-Frisjelen er sjamansjelen. Den drar ut på trommereiser, mens kroppen blir igjen i tid og rom. Frisjelen rommer sansene, så den kan både se, høre smake og føle. Den har også adgang til erindringer som vanligvis er borte og glemt. Alle mennesker har en frisjel.

-Hvordan får man kontakt med den?
-Man er i kontakt med den hele tiden, men kontakten kan styrkes gjennom ritualer og sjamanarbeid. Frisjelen styrkes av den spesielle konsentrasjonen som kan skapes i en sjamansirkel. Frisjelen trives med og trenger en klar intensjon, om den skal reise inn mellom verdenene. Den ser ut som et som et åndelig speilbilde av kroppen. Man kan se andres frisjel. To frisjeler kan dra inn i samme mytologiske landskap. Frisjeler kan møtes og leke og elske.

-Er det den fantastiske side av mennesket?
-Ja, fantastisk og grenseløs. Frisjelen har tilgang til den store Drømmen. Frisjelen kan ta seg rundt med lysets hastighet i jordas indre og på jordas overflate. Den kan dra omkring med beskjeder. Den kan være vår link til store dimensjoner, som Saivobevisstheten og det selv-lysende landskapet. Det har opp gjennom tidene vært mye misforståelser rundt dette med Frisjelen. Jeg har lest at misjonærer eller antropologer lo seg skakke over de dumme innfødte som trodde de kunne reise inn i jorden eller gjennom luften. Men det var de som var ignorante og ikke forsto det var snakk om frisjelens reise. Jeg har hørt en søt historie fra Australias urbefolkning. En hvit lærer kom en dag inn i klasserommet og fortalte at nå hadde det skjedd noe enestående. Det første menneske hadde satt sine føtter på månen. Blir du ikke imponert, John, spurte han en av de unge innfødte. Nei, bestefaren min reiser frem og tilbake til månen hele tiden...

-Hvordan kan man skille frisjelen fra tanken, for man kan jo tenke seg dette hele tiden?
-Graden av tilstedeværelse. Kan tanken se, lukte eller føle, som om den var tilstede i jordas indre eller på månen?

-Hvordan er den hinsidige verden?
-Iblant som et speilbilde av denne, eller kanskje er denne verden matrialisert spiritualitet. For først er det ånd, så materie og den store gåten er hvordan spranget fra ånd til materie foregår.

-Er frisjelen en ånd?
-Frisjelen er din åndekropp.

-Hva er så en ånd?
Det man ser med lukkede øyne er ånder. Det har jeg fra min sjamanlærer Michel Harner. Jeg snakker ikke så mye om ånder, det er et diskreditert ord. Jeg snakker om frisjeler, kraftdyr, veiledere og lærere. Så om Råderne, de som "behersker" naturens elementer. Dessuten er det mye annet der ute, også uten fast form. Det kan gjenkjennes på andre måter.

-Kan Den hellige ånd ha vært et kraftdyr?
-Jeg går for et slikt synspunkt.