ETT MÅNVARVS VANDRING MED

MORGAN LE FEY

AV ELIN HEJLL
AVALONS PRÄSTINNA

WWW.ELINHEJLL.COM

VÄLKOMMEN!

Innan vi börjar

Du är så välkommen hit. Jag är så glad att du valt att ge dig själv denna möjlighet att växa, att fördjupa din kontakt med Gudinnan och att sätta din andlighet i första rummet.

Det här är en kurs som spänner över ett månvarv, från fullmåne till mörkermåne och tillbaka, men kom ihåg att du kan göra den om och om igen om du vill. Du kan återvända antingen till hela kursen eller bara välja enstaka meditationer som kallar dig.

Var snäll mot dig själv när du gör den här kursen.

Du kanske "missar" en dag eller två eller mer! Det är okej. Du gör det här för dig själv.
Gudinnan går ingenstans.
Det finns inget du behöver bevisa för någon annan.

Att bara stanna, andas och känna in kroppen, sinnet och hjärtat i bara några sekunder är ibland allt vi kan göra, och kanske allt vi behöver.Om du inte kan göra månmeditationerna på "rätt" dagar, var inte orolig. Gör det nästa dag! Det här är din resa. Ibland är det svårt att passa in allt.
Andas.
Kom ihåg att allt är som det ska vara och att du tar ett steg i taget, när du kan. Ett litet steg varje dag.

Men gör samtidigt 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 BEHÖVER

Ett altare (jag hjälper dig)
En orakelkortlek/ tarotkortlek / runor (valfritt)
En slöja, om du vill ha det för en av de dagliga ritualerna
Tid för dig själv
En dagbok

NÄRVARO OCH NYANSER

Du är Hon och Hon är du.

Det är så underbart att du är här!

Du har satt en intention att växa, att fördjupa din kontakt med dig själv och 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, ursprungskraften är en av de viktigaste sakerna i livet, bortsett från det nödvändigaste som ett hem och mat såklart, kan vi verkligen börja jobba mot att göra de förändringar som är nödvändiga för att göra det till vår prioritering. Och då kan vi förändras och växa.

Jag använder ordet Källa, Gudinna, Hon och Universum när jag talar om den skapande kraften, men jag tycker att man kan ändra det till något annat ord som känns bra. Gudinnan är ett uttryck för den skapande kraften, men det är inte så att jag bara upplever det specifikt som Hon, alltså kvinnligt, alltid. Det finns så många varianter, nyanser av den som kan upplevas som kvinnligt, manligt och allt däremellan. Vi upplever alla energier på olika sätt.

När jag arbetar med just olika Gudinnor så kallar jag in den mer kvinnliga nyansen, men även den kan upplevas olika och det är viktigt för mig att förmedla att vi alla upplever den olika och att vi inte ska känna oss begränsade av kön.

MORGAN LE FEY

Välkomna Älvdrottningen!

Morgan Le Fey är en hamnskiftare, vilket betyder att Hon kan ändra skepnad. Från kvinna, prästinna, älvdrottning till korp, kråka och dansande dimma.

Hon rör om i förändringens kittel och kan vända vår värld lite upp och ner. De flesta som kommer till Avalon eller öppnar sig för dess energier upplever ofta att de skakas om rejält!

Och även om det kan kännas skrämmande så vet jag av erfarenhet att tiden i mörkret är det som får oss att växa.
Det är inte alltid kul.
Det kan vara väldigt utmanande.
Det kan riva upp rädsla, osäkerhet och ångest, men också känslor av en inre styrka som hjälper oss att stå upp för oss själva.

Hon vet att du är fylld med magi. Det är därför hon kan skaka oss lite. Bara för att knuffa oss från vår bekvämlighetszon en aning.

Kom ihåg att hon är kärlek. Hon kan ibland verka läskig på grund av vad hon river upp. Men tvivla aldrig på att du trygg med henne.
Det finns ingen anledning att frukta någonting.

Hon håller dig.

Morgan Le Fey, (även kallad Morgana) förknippas med den heliga ön Avalon, som sägs ligga i en annan dimension, gömd bakom dimmorna där Glastonbury, England ligger idag. Hon är Älvdrottningen, Hon som vi kan skymta i ögonvrån. Hon som dansar i gryningens dagg. Hon som kan får tiden att stå stilla.

I meditation och inre resor kan vi besöka ön och uppleva dess kraft och magi.

Det är dit jag vill ta dig på den här resan.

ATT VARA NÄRVARANDE OCH SKAPA MAGI

Hitta din magi

Du gör kanske den här kursen ensam, men jag upplever att vi bara genom att ta ett andetag kan känna närvaron av våra systrar och bröder och alla däremellan, som precis som vi är dedikerade till sitt andliga arbete.
Så ta ett andetag.
Välkommen.

Temat för den här månadslånga resan är: Hitta din magi!

Magi för mig är den starka kontakten mellan mig och Gudinnan/Guden/Universum/Källan. Den som jag fysiskt kan känna i min kropp. När jag är öppen och Ett med allt.

Du ska resa inåt. För när du reser inåt, och när du är fullt närvarande och kan släppa dagliga krav, måsten, masker, roller och annat, så öppnar du dig för nya energier som annars trycks bort av vår hjärna eller vårt ego, som ofta har helt andra planer för oss.

Du kommer att utforska vad Gudinnan vill att du ska veta just nu.Vad vill Morgan Le Fey, Älvdrottningen dela med dig?

Den här månaden handlar om jordning och grundning och att gå inåt för att hitta din egen magi.

ATT BÖRJA UNDER FULLMÅNEN

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

Fullmånen är en tid att fira, att riktigt ta in Hennes energier!

Jag känner att det kan vara en tid att med hjälp av Hennes energier kasta sig ut! Ta ett kliv ut i det okända utan att veta var vi landar!

Traditionellt kan det vara en tid då vi avslutar det vi började vid mörkermånen, men jag vill att den här kursen, och de andra liknande jag skapat ska börja med kraft, med ljus, med aktivering och med tillit.

Så ta klivet.

Hoppa!

Om du inte vet när nästa fullmåne är så kan du bara söka på "fullmåne och år/månad" eller "månkalender", eller titta i en vanlig pappersalmanacka. Det brukar stå där också.

Gör dig sedan redo!

DITT ALTARE

Att skapa heliga rum

Du kanske redan har ett altare. Om du gjorde resan med Inanna har du redan läst den här delen.

Om du redan har ett altare kanske du vill ändra det så att du sätter en ny tydlig intention för ditt arbete som du ska börja med Morgan Le Fey.

En bra sak att göra är att plocka bort allt på ditt altare, rengöra det med lite varmt vatten och sedan rena med salvia eller annan rökelse och sedan dekorera det igen.

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

Någonstans där du kan tända ett ljus och sitta framför. Om du inte vill ha ett helt bord 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.
Om du bor med andra kanske du inte alltid får plats med ett sånt altare som du vill ha, men då kan det vara bra att bara ta fram de saker du behöver när du ska göra din praktik.

Förslag på vad du kan ha på ditt altare

Gudinnestatyer
Gudinnebilder
Kristaller
Rökelse
En bägare med vatten
Ljus
Fjädrar
Stenar
Löv
Snäckor

ATT KALLA IN GUDINNAN

Hon är här

Under den här kursen kommer jag att be dig dig att kalla in Gudinnan. Vi kommer att göra det i ceremoni och meditation och i dina dagliga ritualer. Hon är alltid här, så du behöver inte oroa dig för huruvida du gör rätt. Så länge vi är centrerade i vårt hjärta kan ingenting gå fel. Inget kan gå fel annars heller, men om vi inte är centrerade och närvarande kan det vara svårare att känna Henne.

Jag uppmanar jag dig att verkligen kalla Henne in i ditt liv och ditt väsen. Med hela ditt hjärta.

Det är en personlig relation, så det kan se annorlunda ut för oss alla, och det kan kännas olika för oss alla. Men när du väl känner dig trygg med det kommer du att känna igen Hennes olika energier, nyanser och skiftningar. Det tar tid och arbete, men det är det värt.

Hon kommer att erbjuda dig visdom, Hon kommer att visa dig 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, men kom ihåg att Gudinnans kärna och essens är kärlek. Och jag pratar inte om nån fluffkärlek. Jag pratar om urkraften. En djup, djup, kärlek som går bortom allt. Även de mer "skrämmande" Gudinnorna som Kali eller Kerridwens grund och kärna är kärlek. Deras kraft är stark, ibland brutal. De kan rasera allt. Men om det gör ont och vi lider när de kommer till oss beror det på att vi kämpar emot. Om vi släpper taget, låter det som ska hända hända så släpper det. Vi kan andas igen. Och vi kan växa.
Det kan ibland kännas för kraftfullt, men vi måste öva på att släppa taget.
Det är svårt, men verkligen magiskt.
Hon är kärlek. I alla Hennes former, former och aspekter.
Glöm aldrig det.

KAN DU ÖPPNA DIG FÖR DIN EGEN MAGI?

Gå inåt. Lyssna.

När du vandrar med Morgan Le Fey den här månaden, var uppmärksam på de känslor och tankar som kommer upp för dig. Var medveten om att du kanske står inför utmaningar, men du vet att det beror på att du gör denna djupa resa, så var snäll mot dig själv. Lita på dig själv. Lita på att du är trygg. Självklart ska du ta hjälp utifrån om saker blir för svårt. Andas. Vila.

Använd dessa frågor för att reflektera kring magi och Morgan Le Fey

När du tänker på Morgan Le Fey, vilka tankar kommer upp för dig?

Kan du se Henne framför dig? Hur ser Hon ut?

Är du öppen för din egen magi? Vad betyder magi för dig?

Tycker du att det är lätt eller svårt att stå upp för dig själv?

Om du tänker "Jag är en magisk varelse", vad betyder det för dig? Hur känns det?

Hur skulle det kännas om du tillät dig att leva fullt ut i din egen magi, utan att gömma den?

EN DAGLIG PRAKTIK

Daglig magi. Daglig kontakt.

Att göra en daglig ritual, eller daglig praktik när man arbetar med Gudinnan är mycket kraftfullt. Det behöver inte vara avancerat eller långt. Bara några minuter vid ditt altare, några djupa andetag i total närvaro, en kort bön, yoga eller dans, vad du än har tid för.

Det som är viktigt är din närvaro. Att din intention är att landa och öppna upp dig för att känna kontakten så att du kan känna Henne.

När du gör en daglig praktik/ritual får du lära dig hur Hon känns för dig. Du kommer att uppleva Hennes energi i din kropp. Det är som en liten (eller stor) skiftning i energin. Det är verkligen magiskt. Och ju mer du övar/praktiserar och kallar in Henne, desto lättare blir det för dig att känna Henne och koppla an till henne och öppna upp för Henne.

Ibland kan man kalla in Henne med en tanke eller med ord. Ibland kan man visualisera Henne framför sig.

På nästa sida finns några olika förslag på ritualer som du kan prova. Jag har spelat in dem åt dig också om du känner att det är lättare att hålla fokus på det sättet.

Jag föreslår att du börjar med att lyssna på dem eftersom det kan hjälpa dig att hålla dig fokuserad och gå djupare. Sen när du vet hur du kan göra kan du göra dem på egen hand om du vill. Du bestämmer.

Jag brukar variera mina meditationer och ritualer så att jag ibland låter mig guidas och ibland bara kör själv, det beror på hur bra mitt fokus är den dagen.

Du kan också dra ett tarot- eller orakelkort för varje vecka, eller kanske vid fullmånen och mörkermånen för att se vilken guidning du får. Jag brukar se det som uppmaningar för vad jag ska fokusera på eller hålla utkik efter.

DE DAGLIGA RITUALERNA

Daglig ritual 1:

Den här brukar jag göra under en slöja. Min favorit är en tunn, ljuslila slöja som liksom får omgivningen att glittra och bli lite dimmig. Du kan ha en sjal, eller så behöver du inte ha nåt alls. Du ska ändå blunda!

Börja med att grunda dig genom att andas och känna in din kropp.
Visualisera att du är på den heliga ön Avalon. Den är magisk. Bara föreställ dig själv där. Med dimmorna som virvlar omkring dig. Kanske du är vi strandkanten, eller vid en brunn.
Bara andas.
Andas in energin av Morgan Le Feys heliga plats. Kanske ser du andra människor, varelser eller djur omkring dig, eller kanske är du ensam. Bara låt det vara som det är.
Andas in magin och kraften så länge eller så kort stund som du vill.

Daglig ritual 2: Att kalla in Henne

Det här kan du göra på en minut om du vill. Du kan också ge dig själv lite mer tid och sitta vid ditt altare med ett tänt ljus. Kanske vill du kalla in Henne flera gånger om dagen. Om du har mer tid så kan du, efter att du kallat in Henne, bara sitta och andas och känna Hennes energi.
Den här finns såklart också inspelad, men när du gör den själv så tala från ditt hjärta, med dina egna ord. Men så här skriver jag ner den idag:

Morgan Le Fey
Älvdrottningen
Från den heliga ön Avalon, bortom dimmorna
Jag kallar på dig och ber dig att vandra med mig idag.
Med varje steg
Visa mig din magi och dina mysterier
Öppna mig för din kraft och kärlek och låt mig känna dig i varje andetag
Jag ser dig
Jag känner dig
Håll mig idag, och alla dagar.
Tack.

MER...

Daglig ritual 3: Yoni/rotchakraandningsmeditation

I den här meditationen drar vi upp kraft och energi från jorden och genom vår yoni eller vårt rotchakra upp till vårt hjärta med inandningen och släpper sen ut energi igen från hjärtat och ner i jorden igen med utandningen.
Innan du börjar kan du grunda dig med hjälp av några andetag. Se till att du är närvarande. Du kan antingen bara se att du andas in kraft där du är, eller så kan du göra som i den inspelade versionen och visualisera att du är på en helig och magisk plats och andas in kraften och energin där.

När vi gör den här andningsmeditationen så andas vi in Gudinnans energi och ger sen av vår egen så att de blandas och blir ett. Vi får kraft och vi ger kraft.

Jag älskar den!

Daglig ritual 4: Andningsmeditation
Jag ger dig också en vanlig andningsmeditation. Den kan vara bra för att landa, och du kan använda den innan de andra ritualerna om du har en dag då du har svårt att sakta ner. Men du kan också använda den bara som den är, som en daglig praktik i sig.
Att göra såna här andningsmeditationer ger så mycket eftersom de hjälper oss att landa och komma i kontakt med vår essens, vårt inre.

Att skriva dagbok
Ge dig själv tid att skriva ner tankar och upplevelser varje dag. Det kan vara korta meningar eller bara ord. Det kan vara bilder eller sånger.
Det är så värdefullt att se hur våra upplevelser förändras på en sån här resa.

Tillslut:
Om du så bara har en minut, så tag chansen. Andas. Kalla in Henne. Stanna upp. Säg Hennes namn.

HUR KURSEN ÄR UPPLAGD

Börja under (eller dagarna omkring) fullmånen med Fullmåneceremonin
Det är en ceremoni där du, om du vandrat med Inanna innan säger adjö till Henne och hej till Morgan Le Fey och sen får möta Henne och känna in hur Hon känns för dig.
Hon är här.
Du kanske redan känner av Hennes energi när du läser det här.

Efter fullmåneceremonin så uppmanar jag dig att att göra en av de dagliga rutinerna varje dag, men kom ihåg att det spelar ingen roll om du missar en dag här och där. Bara ett medvetet andetag och en kort bön kan vara allt du kan göra en dag. Då är det så det ska vara.
Men om du kan:

Varje dag:
Gör en av de dagliga ritualerna eller andningsmeditationen. Skriv i din dagbok. Du kan också använda sidorna efter den här och logga kortfattat vad du gjort eller planerar för imorgon.

Mörkermånemeditation
Förbered dig för meditationen genom att kanske ta ett bad, eller rena dig och rummet med salvia eller annan rökelse. Se till att du har minst runt 20 minuter för dig själv.

Lyssna sen på den inspelade meditationen.

Jag önskar dig en MAGISK vandring!

Planera och logga

Dag 1
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Planera och logga

Dag 1
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

Dag
Månfas:
Ritual:
Humör/känsla:

TACK

Tack så mycket för att du valt att vandra med Morgan Le Fey under min guidning i en månad! Jag hoppas att den hjälper dig att öppna dig ännu mer för din inre magi och att Morgana kommer att stanna hos dig så länge du vill.

Tack för att du är en del av de i världen som vandrar den här vägen.
En vandring mot större självkännedom.
Av närvarande.
Av en öppenhet för Gudinnan.

Om du tycker om den här kursen kanske du också vill prova att vandra med Freja! Du kan hitta mer information om det på min hemsida.

Från mitt hjärta, TACK!

Elin

Hitta mig
www.stockholmsgudinnetempel
(www.elinhejll.com)

Facebook
Stockholms Gudinnetempel
Priestessing Mindfully

Instagram
avalonsprastinna
priestessingmindfully