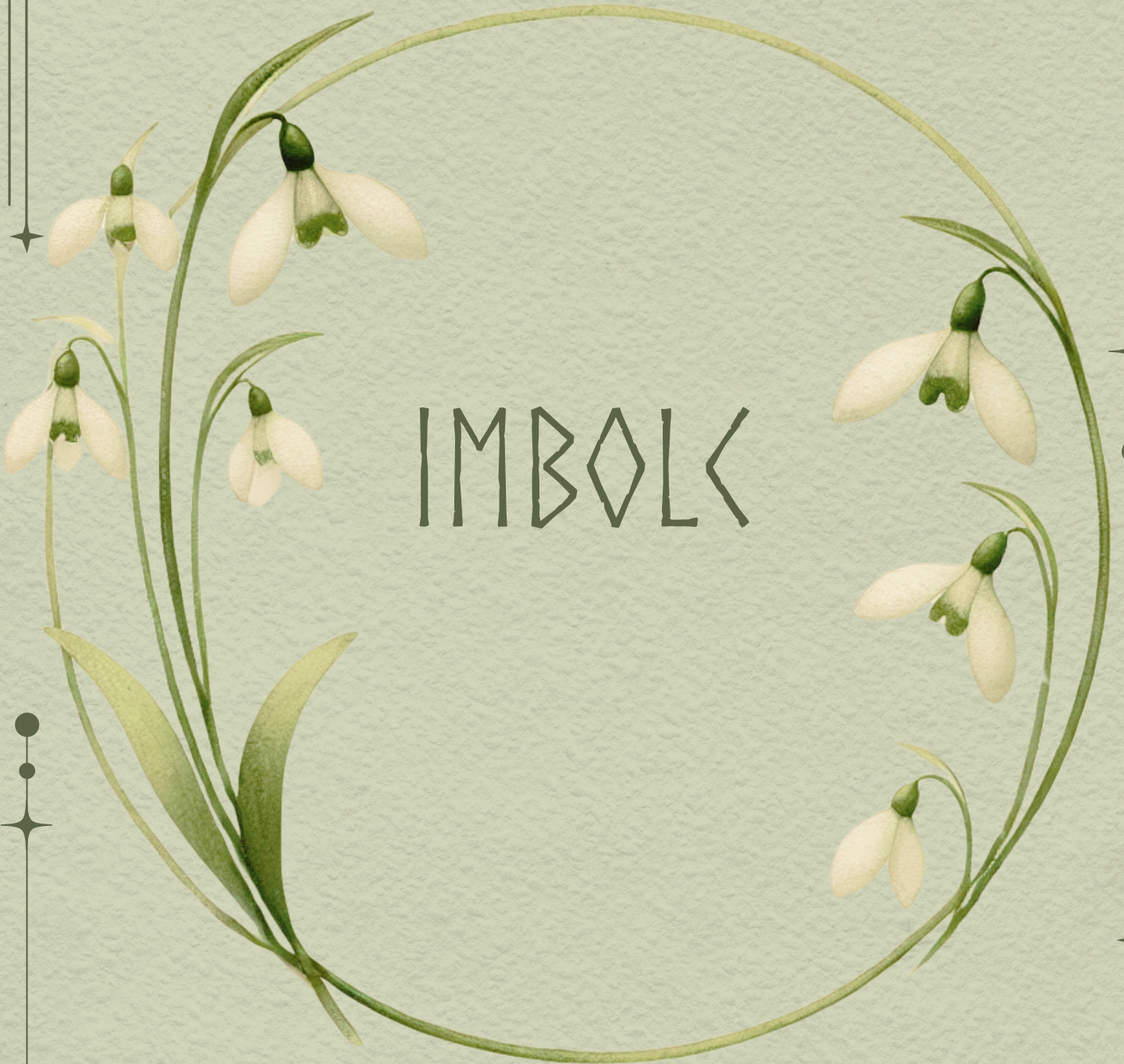


# IMBOLK



# IMBOLC

✨ FØDSEL ✨ NYE BEGYNNELSER ✨ HÅP ✨

Imbolc feires den 1.februar. Solen har snudd og vi beveger oss nå over fra den indre verden og mot den ytre. Dagene begynner å bli lengre og vi feirer at solen fødes på ny.

Dette hedrer vi med en lysfest!

Naturen ligger fortsatt i dvale her hos oss i Nord, men sevjen skal snart stige i trærne. All energi og kraft som ble trukket tilbake til røttene i høst, begynner sakte å bevege seg på innsiden. Snart skal hele verden få ta del i denne veksten, men ikke enda. Utvendig er det fortsatt stillstand. Mer lys og varme fra den stadig sterkere solen trengs for å tine oss ut av hvilen.

For oss mennesker er denne tiden god for å la de innsiktene vi har hatt i den stille refleksjonsperioden siden Samhain sakte få begynne å utfolde seg. Vi letter på sløret og lar verden omkring oss få merke hva som beveger seg på innsiden. Vi forbereder oss på den veksten som skal komme og på de praktiske stegene som trengs å gjennomføres for at målene vi har satt oss skal manifesteres inn i den fysiske verden frem mot Sommersolverv. Vi legger siste hånd på verket i den praktiske planleggingen. Det indre arbeidet er gjort, valgene for hva vi ønsker å manifestere er tatt. Nå gjenstår det bare å følge den økende varmen og lyset fra solen og den kraften og drahjelpen de tilbyr for å de målene sjelen har fått hviske oss i øret i den stille vinterperioden. HÅP er kraften som trengs for å sikre veksten av ønskene.

# LITT HISTORIE

Tradisjonelt er Imbolc en keltisk lysfest som markerer overgangen fra vinterens mørke til vårens lys. Navnet "Imbolc" stammer fra det gammelkeltiske uttrykket som betyr "i magen," og symboliserer fødsel og fruktbarhet.


Festen er i det keltiske dedikert til Brigid, deres Gudinne for poesi, smedkunst og helbredelse. Imbolc ble feiret med lys og ild, symboler på fornyelse og livskraft. Hus ble velsignet, og lys ble tent for å bringe varme og håp for den kommende våren. Brigid ble senere kristnet som St. Brigid, og feiringen smeltet sammen med hennes helgendag.

I Norge og Norden finnes lignende tradisjoner med lysfester på denne tiden av året. Folk fokuserte på å markere overgangen fra mørketid til lysere dager. Mange førkristne tradisjoner, som å brenne ild for å ære solen og sikre avlinger og vekst, var også del av lokale skikker her. Solen skulle hedres og få drahjelp og ønskes velkommen tilbake slik at den igjen kunne bringe varme og lys og gi et godt år. Disse skikkene ble senere knyttet opp til kristne høytider som Kyndelsmesse, som feires 2. februar.

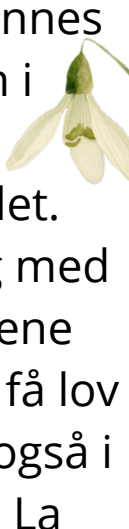
Imbolc minner oss om naturens syklus og nærer håpet om vårens gjenfødelse. Vi feirer solens kraft og ønsket vi har om veksten som snart skal springe frem på ny.

# FORBEREDELSE TIL LYSFEST

Det å bruke tid til indre forberedelse i overgangen mellom årstisfeiringer kan være veldig verdifullt, og også koselig. På de neste sidene skriver vi litt om noen symboler som kan være til inspirasjon for å forstå mer av denne tiden og slik hjelpe deg i din Imbolc prosess. Se nå gjennom de neste 7 sidene før du tar fatt på forberedelsen under.



Vi anbefaler at du lager deg en nærende gullmelk til ære for solen og lyset både utenfor og i deg selv, før du setter deg godt til rette og tar frem Skyggeboka di. Tenn nå mange stearinlys og kjenn hvordan varmen deres kjennes ut. Om du har peis så fyr i den og sett deg å se inn i flammene i peisen. Om du har lyst, ta deg tid til å tenne et bål utendørs og kikk inn i flammene i bålet. Uansett hvordan du velger å gjøre det, så forbind deg med ildens energi. Kjenn hvordan den virker inn på sansene dine: Hørsel, syn, lukt og varme i fingrene. La nå ilden få lov til å vise deg veien inn i en dypere kontakt med ilden også i deg selv. Din vilje, ditt mot, ditt håp og dine ønsker. La varmen og lyset i ilden foran deg (uansett hvilken form den har), få strømme inn i deg og vise deg hva som nå sakte skal få vokse med solen de neste månedene frem mot sommersolverv. Kjenn hvordan håpet får vokse og hvordan ønsket ditt næres av varmen og lyset.



Åpne deg nå opp for Kolibriens vesen og la dette kraftdyret få lede deg på denne reisen inn i lyset i deg selv.

# GULLMELK

Til to kopper trenger du:

- 5-7 dl havremelk eller mandelmelk (evt. 5 dl havremelk + 2 dl vann)
- 1 ss økologisk ingefær (fersk rot eller pulver)
- 1 ts gurkemeie
- 1/2 ts Ceylon kanel
- En klype kardemomme
- En klype svart pepper
- Søt etter smak, f. eks 1 ss honning

Kjør alle ingrediensene ca. 10 sek i blender.

Varm opp blandingen til ønsket temperatur.

Sil nå av (dersom du har brukt fersk ingefær) og fordel gullmelken i to kopper. Nyt!

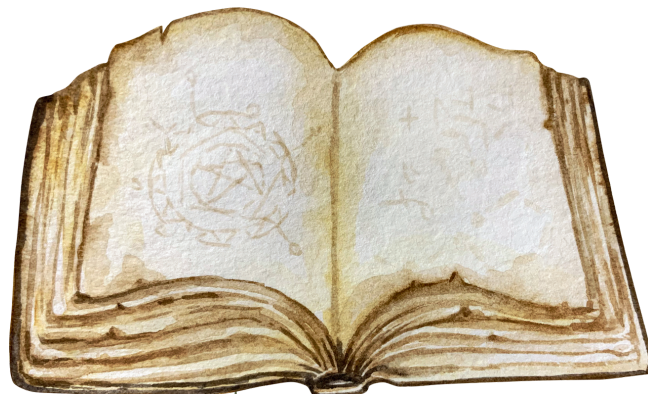


# SKYGGEBOK

En skyggebok, eller book of shadows, er en bok som brukes til å skrive ned alt magisk arbeid du gjør. Grunnen til at den kalles skyggebok har ingenting med dunkelhet og ondskap å gjøre slik vår verden ellers dessverre ofte demoniserer mørket. Skygge i dette tilfellet viser der i mot til dens bruk for å skrive ned erfaringer som ikke hører til din hverdagsbevissthet. I skyggeboken dokumenteres erfaringer som ligger mellom vår virkelighet og den metafysiske virkeligheten. Det som ofte er skjult for oss i skygge til vanlig, men som gjennom magi og ritualer kan bli tilgjengelig for oss dersom vi åpner oss opp for dem.

Disse erfaringene som ligger i landet mellom vår hverdagsbevissthet og den magiske verden trenger et sted å få komme til uttrykk slik at opplevelsene, disse skyggene og det skjulte vi bærer i oss, kan bli dokumentert og slik bli tilgjengelig for oss og etter hvert kunne bli integrerte erfaringer og innsikter på vår magiske reise.

Derfor anbefaler vi at du skaffer deg en fin bok til ditt magiske arbeid, en bok du kun bruker til dette.



# SNØKLOKKEN

Snøklokken (*Galanthus nivalis*) er kjent som vårens tidlige budbringer, ofte sett bryte gjennom snøen. Den har vært et symbol på håp, renhet og gjenfødelse i århundrer. Slektsnavnet *Galanthus* betyr "med melkehvite blomster", mens *nivalis* betyr "snø"

I keltisk tradisjon er snøklokken knyttet til vårgudinner som Brigid, der den symboliserer fornyelse og overgangen fra vinterens mørke til vårens lys.

Snøklokken har også en plass i folktroen, der den ofte symboliserer styrke og motstandskraft. I enkelte legender ble den sett som en beskyttende plante mot onde krefter. Den lille blomsten minner oss om å finne skjønnhet og håp selv i de mørkeste og kaldeste perioder.

Medisinsk inneholder snøklokker galantamin, en alkaloid som har vist seg nyttig i behandling av Alzheimers sykdom. Samtidig er planten giftig og må aldri brukes uten kyndig veiledning. Kilde: [www.rolv.no](http://www.rolv.no)

# SNØKLOKKEN

Det finnes også mange mytologiske fortellinger og historier om snøklokken. I en eldre Tysk fortelling får vi blant annet vite hvordan snøen og snøklokken ble venner:

I selve begynnelsen, da alt liv var nytt, ønsket Snøen å låne seg en farge. Men blomstene som hadde alle slags vakre farger og som ble beundret av alle for disse, vokter fargene sine nøye. Da Snøen ba dem om hjelp, snudde de ryggen til den med forakt. De syntes Snøen var kald og ubehagelig og mente at den ikke fortjente noen farge.

Men den lille, ydmyke snøklokken syntes synd på Snøen. Ingen andre hadde vist den noen vennlighet, så snøklokken trådte fram og tilbød Snøen sin egen hvite farge.

Snøen takket lykkelig ja og slik ble den hvit for all fremtid, akkurat som snøklokkene. Som takk ga Snøen de små hvite blomstene en spesiell gave: De er for all fremtid beskyttet mot vinterens kulde. Snøklokkene får slik fortsatt lov til å blomstre midt i snøen, uberørt av vinterens frost og snø.

Og siden den gang har Snøen og Snøklokkene levd side om side, som gode venner.





# KOLIBRI

Kolibrien viser seg gjerne for deg når du bestemmer deg for å leve ut den veien din sjel ønsker å gå. Kolibriens energi og visdom kan hjelpe deg å leve ut denne reisen på tross av motstand og problemer. Kolibrien gir deg mot til å være deg selv og bruke dine indre ressurser på en kjærlig måte. Den har en vibrerende livskraft, og er fylt av glede og frydefullhet. Kolibrien kan lære deg om undring og håp når du føler deg liten og uverdig.

Den formen for sjamanisme vi lærer bort, er fra en skole som heter I vår tradisjon lærer vi bort sjamanisme fra Yggdrasil sjamanskole. Den er startet av Pål-Esben Wanvig som vi i Brisingamen har valgt oss som mentor. Vi har gjennom en lengre utdanning blitt lærere i Yggdrasil. Det valgte vi blant annet fordi vi etter en lang, egen reise med mange forskjellige veier, endelig fant det som skulle bli vårt personlige sjamanistiske hjem. Derfor vil vi gjerne introdusere deg for et av Yggdrasil sjamanskole sine kraftdyr, Kolibrien, og for vår lærer Pål-Esben. Nedenfor finner du en lenke til en gratis online ressurs fra vår mentor om dette fantastiske kraftdyret, som kan hjelpe deg å legge ut på din sjels episke reise. En reise som passer spesielt godt til dette tidspunktet på året, når solen igjen begynner å varme og vekst dermed blir tilgjengelig.

<https://www.wanvig.no/er-du-klar-for-a-starte-sjelens-episke-reise/>

# HÅP

Håp er en av de viktigste følelsene du kan dyrke frem i deg selv på denne tiden. Håp er ikke noe vi har, det er noe vi velger å nære. Ved å gi våre håp og våre ønsker oppmerksomhet og tilstedeværesle vokser de i styrke og har anledning til å bli virkelige. Håp er et valg. Vi kan velge å håpe på en bedre fremtid, både for oss selv og for den verden vi lever i. Så må vi handle, velge og aktivt gjøre noe for at våre håp skal bli virkelighet.

May your choices reflect your hopes,  
not your fears

~ Nelson Mandela

Du praktiserer håp når du:

Jevnlig tar deg tid til å reflektere over hva som har gått bra i livet ditt til nå, og hva som er dine dypesete ønsker for fremtiden.

Spør deg selv hva du er redd for, og så fyller deg med dine håp isteden

Finner en måte å engasjere deg praktisk for at det du håper på skal bli virkelig

Beholder en positiv og ærlig holdning i møte med livet


# REFLEKSJONER OM HÅP

Hvordan vil du praktisere håp i tiden fremover?



# ALTERLYS

Lysmagi er et eget stort tema, og her vil vi nøye oss med å si litt om lys på alteret og hvordan du kan bruke stearinlys som magisk fokuspunkt.



En av grunnene til at vi ofte bruker lys i ritualmagi er at den minner oss på vårt indre lys. Flammen er en representant for solen og for lyset som finnes i alle skapninger, inkludert oss selv og også våre ønsker. Den magien vi utfører har sitt eget lys, og når vi bruker stearinlys i vårt magiske arbeid knytter vi vårt ønske til et fysisk objekt som når vi tenner det vil kunne utstråle vårt ønsket til oss så vi blir minnet på kraften i ønsket og hvorfor det er viktig for oss.

Derfor oppfordrer vi til å alltid ta godt vare på lysene du har brukt i din magi, og å når det er ferdig gi det fra deg på en respektfull måte, f. eks gjennom i kaste rester på et bål eller grave det ned. Det er også fint å finne lys som er laget mest mulig av naturlige stoffer, som ren stearin eller bivoks.



# IMBOLC-VISUALISERING

Denne overgangen fra vinter til vår lærer deg å nære dine egne indre håp og drømmer, og gir deg kraften i fødselen som startpunkt for å sakte bringe dem ut i verden ved å knytte dem til solens stadig økende kraft.

Sett av tid, gjerne minst 30 minutter, hvor du vet at du får sitte helt i fred. Pass på at det er ryddig og koselig rundt deg, det er ofte ikke så mye som skal til. Du kan for eksempel tenne et stearinlys.

Sett deg behagelig og samle hendene i et kryss over hjertet. Lukk øynene og ta 10-20 dype pust, mens du kjenner hvordan kroppen faller litt mer og mer til ro.

Samle deg nå om kraften i hjertet ditt. Kjenn hvordan hjertet ditt fylles opp og ønsker å fortelle deg noe. Hodet ditt vil hele tiden forsøke å sende deg tanker, men se om du kan klare å la tankene fare og kun konsentrere deg om å lytte til hjertet uten noen forventninger om hva som skal komme. Kjenn hvordan hjertet ditt sakte lyser opp. Svakt først, men så sterkere og sterkere til det stråler ut i hele deg. La lyset fra hjertet ditt få fylle hele deg. Sitt i denne tilstanden så lenge du ønsker. Når du kjenner deg klar, sett deg ned med din Skyggebok og skriv ned tanker og refleksjoner etter visualiseringen.

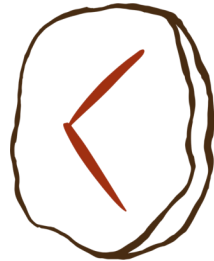
Hva er det hjertet ditt ønsker å fortelle deg?

# REFLEKSJONER ETTER VISUALISERING



# KENAZ

Kenaz er den sjette runen i den eldre futharken, og den bærer med seg en dyp symbolikk knyttet til bevegelse, forvandling og skapelse. På norrønt kalles runen Kaun, på gammelnorsk Kaun, og på germansk Kenaz. Navnet kan oversettes som "byll" eller "fakkel", og det er særlig sistnevnte som gir runen sin mest transformative og inspirerende betydning.



Kenaz representerer den feminine, varmende ilden. Den er flammen som smelter isen, løser opp stivhet og skaper rom for ny vekst og flyt.

Kenaz kan tolkes som en katalysator for endring, en kraft som initierer og driver transformasjon – både i det ytre og i det indre.

Den er en kilde til varme som mykner opp kalde, harde situasjoner – enten det er i relasjoner, prosjekter eller personlig vekst. Kenaz står for skapelsens gnist, det kreative kaoset som driver oss til å skape noe nytt og unikt. Dette kreative aspektet er sterkt knyttet til runens feminine natur, som også omfatter lidenskap og sensuell kjærlighet. Kenaz er runen som setter det fastlåste i bevegelse og som minner oss om ildens transformerende kraft. Den oppmuntrer til å møte det som er kaldt, mørkt og ubevegelig med varme, lys og kreativ energi.

# ODIN OG RUNENE

Odin er kunnskapens og visdommens gud, og han er også guden for runekunnskap og trolldomskunst. Kunnskapen sin fikk Odin ved å drikke av Mimes brønn ved en av Yggdrasils røtter. Hans make er Frigg, som er en av de mektigste Gudinnene i Asgard. For å få tilgang til den dypere, guddommelige kunnskapen om runene, måtte Odin vise at han var verdig. Ifølge mytene henger Odin i det vindblåste tre i 9 netter, såret med sitt eget spyd. Etter ni netter så han ned, fant runene og hentet opp både runer og kunnskapen om dem.

Treet som Odin henger seg i er sannsynligvis Yggdrasil, verdenstreet. Når det fortelles om vind i de norrøne mytene er det gjerne et symbol på død, og ni er tallet som går igjen gang på gang når det er snakk om innvielser, gjerne gitt til Guder eller mennesker av ulike gudineskikkelser. Treet Odin henger i er «vindblåst», det vil ta ham til dødsriket, der de gamle Gudinnene hersker. I ni netter uten mat og drikke henger han i treet, såret av sitt egen spyd. Mange av de norrøne Gudinnene er på en eller annen måte forbundet med døden, og det å oppsøke en Gudinne for å få hjelp eller guddommelig kunnskap i de gamle mytene er ofte å gå inn i et landskap forbundet med død eller dødsriket. Gjennom å dø, for så å komme tilbake igjen, får Odin kunnskap om runer og om verdens hemmeligheter. Han ofrer seg selv for å bli den han var ment å være. Den viseste av Gudene må også kjenne- og bøye seg for de feminine mysteriene.



# MAGISK ARBEID

## LAG ET ALTER

Nå som du har gjennomført Imbolcritualet ditt, er tiden kommet for å følge opp.

Det er viktig at alt magisk arbeid du gjør har et sted å bo i hjemmet ditt. Derfor er den praktiske oppgaven etter ritualet ditt å finne og lag i stand et sted i huset som skal bli senter for ditt magiske arbeid. Det kan være en hylle, toppen av en kommode el. l. Men dette er et sted som kun skal inneholde dine magiske gjenstander, som din Skyggebok og lyset fra dette ritualet. Velg derfor et sted som naturlig ikke har så mange andre funksjoner.

Når du har funnet stedet du ønsker å skape ditt alter, rydder og vasker du det først helt rent. Deretter kan du velge om du for eksempel vil benytte en røkelse du liker (hvis du har) for å rense stedet energetisk. Si for eksempel: "Kjære alle gode vesener på dette sted, vær så snill å hjelp meg å rense dette området, slik at det kan bli et velsignet hjem for mitt magiske arbeid". Se for deg hvordan røyken virvler rundt og fyller hele området. Du kan nå legge Skyggeboken din her, lyset ditt og eventuelt andre magiske redskaper som du ønsker å pynte med. Det kan også være ting som du rett og slett synes er vakre, og som du kjenner at gir deg glede når du ser på dem.

Du har nå et alter, et sentrum i huset for ditt magiske arbeid. Ta godt vare på det, på deg selv og på dine ønsker!

# INDRE ARBEID FØR RITUALET

Hva er viktig for deg i de neste månedene frem mot Vårjevndøgn? Hva er dine håp og ønsker, og hvorfor er de viktig for deg?



Her skriver du en setning som oppsummerer dine viktigste ønsker. Denne setningen skal du senere bruke i ritualet ditt.

# FORBEREDELSE TIL RITUAL

Velg deg ut et stearinlys du ønsker å bringe inn i ritualet. Dersom du nå har brukt tid på de stegene som du er blitt anbefalt tidligere her, er du helt klar for ritualet du nå skal gjennomføre. Dersom du ikke har gjort alle stegene er ikke det noen krise, men vi anbefaler at du i det minste har gjort det indre arbeidet som vi foreslår på forrige side. Uten det vil du ikke kunne ha noe klart fokuspunkt for ritualet, og det vil ikke fungere særlig bra annet enn som en fin stund du kan ha i godt selskap med deg selv. Det er selvfølgelig også helt greit dersom det er det du helst vil ha ut av det:)

Men dersom du ønsker at dette ritualet skal virke for deg over lengre tid, vil vi anbefale å investere tid til å gjennomføre stegene over, slik at du er godt forberedt. Du bør ikke å gjøre alt på en gang, men gjerne fordele oppgavene utover i tiden frem mot selve Imbolcritualet. Du trenger heller ikke gjennomføre ritualet akkurat den 1. februar, men det er en fordel om du er så nær datoen som mulig. Imbolc den 1. februar er midtpunktet mellom Vintersolverv og Vårjevndøgn, og det vil være mindre kraftfullt å gjøre det 14 dager før eller etter, fordi vi da vil være for mye i vinter eller for mye i vår. Imbolc symboliserer selve overgangen, og det er den energien vi ønsker å søke hjelp og innsikt fra.

Vi anbefaler også at du skriver ut ritualsidene så du kan ha dem foran deg når du gjennomfører Imbolcritualet ditt.

Gjør klar det området du skal bruke til ritualet ditt. Sett gjerne ut lys eller fakler i hver himmelretning. Du kan for eksempel velge 4 hvite kubbelys som du bruker i alle ritualer, eller du kan ha ulike farger på lysene. Tradisjonelt velges da gjerne gult i øst, rødt eller orange i sør, blått i vest og grønt eller brunt i nord.

Gjør klart et lite alter i sirkelen din. Dette kan gjerne være i senter av sirkelen eller i nord. På alteret setter du de gjenstandene du trenger for å gjennomføre ritualet.

Her legger du også dine magiske redskaper, for eksempel: lys, krystaller, røkelse, et beger med vann, en dolk eller noe annet du kan risse med, representasjoner for Gudinner/ Guder. Det kan være fint å ha en liten ting som representerer hvert element. Hvis du har egen sjamantromme skal denne også være i sirkelen. Skaff et rituallys med en farge du føler er passende.



Hvis du vil velsigne vannet du har på alteret kan du tegne runen Laguz over vannet, og be den Store Gudinnen og Guden/ Moder Jord og Far himmel hjelpe deg med å rense og velsigne vannet. Du kan også be om hjelp til å velsigne røkelsen på samme måte.

For å rense deg selv, sirkelen og de magiske redskapene dine, kan du sprinkle litt av dette vannet- og vifte røkelse over dem.



# IMBOLC ILDRITUAL



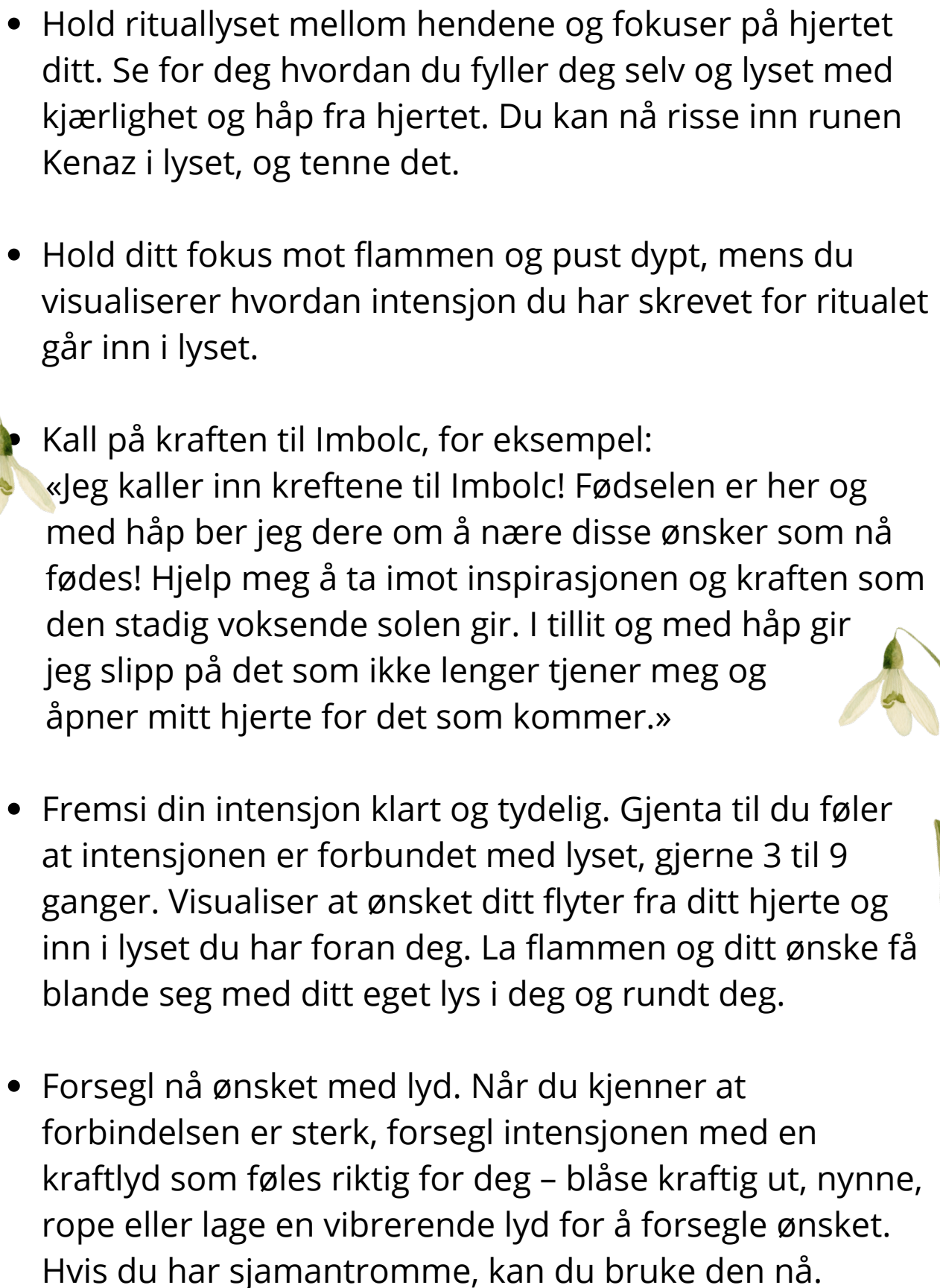
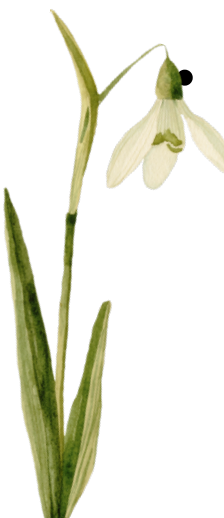
- Rens sirkelen og lyset du har valgt deg ut med røkelse og vann. Vift røkelsen og sprinkle vann rundt sirkelen for å markere rommet og klargjøre energien.

- Senter deg selv. Sett deg godt til rette, pust dypt ned i magen, og kjenn at du roer deg ned.

- Kall inn de energiene du ønsker hjelp fra. Vi foreslår å kalle inn retningene Øst, Sør, Vest og Nord, samt Moder Jord, Far Himmel og eventuelle Gudinner eller Guder du føler en tilknytning til. Eksempel:

«Kjære voktere i øst! Vær så snill å kom til mitt Imbolcriterial! Beskytt sirkelen min og gi den kraft! Vær velkommen!»

- Gi slipp på det gamle. Lytt innover og legg merke til tanker eller følelser som presser seg frem. Se for deg at du gir slipp på det du ikke lenger trenger. La det smelte ned i jorden under deg og transformeres til ny, gavnelig energi. Be gjerne om hjelp fra kreftene du har kalt inn.

- 
- 
- 
- Hold ritualliset mellom hendene og fokuser på hjertet ditt. Se for deg hvordan du fyller deg selv og lyset med kjærlighet og håp fra hjertet. Du kan nå risse inn runen Kenaz i lyset, og tenne det.
  - Hold ditt fokus mot flammen og pust dypt, mens du visualiserer hvordan intensjon du har skrevet for ritualet går inn i lyset.
  - Kall på kraften til Imbolc, for eksempel:  
«Jeg kaller inn kreftene til Imbolc! Fødselen er her og med håp ber jeg dere om å nære disse ønsker som nå fødes! Hjelp meg å ta imot inspirasjonen og kraften som den stadig voksende solen gir. I tillit og med håp gir jeg slipp på det som ikke lenger tjener meg og åpner mitt hjerte for det som kommer.»
  - Fremsi din intensjon klart og tydelig. Gjenta til du føler at intensjonen er forbundet med lyset, gjerne 3 til 9 ganger. Visualiser at ønsket ditt flyter fra ditt hjerte og inn i lyset du har foran deg. La flammen og ditt ønske få blande seg med ditt eget lys i deg og rundt deg.
  - Forsegl nå ønsket med lyd. Når du kjenner at forbindelsen er sterk, forsegl intensjonen med en kraftlyd som føles riktig for deg – blåse kraftig ut, nynne, rope eller lage en vibrerende lyd for å forsegle ønsket. Hvis du har sjamantromme, kan du bruke den nå.

- Sitt stille til energien har landet.
- Skriv ned tanker eller følelser som dukker opp i din skyggebok. Når du er klar, takk retningene, Moder Jord, Far Himmel og eventuelle Gudinner/Guder for hjelpen.
- Feire og reflekter. Feire ønsket ditt med mat, drikke eller på en måte som gir deg glede. Blås ut lyset ditt når du føler deg klar for å gå tilbake til hverdagen din.
- Hvis du ikke allerede har gjort det, bør du nå gjøre det magiske arbeidet med å lage et alter i huset ditt før du går til neste steg.
- Sett ritualliset på alteret ditt. Vær nøye med å tenne lyset jevnlig frem mot Vårjevndøgn (dersom lyset brenner ned, tenner du et nytt med flammen til det forrige før det går helt ut og med en intensjon om at den samme energien fyller dette nye lyset). La den samme energien som fylte deg under ritualet få fylle deg igjen mens du tenker over ønsket ditt. Vær oppmerksom på drømmer, tanker og hendelser som kan knyttes til din intensjon, og skriv det ned. Husk også å gjøre noe praktisk for at ønsket ditt skal gå i oppfyllelse. Uten praktisk handling vil ønsket ditt ikke finne plass til å manifestere seg i livet ditt.



# REFLEKSJONER OG TANKER ETTER RITUALET

