

BLESSED
BE

EN MÅNADS VANDRING MED GUDINNAN

INANNA

AV
ELIN HEJLL
AVALONS PRÄSTINNA

VÄLKOMMEN MIN VÄN!

Innan vi börjar

Du är så jättevälkommen hit! Jag blir så glad över att du har valt att ge dig själv denna möjlighet att växa, att fördjupa din kontakt med Gudinnan och att du vill prioritera din andlighet.

Det här är en enmånadskurs, men kom ihåg att du kan göra den om och om igen. Eller använda delar av den när du behöver.

Var snäll mot dig själv.

Du kanske "missar" en dag eller två, eller fler! Det är okej. Du gör det här för dig själv.

Gudinnan går ingenstans.

Att bara stanna, andas och känna in energierna omkring dig och inom dig i bara några sekunder är ibland allt vi kan göra, och kanske allt vi behöver.

Om du inte kan göra månmeditationerna/ceremonierna på "rätt" dagar, var inte orolig. Det här är din resa. Ibland är det svårt att passa in allt i kombination med resten som pågår i livet.

Andas.

Kom ihåg att saker är som de ska vara och att du tar ett steg i taget, när du kan. Ett litet steg varje dag.

Men samtidigt, gör ditt bästa för att ge dig själv den tid du behöver. Det här är för dig. Din resa. Ditt val.

Gör det med kärlek. Ha tålamod. Var snäll mot dig själv.

Vad du kommer att behöva:

Ett altare (jag hjälper dig)

Tarotkort/orakelkort/runor

Tid för dig själv

En dagbok



GRUNDA, JORDA OCH CENTRERA

Det är så underbart att du är här!

Du har satt en intention att växa, att fördjupa din kontakt med ditt inre och till Gudinnan och att gå in i en ny fas i ditt liv.

Det är verkligen underbart!

Det är magiskt.

När vi fattar beslutet att vårt eget välbefinnande och vår kontakt med Källan är en av de viktigaste sakerna i livet, bortsett från det nödvändigaste som hem och mat såklart, kan vi verkligen åta oss att göra de förändringar som är nödvändiga för att göra det till vår prioritering.

Jag använder ordet Källa, Gudinna, Hon och Universum när jag pratar om den heliga skapande kraften, men som jag förstår det och enligt min erfarenhet kan man ändra det till något annat ord som känns bra för dig.

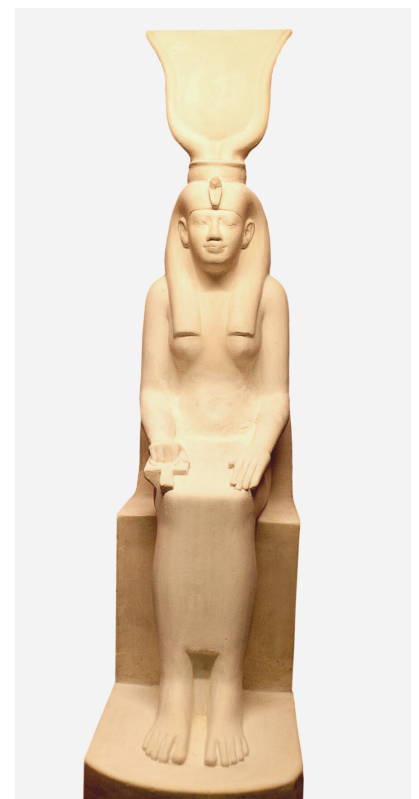
Den här första månaden kommer du att fokusera på att släppa det du inte längre behöver och öppna upp för en ny början.

Detta symboliseras av gudinnan Inanna, som gick ner i underjorden och stannade där i tre dagar innan hon återvände till ljuset.

Jag har skapat den här kursen så att du börjar vid fullmånen. Om det är omöjligt att börja den exakta dagen, är en dag på vardera sidan också bra.

Om du inte har en månkalender kan du bara söka på nätet eller titta i en almanacka.

Gör dig sedan redo!



DITT ALTARE - DIN FOKUSPUNKT

Hur du skapar ett altare

Du kanske redan har ett altare.

Om du har det kanske du vill dekorera om det så att du visar att du har en tydlig avsikt med ditt arbete du ska påbörja.

En bra sak att göra är att ta bort alla saker, rengöra det med lite varmt vatten och sedan rena med salvia och sen dekorera det igen.

Om du inte redan har ett altare föreslår jag att du skapar ett. Det behöver inte vara nåt stort. Bara en plats som du vet är just ditt altare. Det kan vara på ett litet bord där du bara ställer ett ljus, en hylla eller en fönsterbräda.

Någonstans där du kan tända ett ljus och spendera tid framför. Om du inte vill ha en hel stor grej framme med statyer, blommor, kristaller eller vad det nu kan vara kan du alltid ta fram de saker du vill ha för varje meditation/bön/ceremoni.

Lite förslag för ditt altare

Gudinnestatyer

Gudinnebilder

Kristaller

Rökelse/salvia

En bägare med vatten

Ljus

Kvistar/grenar

Stenar

Löv

Snäckor



Huvudaltaret vid en tempelhelg på Stockholms Gudinetempel

ATT KALLA IN GUDINNAN

Hon är här.

På den här kursen uppmanar jag dig att kalla in Gudinnan.

Att verkligen kalla in Henne in i ditt liv och din själ.

Det är en personlig relation, så den kan se annorlunda ut för oss alla.

Hon kommer att ge dig visdom, hon kommer att hålla upp en spegel så att du kan se saker du kanske inte vill se, saker du kan släppa som du inte längre behöver.

Ja, det kan vara skrämmande och svårt, men kom ihåg att Gudinnans kärnenergi är kärlek.

Det vi går igenom när vi vandrar med Henne kan ibland kännas väldigt kraftfullt, men det är bara på grund av Hennes starka transformationskraft.

Hon är kärlek.

Glöm aldrig det.

*Vad vill du
kalla in?*



VAD VILL DU KALLA IN?

Hon lyssnar.

Nu när du ska vandra med Inanna och lära känna Hennes energier, sätt dig med din dagbok en stund och reflektera över hur det känns just nu.

Vad vill du släppa taget om?

Läs igenom frågorna nedanför och se vilka tankar som kommer.

Vad vill du åstadkomma eller starta den här månaden?

Vad är din intention?

Vad vill du stärka och kalla in?

Vad vill du släppa taget om?

Vad håller dig tillbaka?

Var har du kört fast?

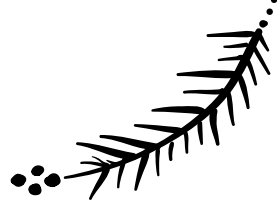
Hur kan du släppa taget om det?

Vilka är dina rädslor och drömmar?

Hur ska du göra för att se till att du ger dig den tid du behöver för den här resan?



EN DAGLIG PRAKTIK



Att ha en daglig ritual eller praktik när man arbetar med Gudinnan är mycket kraftfullt.

Det behöver inte vara något detaljerat eller långt. Bara några minuter vid ditt altare, några djupa andetag i total närvaro, en kort bön, vad du än har tid för.

Det som är viktigt är din närvaro.

Att du verkligen är där så att du kan känna in energierna.

Så att du kan känna Henne.

Nedan följer några förslag som du kan prova. Jag har spelat in dem åt dig om du känner att det är lättare att hålla fokus på det sättet. Det kan faktiskt vara lättare att börja med att lyssna på dem eftersom det kan hjälpa dig att gå djupare. Sen kan du göra dem på egen hand. Du bestämmer.

Inanna Daglig ritual 1

Sitt vid ditt altare och be en kort bön till Inanna och be henne att vandra med dig idag. Om du har mer tid, ta några djupa andetag, var stilla och fråga Henne om det är något Hon vill att du ska veta. Kanske vill du dra ett kort från ett Tarot- eller orakelkortlek.

Inanna Daglig ritual 2

Grunda och centrera dig. Börja med att fokusera på ditt andetag. Föreställ dig sen att du andas in ljus i ditt hjärta, och på ut-andetaget skickar du ner ljuset till Moder Jord. Fortsätt i minst ett par minuter. Visualisera ljuset när det rör sig genom din kropp. Föreställ dig att ljuset kommer in och rensar ditt hjärta och när det flödar ut ansluter det dig och din energi till Moder Jord och Inanna.

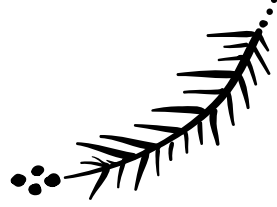
Efter ett tag kan du börja andas in energin från Inanna upp till ditt hjärta och sedan släppa ut det. Gör detta i några minuter eller så.

Skriv

Skriv dina tankar i din dagbok.

Rita bilder. Skriva poesi.

EN TILL...



Daglig ritual 3

Ta fram en skål eller en bägare med vatten. Grunda dig genom att fokusera på andningen tills du känner att du landat.

Sen tar du bägaren och håller den vid din mun. Säg dina böner och önskningar högt, eller viska dem ner i vattnet.

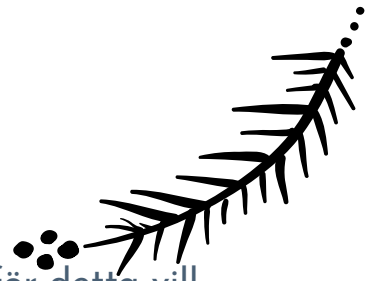
Tala till Inanna. Känn orden ända från ditt hjärta.

Säg dem igen och igen tills du känner att vattnet är laddat med dina böner. Då tar du några sekunder, samlar dig, och dricker sen vattnet och känner hur kraften fyller dig.

Tacka Inanna, och ta med dig kraften till resten av din dag.



HUR DU ANVÄNDER KURSEN



Hur du börjar:

Börja under fullmåne med fullmåneceremonin. Som förberedelse för detta vill jag att du skriver ett kärleksbrev till dig själv. Ja, jag vill verkligen det!

Hur känns det här för dig? Lätt? Skrämmande? Utmanande?

Andas. Ta dig lite tid framför ditt altare eller ute i naturen.

Slut dina ögon och tänk på vad din själ, din essens, ditt Gudomliga Jag skulle säga till dig. Andas igenom alla utmaningar eller blockeringar som kan komma upp.

Du vet att du är älskad. Du vet att du är skapad i kärlek. Lyssna på din själ, den gudomliga delen i dig. Hon vet.

Det kan vara små saker eller stora saker, som: *Jag älskar att jag gick upp ur sängen i morse! Tack för det! Jag älskar känslan jag får när jag skrattar högt! Jag älskar att jag tillåter mig att koppla av i ett varmt bad. Jag älskar mina ögon och mina händer. Jag älskar att jag har åtagit mig att göra den här kursen! Jag älskar att jag lyckades genom min utbildning! Jag känner mig så stark på grund av det!*

Skriv så lite eller så mycket du kan och ta sedan med brevet till ceremonin.

Varje dag:

Gör en av de dagliga ritualerna eller andningsmeditationen.

Mörkermåneceremonin

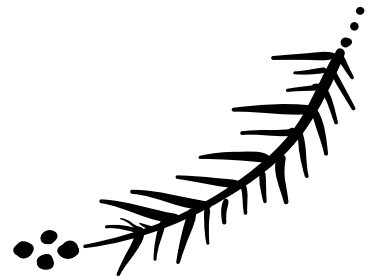
Om du kan, förbered dig genom att ta ett bad, kanske med havssalt, eller rena dig med salvia. Om ingen av dessa är möjliga kan du spendera lite tid med att andas in vitt ljus och känna hur det renar dig. Föreställ dig att allt du inte längre behöver rinner av dig. Den här ceremonin är en nedstigning i mörkret för att sen hitta ljuset på väg ut.

Lyssna sedan på inspelningen av den heliga ceremonin.

Nästa steg

Om du väljer att göra nästa del i den här resan, med Morgan Le Fey, skriv då ett tacksamhetsbrev till Inanna, som du kan använda i ceremonin med Morgan Le Fey!

INANNA



Inanna är en Sumerisk Modergudinna som även kallas Himmels Drottning. Hon är kopplad till månen och planeten Venus.

Inanna är dödens och förstörelsens Gudinnan, och således bringar Hon transformation. Förändring kan vara svårt och smärtsamt, men också så underbart när vi väl släppt taget.

Hon representerar också naturens råa, vilda, och ibland destruktiva kraft.

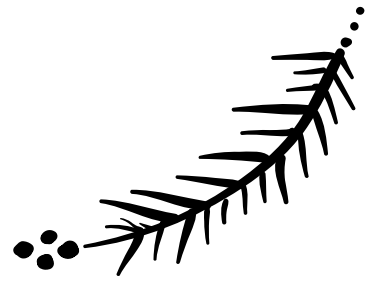
Det finns fakta om henne som du kan slå upp, men jag tror att vi alla upplever Hennes energi olika beroende på vem vi är och vad vi går igenom. Hon delar också olika sorters visdom med oss, så jag tror att vi inte behöver veta allt om Henne. Vår egen upplevelse är den rätta för oss.

Du kommer att uppleva och lära känna Henne när du möter henne i meditation och ceremoni. Genom ceremonierna och meditationerna kommer du att skapa en egen personlig relation till Henne.

"Inannas ursprung är väldigt väldigt gammalt och går tillbaka till den neolitiska tiden. Det antas att den Al'Ubaid-kulturen, som hyllade Gudinnan, tog med sig Henne när de bosatte sig i regionen sydväst om floden Euftrat redan i det 6: e årtusendet f.Kr., dvs 8000 år sedan. Hennes tidigaste tempel upptäcktes i Uruk (Erech)."

<https://goddessinspired.wordpress.com/2012/06/10/inanna-sumerian-mother-goddess-queen-of-heaven-and-earth/>

INANNA



Den mest berömda myten om Inanna är historien om hennes vandring till och tillbaka från underjorden. Hon går ner för att besöka sin äldre syster Ereshkigal, drottningen av underjorden. På vägen ner passerar hon genom sju portar och måste ta av sig ett plagg vid varje port så att när hon kommer fram är hon naken.

Detta är symboliskt för hur vi, när vi går ner i underjorden, vårt inre, behöver släppa taget för att hitta tillbaka till vårt sanna väsen och vår sanna essens.

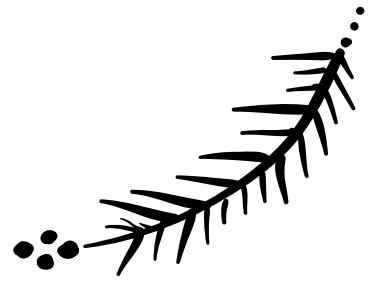
Men när Inanna anländer dödas hon av de sju domarna i Underjorden. Tre dagar senare vädjar Ninshubur, Inannas följeslagare till alla gudar för att återuppliva Inanna, men alla vägrar. Så hon går till Enki, Inannas far, som skickar två varelser för att rädda henne.

De eskorterar Inanna från underjorden och hon återupplivas. Men en som har bott i Underjorden släpps inte fri så lätt! Undervärldens väktare kräver en ersättare för henne. De försöker ta Inannas son och Ninshubur bland andra, men sedan hittar Inanna sin älskare Dumuzid som bär sina finaste kläder och hon är upprörd eftersom han inte sörjer henne ordentligt, och så drar varelserna honom ner till underjorden som Inannas ersättning.

Senare får Dumuzid återvända upp till jorden under halva året medan hans syster Geshtinanna stannar i underjorden under den andra hälften, vilket resulterar i årstidens cykel.

Så precis som Inanna måste vi släppa taget och ge upp det som inte längre tjänar oss så att vi kan resa oss upp igen, starkare än tidigare.

MER



Tack så mycket för att du bestämde dig för att gå den här kursen och resa med Inanna!

Du ska veta att du är en del av en cirkel av människor runt om i världen som är på samma vandring som du.

En väg till självmedvetenhet.

En väg till ökad närvaro.

En väg till att öppna sig ännu mer för Gudinnan.

Om du tyckte om det här kanske du vill ta nästa steg:

En månads resa med Morgan Le Fey!

Du hittar detaljerna på min hemsida.

Hitta mig

www.elinhejll.com

Facebook

Stockholms Gudinetempel

Priestessing Mindfully

Instagram

avalonsprastinna

priestessingmindfully