

Ma Pantha Anjana gjorde en trommereise til Mor Hubru med spørsmålet: Hvordan gir jeg slipp på noe uønsket jeg bærer på? Hvordan slippe noe som tynger meg? Her er svaret fra kraftdyret.

Jeg ønsker meg altså en oppskrift på hvordan jeg går fram når jeg vil gi slipp.

Her er svaret fra Mor Hubro, kraftdyret ved Skrankefoss:

Svar: Hva vil du gi slipp på? Gjelder det for eksempel:

- 1 et mønster
- 2 en følelse
- 3 en tanke
- 4 eller en situasjon du er i

Generelt kan du stille deg selv følgende spørsmål:

- A er det et reelt og inderlig ønske om å gi slipp?
- B se for deg hvilke konsekvenser det vil få for deg når du gir slipp.
- C er du fortsatt villig til å gi slipp?

Hvis svaret er ja, kan du gjøre følgende:

- 1 vær ærlig
- 2 gi deg tid
- 3 ha fokus på å gi slipp
- 4 gå inn i en renselsesprosess, f.eks bruk vannelementet – se for deg en elv – fossestryk – vann
- 5 Ta imot det du vil gi slipp på – vær i følelsen, tanken, lev det ut
- 6 Ta avskjed, la det seile sin egen sjø, ved at du takker for det det har gitt deg.

Ma Pantha Anjana

Se også: http://sjaman.com/component/option,com_smf/Itemid,113/topic,7151.0