

Kan man gjøre sjelehenting på seg selv, spør Fønix på Debattsonen? Ja, man kan drømme sjelebiten tilbake. Man kan gjøre den reisen for seg selv. Landskapet man drar gjennom for å finne den tapte sjelen består av adskillelsens smerte. Så derfor er det kanskje best at andre gjør denne reisen for en. Når sjeletapets tomme sug opphører, vet man at healingen har funnet sted.

Det å hente en sjelebit for seg selv, er i prinsippet det samme som å gjøre det for andre. Men siden reisen går gjennom smerten og vakumet som er skapt av eget sjeletap, er det lettere å gå seg vill når man arbeider med seg selv. Når man er selve problemet, er det ikke så lett å løse det. Det er grunnen til at vi anbefaler at andre skal gjøre den helbredelsesreisen.

Når andre arbeider for ens helbredelse, tar de grepet. De står for innsatsen. De har hånd om seremonien. Slik slipper man presset som kan oppstå når man jobber alene og ønsker å få det til. Det er godt å bli tatt hånd om av andre i en situasjon som denne. Det er godt å overlate ansvaret til andre og bare være mottagende.

Når ellers i voksenlivet kan man være bare det?

Jeg har et bestemt kraftdyr som hjelper meg og leder meg når jeg gjør med sjelehenting. Den tar meg med inn i sjelens landskap, det landskapet der den fragmenterte sjeledelen holder til i. Nåre kraftdyret dukker opp og reisen tar til, må jeg må bare henge på. Henge på og henge på. Ofte går reisen inn i et for meg helt ukjent landskap.

Dette landskapet jeg drar gjennom består altså av adskillelsens smerte. Landskapet er ofte fremmed for meg og annerledes enn de mytologiske rikene jeg kjenner fra egne reiser. I blant kan de være forvirrende, forrevne og forbløffende. Det er altså kraftdyret som vet veien. Det løper uførtroddent avsted, som om det vet hvor det skal.

Reisen kan også ta tid. I alle fall tar den konsentrasjon. I blant når jeg en grense, der jeg holder på å gi opp.

Erfaring har vist meg at akkurat da er jeg nær der hvor sjelebiten befinner seg. Jeg må altså overgi meg for å finne det som savnes.

Det å finne den fortapte sjelebiten skaper ofte lettelse og glede i meg som sjaman. Møtene kan være overraskende. De er nye hver gang. Noe som har overrasket meg at at jeg ofte kan se at sjelen ikke er alene der den oppholder seg.

Den kan ha selskap av en beskytter, kanskje et kraftdyr, eller en slektning. I alle fall er det en trøst å vite at det er noen der som tar seg av en villfarene sjelebit...

Ssjelehenting er første skrittet av helbredelsen. Når sjelen er tilbake, må den dyrkes og pleies, gjerne også lekes med. Å oppheve adskillelsens smerte er en del av prosessen. Når det skjer opphører det ubehagelige suget som sjeletapet kan føre med seg.

Nettopp dette suget kan være tegn på at en sjelebit er borte fra helheten...

Ailo Gaup