

# *Väck elementen i dig!*



## Vecka 2: Luftens element

av Elin Hejll  
Avalons Prästinna



# Välkommen till luftens element



Luftens element är runt omkring oss.

Med vårt andetag flödar den in och ut ur våra lungor och ger oss syre. Ett andetag kan vara mildt, men det kan också vara nästan smärtsamt. Det är likadant med luften omkring oss. En mild bris kan smeka vår kind och svalka oss en varm sommardag. Men det finns också orkaner som river genom hela städerna och orsakar kaos.

Luften har enorm kraft, men kan också vara total stillhet. Jag var en gång i Förenade Arabemiraten. Vi stannade på ett hotell precis vid kanten av öknen för en natt. På kvällen körde vi lite längre upp på vägen, parkerade bilen och gick ut i sanden. Öknen sträckte sig för miltals, och det var helt stilla. Jag satt där, i perfekt stillhet och närvaro.

Nästa morgon fann vi att vinden hade hämtat sig och sand blåste överallt. Vi var tvungna att hoppa i bilen och köra tillbaka till staden medan sanden började blåsa in över vägen.

Vilken kontrast!

Vilka minnen av vind eller luft tänker du på när du läser detta och känner in det här elementet? Kanske vill du skriva ner några av dessa minnen och känslor ner i din dagbok.

Du kan också släppa minnena och fokusera på här och nu. Bara var där du är nu.

Kan du känna vinden mot din kropp?

När jag skriver detta kommer en kall vindpust in genom dörren och smeker mitt ben. Kan du känna att luften går in och ut genom näsan eller munnen? Sakta ned din andning, bara lite. Kanske vill du stänga dina ögon och bara känna vad som händer inom och utan.

Luftens element är också kopplat till kommunikation, både med andra och med dig själv. När vi mediterar eller praktiserar yoga använder vi vårt andetag för att gå djupare in i oss själva till en plats där vi finner stillhet.

Luft är också kopplat till drömmarna. När du fokuserar på detta element i veckan, se om Hon talar till dig i sömnen också.

Skriv ner tankar och upplevelser som kommer till dig.

# Att göra denna vecka



## Dekorera ditt altare

Som start för denna vecka vill jag att du ska dekorera ditt altar.

Det finns inget rätt eller fel. Dekorera det med saker och färger som påminner dig om luft. Jag brukar använda fjädrar, rökelse och tyg i ljus lila och silver.

Du kanske vill placera ett foto på ditt altar. Fåglar, älvor, sländor, fjärilar.

När du har dekorerat det kan du rena det igen, bara för att börja välkomna i det nya och släppa allt som stagnerar. Du kan använda rökelse, salvia, eller något magiskt sprej med eteriska oljor som du tycker om.

## Lyssna på den guidade meditationen

Lyssna på Luftmeditationen (mp3) som en introduktion till denna vecka.

## Lär känna luften

Jag skulle vilja att du uppmärksammar närvaron av luft i ditt liv.

När du går till jobbet.

När du tittar på nyheterna eller pratar med människor.

Hur påverkar luftelementet dig?

Lägg märke till hur det känns när vinden leker med ditt hår eller berör ditt ansikte.

Observera temperaturen.

Lägg märke till styrkan.

Var uppmärksam på vilka känslor som uppstår inom dig.

Tänk också på hur och när du hittar stillheten inom.

Kan du sitta i 10 minuter bara andas?

## Daglig meditation

Varje dag vill jag att du börjar med en kort fokuserad meditation.

Det behöver inte ta mer än en minut, men du kan också spendera längre tid om du har det. Stäng dina ögon och ta några djupa andetag. Bara sitt och känn in kroppen i en minut eller två. Känn luften när den går in och ut ur näsan.

Med dina egna ord, uttala din avsikt att närma dig och lära känna elementet luft denna dag. Bjud in den.

Du kan be luften och Gudinnan om hjälp med att se och verkligen uppleva luften vart du än går.

Be om hjälp med att ansluta djupt med detta element.

Sitt i ett ögonblick och se hur det känns och vilka känslor eller känslor som kommer upp för dig.

## Skriv i din dagbok

Kom ihåg att fortsätta skriva i din dagbok om vad du upplever. Vissa dagar kan det kännas som att du inte har känt eller sett nånting, men skriv då om det.

Skriv om meditationen.

Skriv om dina rädslor, blockeringar och dina ögonblick av skönhet och kontakt med luften och dig själv.

Du kan också använda den medföljande arbetsboken och svara på frågorna där.

## Ceremoni för luftens element

Återigen ska du göra en ceremoni i slutet av veckan, som ett tack för det du upplevt.

Sitt ner vid ditt altar. Se till att du har cirka 10-15 minuter till dig själv.

Stäng av ljudet på din telefon.

Läs igenom ceremonin först, så att du vet vad du ska göra.

Du finner alla instruktioner på nästa sida.

Jag önskar dig en magisk vecka!



# Ceremoni för luftens element



*Du behöver ett ljus och rökelse.*

Tänd ditt ljus med avsikten att skapa en helig ceremoni.

Börja med att andas lugnt, så att du hittar ditt fokus och känner dig grundad/jordad i din kropp. Du kan också försöka andas in djupt, håll andan i fem hjärtslag och andas sen ut medan du räknar till sju. Gör det här i ungefär en minut eller så. Men bara om det känns bekvämt. Känn golvet eller marken under dig, och luften runt dig. Lyssna på ljuden och bara låta allt vara som det är.

När du känner dig jordad och centrerad, tänd din rökelse för att hedra luften och Gudinnan. Du kanske vill säga några ord. Tala från ditt hjärta.

Titta på rökslingan som stiger uppåt och skicka din kärlek och tacksamhet upp mot himlen, mot himlen och mot universum. Sitta så länge du vill, titta på rökslingan.

När du är redo, ta rökelsen och rena dig själv, låt röken svepa runt dig och öppna dina sinnen för alla känslor som kommer.

Du kan börja på huvudet och fortsatt ner till fötterna. Det är underbart när någon annan gör det åt dig, men i denna ceremoni får du göra det själv.

Be luften välsigna dig, och be Gudinnan att rena dig från det du inte längre behöver. Du kanske vill använda en enkel fjäder för att "borsta" din aura, alltid med avsikt att rena allt som sitter fast så att du sen kan låta ny energi komma in.

När du är redo, blunda en stund och sitt i några minuter och reflektera över de känslor som luftens element gett dig denna vecka. Om du kan, prata högt, eller viska ... beskriv vad du upptäckte ... se verkligen om du kan känna de sensationer vinden gav dig, känslan i dina lungor när du andas, rör dig och alla andra saker du upplevde denna vecka.

När du är redo tackar du luftens element och Gudinnan för att de varit närvarande med dig. Tacka Henne för Hennes kärlek och för din resa denna vecka.

Blås ut ditt ljus.

Nu är du redo för en vecka med eldens element!

*Bra jobbat och många välsignelser på din resa!*