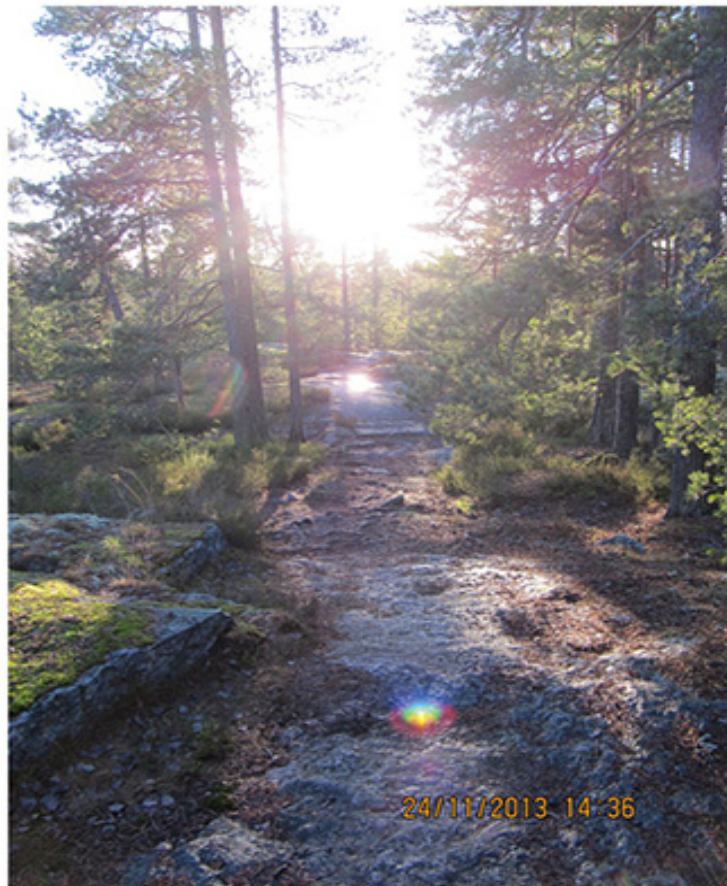


Lillu Sandström

# Vägen till helhet

lära känna sin egen kärna





# VÄGEN TILL HELHET

VÄGEN

MIN VÄG ÄR INTE RAK  
DEN SLINGRAR SIG SOM ORMEN  
DÄR FINNS DET HINDER AV OLIKA SLAG  
TRÄD SOM HAR FALLIT  
DIKEN SOM ÄR DJUPA  
GROPAR SOM JAG KAN FALLA I  
ELLER BARA SNUBBLA, SÅ ATT JAG  
RAMLAR  
MIN VÄG, MIN STIG ÄR INTE RAK  
MEN DÄR FRAMME MELLAN TRÄDEN  
OCH HINDREN  
FINNS LJUSET  
KANSKE INTE SÅ STARKT OCH SÅ  
STORT  
KANSKE BARA SOM EN PRICK  
MEN DET FINNS ALLTID  
DÄR FRAMME , PÅ MIN VÄG  
13.12.13

Innan intet fanns ingenting  
Allt var ett svart hål  
Inget fanns att fästa något på  
Det enda som fanns var tomheten

Då hördes en explosion  
allt snurrade runt  
Fördes samman till en klump  
som växte och växte  
Blev större och större  
av ingenting

Inuti kokade en het eld  
Ovanför regnade det vatten  
Mycket vatten

Tellus fick klumpen som namn

I allt finns allt  
Allt har varit allt

Jordens rötter slingrar sig runt hela klotet  
har kontakt med helheten

Lillu

## INLEDNING

Långt borta - bortom stjärnorna  
många ljusår härifrån  
finns en galax  
Där står ett silverträd,  
där rinner livets vatten  
Från silverträdet faller  
en droppe ner i källan  
Som blir till en gnista  
En del av denna livsgnista  
får fart, denna glödande partikel  
flyger genom universum  
genom olika sfärer  
genom ljudvallen  
Snabbare än ljuset själv  
kommer till Tellus  
Där i ett rum älskar två människor  
De vill vara nära och de är kära  
De är nöjda med sitt liv  
Med sina två barn och trerummaren  
Livsgnistan tränger sig på  
Blir en del av de älskande  
Får liv i livmodern  
Droppen blir till en människa  
Med en livsuppgift  
Bron till silverträdet var bruten  
Har kommit fram till mitt mål  
Lillu

# Innehållsförteckning

Hundgården

Trumgruppen

Trummans födelse

Berättarstigen

Egna tankar, mitt liv innan den shamaniska stigen

SPÅREN I HJÄRNAN känns i KROPPEN

Chakrorna

Eko-terapi

Grundkursen i shamanism i Sverige 2007

Ett nytt steg på den shamaniska vägen

Korpens dans. Mötet med döden

Psykosyntes

Soul retrieval

Berättelsen om Ormen och Svanen

Slutord

Referenslitteratur

Bokens bak pärm

*Det var en vacker höstdag 2005 då jag gick ner för backen till hundgården med Dani. Träden lyste av hösten härliga färger. Jag hade just fyllt 50 år och hade haft en fest med släkt och vänner. Släktingar hade kommit både från Sverige, Estland och Finland. Det var en helt vanlig dag förutom att jag hade fyllt 50 år och kanske var på väg till något nytt i mitt liv. Då anade jag inte alls att detta skulle vara fallet för jag fick en hälsning från universum som gav mig möjlighet att gå vidare på min andliga väg.*

## **Hundgården**

Dani hade bråttom nerför backen mot hundgården. Där har han möjlighet att springa fritt omkring och nosa på andras hundars markeringar. Jag hade ingen aning om att denna dagen skulle förändra mitt liv. Jag hade haft en lyckad 50 års fest och mina barn var i tonåren och levde sina egna liv. Livet hade varit en upp och nedgång som de flestas andras liv. Kände att jag ville något mer med mitt liv, ville gå framåt på något vis. Jag hade studerat och tagit pedagogik kandidaten och läste vidare till pedagogige magistern. Jag hade fått en bra början och hade tagit 5 månader ledigt från mitt arbete för att få färdigt avhandlingen. Det var en stor utmaning för mig i min ålder och min bakgrund, så det skulle kunna ha räckt med den utmaningen. Ändå kände jag att jag inte riktigt var nöjd. Något fattades i mitt liv.

När vi kom till hundgården fanns där redan en hund och en matte. Lipton som hunden hette var föga intresserad av Dani. Dani däremot var väldigt förtjust i Lipton, som var en söt, svart liten spets. Hennes matte hette Rut som genast



började prata med mig. Efter ett tag föreslog hon att vi skulle gå och ta en promenad med hundarna till Viks åkrar.

Vik är ett gammalt lantbruksområde från 1700-talet och fungerar nu som en utbildningscentrum och försöksgård. Det är också ett naturområde med många fågelskådare. I skogarna finns det gott om vilda djur bland annat hjortar.

När vi närmade oss husen där vi bodde sa Rut helt plötsligt till mig. *“Du skulle passa in i fredagsgruppen som trummar tillsammans.”* Förstod inte varför jag inte ifrågasatte hela saken, utan tog upplysningen mycket naturligt, fast jag inte hade någon aning om vad *“att trumma tillsammans”* innebar. Hon gav mig ett telefonnummer till ledaren för gruppen och sa att jag skulle kontakta henne. Det gjorde jag och fick från Katja som ledaren, hette en uppgift att läsa en bok innan jag kom till träffen. Det var Shamanens väg av Michael Harner

Detta blev också min väg för nu började min resa tillbaka till min ursprungs galax!

## Trumgruppen

*Det är viktigt att ha människor i sitt liv som har samma värderingar. I dessa grupper kan man fritt få öppna sitt hjärta och få respons på sina tankar. Man är inte ensam stark i alla lägen utan behöver stöd och förståelse för det man tror på. Det är ju därför man bygger kyrkor och samlingslokaler där likasinnade kan träffas.*

Trumgruppen träffades i som vi kallar i Göteborg för, landshövdingshus. Husen låg i ett fyrkantigt komplex med en inne gård. Jag fick trycka på porten med koden och kom genom en järngrind. På gården hängde det tvätt på tork och rabatter med blommor och grönsaker. Hus komplexet påminde mig om husen i Haga i Göteborg. Det kändes hemma här, jag gick in genom dörren som ledde ner till källaren där gruppen skulle möttes. Stentrappan var smal och hade formen som ett S eller som en slingrande orm. Det var mörkt och det pirrade i min mage. Vad skulle jag möta? Jag kom till ett upplyst utrymme med tända stearinljus, kuddar och liggunderlag på golvet. Trummusik hördes och gruppens ledare, Katja hälsade mig välkommen till fredagsgruppen.

Katja var en kvinna med långt svart hår och brinnande ögon. Hennes röst var djup och hennes gester yviga. Klockan blev 18 och dörren stängdes. Alla fönster i källarvåningen var täckta, stearinljusen brann i mitten av cirkeln. Människor satt runt de brinnande ljusen och stämningen var förväntansfull. I mitten fanns mandalan där medlemmarna hade lagt viktiga föremål. Vi tog varandra i händerna och vi sjöng en sång. *“Vi flyger runt, vi flyger runt världen med våra starka stora vingar.”* Katja tog sin skramla och kallade på andarna och helgade rummet. Hon

skramlade runt oss för att skingra negativ, tung energi ifrån oss. Hon helgade rummet för att vi tryggt skulle kunna resa till andevärlden. Efter denna ceremoni presenterade vi oss för varandra och jag berättade vem jag var och hur jag hade hittat till dem.

Det var några som trummade med en rytm som det skulle vara lätt att flyga i väg med på en resa till den andra verkligheten. För att kunna komma till den andra verkligheten måste man gå ner i någon slags nedgång. Man talar om sin tunnel. Jag hade också en nedgång men att hitta sin personliga nedgång till underjorden är inte alltid så lätt. Själv har jag haft olika nedgångar till underjorden under åren. Någon gång har jag fokuserat inåt och gått ner via mig själv. Alltid har jag kommit till en grotta som är den platsen som jag färdas ifrån, till den andra verkligheten.

Jag kände rytmen i kroppen och golvet vibrerade och jag kom i trans. Jag kom till en tunnel med dimma. Långt borta skönjade jag en grönskade dal, jag såg också ett berg. Berget var detsamma som jag hade sett dagen innan, hemma i min säng. Då stod det ett rytande lejon på klippan. Men nu fanns han inte där på min första trumresa i fredagsgruppen. När trumfrekvensen tog slut fick alla berätta vad de hade sett eller fått för budskap. Detta var frivilligt och ingen kände sig tvingad att göra detta. Nu hade jag varit med om min första trumresa och det kändes väldigt naturligt. Kvällen fortsatte med nya resor och man bytte trummare. En av deltagarna ville att vi skulle göra en resa för hennes pappa som var mycket sjuk och troligtvis skulle snart dö. Vi gjorde en resa för Aulis. Jag såg en skärseld där han fick healing. Han snurrade runt, runt och elden slocknade efter ett tag men flammade till då och då.

Nästa resa kom lejonet med som är mitt kraftdjur. Han tog mig till ökenlandskap och vi kom fram till en stor sprakande lägereld. Lejonet dansade för mig och jag fick budskapet: *"Bli van vid mig"* Runt lägerelden dansade det människor. Jag kunde bara se deras ben denna gång. Jag förstod att det

här var en by men det var mörkt förutom eldens sken, jag kunde inte se landskapet runt omkring. Jag hade fått lära mig att man skulle fråga många gånger för att få ny kunskap men jag kände att jag inte ville fråga varför vi var här och vilka dessa människor var. Intuitivt visste jag att svaren väntade på mig då jag var redo för dem. Jag skulle få veta eftersom jag är budbärare för något viktigt. Nästa resa tog lejonet med mig till universum. Jag red på honom på himlavalvet, kors och tvärs mellan stjärnorna och andra fenomen som finns på himlen. Lejonet förmedlade igen att jag skulle bli van vid honom. Jag hade varit med om min första trumsession och rest till den andra verkligheten som jag accepterade som en del av detta liv. Jag var på väg på min resa till att bli hel och få veta vad min uppgift är i den ordinära världen.

Veckan därefter gick jag också till fredagsgruppen. Under den första trumresan kom jag till min grotta och där fanns nu en vattenfontän. Först var den liten men den växte under resan och blev till en stor fontän. På golvet finns det svarta platta stenar. De klappar under mina fötter i samma takt som trummans slag. Plötsligt får jag se ett par lysande ögon, ett djur med glänsande svart päls. Panthera kom till mig, han är ett av mina kraftdjur. Resan fortsatte till ett ökenlandskap. Jag hamnade under marken och blev till en orm. Även den är svart och stor, Svarta Orm är också mitt kraftdjur. Jag slingrade mig fram under marken. När jag var framme hade jag kommit fram till samma by som jag hade varit då jag första gången gjorde en trumresa med fredagsgruppen. Nu var det ljust och jag såg allt klart, hela landskapet var sandfärgat. Det var en indianby och jag var en indianflicka med ljusa mockakläder och långt ljust hår. Indiantälten stod tät bredvid varandra. Jag kom fram till ett tält med en öppning som var öppen. Dit gick jag in. Jag såg en lägereld och vid den satt en gammal indian. Under denna resa hade ledaren av gruppen bett om hjälp för sitt onda knä. Indianen och jag satte in hennes knä i elden som brann

i tältet. Tältet blev upplyst av en starkt och intensivt ljus. Efter detta hände det något märkvärdigt! Indianen gick in i mig och jag blev honom, vi blev ett och samma. Samma sak hade det hänt med Lejonet.

Andra trumresa förde mig till mitt barndomshem. Jag var indianflickan som flög runt i varje rum och lyste upp dem, dansade rengöringsdansen i storrummet. Jag flög vidare till lägenheten som jag hade bott med min fästman och ställde mig på sängen och dansade. Jag dansade bort all negativ energi, såg min mamma, pappa och fästman som alla var döda. Jag klappade dem och sa *“adjö”* och lämnade dem bakom mig. Jag hade valt att gå min egen väg. Det handlar om att släppa, låta vara, låta ske. *“Låta ske din vilja”*

När lejonet visade sig för mig första gången kom ett gammalt barndomsminne fram. Jag var väldigt mörkrädd när jag var liten. När jag skulle sova trodde jag att det bodde ett lejon under min säng. Ett lejon som skulle äta upp någon kroppsdel som inte låg under täcket. Så jag var väldigt noga med att hela jag låg under täcket. När det var varmt svettades jag men inte ens en tå fick sticka fram! Nu förstod jag att lejonet är mitt kraftdjur och istället för att göra mig illa så hjälper han mig.

Under hela våren träffade jag fredagsgruppen. Mina resor flög mig till olika platser och jag fick många fantastiska upplevelser och kunskap från den andra världen som jag skulle ta till denna verklighet. Allt tog jag naturligt emot utan att ifrågasätta om detta var humbug. Jag flög in i det svarta hålet som skulle komma tillbaka många gånger under åren som gick. En speciell resa kände jag hur jag lyfte fysiskt från golvet och skulle trummandet ha fortsatt skulle jag nog ha svävat på riktigt runt i rummet som vi befann oss i. Det var en mycket underbar känsla och jag fylldes av en mycket stor glädje och jag badade i ett enormt starkt vitt ljus.

Jag fick nya rum i min grotta vid olika trumresor. I en av ingångarna finns ett altare med två ljusstakar. Där la jag

min katt Sippan som jag hade haft med min f.d. fästman då jag bodde i Göteborg. Jag frågade min guide Indianen, vad min uppgift är och fick till svar. *“Alla har vi vår uppgift”* Han satte en ljusstake i min hand. Ett klart budskap kom fram i många olika resor och det var *“Lär dig mer, studera mer”*. Men jag fick inga klara besked vad min uppgift bestod utav.

I gruppen uppstod det spänningar under hösten som kulminerade med att gruppen splittrades. Vi var egentligen ingen homogen grupp utan vi alla kom från olika kulturmiljöer. Om någon får negativa känslor till någon och inte hanterar dessa känslor inför sig själv och i gruppen leder det till konflikt.

Shamanism är en övertygelse med mycket kraft och energi. Denna kraft innebär makt och många människor utnyttjar makten för egen fördel. Makt i alla sammanhang måste användas för allas fördel inte för sin egen del. Många vill ha mer än vad den ska ha för sin uppgift. Jag har också fått makt, kunskap och ljuset. Alla dessa ting ska jag använda för min uppgift som handlar om att tjäna mänskligheten och ge av det jag har tillgång till.

Jag har sökt efter en trumgrupp som jag skulle kunna gå regelbundet till. Jag besökte Paulin villan där en ung kvinna var sammankallade till träffen. Hon bestämde och var den som trummade. Det var möjligt att medverka med att trumma men det var hon som *“reste”* och berättade vad hon hade fått för budskap. Jag medverkade också med Susanne Aarnio och hennes grupp som var Johannes Setälä elever. Även i denna gruppen var det enbart ledaren som *“reste”* och berättade om budskapen hon tog med sig från andra sida.

I min syn på shamanism är att alla kan få budskap och min värdegrund är att alla är lika viktiga i gruppen. Jag har också medverkat ett par gånger i en villa som finns i Nordsjö. Då har det varit speciella ceremonier men även där har atmosfären varit på så vis att jag inte har trivs där. När jag senare skapade jag min egen grupp märkte jag att

människorna sökte en stark ledare som förde dem med stadig hand på den shamaniska stigen. Jag hade andra intentioner med min grupp. Jag ville att alla skulle vara en lika stor del av gruppens dynamik. Min grupp blev igen succé och blev till slut en dans/ rörelse grupp efter Gabriel Roths 5 rytmer. Inte heller den blev någon succé.

Jag har efter mina egna försök att skapa en trumgrupp återkommit till fredagsgruppen som har fortsatt sin verksamhet.

## Trummans födelse

*Jag hade fått en ny riktning i mitt liv men nu var det dags att gå vidare. Jag hade träffat likasinnade som gick på den shamanska stigen och jag var en av dem. Men vad är en shaman utan sin egen trumma?!? Det var dags att se sig om hur jag skulle tackla detta behov. Jag gick in på de shamanska sidorna och där fick jag se att en trumkurs skulle bli av i Estland. Estland som min pappa föddes i och som är en del av mitt kulturarv.*

Sommaren 2006 var mycket varm, Tanja och jag satt och väntade på tågstationen i Tallinn. Tanja hade jag träffat i fredagsgruppen och som också hade bestämt sig för att åka till kursen i Estland för att göra en trumma. Vi var inne i väntrummet för att köpa biljetter då vi såg en kråka som hade flugit in och som inte längre hittade ut. Den andades flämtande med öppen näbb och såg mycket medtagen ut. Vi studerade kråkans försök att hitta en väg ut till det fria men den lyckades inte. Till slut sa jag till Tanja vi måste rädda den och föra den ut. Tanja tog en filt eller något liknande och närmade sig sakta kråkan samtidigt som hon talade med den. Sakta, sakta kom hon den närmare och med ett släng med tygstycket över kråkan tog hon den i famnen och förde ut den till den friska luften. Det var en spännande början på denna shaman resa där jag skulle föda min egen trumma!

Vi kom fram till huset som var 100 år gammalt hus, här hade en snickare bott. Nu var huset tomt men hyrdes ut till olika grupper. Innan kursen hade vi till uppgift att ta med olika föremål. Bland annat skulle vi ta med en skallra. Hemma funderade jag varifrån jag skulle kunna få en sådan eller måste jag köpa den? Efter en kort stund kom ett minne



uppflytande från hjärnans skrymslen. Det minnet var om de stora växtbaljorna som vi hade hittat, då vi var på en resa med familjen i söder. Jag gick ner i källaren för att leta rätt på dem och hittade min orm. Den skallran, den ormen har varit med mig sedan dess och jag använder den för olika ändamål. Jag hade ju innan dess fått ormen som ett av mina kraftdjur.

Vår första uppgift var att hitta en kraftplats med hjälp av vår skallra. Där skulle jag be om hjälp för att föda min trumma. Jag skulle också be om en kraftsång, en arbetsång som jag skulle kunna använda vid arbetet med att göra trumman. Vid kraftstället skulle det finnas ett träd. Träden har rötter som går ner i underjorden och som har kontakt med Moder Jord, vår allas moder och en del av vårt ursprung. Toppen, kronan har kontakt med himmel och den energin som finns där. Någon kallar den för Gud, jag kallar den för *"Gudomligheten"*. Där finns ljuset och där finns tomheten men detta hade jag ännu inte erfarit. Jag hade varit på färd så kort tid bara ett år på min nya väg till helheten.

Innan jag gick iväg med min orm för att leta efter ett kraftställe hade jag sett en mycket stor fågel flyga över huset. Jag styrde min väg mot den riktningen fågeln hade flugit, samtidigt skramlade jag med min Orm och frågade om vägen. Jag kom till ett högt gräs och tänkte *att här kan man väl inte gå, inte finns det några trän här*. Men Ormen ville att jag skulle gå vidare, så jag banade iväg och gjorde en stig i det höga gräset. Efter cirka 10 meter kom jag till en liten kulle och där bakom växte det en liten gran och en liten tall. Det var en liten glänta med slån och gräs och bredvid en stor åker. På åkern gick det 3 stycken storkar som letade efter mat. Det var verkligen en uppenbarelse! Bredvid åkern fanns ett stenröse, stenarna var säker från då man hade skapat en åker i den steniga marken. Det hade nu blivit ett stenstaket som skyddade min kraftplats. Ja, kraftplatsen var en liten oas som man inte kunde se från

huset vi vistades i. Bakom åker utbredde sig en tät granskog. Runt omkring växte det blommor. En gul blomma doftade mycket starkt. Senare fick jag veta att det var gulmåra och att den användes bland annat förr till att hjälpa nyfödda och för att få modersmjölken att rinna. Gulmåran är både Frejas och Marias blomma. Jag hade hittat min kraftplats!

Vi gjorde en trumresa för att få reda på *hur vi skulle göra trumman* och hur den skulle se ut. Vad som borde beaktas och vilka guider, krafter, energier skulle vara med då trumman föddes. Denna mellanvärlds resa skulle vi flyga tillbaka till vårt kraftställe med vårt kraftdjur och fråga där våra frågor. Men det innebär inte att du blir på denna konkreta plats utan du kan föras till andra platser i den icke ordinära verkligheten.

En shaman kan resa till **undervärlden, mellanvärlden och till övre världen**. Mellanvärlden innebär att man färdas i den konkreta världen.

Vi skulle också fråga vad vi skulle ge bort så att vi skulle kunna få något istället. För så är det; du måste ge, för att ge plats åt något nytt. Därför skulle vi fråga våra guider vad vi skulle ge bort för att på så sätt få kraft till trumman.

Ledarna betonade att vi kan ta kraft från Solen, Moder jord och vårt inre, dessa är starka energi källor som vi alla har tillgång till.

Trumresa förde mig åter igen till indianbyn och där fick jag svar på mina frågor. Jag fick under resan vetskap om att jag ska börja "*hela*" och att bringa *hopp, tro och kärlek* till denna värld. Jag har blivit sänt, föddes hit för den uppgiften skull. Jag skulle ge upp min återhållsamhet, skydd, onödiga rädslor, garderingar, hemlängtan, min barnslighet och omogenhet. Konfrontationen med mitt ego var kraftfullt. Jag fick se mig själv i spegeln och se mina egenskaper som hade formats under årens lopp, för att bli en individ i ett socialt sammanhang.

För att bli en del av det sociala sammanhang som vi flesta lever inom, krävs det att man förstår de koder som finns mellan människor, förstår hur man ska bete sig. Insikten sa mig att jag måste lära mig att skydda mig mot negativ energi. Människor som vill ta min positiva energi, jag måste lära mig sätta gränser. Inte be om förlåtelse för min existens utan ta min plats och känna att det är okey. Denna insikt var kolossal stor och jag kunde inte helt förstå vad det egentligen krävdes av mig för förändringar. Hur jag måste förvandla hela min personlighet men det skulle jag få vishet om i framtiden. Nu var det bara första steget till denna förändring som skulle faktiskt ta många år. Kursen uppläggnings var att vi två och två skulle bilda ett team för att stödja varandra i trumtillverkningen. Vi skulle fråga i alla fyra väderstrecken vad skulle ge till vår partner. Fråga ska vi göra och ofta, vid elden som är ett viktigt element i trummans födelse. Vi skulle ju bända plankor till skelettet till trumman i det nästan kokande vattnet. Min partner var en mycket stark kvinna. Vi hade mycket roligt och skrattade för att lätta upp både det fysiska och det mentala arbete vi genomgick på kursen. Alla uppskattade inte vårt sätt att samarbeta och hur vår relation blev ett starkt band mellan oss.

Vi gjorde många trumresor och vi renade varandras tunnlar och gav varandra skydd. Det tog tid att få alla plankor till att böja sig till något slags skelett som man senare skulle kunna sätta skinnet på. Plankorna sattes i vatten som nästan kokade och vi fick mata elden hela tiden med ved och fylla tunnan hela tiden med vatten som ångade bort. Alla fick hjälpa till med varandras trummor. Det krävdes arbete med hela kroppen, benen, höfterna, underlivet fick jobba för att bända tallplankan. Till slut blev skelettet färdigt till trumman och nu skulle den få vila och bli tämjad till ett heligt verktyg. Arbetet tog hela dagen och jag kom sent i säng efter ett renade bastubad.

För att få kraften, energin och svar på vad trumman skulle ha för uppgift rekommenderades vi att sitta ute en natt, *ute sittning*. Shamaner har gått ut i naturen i alla tider för att möta den andra verkligheten och få svar på frågor. Nu skulle jag sitta ute för att få svar på hur trumman skulle göras och vilken uppgift den hade. Jag gick till min kraftplats och satte mig vid den lilla granen och såg solen sakta gå ner och såg hur stjärnorna tändes. Det var en molnfri himmel men jag såg ingen måne.

Mina rädslor började samlas till en svart klump i min mage ju mörkare det blev. Till slut började jag sjunga för att hitta min kraftsång men istället blev det en sång om en liten fågel som flög upp i himlen som jag kom ihåg orden till. Jag skramlade med min Orm för att skingra mina rädslor. Mörkret skapade skuggor och skuggorna bildade gestalter. Jag kom i trans och fick besök av en liten svart björn. Jag talade med honom och bad honom komma tillbaka imorgon då jag inte längre satt på hans sov ställe. Han ville inte ge sig iväg och växte en aning i storlek, så gjorde även min rädsla. Benen kändes stela och jag blev kissignödig. Jag var tvungen att stiga upp och kissa och röra på mig. Jag fortsatte att sjunga och skramla och att fisa för att markera att nu var det här stället mitt.

När man sitter ute i naturen på natten är det först och främst sina egna rädslor man möter. Nu hade jag även ett möte med en björn som skulle visa sig vara mitt kraftdjur och trummans själ. Detta visste jag inte då jag konfronterades med mina rädslor och försökte skrämman bort den lilla björnen. Natten gick och jag klarade mig utan större intermezzon. Jag höll mig vaken och var full med information hur min trumma skulle bli till och vad den hade för uppgift. När solen gick upp gick jag till bastun och renade mig. Jag var full med kraft och energi. Hade fått svar på de frågor jag hade ställt.

Nästa resa handlade om att hitta sin eller sina guider som skulle stödja och ge goda råd vid trumtillverkningen. Jag