

Artikeln är skyddad av gällande upphovsrättslig lagstiftning och är ej avsedd för publicering utan författarens tillåtelse. Copyright © 2003-2018 Ana Danielsson.

SKÖLDARNAS VÄG

Ana Danielsson



Att utvecklas med hjälp av urfolkens gamla medicinjul, modern jungiansk psykologi och skapande arbete

Inledning

Genom mitt måleri väcktes ett starkt intresse för drömmar och vårt inre bildspråk hos mig. Detta ledde mig i början av åttiotalet fram till Carl Gustav Jung och den analytiska psykologin. Jag läste allt jag fann om det omedvetna och dess språk, om symboler och arketyper. Jag upplevde omedelbart ett släktskap med mitt bildskapande. De bilder jag målade fick ett sammanhang att finnas i och den jungianska metoden gav mig ett verktyg till att nå en djupare kontakt med mitt omedvetna.

Under sommaren 1982 hade jag möjlighet att dra mig tillbaka i ensamhet under två månader. Jag kunde måla och möta mina inre bilder alldeles ostörd. Min känsla när jag på allvar gav mig in i det äventyr som det i sanning är att utforska det omedvetna och tillägna sig det symboliska språket, var att detta kommer att ta lång tid. Drömmarnas språk, skilt från vårt rationella logiska verbala språk, kräver en utvecklad intuition och fantasi. Det måste läras empiriskt, genom egen

upplevelse, och det behövs mod att möta det omedvetnas krafter. Ibland visar de sig som skräckinjagande och uppslukande demoner. Min resa förde mig efter några år rakt in i en situation jag inte förmådde hantera på egen hand. När döden satt på min axel, fick jag hjälp av en dröm i vilken en ande väckte mig och sade: Du har förlorat för mycket energi för att klara dig själv nu, det är absolut nödvändigt att du finner hjälp. Som ett mirakel dök det upp en möjlighet att direkt starta en jungiansk analys. Jag fick en medhjälpare på min färd. Med hans kunskaper och stöd blev det möjligt att gå djupt ner i underjorden, göra oväntade upptäckter, möta smärta och glädje och komma upp igen i en förändrad verklighet och med en ny syn på mig själv. Denna del av resan varade i sju år.

Visionen om berget.

Under det andra året i min analys arbetade vi en tid med inre resor utifrån ett tema. En gång besökte jag ett berg och detta ledde mig fram till en stark och omvälvande upplevelse, en vision, som påtagligt kom att förändra mitt liv.

Vägen till berget var lång och ödslig. Jag vandrade över ett vidsträckt slättland. En liten vit hund gjorde mig sällskap. Vi kom så småningom till berget och började klättra upp. Sista biten var svår; jag måste ta mig upp genom en klyfta inuti berget och bära hunden i min famn. När vi så slutligen lyckats ta oss upp till bergets topp, såg jag framför mig ett fantastiskt vackert bergslandskap med rödbruna klippor i skulpturala former. Vi vandrade vidare och kom till en stad som var byggd på berget och fördes ned i ett underjordiskt rum - som en tempelsal - där vatten rann längs en vägg. Jag förnam ett möte med en uråldrig indianstam.

Några månader senare gick jag till Etnografiska museet i Stockholm för att lyssna på ett föredrag om Hopis av Nina Falkenberg. När hon visade bilder från hopifolkets städer och deras underjordiska kivas (ceremonigrottor) och berättade att de lyckats överleva i en ofruktbar trakt tack vare att de hittat underjordiska vattenådror, kändes det som att se mina inre bilder på nytt. Jag blev förvissad om att jag måste lära mer om den amerikanska urbefolkningens gamla levnadsvisdom och om shamanism. Året efter befinner jag mig i en bokhandel för att köpa några julklappsböcker. Jag står vid en hylla och letar, när jag känner en stark kraft bakom mig. Den kallar och jag vänder mig om. Jag står framför Lynn Andrews bok "Medicinkvinnan". Genom den boken kommer jag i kontakt med medicinhjulet och dess kunskapsväg och därefter i hennes andra bok "Sjunde månens flykt" med en initiationsrit som handlar om att göra sina personliga sköldar. Jag visste genast att jag behövde göra sköldar. Jag måste lära mig att fokusera beskyddande energi och avvärja negativa influenser. Mitt intuitiva och genomträngliga jag förde mig ofta in i situationer, där jag kom att spegla andras behov istället för att leva utifrån mitt eget centrum.

Den jungianska psykoanalytikern Linda Layton Shapira skildrar i sin bok "The Cassandra Complex" hur kvinnor med stark intuitiv förmåga i vårt samhälle misstros och stöts ut. Hon visar vidare att en kvinna, för att kunna handskas med

sin intuition på ett konstruktivt sätt, måste utveckla och stärka jaget så att det kan urskilja varifrån den inre rösten kommer. Inre röster kan härstamma dels från vårt eget omedvetna, dels från omgivningens. Dessutom kan de när de kommer från oss själva, härröra antingen från ett negativt komplex eller från Självvet, vår inre visa källa. Min process att göra sköldarna tog tre år - i själva verket visade det sig efteråt att arbetet med varje sköld tagit ungefär nio månader - tiden för ett havandeskap. Jag bearbetade drömmar och inre bilder enligt den analytiska psykologins metoder och gestaltade sedan de symboler jag fann på en sköld, som jag tillverkat genom att spänna skinn på en rund trästomme. Jag målade bilder, broderade, satte dit föremål och fjädrar. Parallellt med skapandet av sköldarna dokumenterade jag drömmar, tankar, insikter, synkronistiska händelser och yttre omen. När jag var klar kändes det nödvändigt att fortsätta arbetet på något sätt. Jag fann att jag dels ville göra "kollektiva sköldar", det vill säga sköldar som jag uppfattar att vår tid och kultur behöver, dels dela det jag lärt med andra som var intresserade. Sommaren 1992 startade därför den första kursen i Sköldarnas Väg. Varje år har nya och gamla sköldmakare samlats för att skapa fler sköldar.

I vår västerländska kultur finns mycket kunskap men vi saknar visdom.

Carl Gustav Jung skriver i sin självbiografi "Mitt liv: minnen, drömmar, tankar" ett kapitel om sina utlandsresor. Här betonar han hur viktigt det är att vi kan se vår egen kultur utifrån, från andra synvinklar än de vi är vana vid. "För att göra det måste man skaffa sig tillräcklig kunskap om den främmande kollektivsjälen och i denna assimileringprocess stöter man då på alla de oförenliga drag som nationella fördomar och nationell egenart består av." (C. G. Jung; "Mitt liv" sid. 235)

Jung besökte Nordafrika 1920 och fick kontakt med en urbefolkning, som han blev starkt påverkad av. Eftersom han då och då i sitt arbete reste till Amerika, växte en önskan fram hos honom att få kontakt med "en djupare kulturnivå" genom att besöka en indianstam. Han åkte till puebloindianerna i New Mexiko och samtalande med hövdingen för Taos Pueblos - en stadsbyggande stam. Hövdingens namn var Ochwiä Bianco som betyder "Sjön vid berget". Jung fann samtalen med indianhövdingen oerhört givande. Han såg att han var fri från vår rädsla för det okända och inte begränsades av de statiska kartor som vår kultur inplanterat i oss. Det var speciellt ett uttalande som Jung fäste sig vid. Ochwiä Bianco sade att de vita "tänker med huvudet". "Naturligtvis", svarade Jung. "var tänker du då?" "Vi tänker här", svarade indianhövdingen och pekade på sitt hjärta.

Urbefolkningars levnadsvisdom och analytisk psykologi utgår från samma grund - att vår uppgift på jorden är att utvecklas, så att vi kan bli människor. Att vara människa innebär att vara medveten. I vår västerländska kultur idag finns mycket

kunskap, men vi saknar visdom. De amerikanska urfolkens kulturer äger just denna vishet. Säkerligen fanns den även i vår fornnordiska kultur, men när kristendomen infördes klipptes banden till våra rötter av. Det finns en klyfta i vår kultur, som gör det svårt för oss att nå de djupa skikten av vårt förflutna. Urfolkens traditioner har, trots allt vidrigt förtryck de har utsatts för, lyckats överleva obrutna på några platser. De har överlevt därför att de gamla visa i stammarna förstod vikten av att hemlighålla sina andliga övertygelser och ceremonier. Idag har en del av "de äldsta" gett tillåtelse att sprida vissa av deras läror till den övriga världen. Detta sker i överensstämmelse med profetior som finns bevarade.

Enligt Hopis profetior gick världen in i en brytningstid 1987. Vi lever nu i en övergångsfas och utgången av den beror på hur många människor som blir medvetna om vad som krävs för att mänskligheten skall överleva. Människor är jordens väktare inte dess erövrare. Det finns ett högmod i vår patriarkaliska kultur, en tro att vi kan omskapa naturens krafter efter våra behov. Vi vill inte inse att våra hjärnor inte räcker till för att se de komplicerade samband som universums lagar utgör. Många säger idag att vi måste rädda Jorden, men mer korrekt är att den risk vi står inför är att utplåna oss själva. Vi sviker vår uppgift att förvalta jorden och hotar allt liv som lever på den. Moder jord kommer säkert att överleva, hon vet hur hon skall försvara sig och lever i en annan tidsdimension.

Enligt profetian går vi nu in i en tid av kaos. Det sker därför att de lagar människorna lever utifrån inte är i harmoni med universums lagar. Vår vandring har nått fram till den väggkorsning, där vi har att välja mellan en väg som leder mot självförintelse eller en väg som bejakar och vördar livets krafter. Svårigheten består i den förnekelse, ignorans och brist på visdom som präglar vårt levnadssätt idag. Personlig komfort och trygghet etableras inom illusoriska världens gränser. Vi styrs utifrån och uppifrån och har tappat kontakten med vår inre verklighet. På fullt allvar tror vi att den artificiella värld vi skapat är naturlig. Vi rusar genom livet på jakt efter än det ena än det andra, bokar våra kalendrar fulla, så att vi inte skall hinna uppleva hur tom och kall vår tillvaro är. Ändå längtar de flesta av oss ut i naturen. Många vill påta i jorden, gå i skogen, plocka bär och svamp, känna vindarnas dans när vi seglar, bo tillsammans med husdjur - för att få kontakt med vår instinktiva natur.

Urfolkens traditioner och deras andliga väg har det vi saknar. Den bygger på en helhetssyn, den respekterar naturens krafter och ser vår inre värld - med drömmar, visioner och symbolspråk - som lika viktig som den yttre. Här finns ytterligare en förbindelse med den analytiska psykologin. Jung betonade också att vår inre verklighet är lika viktig som den yttre. Den inre världen och den yttre världen kompletterar varandra. När de är i balans kan vi förverkliga vår potential.

Visioner och skapande arbete.

Redan på sjuttioalet under min utbildning i måleri funderade jag på konstens roll i vårt samhälle. Jag fann vår konstsyn och konstmarknad lika absurd som vårt övriga samhälle. Genom en utställning på Moderna Museet i Stockholm av indianskt måleri från Amazonas, "Floden och Skogen", kom jag i kontakt med ett urfolks syn på konst och kände mig förbunden med den. Hos dem var allt skapande arbete integrerat med vardagslivet. Man bereder hudar, tillverkar barktyg, syr kläder med broderier, gör vackra smycken, väver mattor och filter och tillverkar krukor och korgar. I allt detta arbete används bilder och symboler som bär en betydelse både för individen och för gemenskapen. Shamanerna använder sandmålningar, masker, sång och trummande i sitt botande. I ceremonier och ritualer ingår form- och bildskapande kombinerat med sång och dans. Att skapa är integrerat såväl med den inre världen - ett språk för att uttrycka vår inre verklighet - som med den yttre. Drömmar och visioner är i balans med vardagslivet.

En berättelse i utställningskatalogen har följt mig ända till idag, den dyker upp då och då i olika sammanhang. "När någon i byn hade dött gick hela byns befolkning ut i skogen och högg ner ett träd. Man tog av barken från trädet och bankade den till ett barktyg. På detta tyg målades sedan vackra bilder med hjälp av färger, som tillverkats av jord och sten. Målningarna sattes upp i den dödes hus. Man lät bilderna sitta kvar en tid medan sorgen bearbetades och sedan när sorgetiden var över, brände man dem i en ceremoni." Folket i indianstammen visste hur viktigt det är att göra något med kroppen, när vi går igenom en psykisk process. Att arbeta skapande för in en dimension av förkroppsligande och omedelbarhet. Vi stannar kvar grundade i vårt eget liv istället för att hamna i intellektuella filosofiska frågor. De visa, gamla kvinnorna i indianstammarna kände också till detta; de broderade eller band korgar när de höll sina rådslag.

I sin bok "Andarnas återkomst" skriver Janet O. Dallett om det som Jung kallade visionär konst. Det innebär att vissa konstuttryck har en helande funktion. De motsvarar den uppgift som shamanen hade i sin stam.

(Mina bilder) ger uttryck för en pågående process, ett psykologiskt helande och en utveckling, som är min egen, men som samtidigt inte hör till mig. Eftersom en sådan process är full av arketyrisk innehåll når den ner till mänsklighetens gemensamma centrum och rör vid de djupa sår som vår tids mänsklighet har gemensamt. /.../ Format ur det kollektivt omedvetna materialet, aktiverar det publikens omedvetna och mobiliserar samtidigt psykets självläkande kapacitet. Det öppnar dörren till en annan verklighet, drömmarnas och fantasins värld, och andarna smyger tyst in i vardagslivet, och påverkar människor på många oväntade sätt. Shamanska bilder undergräver de kulturella fördomarna. De väcker många oro, ja många blir till och med rasande. Men de som är öppna inför dem, upptäcker ofta att de sätter igång deras egen kreativitet. Sådan konst tenderar att bli profetisk. Den ber om, till och med insisterar på att bli hörd, precis som shamanen drivs att berätta om sina inre erfarenheter och tillämpa dem för att hela andra. Visionärens kreativa verk är inte fullbordat förrän det funnit sin publik och därigenom lyckats ruska om det kollektiva medvetandets självbelåtenhet. /.../ Shamanska bilder /.../ försöker sätta

igång en symbolisk process som har sitt eget oförutsägbara, helande mål. Att förstå ett beteende är viktigt, bara om det medverkar till att förmedla en levande förbindelse med psykets djupare skikt. (Janet O. Dallett; "Andarnas Återkomst" sid 26 - 29 ; sv. övers. Gunlög Raihle)

Att göra sina personliga sköldar.

Det första man måste be om när man öppnar kanaler till det omedvetna är beskyddande energi. Det andra är vägledning. Vi får alltid vägledning från naturen, svårigheten är att lära sig att se och tolka den. Vi måste träna oss så att vi är mottagliga och kan ta emot budskap. Samtidigt måste vi lära oss att kunna stänga av det som är störande samt skydda oss från negativa influenser.

Att göra personliga sköldar innebär att klargöra sina gränser och lära sig lyssna till sin inre, instinktiva och intuitiva röst. Vi övar oss att rikta vår energi - fokusera - på en av vägarna och iakttar allt som vi tänker, känner, varseblir och upplever i relation till den vägen. Att medvetet iakttar vad som händer inom oss och runtomkring oss är första steget mot visdom. Sköldarna representerar din kraft, de definierar dig och din styrka. Processen att göra sköldar är helande, du går inåt för att se dina blödande sår, befriar dig från det som inte längre tjänar din utveckling och föder något nytt. Allt som finns på din sköld symboliserar något som är viktigt för dig. Att gestalta är en bekräftelse. Jaget befäster sin insikt och kommunicerar till det omedvetna att det uppfattat budskapet och är villigt att ta ansvar för det. Utan bekräftelse riskerar man att det som kommit upp till ytan sjunker ner i de omedvetna djupen igen. Gestaltandet är ett mellanled - en bro - mellan insikten och dess förverkligande i den yttre världen.

Många av urfolkens traditioner betonar vikten av att manifesteras en djup och viktig insikt genom att skapa en symbol för den. En sköld, en amulett, en talisman och en fetisch är kraftföremål. Ett kraftföremål är ett ting som är laddat med energi genom den betydelse som det representerar. Så är det också med stenar, fjädrar, rökelse och andra ting som ses som heliga och används i ritualerna. De är laddade med energi genom sin symboliska betydelse för både individen och gemenskapen. När vi öppnar kanaler till vårt omedvetna löper vi alltid risk att hamna i ett tillstånd av inflation - uppblåsthet. Därför är det viktigt att arbeta med ritualer och ceremonier. De är en hjälp för oss att hålla isär den profana och den andliga verkligheten. Marion Woodman skriver i "Den Havande Jungfrun" att en ritual kan ses som ett kärl, en behållare för det heliga. Den hjälper oss att undvika att fastna i en identifikation med det arketypiska mönstret och sålunda falla offer för inflation. Personlig makt kommer från din förmåga att vara sann - autentisk. För att kunna vara det, måste det finnas en öppen kanal mellan jaget och Självet.

Medicinhjulet eller livshjulet.

Medicinhjulet är en urgammal arketypisk bild för att förmedla livskunskap. Det finns lärohjul som förklarar sambandet mellan individ och universum och det

finns arbetshjul som ger oss hjälp att bli oss själva. Hjulet är ett redskap med vars hjälp du kan finna din egen väg till förändring. Att seriöst och engagerat lära av en urbefolknings föreställningsvärld är inte alltid enkelt. Deras språk och tänkande innehåller paradoxer och är inte rätlinjigt som vårt. Deras föreställningar av världen är annorlunda än våra. Men varje gång vi lyckas med att släppa någon av våra fyrkantiga kartor och se på det ursprungliga sättet, det vill säga inte bara med huvudet utan också med hjärta och själ öppnar sig helt nya dimensioner. Då kan vi börja vår färd mot visdom.

Hyemeyohsts Storm berättar i sin bok "Seven Arrows" att medicinhjulet är den kunskapsväg som getts åt urfolken av Fredshövdingarna. Dessa har fått den av Den Stora Anden, som är all skapelses källa. Den Stora Anden är den kreativa mottagande kraft som kombinerar den feminina och maskulina potentialen i harmonisk balans.

Hjulens symboler varierar i olika traditioner men principen för riktningarnas energier är alltid desamma. Riktningarna representerar naturens olika organiserande krafter. Söder är den förbindande principen, väster är den förnyande, norr är evolutionens, växandets kraft och öster är den självöverskridande principen. Det medicinhjul som jag arbetat mest efter i Sköldarnas Väg bygger huvudsakligen på det som Hyemeyohsts Storm redovisar i sina böcker Seven Arrows och Lightningbolt (Lakota, Cheyenne och Crow-tradition) samt det som Harley Swiftdeer förmedlar (en modern tolkning av Cherokee och Navaho-tradition). Det sista finns bland annat beskrivet i Mary Loomis bok "Dancing the Wheel of Psychological Types".

Urfolk ser inte livet som en linje med början och slut utan som en spiral. Därför börjar all kunskapsinlärning med cirkeln. Bashjulet utvidgas sedan till ett mångdimensionellt system av cirklar som snurrar i och kring varandra. Cirkeln lär oss att allt är ett, det vill säga beroende av vartannat och med lika värde. I en cirkel har allt kontakt med allt annat. Att sitta i cirkel innebär att alla är jämlika. Alla kan se alla andra. Uppmärksamhet och energier kan röra sig flytande från en person till en annan. Den form vi använder när vi organiserar vårt lärande, berättar om hur vi ser på relationen mellan lärare och elev och påverkar vad vi lär oss. Medicinhjulets lära säger också att du alltid befinner dig mitt i en cirkel. Det finns 360° verklighet runtomkring dig. I vår kultur blir vi lärda att se efter en rät linje. Vi ser 1° och låter de andra 359° försvinna. Det är ett tunnelseende. Det är bra att använda om man ska utföra vissa speciella jobb, men andligt sett fungerar det inte.

Medicinhjulet har en vertikal axel och två horisontella. Det har sex riktningar - uppåt som är den himmelska kraften, Den Stora anden, och nedåt som är den jordiska kraften, Den Stora sköldpaddan. Hjulet med sina fyra riktningar ligger horisontellt. Riktningarna representeras av de fyra väderstrecken. Dessa utgör de fyra stora kunskapsvägarna. Alla föds vi på en bestämd punkt i hjulet. Det är

vår födelsegåva. Den vägen kommer alltid att vara den enklaste och mest naturliga för oss. Men varje riktning har sin speciella gåva till oss och för att växa till hela människor måste vi vandra alla vägarna. En annan födelsegåva är att vi föds som ett speciellt djurs spegling. Vi bär vårt kraftdjurs karaktäristiska egenskaper som vår personliga medicin. Kraftdjuren är våra vägvisare i att handskas med vårt instinktiva vilda psyke. Feminin energi är inåtriktad och har sitt kraftcentrum i väster, maskulin energi är utåtriktad och har sitt kraftcentrum i öster, men naturligtvis kan varje individuell man eller kvinna ha sin födelseplats var som helst på hjulet.

Innan vår individuationsprocess har startat dansar vi den mörka dansen. Vi är som en räv som jagar sin egen svans. Som barn är vi omedvetna om de mönster vi lever i. Ett barn finner överlevnadsstrategier där omgivningen inte är tillräckligt kärleksfull och stödjande. Som vuxen fortsätter man leva efter den barndomsmyt man var tvungen att anamma - det är den mörka dansen. Man springer runt i samma cirkel och kommer inte vidare. Barndomsmyten styr fortfarande handlingarna och skapar nya livserfarenheter som bekräftar och förstärker de gamla mönstren. Rävornas cirkel är det lärohjul i vilket vi undersöker våra liv, för att finna vad vi behöver och kan förändra. Den ljusa dansen börjar med Coyote. Han är trickstern, den som alltid bryter vanor. Han leder oss mot förändring, in i en utvecklingsprocess. Slutligen när vi lärt coyotens dans kan vi förflytta oss med vargens gång. Det innebär att förbindelsen mellan jaget och Självet är öppen och vi lever i samklang med vårt vilda, instinktiva, intuitiva psyke. Vi är fria att själva välja vilken myt vi vill leva i och vilka val vi vill göra. Nu kan vi röra oss fritt mellan vägarna, vi kan gå tvärs över cirkeln, fram och tillbaka, medsols eller motsols allt efter vad situationen kräver.

Södra Vägen.

Här lär vi oss att leva i tillit och oskuld. Vi lär att liksom den lilla musen se det som är nära, uppskatta vardagens sysslor och glädjeämnen, odla våra närmaste relationer och ta hand om vårt hem. Energin är flytande liksom vattnet. Det är så vi ska förhålla oss till våra känslor, flyta med dem. Det finns en medicinberättelse om Kristallfloden.

Människorna i Kristallfloden klamrade sig fast vid flodens kant, de höll sig krampaktigt fast i rötter och stenar, medan vattnet forsade förbi och försökte dra dem med sig. En dag när någon var mycket trött i armarna, släppte hon taget och följde med floden. Till sin förvåning upptäckte hon då att hon kunde flyta med vattnet och nu när hon inte längre behövde använda all sin energi till att hålla sig fast, ser hon hur vackert det är med allt det skimrande vattnet och hur skönt det känns att flyta med i dess böljande dans.

Mary Loomis skriver att de flesta människor håller sig fast vid stranden, rädda för att släppa taget och riskera att följa med den strömmande floden mot det okända. Vid en viss punkt i vår utveckling måste vi emellertid släppa taget och lita till att vi förs framåt utan faror av floden. Vid denna punkt lär vi oss att följa med det

naturliga flödet. När man vant sig vid detta kan man börja blicka framåt och välja sin egen väg. Besluta vilken fåra som är bäst att ta, styra runt klippblocken samtidigt som man flyter med flödet. Att flyta med det som är ens liv och glädjas åt livet, samtidigt som vi styr mot våra mål och tar ansvar för att skapa vårt eget liv.

Energien i söder är flytande, flödande som vattnet. Den är också givande. Det är med känslorna vi ska ge, med hela hjärtat, då ger vi fritt utan att förvänta oss något i gengäld. Den södra skölden är den moderliga skölden. Det är barnens beskyddarsköld. Det finns sju heliga lagar som är förbundna med universum, den Stora anden och Moder jord. Den första lagen säger; "Allt är fött av kvinnor". Den andra lagen säger; "Ingenting får göras som skadar barnen". För att kunna skydda barnen måste du vara medveten om barnet inom dig. Vi ska lära oss att beskydda alla barn, människornas såväl som djurens och Moder jords - växter, vatten och luft - samt vårt eget inre barn.

När vi vandrar den södra vägen lär vi oss att hysa tillit till livets krafter och möta tillvaron med förundran och nyfikenhet. Den södra vägen är förbunden med våra relationer, att vara nära och att bry sig om varandra - det är hjärtats natur. Vi är sociala varelser och i våra relationer lär vi oss att se oss själva. Vi kan inte se våra omedvetna föreställningar direkt, vi måste se dess speglingar i den yttre världen. Om vi uppmärksam och noggrant iakttar det som händer runt oss, får vi vägledning för vår utveckling. Till exempel beträffande projektioner som till sin natur är omedvetna. Du är alltså inte själv medveten om när du projicerar något inre på något yttre. Men genom att ge akt på dina känslor och notera när du blir överdrivet upprörd eller irriterad, vet du när du kan misstänka att det föreligger en projektion. Det vill säga att det finns något omedvetet hos dig som du behöver se. Likaväl är det när du känner stor beundran för något/någon. Då finns en omedveten potential som du inte har förverkligat.

När vi arbetar med den södra skölden söker vi vår barndoms myt. Vi söker det arketyppiska mönster som ligger till grund för vårt beteende och vår syn på världen. Myten vi lever i är införlivad i vår persona, och vi ser allt utifrån detta speciella perspektiv. Som barn var vi tvungna att skapa denna myt och leva i den för att överleva, den formade vårt jag försvar. Som vuxna behöver vi inte längre denna myt; den är nu ett hinder för oss. Vi kan om vi vill befria oss från den och skapa en ny myt. En myt som tjänar vår utveckling och leder oss in i en ständigt föränderlig rörelse. Här är ormen vår vägvisare, den ömsar skinn varje år. Vi kan också ömsa skinn. Gåvan som ges till oss när vi vandrar den södra vägen och lär oss dess kunskap är förmåga att beröra oss själva och andra på ett helande sätt samt att leva i nuet, förundras och glädjas över livets skiftningar.

Söder är växternas plats. Ta reda på vilka växter som har den medicin du behöver. Meditera bredvid en växt, ställ frågor till den och lyssna vaksamt. Se på den växt du känner dig dragen till, fråga dig hur den växer? Vad är dess styrka

och dess svaghet? Vilken plats mår den bra på, vilken jordmån behöver den? I en av Castanedas böcker säger Don Juan Matus att träd står mycket nära människor. Träd och människor kan utveckla fina förhållanden. Det beror på att de delar samma emanationer (utstrålning). Vilket är ditt själsträd? Sök ett träd för din inre kvinna och ett träd för din inre man.

Elementet i söder är vattnet. Sitt vid havet, vid floden eller vid ett vattenfall och meditera. Var ute i regnet, simma i sjön eller bassängen; fokusera på din upplevelse av vatten. Arbeta med dina vattendrömmar, gamla och nya, läs sagor som handlar om vatten, fundera över vad olika vatten har betytt och betyder för just dig. Naturen är en av våra viktigaste lärare. Vi lär genom att vara nära naturen, leva med den och noga iaktta dess skeenden. Utsätta oss för den, kämpa i den, uppleva dess krafter och helande förmåga. Fienden i söder är rädsla. Det finns två slags rädslor, säger medicinhjulets lära. En känner du i magen - det är barnrädslan och den skall du övervinna. Den andra rädslan känner du i nacken och den betyder fara. Då måste du slåss eller springa för att rädda livet. Barnrädslan hindrar dig från att vara öppen för dina känslor. Du löser upp den genom att se den i ögonen och konfrontera den.

Det får mig att tänka på hur dåliga vi ofta är på att lära våra barn att möta rädsla för det okända. Vi låtsas som det okända inte finns, slår bort det, tröstar. Seniofolket i Malaysia har blivit kända för sitt arbete med drömmar tillsammans med sina barn. Om ett barn drömmer att det jagas av en fientlig drömfigur, pratar de vuxna med barnet om drömmen och uppmanar det att i nästa dröm försöka möta figuren för att se vad den vill säga och kräva en gåva av den. Man lär sig att möta det farliga, att se det i ögonen. Mer om Seniofolkets drömteknik kan du finna bland annat i Birgit Trust Boysens bok "Förstå dina barns drömmar" och "Det sista drömfolket" av Alice Anne Parker.

På vår södra sköld målar vi bilder och fäster symboler som speglar vår barndoms myt och vår kamp för att befria oss från den. Vi ger den också symboler för våra viktiga relationer, hur vi vill att de ska vara och hur vi kan hela såren inom oss. Skinnen till den södra skölden skall vara mjukt och följsamt. Att kunna vara följsam är en viktig egenskap för en andlig krigare och krigarinna - det spar energi åt oss. För att uppnå personlig makt måste vi kunna hushålla med vår energi, använda den till det som är viktigt och väsentligt.

Arketyriskt hör kalkonfjädrar och andra hönsfågelfjädrar till söder. Hönsfåglarna är givare, de ger oss ägg och kött. En slags moderfåglar. Vattenfåglar och vadare är också förbundna med söder. Men för dig kan även andra fåglar vara rätt. Det är en del av din uppgift att finna dem. Kanske en fågel som fanns i din barndom på något sätt.

Västra Vägen.

I väster lär vi oss att se inåt och dansa med vår intuition. Björnen är vår lärare ty den är suverän på att övervintra. Björnen lär oss drömmandets konst och hur vi överlever kyla och mörker. Genom introspektion vinner man insikt. Du går in i mörkret för att finna ljuset där. Energin är i väster härbärgerande. Liksom jorden håller material, måste vi lära oss att härbärgera våra idéer, insikter och konflikter tillräckligt länge för att det nya skall växa sig starkt nog för att klara sig i den yttre världen. Vi lär oss att skapa en inre rymd, en livmoder för våra övertygelser. När vi genom vår intuition erfar något nytt, måste vi låta det fröet gro inom oss, växa sig starkt innan vi planterar det i världen. Så fungerar den kreativa processen - den behöver tid och tystnad för att frambringa det nya och sanna. Det krävs mod att vara ensam i tystnad.

Kropp och själ hör ihop, de är beroende av varandra under vårt jordeliv. Själens bor i kroppen och genom kroppen förmedlas själens budskap. Därför är det viktigt att ta hand om kroppen, att vörda den och ge den vad den behöver för att vara stark, frisk och vital. Andlig utveckling kräver en stark kropp som kan bära de psykiska processerna. Under arbetet med den västra skölden arbetar vi både med fokusering på det inre och fysisk träning. Vandra i skogen, klättra i berg, paddla kanot, åk skidor, dansa, träna enligt olika metoder. Välj det du vill; huvudsaken är att du tycker om det du gör. Att tvinga sig till något, är inte att vörda kroppen.

Den låsta myten i väster är att se sig själv som ett offer, oförmögen att göra de val jag vill göra. När vi arbetar med den västra skölden lär vi oss att släppa offermyten och ta ansvar för det vi vill vara, att förverkliga våra drömmar. Väster är det kvinnligas kraftcentrum. Här finns källan till vår feminina styrka. För att finna den måste vi gå ner i underjorden, in i grottan. "Att gå ner i jordgrottan för att söka stjärnvattnet" skriver Lynn Andrews. Vi håller våra ceremonier i en grotta, ty det är den plats där vi vördar Den stora gudinnan och alla våra anmodrar. Nedstigningen till gudinnan grundar den feminina energin i den stora livmodern och det ger kraft att möta den mörka kvinnliga aspekten. Den självförstörande kraften transformeras till förmåga att försvara sin kreativitet och hävda sina egna behov och ståndpunkter. I vår kultur har den mörka kvinnliga aspekten trängts bort, den lever i fångenskap i underjorden. Därför är den destruktiva delen av det mörka det enda som synliggörs - den onda häxan, satkärningen eller förförerskan. Men det mörka feminina är också en positiv kraft, det är den styrka det kvinnliga måste äga för att säga nej till det som inte befrämjar hennes utveckling. Att se med en orms ögon är att när det behövs kunna se med distans, till och med vara obarmhärtig om så krävs.

Under en av sköldkurserna fann vi en gammal jordkällare, som vi ställde i ordning till vår ceremonigrotta. Vi trummade och sjöng och bad den västra kraften om vägledning och beskydd. Energin flödade stark efter ett tag och Den stora kattgudinnan kom in till oss och talade till oss genom vår sång.

Kattgudinnan är förbunden med den kvinnliga styrkan, hon finns i indiansk tradition såväl som i fornnordisk. I det nordiska livshjulet är katten Frejas attribut och Freja finns i väster. I Inkas medicinshjul finns här jaguaren.

Katten är arketypiskt symbolen för det kvinnliga. Kattdjuret går sin egen väg, hon är mjuk och smidig på samma gång som hon bestämt hävdar sina gränser. Katten lär oss att balansera kraft, att veta när vi ska visa älskvardhet och när vi ska fräsa och visa klorna. Hon lär oss stå upp för våra övertygelser och gå den väg vårt hjärta för oss; även när det innebär att gå emot den kollektiva normen. Hon lär oss också att ansvar inte har med plikt att göra, utan är detsamma som förmåga att svara på varje situation, det vill säga att inte smita undan.

Magi: För att kunna handskas med vår mediala begåvning - med vår intuition - måste vi arbeta disciplinerat med vit magi. Vit magi innebär att kraften riktas mot att beskydda friheten. Laurie Layton Shapira skriver i "The Cassandra Complex" att: "Den vita magins väg innebär att man använder sin kraft för att tjäna ett högre ändamål, istället för att bruka den för personlig vinning ... Detta är vitt skilt från ett inflatoriskt tillstånd och kräver en medveten differentiering av jaget och Självvet. /.../ Begreppet magi är allmänt missförstått i vår tid. Magi är något som vi alla dagligen praktiserar i våra liv, nämligen varje gång vi förverkligar en idé eller avsikt. Ordet i sig bär dock ett stigma och övernaturliga bibetydelser." Hon citerar också Starhawk i boken "The Spiral Dance". Där definieras magi som: "Konsten att känna och gestalta de subtila, osedda krafter som flyter genom världen och väcka till liv de djupa medvetandenivåer som existerar bortom det rationella."

Att praktisera magi är med andra ord en medveten och jagbaserad handling som kräver en lång studietid och hårt arbete. Starhawk skriver vidare:

Att arbeta med magi är att väva de osynliga krafterna till en bild ... magins kraft får inte underskattas. Den fungerar, men oftast på sådana sätt som är oväntade och svåra att kontrollera. Inte heller får man överskatta magins kraft, den fungerar inte enkelt och utan ansträngning och den ger inte allmakt. Konsten att 'förändra medvetande genom uppsåt' är en krävande akt, som fordrar en lång och disciplinerad lärlingstid. De som utövar magi måste vara samvetsgrant ärliga i sina personliga liv. På ett sätt fungerar magi enligt principen; det är så därför att jag säger det. För att mitt ord skall få en sådan kraft, måste jag vara fullständigt övertygad om, att det stämmer överens med sanningen sådan jag känner den ... Om jag inte besitter tillräcklig personlig kraft, för att hålla överenskommelser i mitt dagliga liv, kommer jag att vara oförmögen att hantera magisk kraft. För att utöva magi, måste jag äga en grundläggande tillit till min förmåga att få saker att inträffa. Denna övertygelse framkallas och upprätthålls genom mina dagliga handlingar ... För den som praktiserar uppriktighet och håller sina överenskommelser är uttrycket: 'som jag önskar så skall det bli' inte endast en vacker fras utan ett faktiskt påstående.

Väster är mineralernas plats. Om stenar finns mycket att lära. Börja med det du känner dig mest attraherad av. Behöver du skönhet? Det finns många vackra stenar. Stenar har helande kraft, vad behöver du läka? Tycker du om att gräva i jorden för att se vad du finner? Kristaller och andra helande stenar finns inte bara

långt borta i andra länder utan runt omkring dig. Leta! Stenar härbärgerar energi, från det förflutna till framtiden och mellan olika platser på jorden. Därför är det bra när vi tar med oss stenar från en plats till en annan. Vi skapar nätverk av energi mellan olika platser på jorden.

Fienden i väster är depression. Depression visar att det finns en obalans med västers kraft; med din förmåga att vara introspektiv. Den visar ett motstånd mot att gå inåt och se din inre sanning. För att lösa upp depression krävs introspektion, meditation och stillhet. Hur ofta säger vi inte tvärtom till någon som är deprimerad. Gå ut och träffa folk, gör saker, roa dig. När vi finner den dolda sanningen har vi möjlighet att genomföra förändringar, att födas på nytt.

Västanvinden är förändringens vind - död och återfödelse. Förändringarnas kvinna - Changing Woman - finns i många indianfolks legender. Hon rör sig, flyter med och är i samklang med kretsloppet. Hon lär oss om vårt ansvar för allt levande och för jorden. Västers örn är fiskgjusen, den fiskande örnen eller den drömmande örnen. Den dyker ner i det omedvetnas vatten och hämtar där sin näring.

Norra Vägen.

I norr lär vi oss att se klart. Det är visdomens plats. Aspekten är mental. Vår tanke skall användas till att ta emot information och vår uppgift är att göra oss fria från fördomar och låsta, inskränkta synsätt. Elementet är luft och vinden en viktig lärare. Vinden som blåser rent, sätter luften i rörelse. Processen i norr är en reningsrit. Vi arbetar med att befria oss från det vi inte längre behöver, det som inte tjänar vår utveckling. När vi befinner oss i den slutna cirkeln, den mörka dansen, ses alla handlingar som onda eller goda. Personliga regler generaliseras till alla andras liv - trossystem. Valen är förutsägbara och det råder brist på frihet och öppenhet. När vi utvecklas i norr kommer vi till insikt om att vi inte längre behöver styras av någon filosofi eller trossystem utan kan välja fritt från inre vägledning och balans.

Virvelvinden symboliserar en viktig kraft för den andliga krigaren och krigarinnan. Joseph Epes Brown beskriver den i boken "Animals of the Soul - Sacred Animals of the Oglala Sioux". Han säger att vinden bär på ett djupt mysterium, därför att den är omöjlig att röra vid och endast synlig genom sin effekt. Virvelvinden är förbunden med nattfjärilen vars fladdrande, vindalstrande vingslag är lika formlösa som virvelvinden. Ingen av dem kan fångas eller stängas in. Nattfjärilen föds ur sin kokong. Kokongen är för Oglalafolket ett heligt och magiskt knyte. Ur kokongen uppstår en kraft som liknar virvelvindens, den kan inte behärskas, dess lekfulla virvlande rörelser skapar förvirring i fiendens sinne. När man äger vindkraftens magi blir man omöjlig att träffa, ty man är oförutsägbar, osynlig, onåbar.

Efter en inre resa gjorde jag två bilder som jag uppfattade som mycket viktiga och laddade för mig. Den första bilden innehöll en kokongliknande figur som i nästa bild vecklade ut sig till fladdrande vita lågor. Först när jag läste om virvelvinden många år senare blev bilderna tydliga för mig. De handlade om denna kraft som jag så väl behövde utveckla.

I Maktens andra ring skriver Castaneda om kvinnors förhållande till vindarna. En av shamankvinnorna säger: "Var och en av oss, oss kvinnor vill säga, har en särskild riktning, en speciell vind. Män har inte det. De fyra vindarna är kvinnor. Det är därför som kvinnliga krigare söker sig till dem. Vindar och kvinnor liknar varandra. Jag vill påstå att kvinnor lär sig fortare om de håller sig till sin speciella vind. Brisen är Öster - glad, smidig och gäckande. Väster är den kalla vinden, tankfull, oberäknelig och inåtvänd. Söder är den varma vinden, ostyrig, studsande och lycklig. Norr är den hårda vinden, energisk, kraftfull och otålig."

I norr lär vi oss vara vuxna och ta ansvar för vårt liv. Vi lär se klart, att veta vad som verkligen är vårt ansvar som människa. Vi lär lämna andra ifred, att inte ta över någon annans problem, utan lita på var och ens egen förmåga att ta ansvar för sitt liv. Vi lär också hur vi överlämnar till Den store anden det som är oss övermäktigt. Det som vi inte kan råda över. Vår uppgift är att övervinna den skuld och skam som binder oss i beroenden och leva fullt och helt i frihet.

Det arketypiska djuret i norr är hos nordamerikanska stammar buffeln - den stora givaren. Den ger oss mat och kläder. Här i Norden är kanske renen eller älgen vår motsvarighet. Inkafolkets medicinjul har kolibrin som arketypiskt djur i norr. Förmågan att dela med oss av det vi lärt och att utöva ledarskap övas upp på den norra stigen. Så även att förverkliga vår heliga dröm, att manifesteras i den yttre världen.

Visdom förvärvar vi när vi använder tanke och sinnen för att ta emot information fritt och öppet utan begränsande fördomar. Fienden i norr är "vreden-som-förstör". Den indikerar att tankeprocessen är blockerad och inte används för att ta emot information. För att lösa upp vreden måste du acceptera att andras synvinklar är lika värdefulla som dina egna. Vrede kan också visa sig som ignorans. Att bli arg när du behöver sätta gränser, därför att någon försöker att utnyttja dig eller skada dig är däremot sunt. Den vreden ger dig kraft att handla så att du försvarar dina sanna behov.

Den sjunde heliga lagen säger; "Alla har rätt att följa sin vision. Tala därför aldrig kritiskt om din syster eller broders dröm. Tala endast om den dröm som dansar i ditt hjärta. Med andra ord, har du inte gått 1000 mil i din syster eller broders mockasiner, vet du inte vilket bagage hon/han bär i sin ryggsäck."

Norr är djurens plats. Därför lägger vi oss med huvudet i norr när vi gör trumresor där vi söker våra kraftdjur, våra medicindjur. Ett kraftdjur är ett djur vars speciella

egenskaper och personlighet är förbunden med dig eller har något du behöver utveckla just nu. Djuren är våra vägvisare när det handlar om vår natur, om känslor och instinkter. Djur har stor förmåga att avläsa känslor och de kan hjälpa oss på ett helande sätt. Min känsla idag är att många vilda djur försöker kommunicera med oss. De svarar spontant med att söka sig till dig om du verkligen vill och anstränger dig för att skapa en dialog mellan er. Djur är telepatiska och kommunikativa. Vi måste emellertid träna oss eftersom vår kultur så ensidigt uppmuntrar enbart verbal kommunikation.

Vilka djur dras du till? Vilka är mest lika dig? Vilka drömmer du om? Vilka finns i din närhet? Vilka är du rädd för? Du har mycket att utforska! Iakttag andra människor och du upptäcker hur ofta du tydligt kan se ett djurs spegling hos dem. Medicine Cards är en bok och en tarotlek som kan lära dig mer om den medicinska kraften olika djur besitter. Författare är Jamie Sams och David Carson.

Vägen från söder till norr är den tonala axeln - den medvetna, den som motsvarar den fysiska verkligheten, formvärlden. Vi kombinerar barnets förmåga att leva i nuet och flyta med sina känslor, att uppleva glädje, lekfullhet, nyfikenhet och tillit med att vara vuxna och ta ansvar för våra liv och använda vårt intellekt på ett vist, öppet och icke-dömande sätt.

Östra Vägen.

Här lär vi oss att se långt, det vill säga med distans, ur ett högre perspektiv och från en mångfald synvinklar. Örnen är vägvisaren, den flyger högst och ser längst av alla, har en skarp och vidsynt blick. Örnen är nära Den stora anden och aspekten i öster är andlig och dess energi beslutande. Det är med vår ande vi ska ta beslut, då handlar vi vist. I Sydamerika är östers örn Kondoren.

Öster är den maskulina energins centrum. Det är platsen för illumination och visioner, här får vi inspiration och upplysning. Elden är elementet. Elden som lyser och värmer och renar, Men elden är också oberäknelig. Den kan leda till kaos och förstörelse.

När vi arbetar i öster övar vi oss att vända upp och ner och bak och fram på saker och ting. Heyoka-medvetande är att förstå sin sanna relation med Den stora anden. Östskölden är en omvänd sköld, den är formlös. Anden i dig skall göra denna sköld. Den är ett mysterium och den kan tyckas galen. Denna sköld skall aldrig avslutas. Man säger om en Heyoka att när han känner igen ett spår tar han ett annat. Det okända är hans stig och paradoxer hans språk. Heyoka tar alltid ett nytt och oväntat steg. Om du möter honom vill du spontant blunda och gå förbi, ty i detta möte förändras ditt liv för alltid. Han är förbunden med trickster arketyper och representeras av Coyote, prärievargen. Han hjälper dig att bryta dina vanor. Han frestar och försöker lura dig att lämna den heliga stigen. Han lockar och förför och skrattar åt dig om du låter dig luras. Men när han inte kan

lura dig, då är han nöjd och glad. Han prövar dig för att göra dig stark och motståndskraftig. Han är en "god fiende". Ibland måste du lura dig själv för att kunna bryta en vana.

En övning vi gör när vi arbetar i öster är att använda en spegel som en backspegel. Gå omkring i din bostad och utemiljö och upplev vad som händer med din varseblivning när du ser den välkända miljön ur ett annat perspektiv. Att se från många olika perspektiv är att vidga verkligheten. Gåvan i öster är förmåga att genomskåda illusioner och bedrägerier. Fienden i öster är stress och ångest. Den indikerar att något är fel i förbindelsen mellan din vision och dess förverkligande. Mellan drömmar och vardag. Du har svårt att se dina egna möjligheter, din sanna potential, och du fastnar i en antingen-eller-mentalitet. (Brist på kreativitet). Lösningen är att öppna upp dina föreställningar, att släppa fram din kreativitet, så att du kan finna det oväntade och okända alternativet.

Vägen mellan väster och öster är nagual, det omedvetna. Nagual är världen av energi. Att skapa är att gå vägen mellan öst och väst. Form ges åt föreställning, man gestaltar sin vision, idé. Ju mer som förverkligas, desto mer kreativitet och energi dansar fram och tillbaka mellan öst och väst.

Centrum i hjulet är det Heliga Mysteriet.

Det är livmoderns och regnbågens plats, det innehåller alla potentialer. Energin är katalytisk och aspekten sexuell. Det är ett universellt medvetande och gåvan transcendens. Det är den femte skölden som är osynlig och finns runt din midja. Den måste du arbeta med resten av ditt liv.

Litteratur

- Andrews, Lynn V.; Medicinkvinnan. AWE/Gebbers 1987.
Andrews, Lynn V.: Sjunde månens flykt. AWE/Gebbers 1988.
Brown, Joseph Epes; Animals of the Soul: Sacred Animals of the Oglala Sioux. Element 1992.
Carson, David/ Sams Jamie; Medicine Cards. Bear & Company 1988.
Castaneda, Carlos; Maktens andra ring. AWE/Gebbers 1986.
Dallett, Janet O.; Andarnas återkomst. CJP 1989.
Dallett, Janet O.; Saturnusbarnet. CJP 1995. Loomis, Mary E.; Dancing the Medicine Wheel of Psychological Types. Chiron 991.
Mindell, Arnold; Working with the Dreaming Body. Arkana 1985.
Mindell, Arnold; The Shaman's Body. Harper San Francisco 1993.
Mindell, Arnold; Dreaming While Awake. Haptons Roads 2000.
Moss, Robert; Drömmen som redskap. Wahlström & Widstrand 1996.
Moss, Robert; Dreamways of the Iroquois. Destiny Books 2005.
Parker, Alice Anne; Det sista drömfolket. Isis förlag 1999

Perkins, John; Shapeshifting. Destiny Books 1997.
Ruiz, Don Miguel; Fyra grundstenar till ett bättre liv. Richters 2001.
Russack, Neil; Animal Guides - in Life, Myth and Dreams. Inner City Books 2002.
Rutherford, Leo; The View Trough the Medicine Wheel. O Books 2008.
Sams, Jamie; The 13 Original Clan Mothers. Harper San Francisco 1994.
Sandner, Donald; Navaho Symbols of Healing: a Jungian Exploration of Ritual, Imagage and Medicine Healing. Arts Press.
Schapira, Laurie Layton; The Cassandra Complex: Living with Disbelief. Inner City Books 1988.
Schapira, Laurie Layton; Kassandrakvinnan. CJP 2007.
Starhawk; The Spiral Dance. Harper & Row Publ. 1989.
Stevens, Anthony; Privata myter. Gedins Förlag 1997.
Storm, Hyemeyohsts; Seven Arrows. Ballantine Books 1973.
Storm, Hyemeyohsts; Song of Heyoehkah, Ballantine Books 1983.
Storm, Hyemeyohsts; Lightningbolt. Ballantine Books 1994.
Trust Boysen, Birgit; Förstå dina barns drömmar. ICA Bokförlag 1990.
Villoldo, Alberto; Dance of the Four Winds. Destiny Books 1995.
Villoldo, Alberto; Island of the Sun. Destiny Books 1995.
Villoldo, Alberto; Schamansk healing. Richters 2000
Williams, Donald Lee; Border Crossings: a psychological perspective on Carlos Castaneda's path of knowledge. Inner City Books 1981.
Woodman, Marion; Den havande jungfrun. CJP 1992.

Artikelns författare: Ana Danielsson, 1996. Rev. 2003 och 2010.

Copyright © 2018 Ana Danielsson.

Artikeln är skyddad av gällande upphovsrättslig lagstiftning och är ej avsedd för publicering utan författarens medgivande.

<https://www.lavkattan.se/>