



## Kalla på ditt kraftdjur

Den här månadens mediala uppgift är att hämta kraft från ett djur. Det man gör är att man vill leva sig in i djurets egenskaper och energi och få samma kraft som det djuret. Man kan säga att kraftdjur är en symbol för att stärka inre egenskaper hos sig själv. Det kan alltså vara mytologiska djur som du anser har en viss egenskap eller ett nu levande djur.

När man kallar på ett kraftdjur med de egenskaper man behöver kan djuret visa sig i verkligheten i någon form, som en bild i en bok, eller att du möter djuret.

När du gör denna meditation som jag kommer att lära dig här för att kalla på kraftdjuret, ska du också se djuret som din lärare, djuret hjälper dig att hantera kraften som du kallat på, på rätt sätt.

Man har olika kraftdjur som följer en i olika perioder, och det verkar också som att vi har vissa kraftdjur med oss hela tiden.

För det mesta kanske man inte vet vilka egenskaper som ger en kraft just nu, och då gör man en meditation där man föreställer sig att man möter kraftdjuret.



## Hämta kraftdjuret - meditationen

Du kan göra en vägledad meditation för att komma i kontakt med ditt kraftdjur och de krafter du behöver just nu.

Det bästa är att använda en trumma eller lyssna på ett band med trummljud. Jag försöker att göra den grundläggande övningen så enkel som möjligt. Man behöver inte så mycket ritualer när man arbetar med shamanism som att skapa ett heligt rum, utan man kan i stället föreställa sig en öppning där man går in i den shamanska eller magiska världen, och man avslutar meditationen på samma sätt. Sitt helst när du gör meditationen och håll på hur länge du kan vara koncentrerad.

Börja med att be om att få möta ditt kraftdjur i en inre resa.

## Gör så här:



Föreställ dig en plats i naturen.

Föreställ dig en öppning där du går in i det shamanska landskapet.

Du fortsätter att gå längre in i landskapet och till slut känner du en närvaro omkring dig.

Till slut märker du att det kommer fram ett djur som visar sig och söker kontakt på det sätt som det djuret använder sin energi.

Gör dig bekant med djuret och du kan känna ord och

budskap som du fångar upp.

Gå tillbaka i öppningen i naturen samma väg som du kom.

Efter meditationen ska du föreställa dig att du har djurets egenskaper inom dig och känner djurets kraft. När du sedan behöver det kan du känna kraften i ditt vardagsliv när du behöver.

Jag tror att sådana här meditationer hjälper oss att känna att vi är en del av en större helhet. Det här är en del av grundkursen i shamanism som jag håller på att skapa. Skriv gärna och berätta hur det har gått med månadens övning och om du har några frågor om grundläggande shamanism.