

# *Väck elementen i dig!*



## Vecka 3: Eldens element

av Elin Hejll  
Avalons Prästinna



# Välkommen till eldens element!



Den här veckans element är eld.

Föreställ dig ... värmen, de gula flammorna och den orangefärgade glöden. Eldstadens värme. Stearinljusets flamma. Precis som luft kan eld vara både mild och kאותisk.

Föreställ dig de destruktiva flammorna i en skogsbrand. En vulkan.

Människor förförs ofta av eldens skönhet, det kan vara nästan hypnotisk.

Det är magiskt. Vi samlas runt den och tittar på de ständigt föränderliga flammorna som dansar över glöden.

Vilka tankar eller känslor kommer upp för dig när du tänker på eld.

Är det någon rädsla kopplad till den?

Om så är fallet, andas lugnt och vet att du är säker här.

Eld är också kopplad till våra hjärtan.

Till kärlek och passion, till kreativitet och inspiration.

På vilka sätt uttrycker eld sig själv som kreativitet i ditt liv?

Känner du dig inspirerad av vad du gör?

Kan du känna inspirationsgnistan ofta i ditt hjärta?

Lyssnar på din intuition om hur kan du få in ännu mer kreativitet i ditt liv?

Och hur är det med passion och kärlek? Tillåter du dig att älska fullt ut?

Upplever du dig själv som en passionerad själ? Och vad är ditt förhållande till ilska?

Eld är också kopplat till spontanitet. Undersök denna aspekt av ditt liv.

Planerar du allt eller är du öppen för överraskningar?

Reflektera över dessa frågor och skriv lite om vad som kommer upp för dig i din dagbok eller i arbetsboken.

# Att göra denna vecka



## -Dekorera ditt altar

Det är dags att göra om ditt altar för att bjuda in eldens energier! Du kanske vill sätta fler ljus på altaret. Du kan klä det i gult, rött och orange. Kanske vill du ställa dit guldfärgade saker och saker som får dig att känna dig kraftfull och stark. Bilder eller statyer av Eldgudinnor, eller ormar är också bra. Återigen, följ din egen intuition och dekorera med det som du vill!

-Lyssna på den guidade eldmeditationen

Du hittar den i kapitlet under detta.

## -Upplev eldens element

Den här veckan ska du fokusera på saker som väcker din passion.

Vad älskar du att göra?

Vad gör att ditt hjärta och kropp vibrerar...surrar... och sjunger?

Vad får dig att känna dig riktigt varm inuti?

Observera också förekomsten av eld i din omgivning och i världen. Titta både på den svaga flammen och de vilda bränderna.

Varje kväll, eller när du har tid, skriv ner dina erfarenheter i din dagbok eller arbetsboken.

## -Daglig meditation

Sitt vid ditt altare och tänd ett ljus. Ta några djupa andetag, så många som du behöver känna dig centrerad. Vissa dagar behöver vi mer tid för att jorda/grunda oss än andra.

Tillåt dig den tid du behöver.

Ett tecken på när du är jordad är att du känner att du verkligen är fullt närvarande i din kropp och att dina tankar lugnar ner sig.

När du är redo, öppna dina ögon och titta på ljuset. Tänk dig att du andas in flammen. Låt dess värme och energi fokuseras ditt hjärta. Känn den värma dig från insidan och fylla dig med styrka, kreativitet och passion. Efter ett tag kan du känna hur det sprider sig till resten av kroppen. När känslan av eld i hela din kropp är stark, stäng dina ögon och bara sitta med den i några minuter.

Njut av det. Älska det.

När du är redo, öppna dina ögon och försök bära den här känslan och kontakten med elden resten av dagen.

### **-Skriv i din dagbok**

Fortsätt skriva i din dagbok, eller använd arbetsboken. Skriv ner dina frågor, upptäckter, stunder av njutning och stunder av tacksamhet. Skriv ner alla sätt som eld berör dig denna vecka.

### **-Eldens ceremoni**

Gör eldceremonin som avslutning på veckan. Du hittar alla instruktioner på nästa sida.

*Jag önskar dig en magisk vecka!*



# Ceremoni för eldens element



## Ceremoni med eldens element

Du behöver två ljus och en tändare eller tändstickor.

Tänd inte ljuset ännu. Jag säger till när du ska göra det.

Sitt dig vid ditt altare och andas i några minuter tills du känner dig jordad, och känner att ditt sinne har lugnat sig lite. Din avsikt är att öppna ditt hjärta och själ för eldens element, och att bjuda in dem i ditt din kropp och själ.

Sitt i några ögonblick och försök framkalla i dig själv de känslor och upplevelser av eld som du har upplevt i veckan. Andas djupt. Känn dem i din kropp.

Nu ska du tända det första ljuset, men innan du gör det, prata med energierna, eldens Gudinna och bjud in Henne.

Använd dina egna ord. Hon kommer att höra dig, och hon kommer att komma och vara närvarande med dig. När du har bjudit in Henne, tänd ljuset.

Tänk nu på alla de sätt som du är helt fantastisk på! Det kan hända att din hund älskar dig, du kanske är en bra sångare, du kanske älskar att rita, du kanske är fantastisk på att vara hemma ensam, du kanske totalnjuter av att läsa en bra bok, du kanske är en fantastisk talare, artist eller en så kanske du är en expert på smink!

Du kanske är kärleksfull, snäll, hjälpsam, uppmärksam och stark. Liten eller stor. Ta med dessa saker och känna dem verkligen i din kropp.

Njut av den fantastiska känslan av hur du känner dig när du är i din fulla kraft!  
Berätta för dig själv att det här är vem du är. Du är kraftfull.

Gudinnan ser dig, Hon hör dig, hon vet.

När du är fylld av den fantastiska kraftfulla känslan, gör dig redo att tända det andra ljuset. Innan du gör det, ha som intention att denna fantastiska känsla av din kraftfullhet kommer att stråla ut ifrån dig, i allt du gör och sen vidare ut i världen.

Nu kan du tända ljuset.

Andas in och andas ut din kraft, känn hur den rör sig inom dig och forsar vidare ut i världen.

Du är kraftfull.

Glöm inte det!

Stanna en stund i denna känsla av inre kraft. Andas. Njut.

När du är redo, tacka Gudinnan och elden för deras närvaro och om du vill, blås ut ljusen. Om du planerar att stanna hemma kan du lämna ljusen brinnande.

Underbart! Bra gjort!

*Du är nu redo att fortsätta din resa med vatten!*

