



Sommarmeditation

Här får du en vacker meditation av mig från distanskursen i Munay ki och inkaindianernas visdom som jag håller på att göra. Enligt Inkasägnen kallar Daykeepers på solen varje morgon så att den går upp, väktare över födslar och död, de örtekunniga och kloka gummorna. Det är den vackraste och kraftfullaste meditation jag gjort på länge och passar så bra mitt på sommaren. Den är skriven av Katherine S Wheeler och översatt av Marie J Ytterman

Känn hur du befinner dig i de tidiga morgontimmarna, precis när du håller på att vakna. Du noterar vad klockan är och stiger sedan upp för att börja plocka ihop dina heliga arbetsverktyg, instrument och offergåvor.

Du beger dig ut i den tidiga morgontimmen och riktar blicken mot öster samtidigt som du börjar spela på ditt instrument, eller sjunger din sång, eller trummar på din trumma på ditt egna sätt.

Du kallar på Solen för att den ska komma tillbaka och hälsa dig även denna morgon. Solen hör din bön, ler och fortsätter sin resa upp på himlavalvet.

Himlen förändras till en skinande kaskad av rosa och ljusblått. Du känner den mustiga lukten av jorden medan du blickar mot himlen i förväntan. Du fylls av en känsla av helhet och vitalitet inom dig när du ser din gamla vän solen igen. Du tackar Solen, lämnar dina offergåvor, plockar ihop dina saker och vänder tillbaka för att påbörja din dag.

När du vandrar sakta tillbaka minns du alla de år av healingarbete som du utfört. Du känner med alla dina sinnen smärtan, blodet och svetten du lagt ner i ditt arbete när du hjälpt till vid födslar, riterna som du gett vidare, ceremonierna vid firandet av bröllop och högtidsdagar. Du tänker på alla de gamla som du hjälpt vidare efter

döden. Och du fylls av en känsla av tillfredställelse, att du har utfört ett bra jobb genom åren.

När du närmar dig ditt hem kommer du tillbaka från dina minnen och börjar dagens arbete (stanna till en stund här och låt kroppen få minnas sina dagsverken).

Efter en stund märker du att du åter minns dina erfarenheter - du förflyttas till alla de urtida altarplatserna. Du hälsas välkommen av alla de forntida väktarna över dagen.

Dom tar emot dig och genast vet du vad dom vet, du har tagit hand om dessa altare förut, dom kallar på dig, och du känner dom. Du känner till varje spricka i stenarna, lukten från altarblommorna, ljusen, eldarna och musiken som genljuder från varje kraftplats. (stanna till och låt kroppen minnas)

Sakta börjar dina minnen tonas bort och du återvänder tillbaka till den plats du befann dig innan. Det har börjat bli sent på dagen så du samlar ihop dina heliga verktyg igen och beger dig ut för att möta den sista stunden på dagen.

Du tittar upp mot solen med ett hjärta fyllt av tacksamhet och belåtenhet och börjar sjunga solen till sängs, så som du gjort så många gånger förut. Du sjunger ditt hjärtas sång - med ord eller med en trumma, med melodi eller i tysthet. Du sjunger din sång med glädje och tacksamhet. När det sista ljuset lämnat himlen vandrar du åter hem, lägger ner dina heliga föremål på sin plats och tillåter dig själv att få vila...

Ta några djupa andetag och känn hur du fyllt dig med solens och naturens helande kraft.