

# *Väck elementen i dig!*



En femveckors resa med luft, eld,  
vatten och jord.

av Elin Hejll  
Avalons Prästinna



# Välkommen!



Jag är så glad att du har valt att investera i dig själv, i ditt hjärta och själ och i ditt eget välbefinnande.

I den här kursen kommer du att fokusera på att komma i närmare kontakt med elementen luft, eld, vatten och jord. Genom att lära känna energierna runt omkring dig kommer du att kunna grunda dig/jorda dig mer och förbereda dig för en djupare kontakt med Gudinnan.

Du kommer också att kalla in Gudinnan, möta henne i meditation och uppleva hennes energier genom din resa med elementen. Hon är elementen. Hon är luft, eld, vatten och jord.

Du kommer att känna Hennes närvaro.

Du kommer att lära känna Henne.

Gudinnan är den energi som strömmar genom varje levande väsen, varje träd, varje sten, varje molekyl här på jorden och i universum.

Hon är den kvinnliga kreativa kraften.

Hon är också inom dig.

Hon är du. Du är Gudinnan.

Du kanske inte vet det. Du kanske inte känner det hela tiden. Men även när du känner dig vilse, när du inte är säker på din väg, när du känner dig fast och utmattad - är Hon där.

Och andra dagar vet du. Du vet att du strålar. Du vet att du styrs av kärlek. Du känner att Hon flödar genom dig.

## Att arbeta med elementen



Denna kurs guidar dig tillbaka till en närmare kontakt med Henne, genom att lära känna elementen - luft, eld, vatten och jord - på ett nytt och nära sätt. När du närmar dig elementen på ett nytt, och kanske djupare sätt än förut, kommer du att väcka ditt hjärta och själ och öppna upp för nya energier.

Färgerna runt dig blir starkare, du kommer att börja lägga märke till de små magiska sakerna som omger oss. Du kommer att lägga märke till små mirakel, såväl som större. Detta är en kurs som kan tas av nybörjare såväl som personer som har vandrat med Gudinnan ett tag. Det här är ett sätt att återgå till grunderna igen och att öppna och väcka nya delar av oss.

## Fem veckors fördjupning



Under dessa fem veckor ber jag dig att fördjupa dig i elementen och din resa. Jag ber dig att vara öppen för mirakel och för magi.

Jag ber dig att vara öppen för Gudinnan, hålla dina ögon, ditt hjärta, sinne och själ öppen för tecken från Henne.

Du kan lita på att Hon är med dig

Denna utforskning av elementen kan naturligtvis pågå längre än en vecka! Senare kan du välja att fördjupa dig i ett element i en månad istället, med samma verktyg som jag ger dig i den här 5-veckors kursen. Anledningen till att vi gör det bara en vecka i kursen är så att det blir enklare för dig att hålla fokus.

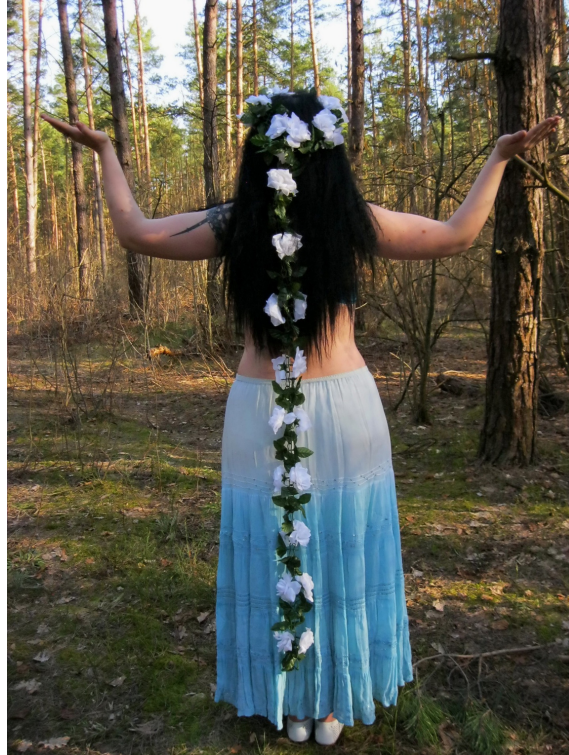
## Vad du behöver för den här veckan



Du behöver inte mycket saker för den här kursen. Jag har listat några saker i nästa kapitel, men huvudsakligen vad du behöver är dig själv och ditt hjärta och själ. Du behöver alla dina sinnen och en avsikt att vara närvarande.

Du behöver också en plats för ditt altare och saker att dekorera med. Jag kommer att ge dig exempel på vad du ska använda varje vecka. Dessa saker inkluderar rökelse (du kan köpa väldoftande rökelsepinnar som inte är så dyra, Nag Champa är en av mina favoriter), en skål, ett ljus och en dagbok.

*Återigen, varmt välkommen!*



## Skapa ditt altare



Ett altare är en helig plats som påminner dig om din kontakt med, och öppenhet till Gudinnan.

Det är ett fokus för dig. Det är en påminnelse om att hon är här.

Altaret ska vara något du tycker är vackert, där du tycker om att sitta.

Bara för att altaret är fokuspunkten betyder det inte att Hon inte är överallt, men när du sätter dig ner vid ditt altare, har du för avsikt att öppna upp för Henne och det kan hjälpa dig att jorda och centrera dig.

Symbolerna och dekorationerna på ditt altare hjälper också eftersom de öppnar ditt hjärta och själ till energierna.

Under de närmaste veckorna när vi går igenom elementen kommer jag att hjälpa dig med förslag på hur du kan dekorera ditt altare. Men följ alltid din egen intuition och ditt hjärta. Det finns inget rätt eller fel.

Du kan välja att sätta upp ditt altare var som helst. Det kan vara på ett bord eller till och med på golvet, det kan vara ovanpå en byrå eller på ditt vardagsrumsbord. Det är upp till dig, så länge det känns bra för dig

## Att dekorera sitt altare



Gör det vackert!

Vilka färger tycker du om? Du kan lägga en altarduk på det och sedan börja dekorera. Du kanske vill dekorera med kristaller. Om du har orakelkort eller Tarot-kort kanske du vill välja, eller dra några från kortleken. Du kan lägga bilder på djur, gudinnor, träd eller andra saker där.

Du kanske vill ta med några kvistar, löv, stenar eller bär. Jag tycker att det är härligt att dekorera med saker från naturen, eftersom jag tycker att det ger mer liv till altaret. Kom ihåg att du kommer att ändra ditt altare varje vecka, inte drastiskt, men lite. Ett altare ska helst inte vara likadant hela tiden, utan levande! Vibrerande!

Om du har några Gudinnestatyer kan du placera dem där, eller välja en speciell som du intuitivt känner bör vara med dig.

För att representera elementen du kanske vill sätta ett ljus, lite jord eller en sten (eller kristaller), en liten skål med vatten och lite rökelse där också.

När du har skapat ditt altare är det en bra idé att rena det. Jag gillar att använda rökelse, eller oftast salvia. Jag tänder det och viftar röken över hela altaret.

## *Ett litet ord om ceremonier, heligt rum och skydd*



I min tradition och väg som en prästinna skapar jag inte cirklar för att skydda mig från "dåliga energier". Vissa traditioner skapar en magisk cirkel för att hålla önskade energier ute. Det är min fasta övertygelse att inga oönskade energier kan komma in när Gudinnan är närvarande.

När jag håller ceremonier eller mediterar, grundar/jordar jag mig och kallar in kärlek.

Jag öppnar upp mig för Gudinnan och vet att jag skapar en helig plats där jag strålar Hennes kärlek utåt, så att om någonting annat flyger runt någonstans där ute kan det ändå inte komma åt mig.

Det är min tro, min avsikt, och så är det.

Om du kommer från en annan tradition och är van vid att skapa magiska cirklar på ett annat sätt, så gör det som känns bäst för dig. Vi har alla våra olika sätt att arbeta. Det är bara olika vägar på samma resa.

## *Skriv ner dina tankar*



Under dessa fem veckor kommer jag att be dig att skriva ner dina upplevelser, dina tankar och dina känslor om elementen när vi går igenom dem.

Se till att du gör det, eftersom det gör en sådan skillnad för din resa.

Det är faktiskt viktigt! På så sätt kan du gå tillbaka och se hur dina tankar har förändrats och utvecklats.

Skriv ner dina tankar om elementet före, liksom efter en meditation.

Skriv ner de sätt på vilka du har upplevt t.ex luft under dagen.

Skriv ner om Hon talar till dig i drömmar om du hör Hennes röst i vinden.

Skriv ner vad som kommer till dig intuitivt. Kanske föredrar du att rita. Kanske kommer dina känslor ut som en sång eller som poesi. Det spelar ingen roll hur du gör det, bara det faktum att du gör det är det som är viktigt.

Genom dessa veckor kan du förvänta sig att gå igenom en förändring. Du kan förvänta dig utmaningar, men du kan också förvänta dig glädje och att ditt hjärta öppnas ännu mer.

Det är viktigt att du använder din dagbok eller workbook för att skriva ner vad som händer och dina känslor för att det kommer att göra det lättare att förstå vad som händer inom dig.

Är du redo? Nu kör vi!

# Att göra den här veckan



Den här första veckan är en inledning till din resa med elementen. Det är en chans att förbereda sig och jorda dig ordentligt. Det ger dig en chans att skapa ditt altare och sätta din intention att riktigt fokusera på elementen i de fyra veckorna efter denna.

## 1. Lyssna på den guidade meditationen: Inre resa till en helig grotta

Du kanske är väldigt bekant med meditation och guidade visualiseringar, eller du kanske inte är det.

Oroa dig inte.

Jag kommer att vägleda dig på några vackra guidade meditationer under den här kursen. Allt du behöver göra är att koppla av och lyssna på min röst.

Vissa människor tycker det är mycket lätt att se de bilder jag ger dig i meditationen, och andra tycker det är svårt. När jag först började jobba med visualiseringar för många år sedan såg jag ingenting. Men redan efter bara några veckor hade jag de mest fantastiska inre resor! Så tro mig när jag säger att du kommer att uppleva underbara saker.

Och om du inte "ser" kan du känna, slappna av eller ha andra upplevelse av vad som händer och det är bara bra!

Och kom ihåg att allt du behöver göra är att lyssna på min röst.

Om dina tankar vandrar iväg, oroa dig inte, det händer för de flesta. Jag tycker att det hjälper om jag förbereder mig med lite andningsövningar innan jag börjar. I varje meditation guidar jag dig igen några enkla andningsövningar innan vi börjar så att du kan slappna av och lättare gå djupare in i den inre resan.

Visualiseringar kan verkligen vara magiska!

Du kan lyssna på den en eller flera gånger den här veckan.



## 2. Daglig meditation

Varje vecka kommer jag att be dig att börja dagen med en kort meditation. Det behöver inte ta mer än ett par minuter, så det borde passa in i ditt dagliga schema utan några problem. Sitt ner och andas djupt och lugnt i en minut eller så tills du känner dig centrerad, jordad och närvarande.

Det första du ska göra är att uttala din avsikt med att du går kursen. Tyst eller högt, uttala att detta är din tid att förbereda dig för din resa med elementen. Be Gudinnan att hjälpa dig. Tala till Henne. Tala från ditt hjärta.

Hon kommer att höra dig.

Låt din kropp och ditt hjärta veta att du saktar ner, och förbereder dig för att öppna ditt hjärta för en djupare koppling till, och förståelse för, luft, eld, vatten och jord.

Det här är ditt beslut och din intention.

Andas in, håll andan, andas ut och le.

Du är nu redo att starta din dag.

## 3. Ceremoni

I slutet av veckan kommer du att göra en ceremoni. Ingenting komplicerat, bra ceremonier är aldrig komplicerade!

Syftet med denna ceremoni är att förbereda dig för din resa de närmaste fyra veckorna. Som förberedelse för din resa med elementen är det bra att uttala din avsikt med ceremonin, eftersom det gör det till ett heligt löfte, och det är som att säga till dig själv och till Gudinnan, att du verkligen bestämt dig för att gå in med själ och hjärta, och att du är redo.

Läs igenom ceremonin en gång innan du börjar så att du är bekant med den. Instruktionerna till ceremonin hittar du på nästa sida.

*Hoppas din första vecka blir magisk!*

# Förberedelseceremoni



(Gör den sista dagen i veckan)

Sitt ner vid ditt altar. Tänd ljuset, och om du har lite rökelse/salvia kanske du vill tända det också. Andas djupt och lugnt in och ut genom näsan, tio andetag, eller tills du känner dig centrerad. Du kanske vill sitta i tyst meditation en stund, och bara fokusera på ditt andetag.

Känn din egen styrka. Känn dina hjärtslag, och energin i ditt hjärtchakra. Du vet att du är redo.

Uttala sedan din avsikt för dessa kommande fyra veckor. Tala från ditt hjärta och berätta för Gudinnan att du är redo att öppna upp dig för elementen och för Hennes kärlek. Använd dina egna ord. Om du inte kommer på något kan du säga något som:

*Gudinna, jag kallar dig och bjuder in dig till denna ceremoni, denna plats och in i mitt hjärta.*

*Jag redo att börja denna resa med luft, eld, vatten och jord de närmaste fyra veckorna, bjuda in dem i mitt liv och i mitt hjärta.*

*Jag är öppen och redo för nya upplevelser.*

*Jag är öppen för att höra dig tala till mig genom tecken i naturen.*

*Jag är öppen och redo.*

*Jag tackar dig för alla dina välsignelser.*

*Tack!*

Ta en minut eller så och sitt i tystnad, känn förändringen i energierna om du känner något, och bara ge dig själv tid att vara närvarande.

När du är redo, blås ut ljuset och spendera lite tid med att skriva i din dagbok om ceremonin, dina tankar och känslor och dina förväntningar.

Bra gjort!

Du är nu redo att starta din resa med elementen.

Du börjar med luften!