røttene ikke er berørt.

Bruk

Salvia divinorum kan tygges eller røykes for å oppnå opplevelser som spenner fra ukontrollerbar latter til mer intenst endrede tilstander. Rusvirkningen er av kortere varighet enn for de fleste andre hallusinogener, fra 5 til 90 minutter, avhengig av om det tygges eller røykes. Bladene er uten virkning dersom de blir spist, men derimot kan de tygges slik at virkestoffene tas opp gjennom munnen. Ved røyking blir det ofte brukt ekstrakter av bladene for å oppnå best mulig effekt.

I Norge er Salvia divinorum lovlig, men reseptpålagt. Statens legemiddelverk har derimot gitt signaler om at virkestoffene i planten skal på narkotikalisten.[1]

Effekter

Opplevelsene man får av å bruke *S. divinorum* varierer, som med alle enteogener, fra person til person. Effektene er normalt sterkere når den røykes, men varer da langt kortere.

Noen vanlige effekter er:

- Endret virkelighetsoppfatning
- Kreativitet
- Innsyn i ens egen personlighet og minner
- Kraftige visuelle hallusinasjoner (med åpne og lukkede øyne)
- Følelse av å inngå i andre dimensjoner eller virkeligheter
- Balanseproblemer
- Angst, panikk
- Bedøvelse

Innholdsstoffer

Salvinorin A er det psykoaktive stoffet i *S. divinorum*. Det ble først isolert i 1982 av Alfredo Ortega. Det var i en systematisk undersøkelse av terpenoider innen Salvia artene. Så han var ikke klar over de psykoaktive egenskapene til stoffet han hadde isolert.

En gruppe forskere, deriblant Leander Valdes isolerte Salvinorin A og Salvinorin B i 1984. De kalte stoffene for «Divinorum A» og «Divinorum B», men siden Ortega allerede hadde navngitt ett av dem, fikk de de navnene de har i dag. Leander Valdes var ute etter å finne kilden til *S. divinorums* hallusinogene effekter. De testet stoffet på mus, men ikke på mennesker. Salvinorin B viste seg å ikke være psykoaktiv.

Albert Hofmann forsøkte også å finne virkestoffene i *Salvia divinorum*. Etter en tur til Oaxaca i 1962 for å møte R. Gordon Wasson, hadde han med seg et alkohol-uttrekk av planten. Forsøket hans var mislykket.

Se også

Salvinorin A

Referanser

1. ^ Verdens Gang - Vil stanse bruk av lovlig urt til rus (http://www.vg.no/nyheter/innenriks/artikkel.php?artid=10036366)

Eksterne lenker

- Salviacenter.com (http://www.salviacenter.com/)
- D.M. Turner – "Salvinorin – The Psychedelic Essence of Salvia Divinorum" (http://www.lavondyss.com/donut/scov.html)
- *Salvia divinorum* – Erowid (http://www.erowid.org/plants/salvia/salvia.shtml)
- Salviaplante.50megs.com (http://salviaplante.50megs.com/)
- Sagewisdom.org (http://www.sagewisdom.org/)
- *Den store Salvia divinorum-tråden* - Norsk FreakForum (http://www.freakforum.nu/forum/showthread.php?t=51830)
- Salvia.net (http://www.salvia.net/)

Hentet fra «http://no.wikipedia.org/w/index.php?title=Salvia_divinorum&oldid=13368301»

Kategorier: Urter | Hallusinogener | Mexicos flora | Arter formelt beskrevet i 1962

- Denne siden ble sist endret 30. aug. 2014 kl. 07:39.
- Innholdet er tilgjengelig under Creative Commons-lisensen Navngivelse-Del på samme vilkår, men ytterligere betingelser kan gjelde. Se bruksvilkårene for detaljer.

Transkribert hypnose

8. mai 2014 [17:27]

Lisbeth: Okay … Så du vil at jeg nå skal gi deg en hypnose, hvor jeg setter deg inn i en transe. Og så kommer jeg til å fortelle deg at når du går ut av den transen så kommer du til å være i stand til å gå inn i det dypeste i deg. Og legge bort egoet ditt for at du vil kunne skape noe som er viktig for det helt innerste, det ubevisste i deg.
Tenker du det, er det noe sånt?

Daniel: Ja. (…) Jeg kan tenke meg at, ehm dét, men kanskje det går an i stedet for at jeg henter noe fra det innerste i meg, at det er en, en …
La oss si det sånn her da; hvis jeg klarer å la det innerste i meg jobbe med leira slik at det blir en sånn kroppslig tenkning, eller kroppslig samtale med leireklumpen. For da tenker jeg at det innerste i meg, som er innenfor dette her egoet, kan være drivkraften for å samtale med klumpen. (…)
Og på en kroppslig måte.

L: Mhm. Du sa også noe om at du vil jobbe - var det jobbe allment du sa? Og tenker du da at jeg også skal be deg hente fram det kollektivt ubevisste?

D: Akkurat det der syntes jeg er interessant å tenke på. For jeg lurer på hvor forskjellige vi egentlig er når vi legger bort egoet?

L: Det er slik som en venn av meg sa:
« Det er så mye lettere for meg å løse lørdagskryssordet hvis jeg venter noen dager. For jeg tror faktisk at når mandagen kommer så er det flere andre som har grublet over det samme, vært på samme nivå i det kollektivt ubevisste, slik at jeg plukker opp noe fra denne eteren. Da blir det lettere for meg å løse kryssordet, uten at jeg vet om svarene. Jeg er ikke bevisst på det, men noe i meg gjør nå kryssordet så mye lettere. »
Jeg syntes han beskriver det kollektivt ubevisste veldig fint.

D: Det syntes jeg er en spennende tanke.

[24:43]

L: Jeg skal sette deg inn i en god følelse av avslapning og ro. Jeg vil ikke bruke ordet hypnose i det hele tatt, men jeg bruker en lang introduksjon for at du skal komme inn i en god følelse av ro og avslapning, hvor jeg gir deg suggesjoner om at du begynner å jobbe fra det som er riktig for at du skal få kontakten med den leireklumpen.

Uansett om det er leireklumpen som vil fortelle deg noe eller om det er du som vil fortelle noe til den - det er et samarbeid som kommer til å fungere fantastisk. Noe sånt kommer jeg til å si.

[30:18]

L: Sånn. Er du klar for en liten hypnose og litt jobbing her? Bare lukk igjen øynene dine, og legg merke til underlaget du sitter på. Kanskje er det bløtt, kanskje er det hardt, kanskje er det akkurat passe for deg. Bare du vet hva som er akkurat passe for deg.

Og når du legger merke til underlaget, kan du også legge merke til lydene. Lydene som kommer utenfra, lydene som kommer fra rommet her, og lyden av min stemme. Som etter hvert vil hjelpe deg til å slappe mer og mer av.

Og når du legger merke til lydene, kan du også rette oppmerksomheten til området rundt øynene dine. For rundt øynene har du mange små muskler som du nå kan slappe godt av i. Så gi området rundt øynene en god fin følelse av avslapning. Og når du slapper godt av i området rundt øynene, så kan du kanskje legge merke til hvordan øyenlokkene dine bare blir tyngre og tyngre.

Og jo mer du slapper av i området rundt øynene, jo tyngre og tyngre blir øyenlokkene.

Konsentrer deg så om følelsen i munnen din. Kjeven din, kinnet ditt, haka di. Bare kjenn hvordan hele ansiktet ditt er i ferd med å slappe av. Konsentrer deg så om følelsen i skuldrene dine, og kjenn hvordan du nå slapper av hver eneste muskel, hver eneste sene. Hver eneste lille bit i skuldrene dine slapper av. Og ta den avslappende følelsen i skuldrene dine, send den ned i armene, og ut i hendene.

Kanskje kan du legge merke til tuppen av den venstre pekefingeren din, når du nå retter oppmerksomheten til pusten din. Tankene flyter med pusten din. Hvis du vil beholde dem, så kan du det. Hvis du vil gi slipp på dem, så kan du det. For du gjør det som er bra for deg. Og for hver gang som du nå puster ut, gir du slipp på alle spenninger i brystet ditt.

Konsentrer deg så om følelsen i magen din. Og kjenn hvordan du nå slapper av hver eneste muskel, hver eneste sene. Hver eneste lille bit av magen din slapper av. Og ta den avslappende følelsen fra magen, send den gjennom hoftene, til lårene, videre gjennom knærne, til leggene, videre gjennom anklene til føttene dine. Bare kjenn på følelsen du nå

har fra toppen av hodet til tuppen av tærne. Kanskje kan du legge merke til at det er et sted i kroppen din som er litt mer anspent enn andre. Bare rett oppmerksomheten der du er mest anspent.

Og finn det stedet hvor du er mest avslappet.

Og igjen vil jeg at du finner det stedet hvor du nå er mest anspent. Kanskje er det akkurat det samme stedet som i stad, kanskje ikke. Bare finn det stedet hvor du nå er mest anspent.

Og finn det stedet hvor du nå er mest avslappet. Sånn ja. Det er bra. Og før du nå lar deg slappe fullstendig av, før du nå går inn i en dyp avslappet tilstand, så tillat deg selv å lytte til alt jeg har å si seg. For det kommer til å skje i ditt eget tempo, så raskt som du selv foretrekker.

Og mens du nå slapper mer og mer av, så vil jeg at du skal forestille deg at du er i en hage. Det kan være en hage du kjenner fra før, eller en du dikter opp. Poenget er at det er en vakker hage på en nydelig sommerdag. Over alt er det så stille og fredelig rundt deg. Kanskje kan du legge merke til trærne, eller blomstene. Kanskje kan du legge merke til sola som varmer deg i nakken. Kanskje oppdager du at det ligger en leireklump ett eller annet sted i din hage. En leireklump som etter hvert begynner å snakke litt til deg. Akkurat nå er det OK å vite at det handler om en kommunikasjon mellom deg og leireklumpen.

Og mens du går der så kjenner du at for hvert skritt du tar, hjelper det deg til å slappe mer og mer av. Og i hagen står det et stort fint tre som du får nå lyst til å gå og legge deg under. Du ser deg selv ligge under treet, på det myke gresset, ser opp på de grønne fine bladene, grenene er tykke og solide. Og mens du ligger der så kjenner du at du synker dypere ned i gresset. Mykt og godt.

Så blir du oppmerksom på musklene i og omkring øynene dine som vil slappe av, helt av seg selv mens du puster lett og fritt. Dypere og dypere. Kinn, hake, hele ansiktet ditt slapper av. Merk deg den følelsen i nakken din som nå sprer seg ut i skuldrene dine. Og kjenn hvordan armene, hendene, og fingrene dine slapper av når du går enda dypere inn i din avslapning.

Og nå vil jeg at du skal telle stille inne i deg fra 100 og bakover. Så: 100. 99, dypere avslappet. 98, dypt og godt. 97. 96, og du kan fortsette å telle videre, stille inne i deg mens jeg snakker videre.

Bare kjenn hvor avslappet du er i ferd med å bli, og send følelsen av avslapning ned gjennom hele kroppen din - fra toppen av hodet til tuppen av tærne. Uten å tenke på det vil du snart oppleve en fredfull, avslappet tilstand.

Om litt vil jeg telle fra en til fem. For hvert tall jeg teller, la deg selv slappe av så mye at når jeg kommer til fem har du fordoblet avslapningen i hele kroppen din. Så; en, avslapningen begynner og fordobles. To, avslapningen øker mer og mer. Tre, avslapningen øker akkurat som det passer deg. Fire, avslapningen er nesten fordoblet. Og fem, avslapningen er nå fullstendig fordoblet fra toppen av hodet til tuppen av tærne.

Uten å tenke på det vil du snart oppleve en dyp, fredfull, avslappet tilstand uten noen som helst anstrengelser for deg. For det er ikke noe viktig å gjøre for ditt bevisste sinn. Det er ikke noe viktig bortsett fra aktiviteten til ditt ubevisste sinn, og det kan være like automatisk som å drømme.

Og du blir oppmerksom på pusten din, tankene som flyter med pusten din. Hvis du vil beholde dem så kan du det, hvis du vil gi slipp på dem så kan du det, for du gjør det som er bra for deg. Og for hver gang du nå puster ut blir du bare dypere og dypere avslappet. Og igjen vil jeg at du skal telle stille inne i deg. Nå fra 369. Så: 368, dypere avslappet. 367, dypt og godt. 366, og du kan fortsette å telle videre stille inne i deg mens jeg snakker videre.

Bare kjenn hvor avslappet du er i ferd med å bli, og send den følelsen av avslapning ned gjennom hele kroppen din fra toppen av hodet til tuppen av tærne. Og for hver gang du nå velger å gjøre det jeg sier, glir du bare lengre og lengre inn i en komfortabel avslapning. Og det blir bare mer og mer behagelig, og du vil oppleve fordeler.

Fortsett å nyte den herlige opplevelsen mens ditt ubevisste sinn mottar det jeg forteller. Og du vil virkelig bli overrasket og så forbauset over hvor god effekt denne timen har for deg. Du vil kjenne hvordan kontakten med leireklumpen bare blir sterkere og sterkere. Du vil kanskje kjenne en indre kommunikasjon med leireklumpen som du har lyst til å få fram. Du kjenner at du bare går dypere og dypere inn i en god følelse av ro og avslapning.
Om litt vil jeg telle fra en til ti, og for hvert tall jeg teller la deg selv slappe av dypere og dypere. Ti ganger så dypt, ti ganger så avslappet. En helt ok greie.

[...]

ISBN 978-82-999805-0-0