

I fotspåren av en

shaman i stiletter

Historien om den före detta kändisreportern på Londons röda mattor som förälskade sig i en peruansk shaman och blev hans lärling var nästan för fascinerande för att vara sann. Så resonerade journalisten Emelie Krugly Hill om författaren Anna Hunt. Men Emelie valde till slut att ge efter för nyfikenheten och sökte hjälp hos Anna för sina långvariga hälsobekymmer. Detta är hennes berättelse om vad som hände.

Text Emelie Krugly Hill **Foto** Emelie Krugly Hill & Tim Mitchell **Bild** Gitte13 (shutterstock.com)



Jag har lärt känna en shaman, du borde träffa henne. Orden kom från en svensk väninna i London. För ganska exakt ett och ett halvt år sedan satt vi på ett kafé i stadens sydvästra utkanter och drack kaffe. Alltför länge hade jag kämpat med ett vacklande immunförsvar och ständiga infektioner, men det värsta var en molande magvärk på högersidan som vägrade att ge med sig. Efter två traumatiska förlossningar och en stressig livsstil i London var min kropp i uppror. Jag hade provat akupunktur och homeopatiska läkemedel, men inget hade gett någon långvarig effekt. Allt som oftast gick jag till läkaren som ständigt skrev ut antibiotikakurer. Jag var fast i ett korrhjul som snurrade allt snabbare.

Min väninna hade även hon haft en rad hälsobekymmer och nu berättade hon om det kaos hon befunnit sig i för några månader sedan. Det var vid den tiden hon fått shamanens självbiografi "The shaman in stilettos" i handen.

Historien som sedan följde trollband mig. Min väninna berättade om shamanen som i själva verket heter *Anna Hunt*. För elva år sedan var hon en 29-årig kvinna mitt uppe i karriären, som kändisreporter för en av Storbritanniens största dagstidningar. Trots att hon befann sig i den hetluft hon alltid hade drömt om saknades något. Envisa hälsobekymmer blev den avgörande anledningen till att hon bestämde sig för att resa till Peru där hon mötte shamanen *Maximo Morales* som sedan blev hennes vägledare.

Min väninna pratade vidare om hur Anna Hunts möten med shamanen hade förändrat henne. Det är klart att jag blev nyfiken. Jag visste inte mycket om den shamanska världen, i princip ingenting.

Jag googlade vidare samma kväll och fick veta att shamansk healing är en av de äldsta formerna av helande i världen. Shamanen använder ett antal transframkallande tekniker såsom trummor, örter, meditation, skullror och visualiseringsarbete för att hjälpa människor att förlösa emotionella blockeringar och förträngda känslor. Men det kan även ske genom ceremonier, där man till exempel intar kaktusextrakter från Ayahuasca och San Pedro, kraftfulla entheogener som sägs öppna upp för bot av underliggande hälsoproblem.

DETTA VÄCKTE MIN skepsis, men ändå promenerade jag några veckor senare längs med St John's Wood High Street i norra London, på väg till ett första möte med shamanen Anna. Någon minut senare svarade hon genom sin intercom.

Jag möts av en stark citrus-blommig doft, Agua de Florida. Detta så kallade "Floridavatten" är en slags helande eau de cologne som används av shamaner för att öppna sinnen.

Jag kikar nyfiket runt omkring där jag går tätt efter shamanen, som leder mig till övervåningen, den som avslöjar Annas shamanska värld. Här möts jag av San Pedro-kaktusar, kristaller och skullror av olika slag. På golvet har hon placerat en yogamatta. Anna själv är klädd i en blommig tunika. Hon utstrålar energi och styrka, blicken är intensiv. Plötsligt känner jag mig liten och inte längre riktigt säker på vad jag gör där.


Jag berättar i korthet om min hälsohistorik. Tillsammans bestämmer vi oss till sist för att vi ska fokusera på så kallat energiarbete, det vill säga en guidad meditation med fokus på visualisering, ljud och kristaller. Förhoppningen är att lösa upp de emotionella blockeringar jag besvärar av. Hon tittar på mig med en röntgenblick och konstaterar snabbt att det som tynger mig sitter i bröstkorgen och i högersidan, min maskulina sida. I den shamanska traditionen står vänstersidan för feminitet och tvärtom. Vänster kroppshalva är mottagande och inkännande medan högersidan är den givande och agerande, får jag lära mig.

Anna ber mig välja ut de kristaller jag vill använda under behandlingen.

- De som tilltalar dina sinnen, färg eller form, du kan aldrig välja fel, säger hon.

Kristallerna är det jag är mest tveksam till - på vilket sätt kan de vara till nytta? Jag blickar igenom Annas samling.

- Allting är liv och energi, svarar Anna precis som om hon kan läsa av min misstänksamhet. Varje beståndsdel av universum har ett medvetande och genomsyras av den universella, skapande kraften. Det gäller



ANNA HUNT är brittisk journalist, författare och shaman, bosatt i London. Hennes storsäljare "The shaman in stilettos" handlar om livsresan från ett glamoröst liv bland kändisar i London till hennes invigning i den peruanska shamanismen.

"Varje beståndsdel av universum har ett medvetande."

förstås även stenar, som tillhör mineralets evolutionssteg. Precis som människan har de en egen, unik frekvens och kraft.

- Livets prövningar kan sätta vår egen energi ur balans. Stenar och kristaller däremot förblir "sig själva" i sin betydligt enklare utvecklingsfas. När vi samverkar med stenar stärker de motsvarande frekvenser i vårt eget kraftfält.

JAG SMÖRJER IN MINA händer med Floridavattnet och blir omedd att inhalera örtvattnet i mina händer tre gånger, därefter lägger jag mig ned på yogamattan och får kuddar som stöd för huvud och ben.

- Ta sju djupa andetag och slut dina ögon, säger Anna.

Hon talar med lugnande stämma och ber mig att söka efter en plats, kanske en trädgård som jag redan känner till, där jag trivs. Jag placerar sedan kristallerna där jag känner att jag vill ha dem. Min resa har tagit sin början.

Plötsligt slungas jag tillbaka till min barndom. I mina föräldrars sommarstuga vandrar jag planlöst runt i den vildvuxna trädgården, men hittar inte ut. Anna frågar mig om jag kan se utgången, hon ber mig att följa ljuset. Jag börjar kallsvettas, mina ben domnar. Det är en egendomlig känsla jag aldrig förut har upplevt. Jag känner en djup frustration över att inte hitta den stig som leder ut.

Väl framme vid utgången leder stigen jag trampar ned mot havet, till stranden jag älskade som barn. Allt sker under Annas lugnande guidning, som jag närsomhelst är tillåten att avbryta. Nu ber hon mig ta ett steg ut i vattnet. Mina knän och armar skakar, benen känns nästintill förlamade.

Anna sjunger ömsom visslar som en fågel och låter skullran ljuda. Den underliga men vackra sången som ljuder ur hennes strupe berör mig djupt. Tårarna kommer. Jag känner en sorg som jag inte kan sätta fingret på. Vid det här laget huttrar jag som en våt hund, växelvis varm och klabbigt svettig. Spänningen i mina ben börjar så småningom lösas upp, till sist vågar jag ta steget ut i vattnet. När jag sedan hittar tillbaka till min trädgård, min barnoms trädgård, känns det som om jag har varit borta i en evighet.

Anna tittar på mig med intensiv blick och pekar på min bröstkorg. Någoting känns lättare nu, därinne, någoting har släppts. ▶

Emelie gör energi-
arbete med Anna
i London.



NÅGRA VECKOR SENARE minns jag upplevelsen som nästintill drömlig. Jag känner en märkvärdig tacksamhet men samtidigt ett vemod över det som hänt. Det tar ytterligare flera veckor för mig att komma över min första shamanska upplevelse. Jag försöker berätta för vänner som inte riktigt kan förstå, de är skeptiska och ställer frågor. Men det mest otroliga av allt är att min molande magvärk plötsligt är borta.

Jag bestämmer mig för att delta i en tvådagars fördjupande shamansk workshop. Men den förväntan jag bär med mig utbyts i stor frustration under helgen. De andra deltagarna upplever förlösande genombrott, det som Anna kallar för "release", och några gråter så att de skakar. Jag sitter helt stilla.

Trots det intensiva visualiseringsarbetet har jag fastnat, jag kan varken ta mig över broar eller hitta ut ur snåriga skogar. Jag känner mig alltmer olycklig. Vad var det som hände? Jag trodde att jag hade kommit en bit på vägen efter min förlösande upplevelse i shamanens hem. När workshopen är slut kommer Anna fram till mig.

- Har du funderat kring nästa steg? Hon undrar om jag vill följa med till Spanien på en femdagars retreat som även innehåller två San Pedro-ceremonier.

Det tar flera veckor innan jag tackar ja. Kanske känner jag rädsla för att öppna portarna till en annan värld, men successivt växer en trygghet fram och jag börjar följa detox-programmet inför ceremonierna som väntar. Ingen alkohol, kaffe, te, citrus, socker eller rött kött.

JAG FÄRDAS I TAXI från Almeria flygplats till Cabo de Gata National Park, där resorten Cortijo Los Malenos ligger. Väl framme möts jag av Anna och mina nya kursfränder. Det vilar en viss spänning i luften. Ingen av oss deltagare vet riktigt vad som kommer att ske de närmaste fem dagarna.

Dagen inleds med förberedelser inför morgondagens uppgift som är "Quantum collapsing", en banbrytande metod utvecklad av den amerikanske läkaren Dr John Demartini. Anna blandar denna västerländska teknik med de shamanska uråldriga traditionerna. Kortfattat är Quantum collapsing en serie systematiskt förutbestämda frågor. Målet är att väcka medvetandet och neutralisera emotionella laddningar, samt balansera mentala och fysiska reaktioner och omvandla konflikter och stress till ett tillstånd av tacksamhet och kärlek. På så vis rensar vi också våra huvuden inför de stundande ceremonierna, förklarar Anna.

Uppgiften är utmanande men påstås vara transformerande. När jag nästa morgon ser den presenterad framför mig drar jag en suck. Jag är tillbaka i skolbanken och har fått en läxa, presenterad i ett häfte med dubbelsiffrigt sidoantal.

Uppgiften går ut på att välja ut den person som har orsakat oss mest smärta i livet. Vi gör listor om personens goda respektive dåliga egen-

skaper för att sedan besvara ett antal frågor om varje egenskap. Därefter "kollapsar" vi egenskaperna genom att se fördelarna med de "dåliga" och nackdelarna med de "bra".

De flesta av oss fastnar och kan inte se det motsatta perspektivet. Det krävs en stor portion mental vilja att ta sig igenom uppgiften. Inte förrän klockan nio samma kväll, efter tolv timmars dedikering är jag klar, och upplöst i tårar efter att Anna ställt tuffa följdfrågor. Tills sist har det lossnat. Jag kan plötsligt förstå och känna en större mening med den relation som orsakat mig så mycket sorg. Anna kallar detta ett "förlösande genombrott".

- Varje uppfattning om en människa som är överdrivet laddad i endera riktningen, positiv eller negativ, orsakar emotionell obalans. Balans är sanning och Quantum collapsing handlar således om att uppnå denna balans.

Timmarna innan ceremonin diskuterar vi våra intentioner, alltså vad vi önskar att få ut av den, och vad som är vår frågeställning. Ett exempel på frågeställning kan vara att be om hjälp att se vad man behöver lära sig samt att frigöra sig från det man inte längre behöver. Anna har stor insikt i våra unika livssituationer och vet redan vad var och en behöver hjälp med.

"Hela mitt liv susar förbi i form av märkligt utvalda fragment."

CEREMONIN BÖRJAR traditionsenligt vid solnedgång och avslutas när morgonen gryr. För att slå hål på våra förväntningar gör vi några Quantum kollapsövningar. Annas kristallsamling är med, liksom hennes skullror. Kaktusextrakten intas därefter andäktigt, under stillhet. Vi dricker alla ur samma glas. Den smakar inte alls så illa som jag föreställt mig, mer som ett kallt Lapsang Souchong-te. Jag sluter ögonen och dricker nästan allt i ett svep.

Efter fyra timmar på en yogamatta, i fullständig stillhet, är jag övertygad om att extrakten inte fungerar. Jag tittar mig omkring, några gråter, andra skrattar. Det finns en märklig skönhet i denna upplevelse som är svår att beskriva. Stundvis känner jag mig frustrerad, samtidigt märkvärdigt lugn.

Anna dyker upp vid min sida för att kolla hur jag mår. Under en minuts tankeutbyte som fortfarande förbryllar mig, lyckas hon se vad jag ser. Det är som om hennes inre vision och kaktusen har blivit ett och hon kan hänvisa till minnena jag återupplever i mitt huvud.

Plötsligt känner jag att mitt huvud blir väldigt tungt. En gnistrande flod av energi ilar hela vägen från mitt tredje öga ner i mitt hjärta och får smärtan av ett gammalt emotionellt sår att dyka upp. Mitt vänstra knä, som jag skadade i en olycka ett år tidigare, börjar samtidigt värka intensivt och jag upplever knackningar i hela mitt vänstra system. En molande magvärk uppstår och intensiva minnesbilder från min barndom dyker upp ett efter vartannat. Hela mitt liv susar förbi i form av märkligt utvalda fragment. Allting känns vackert och ljust, ändå strömmar tårarna ner för mina kinder. Vänstersidan har vaknat, den liksom bränner, som om jag tillbringat en dag på stranden utan att smörja in mig med solkräm.

- Dina feminina krafter börjar vakna till liv, viskar Anna när jag redogör för henne vad jag upplever. Extrakten fortsätter att jobba för högttryck hela natten och jag förblir vaken och full av förnimmelser i kroppen. Det är inte en överväldigande eller obehaglig känsla. Jag är otroligt närvarande och fullt engagerad i minsta inre rörelse.

Nästa natt är betydligt lugnare och utan intensiva bildspel. Enstaka objekt dyker upp - små, hemlighetsfulla meddelanden som spelas upp i form av en kryptisk kontur. Senare dyker olika djurhuvuden upp, eller kroppsdelar. Jag sover större delen av natten och deltar inte i den nattliga måltiden som serveras.

NÄSTA MORGON DELAR den som vill med sig av sina erfarenheter i gruppsamtal. Vi har alla olika erfarenheter som inte liknar någon annans.

- Vissa personer får intensiva visioner, som vanligtvis följs av frisläpandet av intensiva känslor, säger Anna. Några av er sov hela natten, för det var just det ni behövde.

"Musik kommer inte till från noterna utan genom pauserna däremellan", menar Anna Hunt. Likaså är inte det viktiga vad som händer under ceremonin utan om sakerna och möjligheterna som kommer efteråt. Det är först långt senare som jag börjat förstå effekterna av denna

erfarenhet. Det känns som jag har skalat bort gamla emotionella lager och återfått nya. Alla mina sinnen känns vältrimmade och vakna. Min verklighet har förändrats, sakta, men med en ny säkerhet.

Tiden med den molande magvärken och de regelbunda läkarbesöken och antibiotikakurerna känns som ett diffust minne. Sådär, några månader senare, känns hela denna shamanska resa nästintill drömlig, men någonting som jag återvänder till i tanken så gott som varje dag.

- Kan verkligen shamanism hela medicinska problem, frågade en skeptisk väninna mig över en kopp kaffe, alldeles nyligen.

Mitt svar? Kanske inte medicinska problem, men själsliga sår, och när dessa helas har det en positiv inverkan på kroppen. Att rensa ut gamla trauman, vätskande sår och giftigheter såsom negativa tankar, tillstånd och livstematik är att städa sig själv hel och därmed finna ett större rum att släppa in ljuset - detta kan shamanism hjälpa till med, och på ett sätt som fortfarande förbryllar mig. ☺

NOT Beskrivningen i artikeln av hur ceremonin går till och vilka medel som används står författaren Anna Hunt och skribenten för. Redaktionen litar på att läsaren använder sitt sunda förnuft, vid en eventuell utforskning av metoderna som beskrivs.

PLUS MER

www.annahunt.com

"The shaman in stilettos", Anna Hunt (Penguin Books, 2012).



Gaia Life
Kursgård & Retreat
en mötesplats för människor i växande

www.gaialife.se
0705-391856

Utbildningar

Prästinneutbildning m. Lola Ravenstar
Freja Narurpräst/Prästinna i Moder Jords tjänst. En djupgående treårig utb. i Nordisk Shamanism. **START 22 maj**

Kvinnokraft - "Medicinkvinnans väg"
med Ania Munay. Skapa balans och få kontakt med Din feminina urkraft. Ettårig utb. **Östersund START 17 apr**
samt i **Kungsbacka START 14 aug**

Retreater - vår 2015

Avslappning och meditationer i en underbar kärleksfull miljö, med ekologisk vegetarisk mat, där Du kan bara vara!
Bara-vara retreat, Gudinne retreat, Par retreat
mm.

Helande Resor 2015

Glastonbury Avalon - "Det alkemiska bröllopet"
En helande kärleksfull resa genom tid & rum

Indien Kerala - "Ceremonier i Gudinnans tjänst"
Kursen är tillägnad Dig som vill väcka bejaka, hedra Gudinnan/Guden i dig och att själv lära dig göra ceremonier. **AVRESA 9 nov - 25 nov**

Följ oss på  **Gaia Life kursgård & retreat**