

MÅNE MAGI MEDITATION

En introduktion till månens faser och magi

AV ELIN HEJLL



Välkommen!

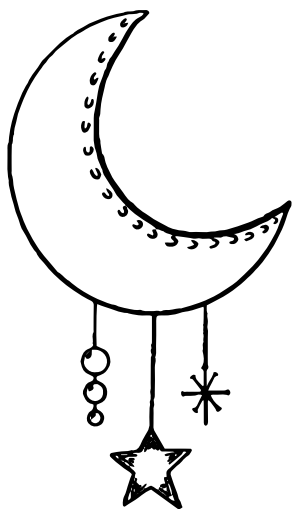
Välkommen till den här guiden till hur du kan öppna upp dig ännu mer för månens kraft och energier, och förstå hur Hon påverkar dig och ditt liv.

Som Prästinna och häxa har jag en passion för att tona in i, och öppna upp mig för alla naturens cykler, så som årstiderna, månen och min egen cykel. Den passionen vill jag dela med mig.

Vissa säger att månen inte påverkar oss alls, men jag känner att vi måste lyssna på vårt eget hjärta och vår själ.

Vad säger de?

Med månens hjälp kan vi öva på att stanna upp och lyssna inåt. Vi kan lyssna på vad vi vill, vad vi känner är rätt för oss.



Vi kan känna in när vi behöver vila, när vi vill skapa, när det passar oss bäst att socialisera.

Det här är ingen exakt vetenskap där alla påverkas på samma sätt av faserna, det är det som är så spännande!

Jag kommer att dela med mig lite fakta, lite frågor och lite tips. Sen är det upp till dig att utforska just din relation till månens energi och se hur det funkar för dig.

Att sen månen går igenom olika stjärntecken påverkar oss också, men det kommer jag inte att gå in på här, men du kommer att få tips om var du kan hitta mer information om det.

Som alltid är mina kurser upplevelsebaserade.

Jag vill att du ska känna, reflektera och utforska.

Jag vill att du ska hitta vad som passar dig och öppna upp för att lyssna ännu mer på ditt hjärta.

Vägen till Gudinnan är genom oss själva.

Välkommen!

Elin

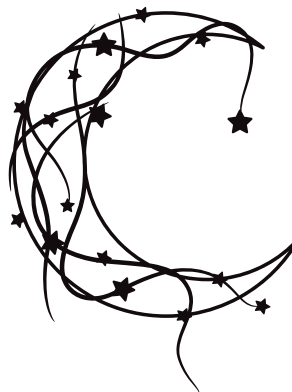


Hur du kan använda den här guiden

I den här guiden har jag samlat grundläggande fakta om månens faser, magi och meditationer.

Jag ger tips om vad du kan göra under de olika månfaserna och ger frågor som du kan reflektera över.

Du kan börja kursen i vilken fas du vill, men jag rekommenderar att börja med mörkermånen, alltså när månen inte syns allt. Du kan se i de flesta almanackor när det är, eller slå upp månens faser på internet så ser du när nästa mörkermåne är.



Vid varje månfas, lyssna på den guidade meditationen en eller flera gånger. Självklart kan du använda samma meditationer fler månader i sträck, eller ta en paus och sen börja igen!

Du kan välja att göra ceremonin dagen innan eller efter du lyssnar på meditationen, eller kanske du vill spara den till nästa månad. Känn in vad som passar dig.

Skriv ner vad du såg och upplevde under meditationen och ceremonin och reflektera över de frågor jag ger.

Läs avsnittet om månfasen här i guiden och se om du vill prova några av de andra tips jag ger.

Nu börjar vi!



Mörkermåne

Det här är när månen inte syns alls. Vissa kallar det för nymåne, men jag, liksom flera andra ser nymånen som när den föds på nytt och syns igen på himlen.

Mörkermånen, och ett par dagar innan, är en tid för vila och reflektion. Vi kan känna ett behov att vara för oss själva eller ta allt lite långsammare.

Det är svårt i vårt samhälle när vi hela tiden ska prestera på samma nivå hela tiden, men vi kan ändå sätta intentionen för vad vi vill.

Kanske kan vi fokusera på att gå långsammare.

Att vara mer närvarande.

Att ta några minuter till tyst meditation, en stund i naturen eller en ceremoni för oss själva.

Det är också en tid för att så nya frön. Vad vill du föda fram nu? Vad vill du din energi till medan månen växer?



Magi och meditation

Mörkermåne

För att uppmärksamma månens faser kan vi göra små ritualer. Det hjälper oss att öppna upp våra liv för det cykliska.

Ett enkelt sätt att göra det är att dra orakelkort eller tarot. Kanske kan du fråga dem vad du vill släppa taget om, eller vad du behöver för att kunna ge dig själv vila eller för att sakta ner.

Under mörkermånen är just tyst meditation, yoga nidra och djupavslappning fantastiskt. Ska du meditera, så sätt en timer på kanske 5 minuter och bara sitt och andas. Känns det för länge? 2 minuter!

Var öppen för budskap som kanske kommer, tankar, känslor. Försök att låta de dagliga tankarna, oro och planer flyta förbi som moln och sätt en intention att du tar tag i dem senare.

Tänk på andningen som ett ankare som du kan fokusera på för att stanna i meditationen.

Att bara gör ingenting i 5 minuter är väldigt välgörande för hela dig.

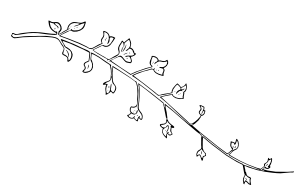
Rörelse är alltid underbart och ett bra sätt att komma tillbaka till vår kropp. Välj en låt som är kraftfull, magisk och som påverkar dig in i själen.

Jag skulle välja en som inte är för snabb så att jag kan känna min kropp i varje rörelse.

Experimentera med vad som passar dig och vad som får dig att landa i din kropp.

När du dansat färdigt, sitt i några minuter och tillåt dig själv att uppleva känslan av närvaro





Ceremoni - Mörkermåne

Sätt dig ner vid ditt altare eller en annan plats som känns bra.

Tänd ett ljus och sätt intentionen för att du ska skapa magi.

Slut ögonen och andas djupt i nån minut.

Känn in din kropp. Gå igenom alla delar från huvudet ner till tårna och känn din närvaro.

På det sätt som känns bra för dig, kalla in Gudinnan, dina förmödrar, guider. Tala till dem, be dem vara med dig i din ceremoni och hjälpa dig att öppna upp för det du behöver just nu.

Tänk att du sitter i en stor, mörk grotta. Kanske hör du ljudet av droppande vatten. Tänk dig att grottan håller dig. Du är trygg.

Den är full av ingenting. Som en plats mellan andetagen. Som innan universum.

Känn din energi i ditt hjärta. Andas in ljus där. Tillåt din energi att expandera ut så att den blandas med grottans, med intets, med allt.

Säg högt eller inom dig:

Jag är öppen och redo.

Jag är öppen och redo.

Jag är öppen och redo.

Se vilka känslor som kommer till dig. Sitt med dem ett tag.

När du känner dig redo, tacka Gudinnan, dina guider och de du bjudit in.

Öppna ögonen och skriv ner vad du upplevde. Kanske vill du dra ett tarot- eller orakelkort för att få extra guidning,

Plats för reflektioner Mörkermåne



Läs frågan och slut ögonen och se om din själ svarar.

Hur känns mörkermånen för mig? (Och kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel, och att det inte behöver kännas något alls!)

Vad är jag redo att släppa taget om just nu?

Finns det några rädslor kring att släppa taget?

Ger jag mig tid och plats för återhämtning och vila? Hur? Var? När?

Hur kan jag ge mig själv mer tid för det?

Finns det några blockeringar när det gäller vila som håller mig tillbaka? (Från mig själv eller från omgivning och samhälle)

Vad tar jag med mig från meditationen? Några tankar, känslor, önskningar?



Nymånetilltagande måne

Nymånen är när vi kan se den första tunna skäran av månen på himlen. Sen är månen i sin tilltagande fas till fullmånen.

Det är som det första in andetaget, som en pånyttfödelse. Tid för att starta något nytt.

Att drömma nya drömmar och ta de första stegen mot att förverkliga dem. Fråga dig själv vad det är du vill skapa i ditt liv just nu? Kanske något stort eller kanske något mindre. Även en liten sak kan kännas svår. Men tar vi ett litet steg i taget så kommer vi närmare. Vem vet om vi når fram?

Det här är en tid för skapande. Prova på att lära dig något nytt! Måla, sjung, dansa, läs!



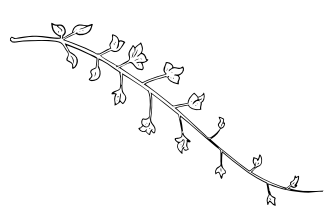
Magi och meditation

Nymånens energi, och den tilltagande månens energi, är bra för att skicka kraft till andra via healing, du kan välsigna dina magiska redskap och rena ditt altare.

Jag älskar att bränna salvia och rena mig själv och mitt hem med. Det gör jag inte bara under nymånen/tilltagande måne, utan flera gånger i veckan, men om du inte har det som vana kanske det kan vara en sak att göra under den här fasen.

Tycker du inte om salvia kan du använda annan rökelse, ljud så som en klocka/gong, trumma, en renande sprej (alltså vatten med eteriska oljor till exempel), eller helande energier och böner.





Ceremoni för nymåne/tilltagande måne

Sätt dig ner och sätt en intention för att du ska skapa magi.

Tänd ett ljus, och kanske vill du rena dig själv med salvia eller rökelse.

Se till att du är helt närvarande. Kanske kan du börja med att klappa på din kropp från huvudet ner till tårna.

Slut ögonen och andas in genom näsan och ut genom munnen i några andetag.

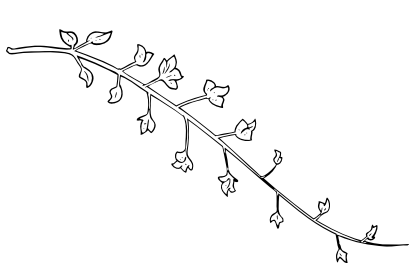
På ditt eget sätt, kalla in Gudinnan, antingen bara som just Gudinnan, eller kanske någon av Hennes aspekter som du känner väl eller som du dras till. Du kan be dina guider, förmödrar och andra väsen komma och vara med dig.

Tala till dem från ditt hjärta med dina egna ord.

Be dem att hjälpa dig att öppna upp för deras energier och för det du behöver veta just nu.

När du är redo, så visualisera en gnista i ditt hjärta. Andas in i den och se och känn hur den sprakar och blir till en flamma som värmer dig.

Ditt andetag ger den kraft. Känn hur värmen sprider sig i hela din kropp.



Fråga dig själv:

Vilken gömd del av mig är redo att komma fram?

Vad har jag trängt bort?

Vilken del av mig är jag nu redo att välkomna?

Se om du får några bilder, känslor, tankar, ord.

Kanske kommer ingenting, kanske kommer något.

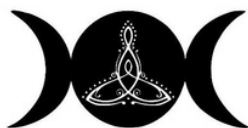
Bara andas med det som är.

Skriv ner det som kommer till dig, antingen nu eller efteråt.

Sitt så länge det känns bra.

När du är klar, tacka Gudinnan och de du bjudit in för gåvorna du fått.

Stillheten, visdomen, kraften.



Plats för reflektioner Tilltagande måne



Läs frågan och slut ögonen och se om din själ svarar.

Hur känns nymånens och den tilltagande månens energi för mig?

Vad vill jag fokusera min energi på att skapa just nu?

Hur känns det inom mig när jag tänker på det? Känns det överkomligt eller svårt?

Vilket är det första steget jag kan ta för att nå mitt mål?

När kan jag ta det?

Vilka tankar och känslor kom till mig under meditationen?



Fullmåne

Fullmånen behöver ingen introduktion.

Hon är magiskt vacker och kraftfull.

Hennes energier kan ge oss kraft, styrka, men kan också göra viss människor lite mångalna.

Vissa av oss finner ett lugn i Hennes ljus och andra håller på att krypa ur skinnet!

Det kan också variera från månad till månad, ibland på grund av vilket tecken hon är i.

Under fullmånen brukar jag samla på mig kraft. Jag visualiserar att jag andas in ljuset in i mitt hjärta och hela min kropp. Jag ser för mitt inre öga hur alla mina celler fylls med kraft.

Du kan rena kristaller, tarot/orakelkort och vatten som du sen kan använda i ceremonier. Man kan ställa vattnet eller lägga kort och kristaller i fönstret, ute i trädgården eller på balkongen.



Magi och meditation - fullmåne

Under fullmånen kan du göra ceremonier för helande och skydd, men mitt fokus brukar vara just Hennes kraft.

Att låta mig genomsyras av ljuset. Bara det ger mig ett skydd och stärker mig. Jag ber Henne om healing.

Att bara sitta och andas i några minuter vid mitt altare och låta Henne lysa över mig är magi som räcker länge.

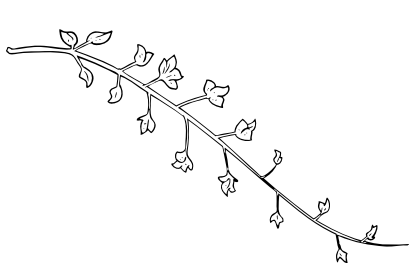
Jag brukar också dra orakel- eller tarotkort för att få guidning om tiden fram till nästa mörkermåne.

Fullmånen belyser alla delar av oss. Vad pockar på din uppmärksamhet just nu? Vad vill Hon att du ska se?

Som jag skrev ovan så är det kraftfullt att rena sina magiska redskap, sina kort, kristaller och vatten i månens ljus. Det kan du göra även om det är molnigt.

Följ ditt hjärta. Vad längtar DU efter vid just den här fullmånen?





Ceremoni för fullmånen

Den här ceremonin kan du göra stående.

Känn att du har båda fötterna på jorden. Spendera någon minut eller mer med att andas djupa, lugna andetag och fokusera på att vara närvarande i din kropp.

Känn din energi i hela kroppen. Kanske behöver du väcka dig genom att klappa på dig själv från huvudet ner till tårna. Tillåt dig att vila i stillheten en stund.

På ditt eget sätt, med dina egna ord, kalla in Gudinnan och de energier och guider du känner. Be dem att komma med sin kraft, sina speciella energier och be dem att hjälpa dig att vara öppen och mottaglig i den här ceremonin. För ditt inre öga kan du se dem komma.

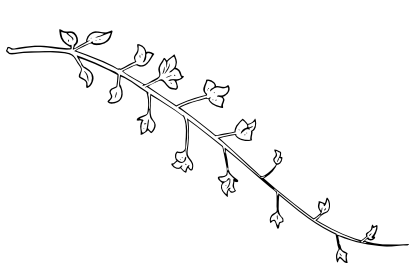
När du är redo känner du åter igen fötterna stadigt på golvet. Känn att du har rötter som går långt, långt ner i Moder Jord. Känn kontakten med Henne.

Andas in Hennes pulserande kraft in i ditt hjärta.

När du är redo lyfter du armarna upp mot skyn. Känn hur din kraft expanderar och hur du skickar ut trådar av energi upp till månen. Känn kontakten, och när du är redo kallar du ner Hennes kraft i dig.

Andas in den. Låt dig själv fyllas.

Tillåt Hennes kraft att fylla alla delar av dig. De gömda, de glömda, de stora och de små.



Låt Henne påminna dig om att du är älskad.

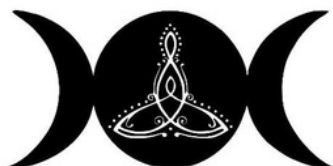
Du är bra precis som du är.

I kontakt med Gudinnan är allt som det ska.

Du är hel. Du är helig.

Stå kvar så länge du vill eller behöver.

När du är redo tackar du Gudinnan och de du bjudit in, med dina egna ord, från hjärtat.



Plats för reflektioner Fullmåne



Hur känns fullmånens energi för dig just nu?

Vilka delar av dig själv känner du behöver mer kraft och styrka? Vilka delar av ditt liv kan behöva månens magi?

Vad behöver belysas inom dig?

Vad har Hon belyst inom dig som legat gömt?

Hur vill du fortsätta eller utveckla din vandring som häxa
(eller vad du kallar dig)?

Vad vill du fördjupa dig i?

Brukar du känna dig grundad och jordad? Vad skulle du kunna göra
för att känna det ännu oftare?

Vad ger dig kraft?

Vilka tankar eller känslor kom till dig under meditationen?



Avtagande måne

Du känner igen den avtagande månen för att Hon ser ut som ett C i formen, och det är alltså när Hon går från full till mörk.

Den avtagande månens energi kan användas för att släppa taget om negativa tankar, sånt som gör att du inte mår bra.

Det kan vara sånt som du hållit fast vid länge eller kanske nya vanor som du fastnat i.

Det är också en tid för att balansera ditt liv.

Kanske gör du för mycket av något och för lite av något annat.

Hur är det med vila och aktivitet?

Hur är det med att ta hand om andra eller ta hand om dig själv?



Magi och meditation

Det här är en bra tid att andas uuuuut allt du inte vill ha.

Tänk dig att du andas in ny energi antingen genom ditt rotchakra eller ditt hjärtchakra och andas sen ut genom munnen.

Sitt inte för länge om du andas för kraftigt, för då kan du bli snurrig.

Så andas lugnt.

Du kan också göra en ceremoni där du har en skål med vatten var i du viskar eller säger högt det du vill lämna bakom dig och släppa taget om. Sen när du är klar håller du ut det i naturen eller i en blomkruka så att energin transformeras av Moder Jord till något nytt.



Energien av transformation är inte lika stark som vid mörkermånen, upplever jag, men det är därför det är så bra att jobba med balansen.

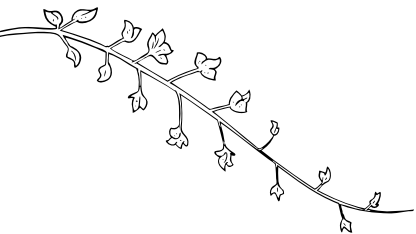
Lite in...lite ut...

Experimentera och se var du kan hitta balans.

Jag brukar också känna att när vi undersöker det här med balansen ska vi inte göra något förhastat, utan var nyfiken, var snäll mot dig själv och ha tålamod.

Känn in hur månens energier stöttar dig.

Stanna upp och lyssna inåt.



Ceremoni för avtagande måne

Du behöver papper och en penna. Har du en plats där du säkert kan elda upp papperslappar så förbered det. Annars kan du ta med dig lapparna någonstans efter ceremonin, alternativt spola ner dem i toaletten.

Sätt dig ner vid ditt altare eller på en plats som känns bra för dig och sätt intentionen för att du ska skapa magi. Det här är en helig stund då fokuset ligger på dig och din kontakt med Universum, Gudinnan, den heliga skapande kraften.

Slut ögonen och tillåt din kropp att landa här och nu. Känn underlaget under dig och låt dig själv sjunka lite djupare.

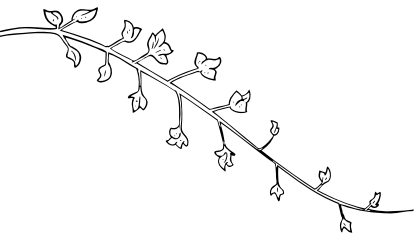
Fokusera på ditt andetag och ta tre djupa lugna andetag in genom näsan och släpp ut det du inte behöver med utandetaget genom munnen. Andas sen normalt genom näsan.

När du är redo kallar du in Gudinnan på det sätt som passar dig. För ditt inre öga, se och känn Henne komma. Känn Hennes närvaro, som en skiftning i energin omkring och i dig.

Sitt i Hennes energi en stund och bara andas.

När du känner dig redo frågar du dig själv vad du vill lämna bakom dig. Vad vill du släppa taget om.

Kanske är det samma saker som kommer upp i den guideade meditationen, kanske är det något annat. Kanske kommer inget. Bara sitt och lyssna inåt.



Skriv ner de tankar som kommer, en på varje lapp, eller på ett papper som du kan klippa isär sen.

När du känner dig klar så kan du säga:

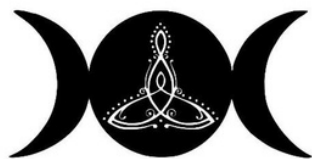
I närvaron av Gudinnan är jag ju redo att släppa taget om....., och så säger du de saker du skrivit ner.

Be Gudinnan att transformera dem till något nytt, så att det bringar balans i dig och i universum.

Om du har möjlighet så kan du nu elda upp lapparna, en efter en. Du kan också spola ner dem i toaletten nu, eller efter ceremonin.

Vad du än väljer så kan du sitta en stund i stillheten och se vilka känslor som kommer upp.

Och sen tackar du Gudinnan för Hennes närvaro och för det du upplevt i ceremonin.



Plats för reflektioner Avtagande måne



Läs frågan och slut ögonen och se om din själ svarar.

Hur känns den avtagande månens energi för mig?

Finns det några saker jag vill släppa taget om?
Något jag vill lämna bakom mig?

Var känner jag att jag har balans i mitt liv?

Var finner jag obalans?

Vad jag kan göra för att skapa mer balans? Vilka är de första stegen
mot det?

Vilka tankar och känslor kom till mig under meditationen?

Mer tips



De guidade meditationerna kan du göra en eller flera gånger under varje månfas. Även ceremonierna kan du göra om och om igen.

Att dra tarotkort och orakelkort kan också hjälpa dig om det kommer upp frågor.

Något som jag alltid rekommenderar är meditation.

Att bara sitta tyst och andas och bara vara är underbart, och det är när sinnet stillas som vi expanderar. Vi kan också expandera när vi dansar eller rör på oss på andra sätt, men det är just det att släppa de vanliga tankarna som snurrar runt som är så bra för oss.

Ge dig tid att landa i närvaro. Vilken fas månen än är i. Strunta i vad det står i böcker och denna manual att du “ska” känna eller uppleva i en speciell fas. Lita på dig själv.
Andas.

Meditationer

Tyst meditation

Sätt dig ner och se till att din rygg är rak och att du sitter bekvämt, antingen på golvet eller på en stol.

Ta några djupa andetag och låt din kropp slappna av, om den vill. Känn underlaget under dig och känn att din kropp är här och nu och att du är i den.

Tänk dig att du andas in och ut i ditt hjärta.

Sitt så i någon minut.

När du känner dig redo frågar du:
Var behöver jag veta just nu?

Se om du får något svar.
Kanske kommer tankar, kanske inte.
Var öppen för det som är.

Ofta kan vi börja analysera och tänka att Är det här bara jag som tänker ut svaret?
Ja, och om det är det, vad gör det?
Var öppen.
Lyssna inåt.
Fråga fler frågor.



Kanske är det svårt att lyssna inåt vissa dagar.

Prova meditationen under månens alla faser och se om det är någon skillnad på om det känns lätt eller svårt.

Ibland kan svårigheten vara i att sitta still. Ibland kan det vara för många tankar som snurrar.

Ibland vill vi inte meditera alls.

Undersök hur det är för dig.

Kristallmeditation

Att meditera med hjälp av kristaller är också härligt och magiskt.

Du kan göra hur du vill, använda vilka kristaller du vill.

Du kan till exempel ta en rosenkvarts i varje hand och bara andas och känna in hur det känns.

Se till att du landar i närvaro innan du börjar. Sitt, eller ligg ner. Ta några djupa andetag och känn luften flöda in och ut ur kroppen. Känn underlaget, och de delar av din kropp som är i kontakt med det.

Känn in ditt huvud, axlar och vidare ner genom kroppen ända ut i fötterna.

Sen fokuserar du på kristallerna eller stenarna i dina händer. Kan du känna deras kraft? Deras närvaro? Kan du känna något alls? Kan du inte det är det precis som det ska vara just idag. Bara andas och var närvarande med dem.

Experimentera med olika kristaller och se om det är någon skillnad.

Jag älskar att meditera med min ametist vid fullmånen, och min mörka månsten vid mörkermånen!



Din egen cykel

Att utforska vår relation till månen och Hennes faser är något som aldrig blir klart, vi blir aldrig fullärda.

Vi förändras hela tiden och då upplever vi månens energier olika.

Om du är en människa som menstruerar kan du även notera hur din egen cykel påverkar hur du upplever månens energier i de olika faserna.

Det kan göra att allt känns uppochner!
Men det är spännande!

Vilken fas är du i? Den speglar månfaserna. Vilka hormoner påverkar dig just nu?

Börja med att skriva ner hur du mår varje dag. Kanske bara med symboler.

Anteckna om du har mycket energi eller om du är trött.

Vill du vara med vänner eller vill du vara själv?

Hur mycket tålamod har du? Är det olika olika dagar?

Efter några månader kanske du kan se ett mönster. Att bli mer medvetna om vår egen cykel kan hjälpa oss ännu ett steg på vår väg att förstå oss själva, vilket gör att vi kan öppna oss mer för energierna i och omkring oss.





TACK!

Tack så mycket för att du tagit del av den här kursen!

Min intention har varit att skapa en introduktion till hur du kan jobba med månen och Hennes faser för att ta ett steg mot att leva ett liv mer i harmoni med naturens cykler.

Om du gillat den här och vill dyka djupare på din resa som häxa eller bara mot ett mer cykliskt liv där du öppnar dig ännu mer för naturens krafter och för Gudinnan så kanske du är intresserad av min fem veckors kurs Väck elementen i dig som fokuserar på att lära känna elementen (luft, eld, vatten och jord) och utforskar deras inflytande i ditt liv.

Det är en onlinekurs som du kan göra när och var du vill.

Vill du ha en djupare kontakt med elementen runt dig och en återgång till ett mer naturligt och cykliskt sätt att leva?

Vill du ha en närmare kontakt med din inre kvinnliga energi?

Kan du känna att Gudinnan kallar på dig?

Välkommen!

Du hittar all information om kursen och mina årstidsceremonier på min hemsida.

www.avalonyogini.se

Om mig

Jag heter Elin Hejll och är AvalonPrästinna, utbildad i tre år av Kathy Jones i Glastonbury mellan 2001-2004.

Jag är häxa, Reiki Master, mindfulnessinstruktör och yogalärare, och min passion är att genom mina kurser och ceremonier guida dig tillbaka från att leva i vårt linjära samhälle till en närmare kontakt med Moder Jord, Gudinnan och dig själv och således ett liv mer i harmoni med naturens cykler.

Jag har över 15 års erfarenheter av att skapa och hålla ceremonier på Gudinnekonferenser i både Glastonbury, England och i Tyskland och Sverige.

Jag har också hållit i årstidsceremonier och namngivningsceremonier både själv och med andra.

En Prästinnas väg är alltid pågående.

Att vara Prästinna är att göra valet att ständigt arbeta för att lära känna sig själv, skala av fler lager, våga möta sina rädslor och försöka hitta sitt sanna jag, sin essens.

I mitt arbete försöker jag alltid utforska mig själv ett steg djupare för att på så sätt öppna upp mig för kontakten med Gudinnan.

Bara när jag gör det kan jag hjälpa andra som vill vandra samma väg.



Jag rekommenderar



Bok: Moonology - Yasmine Boland
www.moonology.com

Tanishka: www.themoonwoman.com
För dagliga mejl om månens faser och mer.

Appar
InsightTimer (gratis) Meditationer
Månapp: iLuna (ca 30 kr) Månens faser
och vilket tecken Hon är i.

Hitta mig:

www.avalonyogini.se

Facebook:
Avalon Yogini

Instagram:
avalonyogini

