

LIVMÖDRARS KRAFT & VISDOM

SKUGGDANSEN



Ania Munay

SKUGGDANSEN

Lassbo Förlag
www.lassboforlag.se

ISBN 978-91-985981-6-2

©Ania Munay, 2020

www.gaialive.se

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Maria Redström Norrman

Grafisk form: Gabriella Brantdahl

Omslagsfoto: Christine Friberg

Tryck: ScandBook, 2020

www.scandbook.com



LIVMÖDRARS KRAFT & VISDOM DEL 2

SKUGGDANSEN

Ania Munay

Förord

GENOM MÖRKER OCH LJUS FÄRDAS hon. Mellan världar i det stora mysteriet. En modig och stark kvinna med en stor uppgift. Skuggorna dansar och slöjorna faller. Allt i full tillit.

Bit för bit likt ett pussel kommer allt att falla på plats. Följ din inre röst och fokusera på det som känns rätt inom dig. Du är vägledd och hållen.

Orden från Anias guide Blue Eagle kommer i en tid av mörker. Orden kommer från en annan dimension och vandrar genom tiderna. Ord som vi alla behöver påminnas om och hitta en plats för inom oss själva. För det är trots allt det som är det viktiga. Att hitta hem. Inom oss. Att följa den väg som är vår egen. Att våga möta, stå kvar, hålla sig själv, låta sig bli hållen. Utan att veta. Vila i tillit och ta emot i ödmjukhet. Att välja. Bli vald och att vara utvald. Anias gåva till oss är att hon visar sin väg. Du är kallad att gå din.

Som en kraftfull fyr som reflekterar sitt ljus ut i världen står Ania och håller ljuset. Inte bara för sig själv utan för många fler. Ett ljus som skiner mellan raderna och hjälper fler att navigera. För visst är det så att när vi reflekterar vårt ljus i varandra och när vi ser varandras ljus hittar vi hem i vårt eget.

När vi tar den plats som är vår att ta och vandrar den väg som är menad för oss får vi sällskap av andra som vill och också gör samma sak. Vi möts. Vi vandrar. Vi skiljs. Vi möts igen. Allt sker på vägen som leder oss hem.

Vägen som inte alltid är enkel. Men alltid kärleksfull. Inte så som vi kanske vill och tänker att den ska vara utan mer som en kärleksfull förälder som vet lite mer än vad vi gör i ögonblicket och vägleder en bit i taget. Som håller oss med ömhet.

Anias väg har många gånger varit enslig och hon har vandrat i svår terräng. Omgivningen har tvekat och nekat tillträde. Ett steg i taget har drömmen om att finna bitarna som saknades och att lägga pusslet med förmödarnas och förfädernas hjälp visat sig.

Att skriva från djupet som Ania gör är starkt. En gåva att få vara med om. Skrivprocessen är kraftfull. En ny berättelse blir förlöst. Att stå vid sidan och hålla ett utrymme som är tryggt, läkande och förvandlande för att få se hur tilliten växer, oron stillar sig och kärleken flödar är magiskt.

Du som har sett en förväntansfull förälders kärleksfulla ögon för något som tar form inuti och som en dag ska få möta världen vet att det är stort. Himlastormande rent av. Att känna och på ett plan veta men ändå inte fullt ut förstå. Ett frö som tar form och mognar fram för att tids nog flytta ut i världen. Det är en process. En härlig, utmanande och pirrig resa.

Det har varit en gåva att dela orden med Ania för en stund. Nu är det dags att släppa berättelsen fri att leva och verka i världen. Resan att hämta tillbaka sin kraft och hela sin historia har börjat och du är bjuden att följa med.

Ljus och kärlek

Maria Redström Norrman

Redaktör och skrivcoach

Skuggdansen

DÖDENS ANSIKTE STIRRADE MOT MIG när jag såg mig själv i spegeln. Håglös, trött och med ett stort behov av att bara få vara. Trött på att försöka leva upp till något som inte var sant släppte jag taget och lät mig falla ner i en bottenlös brunn. Först kämpande för att hålla fast i någon form av ljus för att sedan kapitulera. Gudinnan Hel visade allt som behövde dö för att jag skulle kunna skapa ett nytt liv. Det som var uppbyggt på en lögn behövde raseras, transformeras för att födas på nytt. Alla illusioner jag själv hade byggt upp var tvungna att falla. Mina skuggor skulle visa mig vägen till de rum som jag stängt för att överleva. Det var en väg jag hade valt. Det var min resa för att bli hel. Sorgens gåva visade mig vägen till min sanna styrka och modet att våga vara sårbar. Hels medicin var brutal. Skoningslös och sann. Jag skulle vandra sida vid sida med henne under många år för att lära mig konsten att navigera i mitt eget mörker för att sedan kunna vägleda andra i sitt helande.

Det fanns en högre plan och genom att följa min inre röst och ha tillit till min intuition skulle Gudinnan visa mig vägen tillbaka till mig själv. Till alla olika nyanser av mig själv. Men inte trodde jag att ju mer jag lyssnade till min intuition desto starkare skulle min inre sanna röst bli. Periodvis skulle det innebära att jag om och om igen tvingades ut i det okända. Utmaningarna tycktes bli tuffare i takt med mitt växande och den medvetandehöjning som jag gick igenom. Dörrarna till andevärlden blev tunnare och kontakten

blev allt starkare. Både på dagtid och under nätterna. Vägen blev smalare. Valen blev tydligare. Den röda vägen skulle visa mig tillbaka till min livmoders kraft och visdom. Min medicin som världen väntade på.



DEN LÅNGA KALLA VINTERN TYCKTES aldrig ta slut. Jag hade likt björnen gått i ide för att resa in i drömtiden. Det var min förberedelse för att kunna födas på nytt under våren. Pappas död påverkade mig mer än jag hade kunnat ana. Den utlöste en initiering i mitt djupaste mörker. Jag lät mörkrets vila omfamna mig. Sorgen visade mig vägen in i ett tomrum. Jag befann mig i en existentiell kris där jag hade tappat bort mig själv. Det visade sig vara en bra början för att få en djupare förståelse för vem jag var. Jag var trött på att spela olika roller för att bli accepterad och bekräftad. Jag ville bara få vara mig själv. Men, vem var jag? Frågan blev nyckeln som skulle visa mig vägen tillbaka till mitt sanna jag.

Sanningen och svaren fanns i drömtiden om jag lyssnade och hade tillit till drömmästaren inom mig. I mina klara drömmar och astralresor kunde jag kommunicera med mitt undermedvetna, mitt högre medvetande och mina guider. Jag föddes med kunskapen om drömmarnas konst som bar en enorm källa av läkande som jag tacksamt öppnade upp för. Nätterna blev tiden då jag fick healing. Mitt undermedvetna tog mig till platser som jag behövde medvetandegöra. Jag kände mig som en trött krigare efter lång tid i strid. Kroppen talade tydligt om för mig att jag var i behov av vila och

återhämtning. Utbrändheten gjorde sig påmind och visade mig alla varningssignaler. Kreativiteten och lusten att skapa försvann, vilket inte var likt mig. Det var svårt att acceptera men till slut gav jag upp och lät sorgen ta över. Jag hade varit utmattad förut men den här gången var det annorlunda. Denna gång låg det på en själslig nivå och utan att förstå det genomgick jag en djup initiering. Det var dags att dö. Inte en fysisk död utan en själslig död. Livet var mig alltför kärt och jag hade mycket kvar att uträtta innan jag skulle lämna jordelivet. Det handlade om att låta mitt gamla jag dö och födas på nytt. En djupt transformerande process som inom shamanismen kallas för shamanens död. Under de kommande åren skulle jag bli ännu mer medveten om vad det innebar och hur olika den kunde se ut för olika personer. Pappas död hade utlöst gammal djup sorg som jag burit under lång tid. Jag kände mig hudlös. Som en orm som ömsar skinn. Tårar trängde fram. Det blev svårare att även hantera andras känslor och tunga energi. Det skavde i mig och jag orkade inte spela med i det ytliga spelet. Behovet av att vara ensam hade blivit starkare och för att inte bli sjuk drog jag mig tillbaka från allt socialt liv.

Så länge jag mindes hade jag funnits för att tillgodose andras önskningar och behov. Jag hade anpassat mig väl i rollen att vara behövd. Nu stod det mig upp i halsen. Jag ville ta hand om mig själv, mina barn och ge mig det jag mådde bra av. På mitt sjukintyg stod det att jag hade utmattningsdepression. Det spelade ingen roll. Jag ville inte identifiera mig med att vara sjuk. Istället ville jag lyssna på min själ som skrek att det var tid för mig att stanna upp och möta mig själv. För första gången efter alla år av kämpande, konflikter, trauman och dramer ville jag bara få vila och återhämta mig. Det var tid att låta det som var redo att dö få dö.

Det var mitt ansvar att ta hand om min hälsa och mitt liv. Sjukvården och den traditionella läkarkåren erbjöd inget som kunde hjälpa mig. De hade inte förmågan att se den helhet som jag sökte. Det de erbjöd var endast kemiskt, något som var helt uteslutet för mig. Hade jag vid den tidpunkten i mitt liv mött en shaman hade jag kunnat få vägledning. Men det fanns ingen. Jag kände ingen och de healers som jag kände till kunde inte ge mig det jag behövde. Jag kände mig ensam i min process i den fysiska världen. Det var så det skulle vara. Jag var sjukskriven igen och det var den bästa medicinen jag kunde få. Att slippa oroa mig för ekonomi och istället varje dag kunna lyssna till kroppens behov av vila och återhämtning. Gudinnan höll mig. Jag kunde släppa taget och falla fritt. I tacksamhet.



EFTER ATT PAPPA HADE GÅTT över hade vår kontakt fördjupats. Jag kunde känna hans kärlek i hjärtat när jag tänkte på honom eller när jag mediterade. Hans död hade fått mig att komma honom känslomässigt närmare. I min process hade jag börjat acceptera pappa för den han var och hans oförmåga att vara känslomässigt närvarande. Samtidigt förstod jag att den lilla flickan i mig fortfarande var arg och ledsen över den bekräftelse jag aldrig fick. Nu kom han i korta stunder när jag mediterade som en varm kärleksfull beröring och fick mig att känna mig älskad och trygg i min sorgprocess.

Den största utmaningen var att sätta gränser i relationen med Tomas, min yngsta dotter Emelies pappa. Det var lättare att göra på telefon och

desto svårare när vi möttes även om det inte var så ofta. Han körde långtradare och var borta flera veckor i stöten. De gånger han kom och hälsade på blev det ofta bara en kort stund. Jag gjorde mitt bästa för att vara tydlig med att om han inte hann komma till den tid som var bestämd så var det bättre att han inte kom alls. De gånger han ändå kom hade Emelie oftast somnat. Självt försökte jag skydda mig från de konflikter och dramer som vi så ofta hamnade i. Mina känslor för Tomas var fortfarande starka och när vi väl möttes var det som att bli tagen av en storm. Han påverkade mig på ett sätt som jag hade svårt att kontrollera. Skuggorna dansade inom mig. De skrek att de ville släcka sin törst med hans kropp. De ville ha näring av den destruktiva kraft han speglade i mig. Då var jag ännu inte medveten om att det var mitt medberoende som vaknade och ville kroka fast. Han var min drog. Mitt gift som smärtekroppen ville ha.



HAVET BLEV MIN PLATS FÖR återhämtning. Dit åkte jag för att reflektera, bara vara och hämta kraft. Längst ut på klipporna i Vallda Sandö där få människor rörde sig fanns min återhämtningsplats. Där hämtade jag hem mig själv mer och mer för varje dag. Solen gav ny energi, tinade mitt frusna hjärta och öppnade upp för floder av tårar. Murarna jag enträget byggt upp för att skydda den smärta jag bar inom mig fanns fortfarande kvar men nu lät jag sten för sten falla ner till grunden. Smärtan var djupare och äldre än vad jag hade förstått. En avgrund ner i ett stort mörker. Det fick ta den tid

som behövdes för att hela och transformera smärtan som skulle visa sig vara äldre än mitt liv här på jorden.

Jag ville inte längre fly från mina känslor. Istället var viljan och intentionen stark. Det var tid att möta det som fanns i mitt mörker. De dagar då ångesten skar inombords och jag ville krypa ur skinnet vrålade jag ut min smärta. Vrålet övergick snart i stilla snyftande gråt. Tunga känslor som jag förträngt under lång tid rann ur mig. Inget väder kunde hålla mig borta och jag upplevde att ju mer det blåste och havet stormade desto mer kraft att frigöra stormen som fanns inom mig fick jag.

”Goda Gudinna och Gud hjälp mig att bli hel så jag kan stå i tjänst och göra det jag har kommit hit för att göra.” Ibland skrek jag högt och ibland blev samma ord till en viskning. För mig var det viktigt att höra min röst. Det var befriande och släppte blockeringar i mitt halschakra. Det frigjorde min sanningsröst och gav mod att tala från hjärtat. Känslan av att vara helt utlämnad till mig själv fick mig att kapitulera trots att ångesten rev i mig. Rädslan för att släppa taget om Tomas var stark. Vissa dagar var rädslan så stark att jag bara stod på klipporna och skrek rakt ut. Det fanns också dagar med stunder vid havet på de varma lina klipporna när jag kände mig trygg och hållen av naturen och Moder Jords läkande kraft. Vattnet, elden, jorden och luften bar mig. Omfamnade mig och gav svar på mina frågor. Om jag bara lät mig stanna upp och gå in i tystnaden kunde jag höra min själs tysta viskningar. Oftast famlade jag i mina egna tankar med frågor om vem jag var och vad som skett i min tidiga barndom som jag inte ville se.

Mitt undermedvetna försökte visa mig ett minne som jag så länge hade förträngt. Rädslan för att se gjorde att en del av mig ville fortsätta tränga undan, men det fanns en inre kraft, en stark djup känsla som på olika sätt försökte

tränga igenom de försvar jag byggt upp under hela mitt liv för att överleva. Drömmarna var mörka och skrämmande under denna period. Jag fick använda min viljekraft för att inte springa ifrån det som var hotfullt. En natt i drömmarna såg jag någon stå vid min säng. Hela min kropp reagerade och jag kände i drömmen att något hade hänt, något som inte fick hända. Jag vaknade med hjärtklappning och med en tryckande ångest som fick mig att ta ett djupt andetag för att finna lugnet inom mig. Jag ville inte tro att det var sant så jag valde att lägga locket på. Igen. Jag var inte redo att möta detta trauma, inte beredd att ta de konsekvenser som det skulle innebära att lyfta fram i ljuset det mitt undermedvetna ville belysa. Det var för smärtsamt och jag ville inte tro att någon kunde ha utsatt mig för något som skulle prägla och skada mig så djupt.



UNDER TIDEN SOM JAG VAR sjukskriven och hade tid att reflektera över mig själv, mina beteenden och mönster gick ofta mina tankar tillbaka till vad som hade orsakat min låga självkänsla och varför jag valde dessa destruktiva relationer. Trasiga män med kvinnoförakt fanns ofta med i bilden. Min sexuella debut skedde på min födelsedag. Min femtonårsdag. Det var med en kille som var tre år äldre som jag hade träffat vid ett par tillfällen men aldrig varit ensam med. Han var charmig och jag var för första gången intresserad av att lära känna en kille lite mer. Han flirtade med mig och jag kände mig bekräftad och sedd på ett sätt jag aldrig tidigare upplevt. När han

SKUGGDANSEN är andra delen i Ania Munays självbiografiska trilogi LIVMÖDRARS KRAFT & VISDOM. Huvudpersonen Ania fortsätter sin kamp för att få ihop det vardagliga livet som ensamstående mamma och företagare med andlig utveckling och personligt växande. Längtan efter den sanna kärleken för henne på en resa allt djupare ner i sitt eget mörker där hon tvingas möta det förflutnas skuggor. Hon genomgår kraftfulla initieringar och andevärlden ställer henne inför utmaningar som inte ger ro förrän hon accepterar sitt öde. SKUGGDANSEN är en kraftfull roman som tar dig med på en inre och yttre resa genom tid och rum. På ett magiskt, naket och sårbart sätt tar Ania dig som läsare med på resan och vägleder in i det stora mysteriet. Tillbaka till Gudinnan i dig. Hon som vet och bär kunskapen om livet, döden och pånyttfödelsen.

Ania Munay, praktiserande shaman och medicinkvinna, driver tillsammans med sin man Gaia Life kursgård utanför Göteborg. Med drygt trettio års erfarenhet av andlig utveckling och healing, utbildar och vägleder hon idag andra att hela sin historia och leva sin dröm.



Lassbo Förlag

FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 598162 >