



Avalon Yogini presenterar

*hållande
helande
ritualer*

av och med Elin Hejll
Prästinna

Innehåll

VÄLKOMMEN

OM KURSEN

HELANDE GUDINNOR

ATT HITTA TILLBAKA MED HJÄLP AV NATUREN

OM RITUALERNA

DE SJU RITUALERNA

BONUSRITUALER

OM MEDITATIONERNA

VARFÖR ÄR MEDITATION BRA?

DE SJU GUIDADE MEDITATIONERNA

KORT OM CHAKRAN

FORTSÄTTNING

TACK OCH OM MIG

VIKTIGT: Som med alla mina kurser så är det du som tar fullt ansvar för ditt välmående. Mina kurser är inte tänkta som ett alternativ till läkarvård. Om saker kommer upp som du behöver hjälp med, så kontakta din vårdcentral.

Jag önskar dig allt gott på din vandring.

ELIN HEJLL | AVALON YOGINI



Välkommen!

Välkommen till hållande, helande meditationer och ritualer för när du behöver ta hand om dig. När du behöver sakta ner. När du behöver återknyta till den cykliska energin. Ta ett steg bort från det linjära samhället.

När du är trött. När du behöver återhämtning på ditt eget sätt. När du vill återknyta din kontakt med Gudinnan och vila i Henne.

Vila i Hennes energi.

Vila i Hennes kraft.

Vila i Hennes enorma kärlek.

När du vill få ny kraft och energi innan du tar nästa steg.

När DU är redo.



Om kursen

bland är man för trött för allt.

Ibland känner man att man har fastnat i det linjära samhällets "måsten".

Ibland bara längtar man efter att bli hållen.

I kärlek.

Att komma tillbaka till sin egen kraft.

Jag skapade den här kursen för alla dessa tillfällen och fler!

Välkommen till en plats för dig. Tid för dig.

Välkommen att släppa ut luften. Att låta axlarna sjunka.

Kliva bort från alla måsten.

Ta steget från det linjära samhällets krav med stress, prestation och ständig aktivitet till det cykliska sättet att leva, med återhämtning, vila och skapande i harmoni med dina egna energier.

Med hjälp av månen, elementen, kärlek och Gudinnans helande kraft guidar jag dig tillbaka till en plats där du kan andas ut.

Släppa taget. Landa.

Välkommen hit!



Jag ger dig sju meditationer och sju ritualer (plus några bonustips) som du kan använda och återanvända när du behöver det.

Kanske behöver du göra alla på en vecka. Kanske ger du dig en speciell dag i veckan då du tar tid för dig själv och vilar och finner ny kraft.

Ibland kan vi känna att vi är själviska om vi vill vara för oss själva, eller om vi säger nej till något, eller om vi ger oss själva en gåva så som massage eller en dag på ett spa.

Men det är vi inte. Om vi mår bra och får återhämta oss så mår de omkring oss också mycket bättre. Vi kommer att finna ett nytt lugn inom oss, och i det lugnet kan vi skapa, vi kan hålla andra, vi kan ge av vår energi utan att bli utmattade.

Återhämtning är så viktigt!

Att tillåta oss själva att vila i Gudinnan, att vila i Hennes famn är som att släppa taget. Andas ut. Sluta ögonen och bara ta emot. Sluta kämpa.

Bli buren. Bli hållen. Bli vaggad.



Helande Gudinnor

Vi kan finna kraft i alla Gudinnans ansikten och aspekter, men några av dem är mer kända för sina helande energier.

Några av dem är Bridie, Eir och Idun. De kommer både med nyfikenhet, ny energi, med läkekonst och med eldens renande kraft. Bridie är en trippelgudinna och ses både som den unga, Modern och Den Gamla Visa. Hon är också förknippad med vattnets renande och helande magi och har många källor tillägnade sig på de Brittiska öarna.

För mig är alla Gudinnor helande. Jag kan bli helad och hållen av Cerridwen och Kali i den djupaste, mörkaste grottan när jag behöver komma undan. Jag kan bli helad av The Lady of Avalon när Hon kommer med sin enorma kärlek och transformation. Jag kan bli helad av Freja när Hon fyller mig med sin passion.

Vem kallar på dig?

Vem längtar du efter just nu?

Kalla in Henne och be Henne hålla om dig.

Att hitta tillbaka med hjälp av naturen



Ibland behöver vi stanna upp totalt för att hitta tillbaka till oss själva. Det kan innebära att navigera om helt. Det kan innebära att vi startar om, antingen precis där vi är, eller från en ny nollpunkt.

När jag vill grunda och jorda mig tycker jag det är skönt att börja i naturen. Både fysiskt, att gå ut i naturen, men också att landa i Hennes energier just nu, årstidens energier.

Vilken högtid är närmast just nu? (Beltane, Vårdagjämning, Samhain etc)

Vilka energier är kopplade till just den högtiden?

Kan du tona in i dem? Vad kan du utforska där?

Vilken fas är månen i? Kan hon hjälpa dig att hitta kraft eller släppa taget?

Om du är en människa som blöder, var är du i din egen cykel? Behöver du vila eller röra på dig?

Du behöver inte tona in i alla cykler samtidigt. Välj en!

Sitt gärna i tystnad och känn in hur det känns för dig när du fokuserar på, och landar i den fas du valt. Om du tycker det är svårt att känna något, så tänk dig HUR det skulle kännas om du kände nåt. Använd din fantasi. Det är en bra början!



Om ritualerna

Jag ger dig sju ritualer som du kan använda när du vill.

Om och om igen.

Att göra ceremoni eller ritual är ett sätt att kliva ur det "normala", det vanliga och in i det magiska. Vi sätter en intention för att möta oss själva, att vara närvarande för vad som än händer. För att fylla oss med kraft, för rening, för helande.

Ritualer behöver inte vara komplicerade. Jag tycker faktiskt att de bästa ritualerna är de som är enkla. Där man inte behöver tusen saker eller en lång lista på saker man ska komma ihåg att säga. Det är extra skönt att bli guidad, eftersom man då bara kan fokusera på att vara närvarande.



Närvaro. Där kom det. Grunden i det hela. Om vi inte är närvarande kan vi inte öppna oss och uppleva Gudinnans kraft eller naturens magi. I början av varje ritual leder jag dig genom en kort grundningsmeditation, men känner du att det inte räcker, eller om du haft en stressig dag, så ta gärna ett par minuter och bara andas innan du börjar.

För några av ritualerna behöver du några saker, som en skål med vatten eller tre bär, kvistar eller så. Det står i beskrivningen på nästa sida.

Jag hoppas verkligen att du kommer att tycka om ritualerna och att de kommer att ge dig kraft och att de kan påminna dig om all den magi du bär inom dig.



De sju ritualerna

En grundande ritual med Gaia (6 min)

I den här ritualen guidas du in i en djup kontakt med Gaia, Moder Jord där du andas in Hennes kraft och låter den fylla din kropp.

En fullmåneritual (9 min)

I den här ritualen låter du månens ljus fylla dig. Du kan göra den under fullmånen eller dagen innan eller efter.

Tempeldansritual (4 minuters inledande guidning och sen din musik)

Till den här ritualen behöver du förbereda med en sång du tycker om, alltså en du kan lyssna på. Du behöver inte sjunga själv! Välj en som du kan röra dig till. Jag föreslår något inte alltför snabbt, så att du kan vara närvarande i alla dina rörelser. Det handlar om att hitta tillbaka till dig själv.

En mörkermåneritual med Cerridwen (10 min)

Den här ritualen kan du göra runt de dagar i månaden när månen inte syns alls. Vissa kallar mörkermånen nymåne.

Du behöver papper och penna plus en kristall eller ett smycke.

Cerridwen är en Gudinna som associeras med Samhain, häxans nyår. Hon kommer med en enorm kraft av transformation. Hon är en så kallad mörk Gudinna, men det gör inte att hon är läskig på något sätt. Eller, om Hon upplevs som så, så är det oftast för att vi själva håller fast vid något som Hon ber oss släppa. Hon håller oss och vandrar med oss i mörkret och leder oss ut, när vi är redo.

Helande kärleksritual med Freja (9 min)

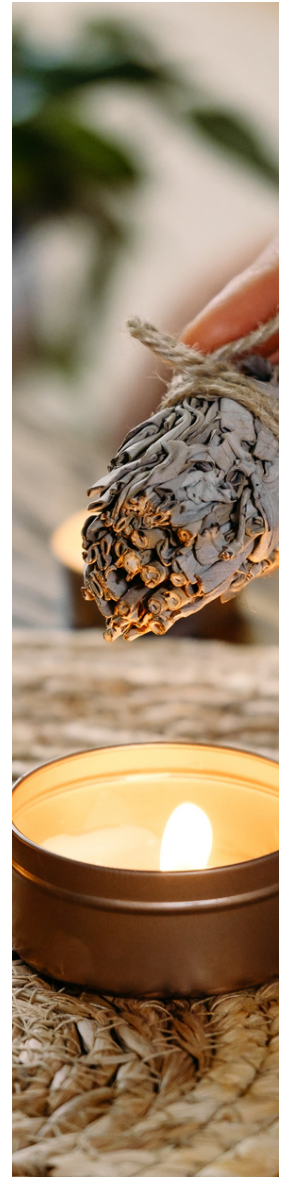
För den här ritualen behöver du en skål med vatten. I den här ceremonin påminns du om att du är värd att älska. Fullt ut. Precis som du är.

En tacksamhetsritual (9 min)

För den här ritualen behöver du tre saker från naturen, så som tre blad, kvistar eller bär. Vi fokuserar på tacksamhet för det allra minsta till det största. Tacksamhet för att vi gör ritualen.

En kraftritual med Kali (8 min)

För den här ritualen behöver du tre ljus och något att tända dem med. Kali är en enormt kraftfull Gudinna när det kommer till förändring. Det här är en bra ritual när du behöver påminna dig om din egen enorma kraft och styrka. Något som vi ibland kan glömma bort.





Bonusritualer

Här kommer några extra ritualer som du kan göra själv om du vill. De är inte inspelade, utan bara beskrivna här.

Ta ett renande bad eller dusch.

Förbered dig genom att se till att platsen/rummet är så som du vill ha det. Kanske vill du städa lite, plocka undan, ställa fram lite ljus eller oljor. Om du ska bada i ett badkar kanske du vill ta fram lite salt till badet.

Du kan också välja att bada ute i havet eller en sjö såklart!

Sätt sen intentionen att ditt bad/dusch är renande. Du kan göra det genom att ta några djupa andetag. Föreställa dig vattnets helande kraft. Och att du är här för att ta del av den.

När du är redo kliver du in/ner i vattnet. Gör det medvetet närvarande. Känn hur vattnet känns mot din hud. Tillåt dig att slappna av, att hållas. Slut ögonen och tillåt dig att bara vara i den här stunden.

Du kan be Gudinnan att rena och hela dig. Se för ditt inre öga hur det du inte behöver faller bort och du fylls av ett lugn. Ett helande lugn.

När du känner dig klar tackar du Gudinnan och vattnets kraft och kliver upp. Gör även det medvetet närvarande så att du kan ta med dig känslan vidare i din dag.

Kärlek i en kopp

Gör en kopp varmt te, eller varmt vatten. Sitt vid ditt altare. Andas.

Tänk att drycken är fylld av kärlek. Eller låt Gudinnan fylla den innan du dricker medvetet. Låt dig fyllas.

Kort andningsmeditation/ritual som fyller dig med kärlek

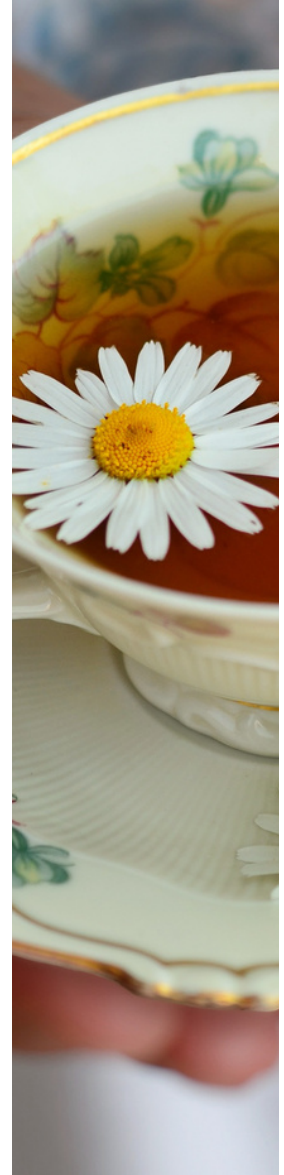
Andas in kärlek från under dina fötter upp i hjärtat. Låt det stanna där. Fylla dig. Lugn och ro. Vill det spridas så låt det göra det. Men du är fylld.

Ritual med ett ljus

Ta ett ljus och karva in ditt namn i det. Håll det och tänk att det fylls av kraft. Kraft som kommer genom ditt kronchakra och ner till ditt hjärta och ut i dina händer.

När du är redo sätter du ljuset i en ljusstake, om det inte redan sitter där.

Grunda dig igen. Andas. Tänd ljuset och tillåt dig att fyllas av dess helande kraft när det brinner. Är du hemma, så låt det brinna. Kanske kan du sitta vid ditt altare och andas in energin. Kanske vill du bara ha det brinnande i bakgrunden. Lämna du ditt hem eller rummet, så släck det för säkerhets skull. Det gör inget om du släcker det och sen tänder det igen.





Om meditationerna

I dessa meditationer guidar jag dig på en resa till olika platser. Allt du behöver göra är att lyssna på min röst. När jag guidar dig, se om du kan se bilder för ditt inre. Kan du inte det så är det ingen fara. Det är en övningssak.

Och vi upplever alla vårt inre på olika sätt, med olika sinnen. Om du inte får några bilder automatiskt så se om du kan använda din fantasi och tänk: Hur skulle det kunna se ut? Börja där.

Kommer bilderna automatiskt så bara häng på!

Guidade meditationer kan vara väldigt starka och transformativa, så ta hand om dig efteråt. Kanske kan du ge dig lite extra tid för att skriva ner vad som hände eller vad du såg och upplevde.



Varför är meditation bra?

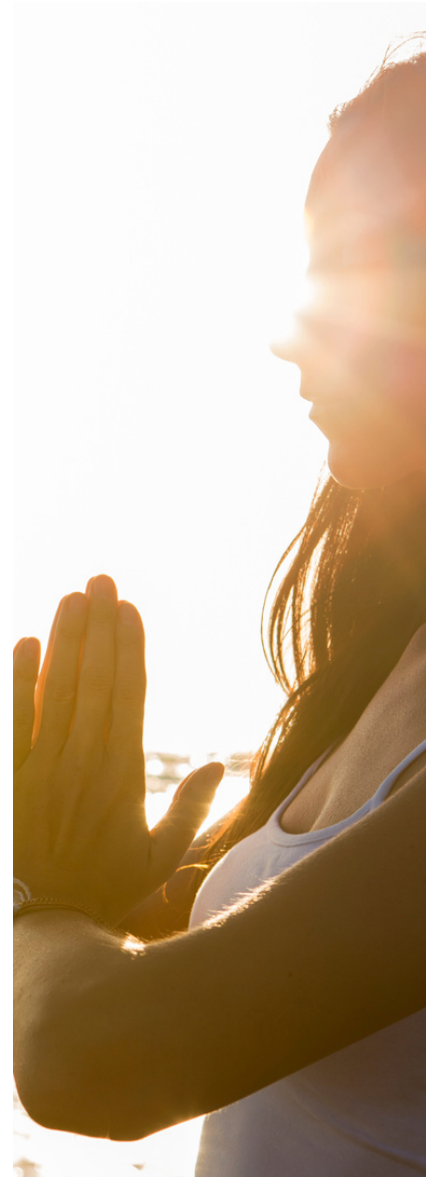
Att meditera kan kännas svårt och konstigt. Många tror att det handlar om att tömma huvudet och sitta stilla länge, och att det är något omöjligt! Det stämmer inte riktigt.

Det finns många sätt att meditera på och de meditationer jag ger dig här är guidade resor där du använder fantasin eller får bilder till dig, vilket betyder att du hela tiden har ett fokus.

I andra sorts meditationer kan det vara så att man bara fokuserar på andetaget, till exempel att känna hur magen höjs och sänks.

Man kan också fokusera på ett mantra, en ljuslåga eller meditera i rörelse som yoga eller en gående meditation.

Jag har använt meditation i många år och började prova redan innan min Prästinneutbildning. För mig är det ett sätt att komma tillbaka till mig själv och släppa stress. Det är också ett sätt att öppna mig för Gudinnan och Universum.





Om jag landar i mig själv och blir fullt (eller så mycket det går) närvarande så kan jag lättare känna de energier som är omkring mig.

Vetenskapligt bevisade fördelar med att meditera regelbundet är:

Det hjälper dig att släppa stress och att kunna hantera stress bättre.

Det kan minska ångestkänslor, och det kan hjälpa till vid situationer då ångesten slår till och kan hjälpa dig att inte få panik.

Meditation kan hjälpa vid depression, men man ska såklart alltid söka hjälp vid långvarig depression.

Meditation är blodtryckssänkande.

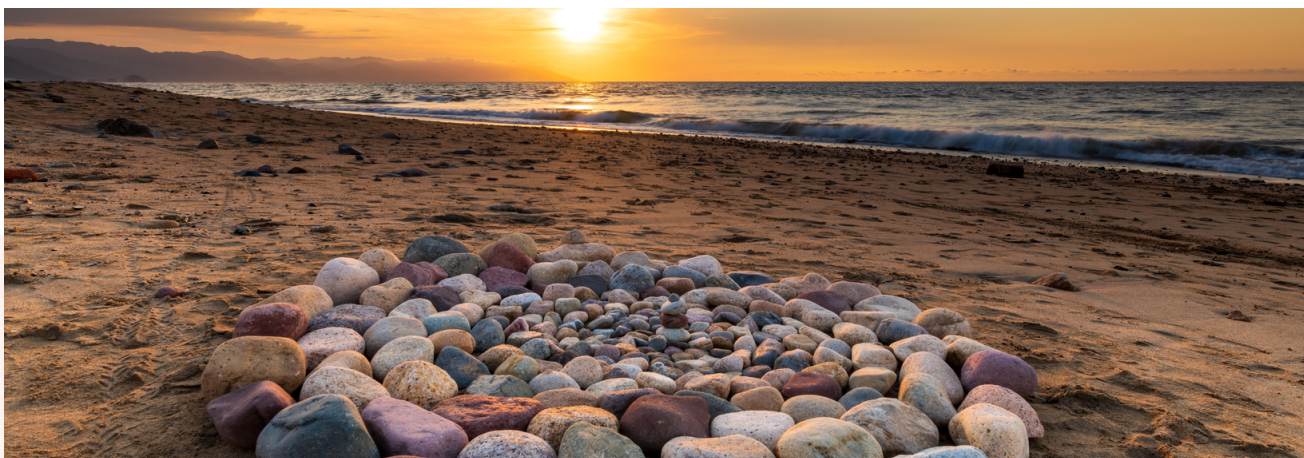
Det stärker immunförsvaret.

Det kan påverka ditt humör och hur du hanterar utmanande situationer.

Det ökar ditt självmedvetande och gör att du förstår dig själv bättre.

Det kan också förbättra sömnen.





De sju meditationerna

Meditation med vattnets element (11 min)

Meditation med luftens element (10 min)

Meditation med jordens element (8 min)

Meditation med eldens element (9 min)

De fyra meditationerna med elementen är renande och helande. De tar dig på en resa in i dig själv där du får vila i och bli ett med elementet och tillåta dess kraft att hålla dig. De handlar om att släppa taget om gamla mönster eller tankar du håller fast vid för hårt. Kanske är det rädslor eller bara tankar om dig själv som inte längre stämmer. Kanske är det tankar om andra som inte stämmer. Var öppen för det som kommer till dig och låt det vara som det är.



Meditation för kärlek (10 min)

I den här meditationen tar jag dig på en resa till en cirkel där du blir hållen i kärlek. Där du får uppleva villkorlös kärlek bara för att du är du, precis som du är. En underbar stund bortom tid och rum.

Chakrameditation (16 min)

I den här meditationen fyller du på med kraft, chakra för chakra.

Kroppsskanning (16 min)

Det här är en klassisk övning inom mindfulnesspraktiken. Den kan vara djupt avslappnande, men samtidigt tar den dig tillbaka till ett medvetet fokus på din kropp. En riktigt välgörande meditation som jag rekommenderar att du gör ett par gånger i veckan. Om du vill!

En kroppsskanning är en fantastisk meditation som hjälper oss att landa i nuet, något som är grunden i magiskt arbete och vår vandring som häxor och Prästinnor. Den ger oss också återhämtning så den är jättebra att göra om du behöver ny energi.

Du får två versioner. En med musik och en utan.



Kort om chakran



Chakra betyder hjul och kan liknas vid ett energicenter i kroppen. Det finns många sådana, men man kan börja med att fokusera på de stora sju nedan. Det är också dem vi går igenom i chakrameditationen i den här kursen.

Man kan jobba med energin i dessa chakran för att t.ex lösa upp blockeringar. Man kan göra det med meditationer, andningsövningar och med yoga.

Här kan du läsa vad chakrana heter, inklusive namnet på sanskrit, var det sitter och vad det står för.

Rotchakrat (Muladhara):

Vid basen av ryggraden, i svanskotan.

Grundning, trygghet, våra grundläggande behov.

Sakralchakrat/navelchakrat (Swadhisthana):

Strax under naveln i den nedre delen av buken.

Självkänsla och självförtroende kring kreativitet, sexualitet och njutning.

Solar Plexus-chakrat (Manipura):

I övre delen av buken, runt magsäcken.

Här kan du komma i kontakt med din personliga kraft. Att fokusera på det här chakrat kan hjälpa oss med att läka låg självkänsla och öka självförtroendet



Hjärtchakrat (Anahata):

I mitten av bröstet, precis ovanför hjärtat.

Det här chakrat är kopplat till kärlek, självkärlek, medkänsla och acceptans.

Halschakrat (Vishuddha):

I halsen.

Verbal kommunikation. Att stå upp för vad du tror på. Att våga lita på dig själv och ta din plats.

Tredje ögat (Ajna):

I pannan, mellan ögonen. Det kallas också för pannchakrat.

Intuition, drömmar. Lita på dig själv.

Kronchakrat (Sahasrara):

På toppen av huvudet

En öppenhet för, och kontakt med Universum och det Gudinnliga/Gudomliga.

Vill du läsa mer?

Det finns ett enormt utbud av böcker och sidor på nätet med bra information.

Till exempel:

<https://www.anahana.com/sv/yoga/chakras>

Reflektion



Vad finner du kraft?

Var finner du glädje?

Vad stärker dig?

Vad längtar du efter?

Vad vill du göra mer av i ditt liv?

Välj en eller två saker som känns mest realistiska.

Skriv ner det första steget som du kan ta för att nå ditt mål.

Skriv ner två till steg, och bestäm när du ska ta dem.

Det kan vara ministeg.

mer reflektion...



Hur brukar du ge dig själv återhämtning? Hur ofta?

Vad får dig att må bra?

Hur ofta tar du dig tid att vila, att återhämta dig?

Kan du och vill du ge dig själv mer tid för återhämtning?

Kan du behöva stryka något ur sitt schema?

Kan du lägga dig tidigare? Gå upp tidigare, eller senare?

Kan du bestämma en tid den närmaste veckan när du ska ge dig själv tid för dig själv? Eller lite varje dag? Det vet bara du. Känn in. Du kan göra någon av dessa ritualer eller meditationer eller bara ta en promenad i naturen.

Vad vill du göra?

Hur vill du fortsätta att hålla i din andliga praktik så att du känner dig så hel och hållen som möjligt?

Tack!

Tack för att du investerat i den här kursen och ditt välmående! Jag hoppas att du har hittat flera meditationer och ritualer som du kommer att ha användning för och som fyller dig med energi, lugn kraft eller allt av det!

Att regelbundet ge oss tid för återhämtning är livsnödvändigt.
Och att ge oss tid att öppna oss för Gudinnans kraft är ju alltid magiskt!

Om mig

Jag är Prästinna, utbildad av Kathy Jones i Glastonbury 2001-2004. Jag är mindfulnessinstruktör, nyutbildad yogalärare och en barfotaälskande trädkramare och banjospelare som älskar att titta på månen. Min vandring på denna jord handlar om att förstå mig själv mer, närma mig Gudinnan och allt det heliga omkring och inom mig.

Jag tänker att jag inte behöver ta allt på så stort allvar, men att min dedikation till min vandring med Gudinnan är orubblig.

Hitta mig:

Facebook: Avalon Yogini

Instagram: @avalonyogini

www.stockholmsgudinnetempel.se eller www.avalonyogini.se

All musik jag använder i meditationerna och ritualerna kommer från Rebecca Reads
www.readsrecordings.com

