

Väck elementen i dig!



Vecka 4: Vattnets element

av Elin Hejll
Avalons Prästinna



Välkommen till vattnets element!



Jag hoppas att du känner dig stolt över din resa hittills.

När jag skriver det här är jag nyfiken på dina erfarenheter och dina upptäckter. Jag kommer ihåg mitt eget uppvaknande när jag gjorde samma resa för första gången för många år sen.

Och det här kanske inte ens är första gången för dig.

Som Prästinna är det här en ständig resa för mig.

Samma väg, men olika stigar. Nya upptäckter.

Berg och dalar. Ibland är det en kamp inombords, och ibland är det som en flödande dans!

Denna vecka kommer du att resa med vattnets element.

Vatten, som de andra elementen, är verkligen magiskt. Kanske har du minnen av att gå på en strand, med vågorna som rullar in över dina nakna fötter. Du kanske har badat i en avskild sjö i en mörk skog eller sett delfinerna leka i vågorna.

Och vad sägs om att ligga i sängen och lyssna på regnet slå mot fönstret och veta att du är trygg och varm inomhus.

Vatten och dess energier finns givetvis i alla sjöar, vattendrag, floder, källor, vattenfall samt i kranvatten.

Vatten finns också inne i oss, i våra kroppar och i vårt blod.

Våra tårar är heliga.

I vårt samhälle lär vi oss ofta att vi ska stoppa våra tårar, kanske för att andra tycker att de är obekväma. Vi är snabba på att ge varandra näsdukar.

Jag tycker att vi ska gråta när vi vill. Jag tycker att det är friskt. Jag gråter när jag vill, även om jag är ute bland människor. Vissa människor tillåter sig inte ens att gråta längre. Men vi kan alla hitta tillbaka.

Det handlar bara om att hitta tillbaka till våra känslor och bli centrerade i vår kropp och själ. Låt tårarna rinna. Det är vackert.

Vatten är också kopplat till våra känslor, till intuition och medkänsla.

Många människor är skilda från sina känslor på grund av stress, normer och krav som ställs på oss av samhället.

Genom jordning, mediterande och att skriva, och med hjälp av t.ex yoga kan vi hitta tillbaka.

Vattnet är helande och renande.

Kalla på Henne när du behöver släppa taget om något.

Kalla på Henne när du känner dig ledsen.

Be Henne hålla dig och gunga dig i sina vågor.

Vatten är också kopplat till inre visdom, och det är precis vad du upptäcker eller förstärker nu när du dyker djupare in i elementen och i dig själv.

Vattnet ber dig att följa Hennes flöde.

Med hjälp av vårt andetag kan vi lära oss att välja vad som är värt att stressas upp för (vilket i verkligheten inte är någonting) och hur man släpper och följer Hennes viskade visdom.

Om vi lär oss att notera när stress eller oro uppstår, kan vi stanna upp för en sekund och ta ett par djupa andetag. Då kan vi grunda och centrera oss tillräckligt för att kunna se förnuftigt på situationen och släppa onödig oro.

Föreställ dig dina orostankar som vattnet som strömmar över stenar i en flod. Vattnet stannar inte. Det flyter runt stenarna. Det är en bild som har hjälpt mig mycket.

Vatten är också kopplat till fiskar, delfiner, valar och sjöjungfrur!

Kom ihåg att vatten är källan till allt. Det var här livet började.

Oooo. Magiskt, eller hur?

Att göra denna vecka



-Förnya ditt altar

Det är dags att välkomna vattnets element till ditt altare. Fyll en skål eller en bägare med vatten och ställ den på ditt altare. Om du kan, ta lite vatten från en källa, en bäck eller en sjö. Om du inte har möjlighet till det är kranvatten perfekt också!

Använd alla nyanser av blått och turkos, samt bilder av vatten/vattengudinnor eller vattenvarelser från tarotkort, orakelkort eller foton.

Om du har statyer av delfiner eller sjöjungfrun passar det också perfekt den här veckan!

När du är redo, använd din rökelse/salvia för att rena altaret, släppa all stagnerad energi och förbered dig för det nya.

-Lyssna på den guideade vattenmeditationen.

Som vanligt kan du lyssna på den en eller flera gånger. Du har den som mp3 fil.

-Skriv

Fortsätt skriva ner dina känslor, tankar och observationer i din dagbok. Använd frågorna i arbetsboken om du behöver hjälp.

-Daglig meditation

Sitt ner vid ditt altare och ta några djupa andetag för att centrera dig och bli närvarande i det här ögonblicket.

Tänd ditt ljus och uttala din avsikt att resa med vattnets element den här dagen. Kom ihåg alla känslor och känslor och tankar om vatten som du har haft hittills. Tala från ditt hjärta.

Be om vägledning, be om att få lära dig nya sätt att hitta en djupare kontakt med detta element.

Se vilka tankar eller känslor som kommer till dig, eftersom de kan vara inspiration och meddelanden från dina guider, änglar eller från Gudinnan. Låt allt vara som det är, och tvinga inte fram något.

Ibland vid meditationer kommer ingenting, men även om det är så, låt det bara vara och andas i stillhet.

En av vattnets kvaliteter är att följa med i flödet, inte stoppa upp på grund av hinder, utan alltid hitta en väg igenom.

Ta lite vatten från din skål med ditt finger och nudda dig på pannan och be att du, precis som vattnet kan att flyta och flöda lätt igenom denna dag. Känn vattnets välsignelse. Känn vattnets energier fylla dig.

Andas in dem.

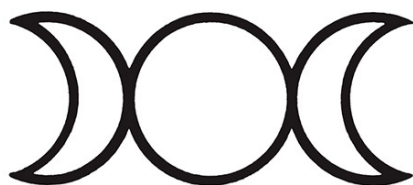
Sitt i denna stillhet i kontakt med vattnet en längre stund om du har tid.

När du är redo, tacka för den stunden du haft och fortsätt med din dag.

-Ceremoni med vattnets element

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

Jag önskar dig en magisk vecka!



Ceremoni för vattnets element



Du kommer att behöva ett glas eller en skål med vatten för denna ceremoni.

Sitt ner vid ditt altar och andas i en minut eller så. Andas djupt att släpp allt som har varit idag, och vad som ska komma, så att du kan vara närvarande här och nu. Tänd ditt ljus och rökelse. Kalla på vattnets energier, och känn deras närvaro så som du har upplevt dem i veckan. Kalla på vattnets Gudinnor: Rana, Nimue, Yemaya, Mama Wata och be dem att vara närvarande.

Andas in och känn dem nära dig.

Tacka dem för allt du har lärt och upplevt i veckan.

Ta nu lite av vattnet från din skål med ditt finger och rör din panna och vet att du är i nära kontakt med vatten, nu på ett ännu djupare sätt än tidigare.

Var stolt över dina prestationer!

Ta nu ditt glas vatten och håll det med båda händerna. Be Gudinnan att välsigna vattnet.

Berätta för henne om din tacksamhet.

Tala från ditt hjärta.

Be henne att fylla vattnet med sin kärlek, sin kraft och sin visdom. När du sen dricker det kommer allt detta att fylla även dig.

Känn glaset i dina händer. Du vet att vattnet är heligt och fyllt med Gudinnas kraft.

Och när du är redo, drick vattnet. Känn hur du fylls med Hennes kraft och Hennes kärlek.

Sitt i några minuter och njut. När du känner dig redo, tacka Gudinnan och vattnets energier för deras närvaro.

Och när du är redo, blås ut ljuset.

Bra gjort! Du är nu redo för jordens element!