

Väck elementen i dig!



Vecka 5: Jordens element

av Elin Hejll
Avalons Prästinna



Välkommen till jordens element!



Det är dags för det sista elementet: Jord! Välkommen!

Jorden, marken under våra fötter. Sökandet efter att hitta tillbaka till en kontakt med Moder Jord var hur jag började min resa med Gudinnan, men jag visste inte då hon var Gudinnan. Jorden, där vi odlar vår mat, där träden växer, där vi bor.

Tänk på känslan av att gå barfota på gräset, på lera, i sanden. Kommer du ihåg hur det känns när du föreställer dig det?

Kan du förnimma jordens energi just nu?

Jorden är vacker, men precis som de andra elementen kan dess element orsaka förstörelse och död. Tänk bara på förödelsen som skapas av jordskred och vulkaner med sin lava. Men kom också ihåg att vulkaner också kan skapa nya öar, nya liv. Det är en balans.

Vi får vår mat från jorden, men även kol, gas och bensin som hjälper oss i våra vardagsliv. Men hur bra är bensin och kol för Moder Jord?

Stenarna, tegelstenarna, träet som ger oss ett hem, de kommer också från jorden. Jord. De vackra kristallerna, de magnifika bergen, de kraftfulla och magiska grottorna. Och glöm inte alla djur som bygger sina hem under jorden. Jorden är också det element som symboliserar stabilitet, vårt hem och vår förmåga att centrera oss.

Det symboliserar vår kropp.

Så när vi fokuserar på detta element är det också bra att titta på hur vi behandlar vår kropp. Tar vi hand om oss själva? Ger vi oss själva näringsrik mat? Känns din kropp bra? Trivs du med din kropp? Om inte, vad kan du göra för att ändra det? Vad kan du göra för att acceptera dig själv som du är, eller för att skapa den förändring du vill ha? Det kan vara något litet, eller det kan vara en stor omställning.

Jorden är också kopplad till att manifestera saker och händelser.
Titta på vad du vill manifestera i ditt liv.
Se vilka steg som skulle vara nödvändiga för att komma dit.

Skriv ner dem.
Ta små steg.

Kanske kan den här veckan vara då det är dags att ta det första steget i den riktningen!



Att göra denna vecka



1. Utforska jorden

Jag tror att du vet vad som kommer ..! Ja det stämmer. Den här veckan kommer du att fokusera på jorden och din kontakt med detta element. Titta på hur Hon påverkar dig i ditt vardagsliv. Var uppmärksam på vad som händer i världen. Håll utkik efter tecken. Lyssna på Hennes röst som hon talar till dig. Om det är möjligt, lägg dig ner på jorden och njut!

Gå barfota.

Känn Henne med dina händer.

Stanna upp och känn doften av den fuktiga jorden. Om du har växter hemma, ge dem som extra kärlek denna vecka. Tacka för maten Hon erbjuder. Ge din mat extra uppmärksamhet genom att njuta av varje bit och verkligen uppskatta alla smaker och texturer.

Hela jorden är helig, men vissa platser kan kännas extra kraftfulla. Om du har några heliga platser i ditt område, kanske du kan besöka en den här veckan. Det kan vara stora stenbumlingar, gravplatser, skogar eller berg. Det kan vara att du är den enda som tycker den är helig, det behöver inte vara som Stonehenge! Så länge du känner kontakten med jorden, och energierna på den platsen så är allt som det ska.

2. Dekorera ditt altare

När du fokuserar på jorden ska ditt altare att återspegla det. Att dekorera ditt altare är en form av bön. Centrera dig genom att ta några djupa andetag innan du börjar. Uttala din avsikt innan du börjat. Det är att du förbereder och skapar något som är heligt. Som alltid är det bra att ta bort föregående veckans föremål och rena altaret med lite rökelse innan du dekorerar det på nytt.

Den här veckan vill jag att du ska ta med lite jord och placera den i en skål på ditt altare. Jord från en krukväxt går också bra. Dekorera ditt altare med symboler för jorden. Det kan vara stenar, kristaller, bilder av djur som grävling eller räv. Du kan använda kvistar eller pinnar, kottar och bär. Om du vill kan du ändra färgerna till nyanser av brunt eller mörkt rött.

3. Lyssna till den guidade visualiseringen: Meditation med jordens element

4. Daglig meditation

Sitt ner vid ditt altare och ta några djupa andetag för att centrera dig själv och bli närvarande här i detta ögonblick. Avsikten är att resa med jordens element denna dag. Ta din skål med jord och andas in doften. Håll dina händer över den och känn dess energier. Blunda för ett ögonblick eller två och se om du känner något i dina händer, något pirrande ... värme ... eller någonting eller ingenting! Allt är som det borde vara. Rör nu jorden med ditt finger och välsigna dig genom att försiktigt röra vid din panna. Om du går ut efteråt kan du bara torka av det om du vill! Känn jordens kraft, och känn att det kommer att vara med dig resten av dagen.

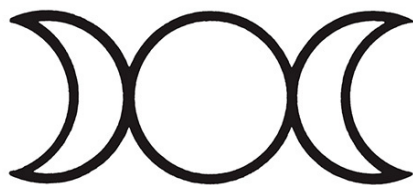
5. Skriv

Reflektera över dina upptäckter av jordens element och dina tankar. Du kanske vill notera erfarenheter du har under dina meditationer. Använd din dagbok eller de frågor som finns i arbetsboken.

6. Ceremoni som ska göras i slutet av veckan

Se instruktioner på nästa sida

Jag önskar dig en magisk vecka!



Ceremoni för jordens element



Tänd ljuset på ditt altare. Se till att du har din skål med jord och ett par stenar eller kristaller med dig.

Sitt ner och ta en minut eller så för att centrera och fokusera med hjälp av andetaget. Genom att fokusera på känslan av ditt andetag går in och ut kommer du snart att känna sig närvarande i din kropp.

När du är redo, kalla på jordens element. Kalla på jordens energier. Du kommer att veta hur de känns efter din utforskning i veckan, så öppna ditt hjärta och tillåt dem flöda till dig. Kalla in Jordens Gudinna. Välkommen Henne in i ditt liv och till den här ceremonin.

Känn Hennes närvaro. Känn jordens energier. Andas in dem.

Ta en sten eller kristall i varje hand och andas. Fokusera. Låt dig känna hur det känns. Kanske kommer du att känna värme, stickningar, en pulserande känsla eller kanske ingenting. Bara låt det vara som det är. Andas. Öppna upp för energierna hos stenarna, hos jorden.

När du känner att du och jorden är i kontakt med varandra, be att jordens välsignelser ska vara med dig när du fortsätter att vandra den här vägen. Be om stabilitet, jordning/grundning och styrka.

När du är redo, ta lite jord på ditt finger. Du ska välsigna din panna/tredje öga, ditt hjärtchakra och din mage/livmoder. Be Gudinnan och jordens energier att välsigna dig och rena dig när du välsignar dig själv på detta heliga sätt.

Sitt i några minuter och känna förändringen i energin i din kropp och själ.
Andas.

När du är redo tacka för den här stunden.

Är det något mer du behöver säga, så tala från ditt hjärta.

Och när du är redo, blås ut ljusen och avsluta ceremonin.

Bra gjort!

TACK!



Grattis!!!

Firar du än? Du har kommit till slutet av denna femveckors resa med elementen. Du är fantastisk! Du har förändrats från insidan ut. Vissa förändringar kan vara subtila och vissa kan vara mer märkbara.

På ett sätt är det slutet på en resa, men det är också starten på en ny resa. Från och med nu kan du välja att fortsätta denna väg mot ökad medvetenhet om elementen runt om oss. Du kommer att känna igen tankar, känslor, känslor och energier på ett annat sätt nu.

Det är ditt val. Kanske känner du dig nöjd med det du har uppnått under de senaste fem veckorna och väljer att avsluta här, eller så du väljer att fortsätta.

Kanske stannar du upp för tillfället, låter arbetet sjunka in, eller kanske väljer du att fortsätta med resan, och börjar med luftens element igen. Du kanske också kommer att vandra med en medvetenhet om alla element, och dagligen uppmärksamma vad du ser och hör och känner.

Andas in.

Öppna ditt hjärta.

Det finns så många vägar att ta härifrån. Välj den som passar dig.

Du kanske vill använda veckan som kommer för att låta allt sjunka in. För att reflektera över den resa du har tagit, märka vilka tankar som kommer upp för dig. Du kan använda arbetsboken eller din egen journal.



TACK!

Jag är så tacksam att du har tagit denna resa med mig. Jag hoppas att du njöt av det och du kunde komma i nära kontakt med elementen runt dig.

Jag önskar dig glädje, styrka och många äventyr!

Om du har några frågor, kontakta mig via info@elinhejll.com
eller på sociala medier

Facebook: Stockholms Gudinnetempel och Priestessing Mindfully

Instagram: avalonsprastinna

www.elinhejll.com och www.stockholmsgudinnetempel.se

Om du anmäler dig till mitt nyhetsbrev får du reda på när jag har nya kurser eller evenemang.

Kärlek och välsignelser, Elin

