

Ett Shamanskt sätt att hitta sina försvunna själsbitar.

©Lotta Nordstrand

Att hitta hela sin själ är något var människa borde sträva efter för att bli hel. Många människor har tappat delar av sin själ vid olika tillfällen, t ex vid trauman man haft under detta eller tidigare liv. Man lämnar kvar en del av sin själ (energi) vid varje trauma man upplever, detta innebär att din själ inte är hel och att du inte är den människa som du egentligen skulle vara. Det tomrum som blir kan då fyllas med något annan (s) energi som blir en del av dig. Denna energi som tagit den tappade själbitens plats är den energi som du troligen kommer att bli tvungen att släppa om för att ge plats åt din egen själsbit. Vid varje trauma skriver man ett kontrakt, dessa kontrakt kommer du i denna meditation att riva, men du kommer först att leta rätt på någon av dina tappade själsbitar. Efter det kommer du att hitta din livsuppgift-målet med just ditt liv. Du kommer även ta med dig ett helande föremål från skattkammaren och hitta ditt kraftdjur. Allt detta kommer att följa med dig tillbaka till vaket tillstånd.

Börja med att sätta dig tillrätta och ta några djupa andetag (in genom näsan och ut genom munnen). Fokusera på din andning ett tag tills du känner dig tillräckligt fokuserad för att påbörja själva resan.

Börja med att utvidga din aura till att bli ditt heliga rum på följande sätt:

Sätt handflatorna mot varandra framför hjärtchakrat, för dom sakta upp mot huvudet och över huvudet till det 8:e chakrat som sitter någon decimeter ovanför huvudet (detta chakra är ungefär lika stor som en handboll). Här vänder du handflatorna utåt och drar ner energin så den når marken och helt innesluter dig i skyddande energi.

Föreställ dig hur du ligger på marken, känn marken under din kropp. Känn hur du sjunker genom marken, du passerar genom jord, rötter och stenar, djupare och djupare ner i moder Jords inre, för att till sist komma fram till en underjordisk flod. Denna flod skall ta dig till en strand.

Lägg dig ner i vattnet och känn hur du flyter med strömmen, känn hur dina negativa energier renas av vattnet och försvinner bort från din kropp. Du flyter vidare tills du ser en strand. Du går upp på denna strand och letar efter en grottoppning. Du ser ett ljus från en grotta och går fram emot öppningen, där väktaren av grottan står. Förklara ditt ärende för denna väktare och fråga honom om du kan få tillstånd att komma in i grottan. Är det OK för dig att komma in frågar då väktaren om någon kan guida dig inne i grottan.

I denna grotta finns det 4 kamrar, be om att bli guidad till den första kammaren. Här inne har du original såren, där traumat första gången uppstod (det beteende/konflikt du har idag är en upprepning av ett mönster som beror på att en del av din själ inte finns hos dig längre och som kan ha uppstått för mycket länge sedan).

Här inne skall du leta reda på en av de själsbitar (original sår) som du tappat på din livsstig, titta vilken av dem det är som vill komma med dig hem. Man kan även leta rätt på en specifik del man vet man saknar, men det är inte alltid de vill följa med dig tillbaka, så du kan bli tvungen att ändra en del för att den skall vilja följa med dig tillbaka eller för att den skall få plats. Om du går ner för att hitta den som vill komma till dig så frågar du om den vill följa med dig, fråga vad du behöver göra för att det skall få plats t ex ändra på ett beteende eller liknade. När du fått svar på detta tar du denna del av dig själv i handen (eller annan del, beror på hur denna själsbit väljer att visa sig för dig), gå vidare till kammare nummer 2.

Detta är en kontraktskammare. I denna kammare skall du leta upp det kontrakt som finns skrivet på denna själsbit, när du hittar detta kontrakt skall du riva det och förklara att du inte behöver detta kontrakt längre. Gå nu vidare tillsammans med din upphittade själsdel till kammare nummer 3.

Detta är passionens och drömmarnas kammare. Hit in går du för att ta reda på din livsuppgift, den du kommer till jorden för att uträtta, ditt mål. Vad är din livsuppgift i detta liv, vad är din passion och dina drömmars mål? När du är fylld med denna passion/dröm går ni vidare till den 4:e och sista kammaren som är skattkammaren.

