

## Odzyskiwanie duszy

Odzyskiwanie duszy to jedna z form szamańskiego uzdrawiania spotykana w wielu miejscach. Opiera się to na założeniu, że dusza – nasza zdolność do szczęśliwego życia, poczucie wewnętrznej mocy i gotowość do działania na rzecz dobra swojego i innych - to subtelny energetyczny, ale istniejący realnie twór. Ta energia jest rozbijana, a czasem nawet więziona, przez „demony” naszego lęku, gniewu, egoizmu itd., wpychana w światy fantazji, kiedy krytykujemy świat wokół nas, paraliżowana przez „złe myśli” innych ludzi lub zabierana przez tych, którzy odchodzą z naszego życia. Ale skoro dusza podlega pokawałkowaniu i stracie, można ją odzyskać i scalić. I tym się zajmujemy.

Tymczasem przypomnijmy o innym punkcie widzenia, wynikłym z drugiej zasady huny: nasza dusza czy jako realna energia, czy jako potencjał szczęścia, jest czymś nie podlegającym stracie. W pierwszym przypadku – kiedy myślimy od duszy, jako czymś w świecie energii, warto pamiętać, że tam wszystko jest połączone, wręcz nie ma odległości – jest tylko rezonans. Sami decydujemy czy rezonujemy z naszą duszą, czy nie. Tak samo, jeśli myślimy o duszy jako potencjale szczęścia, dobra, to nasz potencjał przeżywania tegoż jest nieograniczony w każdym momencie.

Odzyskiwanie duszy – to forma uzdrawiania symbolicznego – używając pojęcia duszy jako symbolu, budując go i wchodząc w nim kontakt – staramy się wywołać określone reakcje w naszej podświadomości. Jeśli pracujemy z kimś – jest to rozbudowana forma telepatycznego powiedzenia komuś „jesteś dobrym człowiekiem, weź się w garść i do roboty, zrób ze sobą coś”. Można to też określić jako sposób na przekierowanie energii i uwagi - z fantazjowania o pięknej przeszłości czy dręczenia się nieokreślonym poczuciem, żalu straty, winy – na obecną chwilę i możliwości działania w niej zawarte. „Formalnym” sposobem pochodzącym z tradycji szamańskich jest jej odszukanie w wizji, „wędrownice szamańskiej”, ale to nie jedyna metoda, może spróbujemy skorzystać z zasad huny dla wytyczenia ram procesu:

*IKE – Świat, jest taki jaki myślisz, że jest*

Pomyśl o tym, że w twojej naturze jest zdolność bycia szczęśliwym, silnym i dobrym, wszyscy urodziliśmy się farciarzami. Pomyśl o tym „dusza”. Uświadom sobie, że w przeszłości gubiłeś tę zdolność, traciłeś ją poprzez stres, strach lub gniew, konflikty wewnętrzne i krytykę siebie i świata wokół ciebie. Pomyśl, że te zgubione fragmenty są gdzieś tam, w czasie i przestrzeni, są twoją częścią i są gotowe w obecnej chwili wrócić.

*KALA – Nie ma granic*

Przypomnij sobie, że nie ma granic, wszystko jest połączone, te fragmenty duszy zawsze były częścią twoją. I że właśnie ta myśl – stworzyła lub otworzyła im drogę powrotną. Odczuj swoją gotowość do ich przyjęcia.

*MAKIA – Energia podąża za uwagą*

Skup uwagę na rejonie serca, to naturalne miejsce, w którym lokujemy, odczuwamy duszę.

*MANAWA – Teraz jest moment mocy*

Oddychaj głębiej, pozostań przytomny, obserwuj strumień wrażeń, uczuć i myśli.

*ALOHA – Kochać, oznacza być szczęśliwym z*

Odczuj, że robisz się szczęśliwy, że wzrasta twoja zdolność do kochania siebie i wszystkich dookoła.

*MANA – Cała moc pochodzi z wnętrza*

Odczuj, jak wzrasta twoja pewność siebie i zaufanie do świata i ludzi. Jak rośnie poczucie kompetencji i gotowości do działania.

*PONO – Skuteczność jest miarą prawdy*

Odczuj, że jesteś w dobrym, właściwym dla siebie miejscu. Masz tutaj i w tej chwili wszystko, co jest potrzebne, by osiągnąć twoje cele.

W pewnym momencie odczujesz, że proces się skończył.

Można oczywiście wzbogacić to o kategorię wizualizacyjną: wyobrazić sobie sieć niteczek z kuleczkami światła na końcu porozrzucanymi po przestrzeni. Zgromadzić te kulki ponad głowę i pozwolić im zmienić się w strumień światła wlewającego się w głowę. Jeśli nie wierzymy w swoją zdolność „scalenia się”, można sięgnąć oczywiście do większego autorytetu, Wyższego ja Przewodnika, albo poprosić o pomoc w takiej zabawie kogoś, kto wierzy w nas i postrzega nas jako dobrych.

[Piotr Jaczewski](#)

