



Väck Gudinnans gnista i dig!

En 7-dagars introduktionskurs till Hennes kraft

Av Elin Hejll
Avalons Prästinna



Välkommen!

Jag är så glad att du har kommit hit och bestämt dig för att ge dig själv denna gåva att koppla an och öppna dig för Gudinnan, det heliga gudinnliga, Hon, den skapande kraften i universum. Vad du än kallar Henne finns Hon överallt och i varje cell i våra kroppar. Hon är energin som påminner oss om att vi är heliga, att vi är starka och att vi kan finna frid i varje ögonblick.

Hon är inom oss när vi dansar, när vi sjunger, skapar, älskar och är förtvivalade.

Hon är alla våra känslor.
Hon hör oss när vi kallar Henne.

Hon håller oss i mörkret och är med oss när vi dansar av glädje och när vi gråter av sorg.

Hon är den med 10 000 namn och 10 000 ansikten.

Hon finns över hela världen.
Och hon vaknar.
Hon är redan vaken.

Vi måste bara komma ihåg hur Hon känns, vem Hon är och hur vi kan öppna oss för Hennes kraft.

Det är vad denna kurs handlar om.

Att komma ihåg, koppla an och tända gnistan.





Den här veckan kommer du att göra ceremoni, meditera och känna in naturens energier. Alla dessa aktiviteter är avsedda att hjälpa dig att vakna upp igen till din egen helighet. När du hittar den i dig själv kommer du att känna dig närmare Gudinnan, som finns både inom och omkring oss.

Under den här veckan finns det ingen dag som jag specifikt kommer att föreslå att du tillbringar tid i naturen, men eftersom naturen är platsen du enkelt kan känna Gudinnans närvaro uppmuntrar jag dig att spendera så mycket tid du kan där!

Det kan vara fem minuter i en park vid lunchtid.

Det kan vara en timmes promenad genom skogen, det kan vara att sitta i din trädgård och ta en kopp te.

Var bara där.

Öppna upp.

Andas.

Grunda och centrera dig och se vilka tankar och bilder och känslor som kommer till dig

.Kursen är skapad så att du får tid för allt även om du har ett hektiskt liv med ganska lite tid för dig själv. Vissa saker kan göras medan du gör dig redo på morgonen, några andetag för att centrera dig, en kort bön.

Vissa dagar inkluderar en ceremoni eller en meditation. Den dagen kan övningen vara cirka 10-15 minuter. Jag hoppas att du, med lite planering, kommer att kunna ge dig själv den tiden.

Tänk på det som en gåva till dig själv.





Jordning och centrering

I flera delar av här kursen ber jag dig ibland att börja med jordning och centrering. Det är något som egentligen kanske kommer naturligt, men jag vill förklara vad jag menar om du inte är säker.

Jordning/grundning kan göras på många sätt, till exempel genom att andas, göra yoga, få en massage, äta ... allt beror på var du befinner dig och vad du känner.

Ett bra sätt att grunda och centrera innan en meditation eller ceremoni är att spendera lite tid med att andas medvetet och känna in kroppen. Utforska hur din kropp känns just nu. Kolla om du hittar några spänning, stickningar eller något annat. Bara uppmärksamma att de är där.

Fokusera på vad du sitter på och hur det känns. Och återvänd till ditt andetag.

Anledningen till att jag ber dig att grunda och centrera dig är att du inte kan vara närvarande om du inte är jordad, och då kommer du inte att få så mycket ut av meditationen som du annars skulle kunna fått.

Du kanske behöver lite övning, men jag kommer att vägleda dig i början av varje inspelad meditation så att du lär dig att känna igen hur det känns för dig att vara grundad.





Allt du behöver för kursen är ett ljus, några saker till ditt altare och en dagbok.

Nu börjar vi!

Jag hoppas att du kommer att njuta av den!

Och har du några frågor är det bara att höra av dig till mig via messenger på Facebook eller via min hemsida.

Allt gott,

Elin





Dag 1 - Intention

Välkommen till dag 1!

Denna första dag handlar om att sätta din intention och bestämma dig för att verkligen göra det här.

Ett löfte till dig själv.

Jag föreslår också att du skapar ett altare om du inte redan har ett.

Ett altare fungerar som en fokuspunkt och det är något man fysiskt kan se. Det behöver inte vara mycket: ett ljus, blommor, kristaller, orakelkort, rökelse, vad du än känner för. Bara att tända ett nytt ljus för den här veckan räcker, om det är allt du kan göra.

Om du redan har ett altare, kanske du vill lägga till något nytt på det, eller organisera om det för den här veckan så att du visar att du startar något nytt.

Att sätta din intention

Nu är det dags att sätta din intention.

Skriv ner några meningar om vad du bestämmer dig för.

Det kan vara att bli mer närvarande och uppmärksam i ditt dagliga liv.

Det kan vara att tända gnistan till en förnyad kontakt med Gudinnan.

Det kan utforska vad det gudomliga kvinnliga är för dig.

Det kan vara så många saker. Lyssna på ditt hjärta.

Och eftersom detta bara är en kort kurs är det bra om du tänker på detta som början på en resa, en upptäckt, ett äventyr, ett sätt att komma tillbaka närmare dig själv.





Intentionsceremoni

När du väl vet vad din intention för veckan är, gör denna ceremoni.

Sitt ner vid ditt altare. Tänd ditt ljus.

Slut ögonen och ta några medvetna andetag.

Du ska nu kalla in Gudinnan. Det gör du genom att prata med Henne med dina egna ord. Be Henne komma. Se Henne framför dig för ditt inre öga.

Du kanske vill säga något som:

*Stora Gudinna, Jag kallar till dig och ber dig att vara här med mig.
I mitt hjärta, själ och kropp.*

Sen säger du vilken intention du satt och vad du lovat dig själv och ber om Hennes välsignelse och Hennes kraft. Att Hon ska vandra med dig.

Ta så mycket tid du vill.

Du kan ha mycket att säga, eller så kan du bara ha några ord.

Försök att känna Hennes närvaro. Hon är där.

När du är klar, sitt en minut eller så och känn in vad som händer i ditt sinne och kropp. Andas.

När du är klar, blås ut ditt ljus.

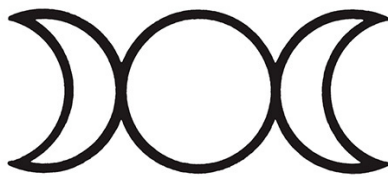




Du kanske vill skriva några ord, tankar eller känslor i en dagbok så att du kan komma ihåg hur du tänker och känner.

Det kan vara fint att kunna gå tillbaka senare och läsa och kanske reflektera mer över hur det kändes den här första dagen.

Bra gjort!





Dag 2 - Närvaro

Dag två handlar om närvaro. Det handlar om din närvaro. Om du kan vara närvarande och jordad i dig själv och din kropp är det lättare att känna Gudinnans närvaro. Det är lättare att öppna sig och se Hennes tecken och höra att Hennes viskningar.

Försök att vara närvarande och uppmärksam så mycket som möjligt under dagen.
Försök att notera det vackra runt omkring dig.

Se det verkligen det.

Lyssna på det.

Känn dofterna.

Så hur gör man för att vara närvarande?

Om du känner dig stressad, stanna upp, andas och centrera.

Slut ögonen om möjligt och känn bara din egen närvaro och energi.

Ta tillbaka ditt fokus först till ditt andetag och sen till förnimmelserna i kroppen.

Känn förnimmelserna i dina händer och ben.

Känn marken under dina fötter.

Öppna sedan dina ögon och se vad som finns runt dig.

Anledningen till att vi fokuserar på närvaro idag är att om vi inte är närvarande i oss själva kan vi inte höra Gudinnan eller känna hennes energier. När vi känner oss själva och när vi kan stanna upp och känna vad som händer i våra kroppar öppnar vi våra själar och hjärtan för det som finns runt omkring oss.

I våra upptagna samhällen är vår instinkt vanligtvis att stänga ner våra energier eftersom det händer så mycket saker överallt.





Det finns för många människor och intryck runt omkring oss, speciellt om du bor i en stad. Så vi måste lära oss om att komma tillbaka till oss själva, till våra själar. Till att vara centrerad i våra hjärtan. Vi kan göra detta genom att andas medvetet. Genom att fysiskt stanna upp. Genom att stänga av vår telefon. Genom att meditera.

Många av oss tycker att vi tar en paus när vi tittar i våra telefoner på t.ex uppdateringar på sociala medier. Vi upplever att det är avkopplande. I själva verket tillför det stress till vår hjärna. Så kanske den här veckan, se om du kan låta bli att kolla din telefon så ofta som du brukar göra.

Kanske kan du ge dig själv 10 minuter på morgonen och 10 minuter på kvällen att kolla uppdateringar. Se bara hur det känns. Du väljer själv.

Så, närvaro kan låta så tråkigt och man kanske tänker: Jag trodde det här var en Gudinnekurs! Men ja! Det är grunden. Hon är närvaron. Det är Henne/Universum vi känner när vi landar. När vi är stilla i meditation. När vi dansar medvetet närvarande.

Åh...den känslan.....





Att göra idag:

1. Ta en stund eller två en stund under morgonen och andas och centrera dig. Påminn dig om din intention som du satte i går. Be Gudinnan att vandra med dig i dag.
2. Vid lunchtid: Gå någonstans där du kan vara ensam bara en minut. Badrummet/toaletten fungerar bra! Ta några andetag. Kolla in med dig själv och se till att du är här och nu. Precis nu. Be en kort bön, till exempel:
Gudinna, vandra med mig den här dagen. Välsigna mig med din kärlek. Låt mig känna dig inom mig såväl som i allt omkring mig. Jag andas in dig.
3. På kvällen kanske du vill sitta ner vid ditt altare några minuter. Tänd ljuset om du vill. Du kan andas och bara känna in din kropp och dina känslor. Återigen, försök att vara närvarande och känna vad som pågår inom dig just nu. Du kanske vill be en kort tacksamhetsbön.
4. Skriv ner dina erfarenheter av denna dag. Vad såg du, vad kände du? Hur ofta kände du dig närvarande? La du märke till att ditt sinne vandrade, oroade dig eller stressade runt mycket? Det är inte så att vi kan gå runt och vara helt i nuet hela tiden, men vi kan öva på att vara här mer och mer under dagen. Om du kan, se om du kommer ihåg något speciellt som återkom i dina tankar som förde dig bort från nuet. När vi lär oss att notera var vårt fokus är, eller vart våra tankar flyger iväg kan vi också lära oss att föra tillbaka det till Nu.

Jag önskar dig en fin dag!





Dag 3 - Gudinnan med 10 000 ansikten

På dag tre öppnar vi våra ögon och sinnen för Gudinnor över hela världen!

Känner du dig kallad till en viss gudinna? Alla gudinnor är en, men vi kan uppleva dem som olika på grund av deras olika energier.

Vi säger vanligtvis att hon är den med 10 000 ansikten eller 10 000 namn.

Du kanske känner till några eller många av dem: Diana, Kerridwen, Kali, Afrodite, Gaia, Rhiannon, Freja.

Det finns Gudinnor i varje kultur. Du kanske känner ett kall till Gudinnor i din kultur och ditt land, eller till Gudinnor från en kultur på andra sidan världen.

Det finns inte bara Gudinnor förknippade med olika länder och platser, utan också till årstiderna och elementen.

Idag kanske du vill undersöka en viss Gudinna. Kanske vill du slå upp några fakta, som var Hon kommer ifrån, vad Hennes egenskaper är och så vidare. Det kan vara någon du redan känner till lite eller någon ny! Du kanske vill skriva ner vad du lär dig i din dagbok.

När du idag går in i meditationen kan du sätta en intention att just Hon är den som kommer till dig, men du behöver inte bestämma det. Du kan också bara välja att vara öppen för vilken Gudinna som helst! Du behöver inte ens veta vem Hon är.





Så att göra idag:

1. Be en kort bön på morgonen. Kanske ber om Hennes välsignelse någon gång under dagen
2. Läs lite om en viss Gudinna, eller mer än en om du vill! Skriv ner dina tankar och känslor om Henne.
3. Lyssna på den guideade visualiseringen Ett heligt möte.





Dag 4 - Din kropp

Dag fyra fokuserar vi på vår kropp.

Vi känner alla olika när det gäller våra kroppar. I det här samhället vi lever i är det lätt att ogilla sin kropp eftersom den inte ser ut som kropparna i reklam och tidningar. Det är inte konstigt om vi blir påverkade.

Men vi måste komma ihåg att vi är heliga.

Din kropp är ett heligt tempel.

Det är din vackra själs hem.

Precis som jorden är Gudinnans kropp är din kropp också Gudinnans kropp.
.Därför är den helig.

Börja dagen i dag med jordning och centrering.

Om du har tid, tänd ett ljus och sitt en stund med slutna ögon och andas.

Känn luften flöda in och ut genom näsan. Känn din mage höjas och sänkas med varje andetag. Känn din egen energi, kraft och närvaro. Känn närvaron av din kropp. Din kropp håller dig och hjälper dig på så många sätt.

Skicka lite tacksamhet till den för det.

Det borde finnas en hel kurs om att älska din kropp, och det finns det, men den är inte den.

Kom bara ihåg att du är helig. Din kropp är helig.

Du är hel och du är komplett precis som du är.

Andas i det.





Ceremoni för att hedra din kropp och bli påmind om dess helighet

Idag kommer du att behöva minst 10-15 minuter själv.

Du kommer att göra en ceremoni där du kallar Gudinnan in i din kropp genom rörelse.

Kanske är du van vid att röra på dig, dansa eller träna. Du kanske inte är det. Detta är en inbjudan att komma tillbaka och återupptäcka heligheten i din kropp.

För att förbereda dig, hitta lite musik som får dig att må bra. Jag skulle råda dig att välja något ganska långsamt, något som du kan röra dig till och verkligen vara närvarande.

Jag vill att du ska föreställa dig att du befinner dig i ett tempel under denna ceremoni, så något som ger dig den sortens känsla.

Mina förslag är Jennifer Berezan's Returning (tillgänglig på Spotify, som en CD och på YouTube), nånting av Deva Premal, Loreena McKennitt, Snatam Kaur, Ajeet Kaur eller sök efter "tempelmusik", "meditation", "mantra" eller något liknande på YouTube.

Du kanske också redan har något i åtanke som du tycker är lämpligt. Huvudsaken är att det känns bra för dig.

Ceremonin hittar du på nästa sida.





Ceremonin

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

Börja med att sitta ner vid ditt altare. Tänd ett ljus och kanske lite rökelse och ta några djupa andetag.

Hitta din närvaro, återvänd till här och nu.

Du kanske vill kalla in Gudinnan, be om hennes närvaro och vägledning, att hon ska vara i din kropp, i ditt andetag och i ditt hjärta.

Jag skulle vilja att du föreställde dig själv i ett tempel. Du är prästinna. Det här är ditt heliga rum. Du känner dig trygg här.

När du är redo, sätt på den musik du har valt och ställ dig upp. Slut ögonen ett tag. Fortsätt andas och låt din kropp börja röra sig. Ge det tid. Kom ihåg, det här är din plats och din tid. Du är helig.

Rör dig, dansa och försök känna varje rörelse. Känn skönheten i hur din kropp rör sig.

Ingen tittar. Ingen dömer, för det finns inget att döma. DU är vacker precis som du är i denna stund.

Dansa ... rör dig ... tills du är klar. Kanske tills låten är klar, eller kanske rör du dig till mer än en låt.

Stå i stillhet några ögonblick och notera känslorna i din kropp. Kan du känna något? Vibrationer? Känner du dig varm? Kall? Lycklig? Ledsen?

Alla känslor och känslor är välkomna. Lagg märke till dem och låt vara som de är.

Tacka dig själv. Ditt vackra jag.

Ta dig tid att skriva ner dina erfarenheter i din dagbok.

Jorda dig själv genom att dricka lite vatten eller äta något. Blås ut ljuset.





Dag 5 - Ditt heliga center

Välkommen till dag fem!

Gudinnan bor i din kropp, i ditt hjärta och i din själ.

Idag kommer vi att välkomna henne till ditt mest heliga rum: Din livmoder. Din livmoder är ett magnifikt kraftcenter. Observera att även om du tagit bort livmodern är energin fortfarande kvar, och lika kraftfull.

Till den här kursen välkomnas även de som fötts utan livmoder, så känn bara in magin och kraften i nedre delen av magen. Jag använder orden livmoder, livmoderrum och kraftcenter.

Jag tror att när vi kopplas bort från vår livmoder, när vi ignorerar hennes viskningar, så kopplas vi bort från en stor del av oss själva.

Jag, liksom många andra, känner att det är dags att hedra henne igen och återknyta kontakten så att vi än en gång kan lyssna på hennes visdom, hennes hemligheter och hennes berättelser.

Det finns så många utmärkta böcker om att arbeta med din livmoder, ditt livmoderrum, din yoni och din sexualitet och jag kommer att ge dig några tips om vad du kan läsa om du känner dig dragen till det.

Vi kommer att försiktigt koppla an till vår livmoder/kraftcenter genom meditation och andning idag.





Att göra idag:

1. Börja dagen med en kort morgonbön. Om du har tid, gör det vid ditt altare. Centrera och grunda dig och uttala din intention att vandra med Henne, känna Henne i din kropp och själ under dagen.
2. Lyssna på livmoderrumsmeditationen. Det kan vara skönt att ligga ner för den här.





Dag 6 - Elementen

Välkommen till dag 6!

Ingen lära om Gudinnan och Gudinnans energier är inte komplett utan elementen: luft, eld, vatten och jord. Eftersom detta bara är en introduktion kommer vi inte att ha tid att grotta ner oss djupt i var och en av dem, men jag vill erbjuda dig ett litet smakprov!

Olika traditioner placerar elementen i olika riktningar, och för mig finns det inte rätt eller fel sätt. Du vet eller kommer att känna vad som passar dig. Det kommer liksom att landa i dig. Innan jag började min prästinneutbildning 2001 hade jag försökt att arbeta med dem så som de placerades i Wicca och andra läror/system, men jag kunde aldrig komma ihåg vart de skulle vara! När jag introducerades för elementens placeringar på the Wheel of Ana (årshjulet i min tradition) föll allt på plats. Det kändes naturligt.

Du väljer ett sätt som passar dig. Du kommer att veta.

Enligt min tradition är luften i norr, eld i öster, vatten i söder och jorden i väster. Dessa element finns, som du vet, runt omkring oss. De finns också inom oss, och det finns olika kvaliteter som är förknippade med varje element.

Olika Gudinnor är också kopplade till ett eller flera av elementen.

Gaia, till exempel är kopplad till jorden, Pele är kopplad till eld och Ran till vatten.





Det finns en sång som går så här:

Earth, my body

Water, my blood

Air, my breath

and Fire, my spirit

på svenska blir det

Jorden, min kropp

vatten, mitt blod

Luft, mitt andetag

och eld, min ande/själ

vilket förklarar hur de flödar genom oss och kraften de ger.

Vad elementen representerar:

LUFT: sinnet, tillbakadragande, meditation, andetag,
stillhet, vila

ELD: passion, spänning, kreativitet, ny start, kärlek

VATTEN: känslor, flöde, lätthet men också djup!

JORD: kroppen, Moder Jord, jordning, vårt hem





Dras du till något särskilt element?

Kanske vill du skriva lite om dina tankar i din dagbok.

Finns det ett element som du inte känner dig så nära?

Varför tror du det är?

Ta dig tid idag och försök att uppmärksamma elementen runt dig och i dig.

Är det blåsig? Känner du vinden i ansiktet? Var är ditt andetag idag? Kan du andas ner i magen?

Hur mycket eld är du idag? Känner du dig passionerad för något? Ta kanske en extra titt på ljusflamman på ditt altare. Se den dansa.

Är du medveten om vattnet du dricker? Har du gått förbi en flod eller en sjö idag?

Hur är landskapet där du bor? Vad har du ätit idag? Har du tagit hand om dig själv?

Du behöver inte svara på alla dessa frågor, men de kan hjälpa dig att tänka på elementen omkring dig och inom dig.





Mer att göra:

Jag skulle också vilja att du lyssnade på den guideade meditationen med elementen.

På morgonen, ta några ögonblick för att känna in Gudinnan och landa i dig själv och uttala din intention för dagen. Det kan vara intentionen du satte för veckan eller, det kan vara att du vill lära dig mer om elementen, eller att du vill gå ut den här dagen rak i ryggen, i kontakt med Moder Jord och finna kraft i din sanning.

Oavsett vad som kommer till dig. Det här är din dag.

Att känna in och öppna sig för elementen är viktigt när vi vandrar med Gudinnan. De är i oss, och deras energier är också kopplade till årstiderna, vår planet och Gudinnan själv.

Så idag:

Sätt din intention

Utforska elementen.

Lyssna på meditationen.

Ha en fin dag!





Dag 7 - Kalla tillbaka dig själv

Välkommen till dag sju!

Idag ska du göra en ceremoni för att kalla in, eller kalla tillbaka dig själv och din kraft och tacka för den här veckan, för kontakten med dig själv och med Gudinnan. Gudinnan är inom dig, Hon är du.

För att börja dagen kanske du vill be en bön. Det kan vara en bön av tacksamhet eller en bön som ber om hjälp för att öppna dig ännu mer. Det kan vara en bön för styrka, för närvaro eller för frid.

Oavsett vad du känner att du behöver idag, ta dig lite tid att sitta ner. Grunda, centrera, tänd ditt ljus och spendera några minuter med dig själv och din bön. Prata från hjärtat med dina egna ord.

Reflektera

Jag skulle också vilja att du spenderar lite tid på att reflektera över den senaste veckan.

Hur har det varit för dig?

Vad har du upptäckt?

Fanns det något du gillade särskilt, eller inte gillade alls?

Har du märkt något nytt om dig själv?

Vad tycker du om att gå den här vägen, Gudinnans och Prästinnans och häxans väg?

Hur är din kontakt med Gudinnan idag? Har det förändrats på något sätt?

Vad tror du blir ditt nästa steg.





Ceremoni/guidad meditation

Idag behöver du cirka 10-15 minuter för dig själv för att göra denna ceremoni.

Stäng av telefonen och se till att du inte blir störd.

Tänd ett ljus och sitt bekvämt. Lyssna på den guideade meditationen: "Kalla tillbaka din kraft".



Bra gjort!

Du har nu slutfört kursen!

Fantastiskt gjort! Jag hoppas att du har tyckt om den och att den väckt en gnista i dig, eller en eld till och med.

Jag hoppas att du vill fortsätta använda övningarna och meditationerna du fått för att stärka din kontakt med Gudinnan och öppna dig ännu mer.

Att meditera varje dag är fantastiskt. Att meditera när du kan är också fantastiskt. Det finns många studier som visar hur bra det är för vår hjärna och vårt välbefinnande. Men det tar vi i en annan kurs!

Men kom ihåg att göra saker som får dig att må bra. Saker som får dig att känna dig närvarande. Saker som får dig att känna dig fantastisk, inspirerad, energisk och i kontakt med dig själv, Gudinnan och naturen.





Några saker du kan göra och fortsätta göra är:

Fira livet i vardagen

Stanna och titta på träd, löv, grenar.

Hitta det vackra i vardagen. Gör det till ditt uppdrag. Andas in det.

Meditera (Planera det! Bestäm tider. Gör det till en vana.)

Var utomhus, spendera tid i naturen. Observera molnen.

Dansa och rör din kropp!

Ge dig själv en gåva för att fira dig själv när du känner för det!

Kalla in Gudinnan och sitt i Hennes närvaro.

Jag önskar dig lycka, glädje, stillhet, passion och god hälsa!

Allt gott

Elin





För mer information om mina
årstidsceremonier och kurser:

Instagram:

avalonsprastinna
priestessingmindfully

Facebook:

Stockholms Gudinnetempel
Priestessing Mindfully
och
Podden om meditation

Du kanske också är intresserad av



Väck elementen i dig!

En fem veckors onlinekurs som tar
dig närmare elementen och Gudinnan.



Podden om
meditation

Listen On
Spotify

Hitta alla mina kurser och ceremonier på www.elinhejll.com





Läs mer

Jag rekommenderar

Witch och Love your Lady Landscape

av Lisa Lister

Pussy av Regena Thomashauer

Rise, Sister, Rise av Rebecca Campbell



All musik för meditationerna är skriven av

Rebecca Reads Recordings

Hitta henne på [Fiverr.com](https://www.fiverr.com/as/Rebecca_reads) as Rebecca_reads

