

Kvinnocirkeln

en stärkande gemenskap



Anne Solveig Elmberg

Kvinnocirkeln

en stärkande gemenskap

Anne Solveig Elmberg

*Kom, systrar
I våra kroppar ska hon födas fram
Hon som slumrat med frusna ögon
I tusen år och mer
Hon behöver oss så
Nära varandra
Som bränsle för sin stora eld*

Ur "I Gudinnas famn av" Helena Soluna

Solblomman förlag

www.annesolveig.se

Kvinnocirkeln – en stärkande gemenskap

© 2010 Anne Solveig Elmberg

Formgivning: Susanne Rothzén, Rotation

Omslag: Susanne Rothzén, Rotation

Omslagsfoto: Linda Svensson

KVINNOCIRKELN

HUR DU KAN VÄXA I EN VÄRMANDE KVINNOGEMENSKAP

INNEHÅLL

Inledning	5
-----------------	---

HUR EN KVINNOCIRKEL FUNGERAR

1. Syftet med en kvinnocirkel.....	7
2. Gudinnan inom dig	8
3. Välkommen till kvinnocirkeln.....	9
4. Min egen kvinnocirkelhistoria.....	11
5. Hur kvinnocirkeln kan se ut?.....	12
6. Varje kvinna är en unik blomma.....	13
7. Kvinnor i mina cirklar berättar.....	16

SKAPA DIN EGEN KVINNOCIRKEL

8. Kvinnocirkelns grundvärderingar.....	17
9. Kvinnotemplet – det välkomnande rummet.....	18
10. Ska cirkeln kosta något?.....	19
11. Introduktionsträff till kvinnocirkeln.....	20
12. Avslappningsstund och meditation.....	22
13. Integritet – det stannar i cirkeln.....	24
14. Samtalscirkeln.....	25
15. Känslor som helar	

16. Feedback

17. Uppskattning

NÄRHET OCH KREATIVA UTTRYCK

18. Beröring och närhet..... 35

19. Dans och rörelse..... 36

20. Visionskartor och skapande.....36

21. Ceremonier.....39

KVINNOCIRKELN SOM DU VILL HA DEN

22. Temacirklar.....41

23. Kvinnor som leder kvinnocirklar.....47

24. Hur vill du forma din kvinnocirkel?.....55

25. Du kan starta en kvinnocirkel.....58

KVINNOCIRKELN FÖR EN FREDLIG VÄRLD

23. När vi helar oss själva, helas världen.....60

24. Gud innan – Gudinnans historia.....61

Kvinnor som betytt och betyder mycket 62

Reevaluating counseling (Parsamtal).....64

Boktips.....64

Epilog.....

INLEDNING

Välkommen till kvinnocirkeln! Den här boken är till för dig som vill växa och utvecklas i en trygg, inspirerande och stärkande kvinnogemenskap. Ett sätt att göra det på, som jag själv har funnit mycket givande, är att delta i en kvinnocirkel. Jag vet att det finns många kvinnor runt omkring dig som gärna skulle vilja vara med i en sådan gemenskap om du bjöd in dem. Jag vet också att ni alla skulle bli stärkta, få mer tillit till er själva och utvecklas till att bli ännu mer av de underbara kvinnor ni är.

Men även om du inte väljer att starta eller delta i en kvinnocirkel, så kan du ändå ha mycket nytta och glädje av den här boken. Genom att läsa den kommer du att bli medveten om vad som är viktigt för dig i gemenskapen med andra kvinnor. Du kommer att kunna skapa en mer djup och nära relation med dina väninnor, systrar och kvinnor i din närhet. Du kommer att kunna stödja andra kvinnor på ett mycket bättre sätt och därmed kommer du även att få mycket stöd tillbaka. Du kan därmed använda många av tipsen i boken för att förgylla och fördjupa den nära kvinnogemenskap du redan ingår i. Du som leder kurser för kvinnor kan också få många bra tips i hur du kan skapa en utvecklande och trygg gemenskap där kvinnor kan växa till att bli allt de är och ge av sina unika gåvor till världen.

Kvinnor mår bra av att träffas i en cirkel där de kan mötas i en djupare gemenskap, det är jag i dag helt övertygad om. Det finns även forskning som visar att det är mycket avstressande för kvinnor att träffa varandra. Så när vi är som mest stressade och tycker att vi inte har tid, det är då vi ska träffa våra väninnor eller vår kvinnocirkel!

Sedan 20 år tillbaka har jag deltagit i, skapat och varit ledare för en mängd kvinnocirklar. Jag har upplevt att det gett mig och de andra kvinnorna så mycket mer än vi kunnat ana. Därmed har jag vid flera tillfällen berättat för kvinnor vad en kvinnocirkel kan ge och uppmuntrat dem att starta sina egna cirklar. Jag har då upptäckt att det funnits ett stort intresse för att starta eller delta i en kvinnocirkel. Men många kvinnor har undrat hur de ska gå tillväga. Det har kommit upp frågor som - Hur gör jag? Eller tankar som - Jag skulle så gärna vilja men jag vågar inte, eller - Jag har inte tillit till att jag kan bjuda in de andra...

Eftersom jag av egen erfarenhet vet att en kvinnocirkel kan ge så mycket, har jag nu känt att det är dags att skriva en bok som även är en handledning i att skapa och leda kvinnocirklar. Syftet är att alla ni som vill skapa en cirkel ska få inspiration, vägledning och en puff att komma igång. Ni som kanske inte alls har funderat på detta, kommer troligen att bli inspirerade också. Det finns idag ett stort antal kvinnocirklar som redan är igång över hela världen. Därmed kan det vara så att det redan finns en cirkel eller kvinnogemenskap i din närhet, som du är välkommen att delta i. Säkert kan den här boken då inspirera dig till att bli delaktig i den gemenskapen och även hjälpa dig att få ut det mesta av vilken kvinnocirkel eller kvinnogemenskap du än deltar i.

Även om det är enkelt att starta en cirkel så är det vissa ingredienser som är viktiga för att den ska kunna utvecklas till den trygga och stimulerande kvinnogemenskap som alla i gruppen längtar efter att komma till. En gemenskap där var och en blir sedd och respekterad och där ni kan dela era djupaste tankar med varandra och växa som människor.

Det jag delar med mig av är baserat på mina egna erfarenheter av kvinnocirklar och mitt arbete med kvinnokurser, retreatar och kvinnofestivaler. Jag är tacksam för att också kunna berika den

här boken med viktiga och inspirerande tankar och erfarenheter från några härliga kvinnor som själva leder eller samordnar kvinnogrupper och cirklar på sitt unika sätt.

Min intention är nu att du ska få inspiration och stöd i att skapa eller delta i en kvinnocirkel som känns berikande för dig. En trygg kvinnogemenskap som regelbundet ger dig underbara stunder med glädje, inspiration och nya insikter. Där du även kan vila och vara den du är, känna dina känslor och dela med dig av det som känns utmanande just nu i ditt liv. En cirkel med systrar som ser dig och älskar dig för den du är, och som ser dina unika resurser. En kvinnogemenskap som hjälper dig att växa och bli allt det som du är ämnad att vara, så att du kan leva det liv du innerst inne längtar efter – och mycket mer...

Min djupaste önskan är att den här boken ska tjäna som en del av den feminina revolution som nu pågår över hela världen. Kvinnor i alla länder är på väg att återknyta kontakten med sin inre Gudinna, inse sitt eget värde och dela med sig av sina unika gåvor. Kvinnor i alla länder står upp för kärleken, för sanningen i sina hjärtan och för Moder Jord och alla hennes levande varelser. En revolution är på väg som vi ännu bara har sett början av. Den kommer att leda till ett helt nytt sätt att leva och därmed en ny värld. En värld där den feminina energin blommar ut och tar sin sanna plats. En värld där det feminina och det maskulina är i balans. En värld i fred och kärlek.

Välkommen in i Kvinnocirkeln!
Anne, november 2008

HUR EN KVINNOCIRKEL FUNGERAR

Bild

SYFTET MED EN KVINNOCIRKEL

I kvinnocirkeln påminner vi varandra om att vi redan är fullkomliga och värda att bli älskade precis som vi är.

Det djupaste syftet med en kvinnocirkel är, som jag ser det, att stärka och inspirera varandra till att återknyta kontakten med vårt sanna jag, den delen som jag kallar Gudinnan inom oss. Att påminna varandra om att vi redan är fullkomliga och värda att bli älskade precis som vi är, och att stärka varandra att dela med oss av våra unika gåvor och resurser och på det sättet sprida ljus i världen.

Kvinnocirkeln är också som en mjuk famn att landa i när vi har varit ute på våra äventyr i livet. Här kan vi dela allt det vi vill med varandra utan att bli dömda och utan att få råd eller tillsägelser hur vi bör göra. De andra kvinnorna i cirkeln lyssnar till det vi säger och påminner oss om att lita på vårt eget hjärta och följa vår inre sanning. Vi har alla svar inom oss men vi stannar inte alltid upp och lyssnar. I kvinnocirkeln finns det tid att lyssna till oss själva, kanske genom en inledande avslappningsstund, eller genom att i lugn och ro få tala när de andra lyssnar, vilket ger ännu mer klarhet.

När vi har träffats en längre tid lär vi känna varandra mer och ser varandras styrkor mer tydligt. Kvinnor kan ha en tendens att förminska sig själva och leva i en gammal föreställning om vilka de var för kanske 10 år sedan. De andra kvinnorna ser mer tydligt vår inre styrka och vår fulla potential. Därmed kan de stödja oss i att våga göra det där som vi längtar efter, men inte riktigt tror att vi kan. De vet att vi kan, de ser vår potential och de tror på oss.

Kvinnor har ett behov av att mötas i en feminin energi och bara vara och prata om känslor, relationer och annat som känns inspirerande eller kul att prata om. Män har ofta ett mer strukturerat sätt att prata och vill att det de säger ska leda fram till något. Som kvinnor kan vi förstå varandras sätt att bara bubbla på för att vi behöver uttrycka något. En man vill ofta komma med råd och hjälp, men kvinnor förstår att de oftast hjälper bäst när de bara lyssnar. När någon annan lyssnar till oss kan vi enklare komma på svaren själva, för vi bär ju alla svar inom oss. Samtidigt kan det också ge väldigt mycket att få feedback av en hel grupp med kvinnor som alla kan se en situation ur lite olika perspektiv.

När vi möts enbart kvinnor känns det också enklare att ge uttryck för känslor. Män får ofta lära sig att det inte är okej att uttrycka känslor. Därför kan det kännas obekvämt för dem, och för oss med, när vi är ledsna och kanske gråter. Det väcker deras eget lilla barn som inte fick gråta och då vill de snabbt trösta oss så att vi ska sluta, eftersom det gör ont i dem. Kvinnor kan ofta på ett mer enkelt sätt bara finnas där när vi gråter. De har en naturlig förståelse för att vi behöver släppa fram våra känslor och att det är helande för oss att göra det. De vet att vi sedan kommer att må mycket bättre.

Ytterligare ett syfte med kvinnocirkeln är att få närmare kontakt med vår feminina essens, njuta av att vara kvinnor och njuta av och uppskatta våra kroppar. Det kan vi till exempel göra genom beröring eller dans. Vi kan stärka varandra i att inte gå på medias försök att få oss att tro att vi inte duger om vi inte köper kosmetikaföretagens produkter och föryngringskrämer eller gör

ansiktslyftningar. I kvinnogemenskapen kan vi hjälpa varandra att inse att vi duger och är vackra och underbara som vi är. Vi kan påminna oss om att det är naturligt att åldras och att vi kan vara stolta över att bli den äldre visa kvinnan. Vi kan hedra den unga kvinnan som är som en knopp på väg att blomma ut, kvinnan mitt i livet som har blommat ut och ger av sig själv till sina barn eller till kreativa projekt, och den äldre visa kvinnan som sår nya frön av visdom till nästa generation. Vi kan stärka varandra i att inse att vi är viktiga och värdefulla och har en uppgift i varje ålder vi befinner oss i.

Det kan vara mycket värdefullt att ha en kvinnocirkel som pågår under en längre tid, gärna under flera år. Kanske någon flyttar och någon ny kommer in, men kvinnogemenskapen är ändå en trygg grund som finns där i livet.

Även när vi inte ses i cirkeln vet vi att de andra kvinnorna finns där. Vi kan ringa dem om vi vill och vi vet att vi kommer att ses på nästa träff. Den vetskapen ger oss en trygghet i livet. När vi träffas under en längre tid får vi dessutom tillfälle att stödja varandra genom de olika faserna i livet. Var och en av oss går igenom olika perioder då vi kämpar med utmaningar eller är ledsna, och andra perioder då vi känner att allt är mycket bra och vi känner oss lyckliga. Att kunna dela allt detta med varandra svetsar oss samman på djupet. Detsamma sker ju med nära vänner, men i kvinnocirkeln har vi en hel grupp med kvinnor att luta oss mot eller hämta styrka och inspiration från.

GUDINNAN INOM DIG

Det viktigaste syftet med en kvinnocirkel är att återknyta kontakten med det ursprungliga och sanna i vårt inre, att återknyta kontakten med vår inre Gudinna.

Gudinne – Gud inne betyder för mig att det gudomliga finns inom oss. Gud inne i oss och i allt skapat.

Jag kommer i boken ibland att använda mig av benämningen Gudinna, och jag vill därför berätta vad det betyder för mig. Jag tycker ordet Gudinna är så vackert och påminner oss om något djupt och heligt. Jag vet att detta vackra och heliga finns djupt därinne i varje kvinna. Gudinnan bor där inom dig och bara väntar på att få ge sig till känna och komma till fullt uttryck i världen.

Genom historien har det funnits många Gudinnor. Det kan vara mycket värdefullt för oss kvinnor att studera de olika Gudinnorna från olika kulturer och tidsperioder, som alla står för olika aspekter av det kvinnliga. Den grundläggande inspirationen till dem alla är dock Modergudinnan – Skaperskan, som man har funnit spår av i många olika kulturer.

Den djupaste innebörden i Gudinnan som jag ser det är att hon är den eviga kärleken som omsluter allt och alla och som finns i allting skapat. När vi väljer att kalla oss efter hennes namn, så påminns vi om den delen av oss som är ett med den skapande källan, ett med den universella livsenergin, och därmed bär alla de egenskaper vi förknippar med denna energi såsom kärlek, ljus, frid, evighet m.m. Det viktiga är att varje kvinna får finna sin egen unika relation till den universella skaparkraften och benämna den på sitt eget sätt. Jag väljer här att kalla den för Gudinnan, eftersom det känns bra för mig.

I och med att vi är skapade av Gudinnan så är vi lika henne. Även om vi genom hela livet har lärt oss att vi är ingenting värda, att vi är dåliga och inte kan något, så vet vi djupt inom oss att det inte är sant. Vi är skapade av samma universella livskraft som skapar allting i fulländning, från det minsta grässtrået till det största trädet. Därmed är vi också fulländade. Vi är Gudinnans döttrar och hon bor i varje kvinna, liksom det gudomliga bor i varje man. Vi kan ha glömt det och vi kanske inte längre har kontakt med henne, men hon finns där ändå djupt inom oss. Där i vårt inre lyser hon och strålar och väntar på att vi ska vända oss inåt och upptäcka henne så att hon också kan få lysa genom oss ut i världen.

Hur kommer då Gudinnan in i det här med kvinnocirkeln? Det viktigaste syftet med en kvinnocirkel är, som jag ser det, att återknyta kontakten med det ursprungliga och sanna i vårt inre, att återknyta kontakten med vår inre Gudinna. Endast när vi lever genom henne kan vi känna djup inre frid, glädje och tillfredsställelse i våra liv. Endast då kan vi ge något äkta och vackert till andra och påminna dem om vilka de är innerst inne.

När vi återknyter kontakten med vårt eget inre, med vår inre Gudinna, kommer vi även att känna mer närhet och samhörighet med Moder Jord och med alla levande varelser. Vi kommer naturligt att vilja värna om allt levande och därmed vara ett redskap för Den Stora Gudinnan – Skaperskan.

Jag ser kvinnocirkelarna som ett sätt att påminna och stärka varandra i detta. Att påminna varandra om att vi redan är fullkomliga och värda kärlek precis som vi är och stärka varandra i att dela med oss av våra unika gåvor och resurser och sprida ljus i världen. En kvinnocirkel är för mig en cirkel med underbara vackra gudomliga Kvinnor - Gudinnor som vet sitt värde.

Det är dags för Gudinnan att ta sin rätta plats i världen. Hennes tid är här!

VÄLKOMMEN TILL KVINNOCIRKELN!

Du kommer att välkomnas som i en varm och trygg famn. Kvinnorna i gruppen finns där för dig och tycker om dig precis som du är.

Tänk dig att du är på väg till en grupp kvinnor som alla känner dig mycket väl och älskar dig precis som du är. Föreställ dig att när du kommer dit så vet du att du kommer att välkomnas som i en varm och trygg famn. Du vet att vad du än känner och hur du än mår så kan du vara dig själv helt och fullt och ge uttryck för de känslor som finns där.

Du behöver inte låtsas att allt är bra när det inte är det, och du behöver heller inte hålla igen när du mår jättebra. Kvinnorna i gruppen finns där för dig och älskar och respekterar dig oavsett vad du känner och hur du mår just nu.

Tänk dig att när du kommer fram så får du först en välkomnande kram av alla. Därefter får du sitta ned på en inbjudande plats med tända ljus och bara vila till en skön meditationsstund med vacker bakgrundsmusik. Du kan släppa taget om vardagen och känna att det här är din stund. Därmed känner du att du landar och blir mer öppen för nuet och det som sker inom dig, samtidigt som du blir mer närvarande i kvinnogemenskapen.

Efter avslappningen börjar en spännande stund där alla kvinnorna turas om att berätta om var de befinner sig just nu i sina liv ... eller också pratar ni alla omkring ett speciellt tema som ni har valt. Det är spännande och mycket intressant att lyssna när varje kvinna delar med sig ärligt och öppenhjärtigt. Det är skönt och vilsamt att bara kunna lyssna. Du märker hur den som talar kan gå djupare in i sina tankar och känslor därför att ni alla lyssnar uppmärksam och med närvaro. Efter en stund kommer hon i kontakt med en sorg hon har burit med sig en längre tid. Tårarna rinner nedför kinderna, men när hon talat färdigt är det som att en tyngd har släppts. Bara genom att dela med sig när ni andra har lyssnat så har hon kommit i kontakt med sina känslor och fått insikt i hur hon ska handla, och hon verkar redan må bättre. Hon säger tack och överlämnar talsymbolen – en snäcka – som hon har hållit i handen till nästa kvinna. Kvinnan som tar emot snäckan delar med sig av hur bra allt känns just nu i hennes liv, hon strålar och berättar hur nöjd hon är över något som hon just har utträttat. Det känns härligt att lyssna till och du märker hur alla de andra kvinnorna med börjar sträcka på sig. Hon berättar vidare om en utmaning och hur hon lyckades ta sig igenom den och du får inspiration av hennes sätt att handla. Du ser hur du skulle kunna göra en liknande förändring i ditt liv. Du märker också att det känns så härligt när en annan kvinna kan uttrycka att hon är nöjd med sig själv och sitt liv.

Sedan är det din tur. Du börjar tala och känner hur skönt det är att få tala ostört och att de andra bara finns där för dig och lyssnar uppmärksam. Du känner deras välvilja och du börjar dela med dig om den utmaning du har just nu i livet. Genom att fortsätta prata utan att bli avbruten märker du att du själv börjar komma på lösningar som du inte sett förut. De andra kvinnornas positiva uppmärksamhet har hjälpt dig att komma på svaren själv. När du pratat färdigt känner du mycket mer klarhet, men ber ändå de andra att ge lite feedback för att hjälpa dig vidare. Flera av kvinnorna kommer med goda idéer och nya synvinklar på det du just har pratat om. Du upplever hur ni tillsammans har så mycket mer kunskap än vad var och en i gruppen har. Du får några nya, mycket bra insikter och känner dig fullkomligt tillfreds när du lämnar över talsymbolen till nästa kvinna...

När alla pratat färdigt tar ni en stund och rör på er och dansar fritt till härlig musik. En av kvinnorna leder dansen och det börjar med lugn och vacker musik då kroppen mjukt får börja sträcka ut sig precis som den vill. Därefter blir det mer jordnära och afrikanska rytmer med trummor och ni uppmanas att känna fötterna mot golvet och känna kontakten med bänken. Du känner hur befriande det är att låta kroppen få uttrycka sig, och du känner att du kommer i kontakt med din kvinnlighet. Sedan blir det lite mer känslös musik och du får uttrycka dina känslor genom kroppen och dansen. Efter det blir det lite mer fart med eldiga sydamerikanska toner, där var och en får vara i sin fulla kraft och kan låta allt som vill få komma till uttryck. Slutligen blir det mer lätt och luftig musik som ni svävar fram till som älvor. Därefter avslutas dansen med en skön avslappningsstund där ni ligger ner på golvet och låter kroppen slappna av fullständigt. Efteråt känner du dig lätt och avslappnad till både kropp och själ.

Ni dukar gemensamt upp till knyttis som alla har bidragit till. Det blir en härlig festmåltid med kex, små ostar, frukt, ett hembakat bröd, en god sallad och en vegetarisk paj. Eftersom ni alla nu har berättat precis var ni befinner er i livet och även släppt loss genom dansen känns det skönt och avslappnat att prata vidare. Nu blir det prat om allt möjligt, tips om inspirerande böcker för kvinnor och bra filmer kommer upp.... Spännande händelser berättas, någon har varit på en kurs och delar med sig till de andra.. Det skrattas en hel del och den avslappnade stämningen gör att alla trivs och mår bra.

Du går hem med en positiv och upplyftande känsla inom dig och med ny kraft och inspiration att ta itu med saker i ditt liv och du ser redan fram emot nästa träff.

Ja, så här kan en kvinnocirkel se ut, men den kan också se ut på många andra sätt, vilket jag ska beskriva längre fram i boken. Grunden är dock att alla kvinnor känner sig sedda och att de kan känna trygghet i att vara sig själva helt och fullt.

MIN EGEN KVINNOCIRKELHISTORIA

Jag märkte att under den period som kvinnocirklarna pågick så växte vi alla mycket och vi började ta nya initiativ i livet.

Den första kvinnocirkeln jag var med och startade hade sin samlingsplats mitt i Stockholm i källaren till en bokhandel där en av kvinnorna arbetade. Vi träffades en kväll varannan vecka. Jag brukade inleda med en meditation. Sedan turades alla kvinnorna om att var sin kväll dela med sig av ett ämne som de tyckte var spännande eller hade lite mer kunskap om.

När hon hade pratat färdigt gav vi andra henne positiv feedback, och sedan fick var och en dela med sig sina personliga tankar om det ämne som hade tagits upp och även berätta om det som kändes viktigt just nu i livet. Vi brukade också i slutet av träffarna ge var och en uppskattning.

Jag märkte att under den period som kvinnocirklarna pågick så växte vi alla mycket och vi började ta nya initiativ i livet. Några av oss gick även ihop och började arrangera alkohol- och rökfria fester i en trevlig lokal, vilket blev mycket uppskattat. Vi hade samtalscirklar, dansade, hittade på lekar, mediterade och hade gemensamt knytkalas som alla bidrog till. Fler och fler uppskattade dessa lite annorlunda fester och att slippa vara i utställenas på den tiden rökiga lokaler.

Jag minns inte hur länge den här kvinnocirkeln höll på, men den varade i alla fall tillräckligt länge för att få mig att inse hur mycket en kvinnocirkel kan ge.

Då och då samlade jag både kvinnor och män i mitt vardagsrum för att ha cirklar. Självklart kan man även ha blandade samtalscirklar med både män och kvinnor. Under en period hade jag och en väninna mycket givande cirklar med en grupp män som alla var med i AA (Anonyma Alkoholister). Inom AA använder man sig också av cirkeln som samtalsmetod. I och med det var de här männen redan vana vid att samtala på det här sättet, och vi träffades regelbundet och hade djupa respektfyllda samtal. Detta ledde så småningom till att jag blev mycket förtjust i en av männen i gruppen och känslorna var besvarade. Det är väldigt lätt att tycka om människor när de öppnar sig och delar med sig från sitt inre. När män och kvinnor samtalar på det här sättet kan det därför leda till att djupare känslor vaknar till liv och en kärleksrelation kan uppstå. Vi började samtala mer och träffades också på egen hand, men vi fortsatte att vara fullkomligt ärliga mot varandra i den attraktion som fanns mellan oss. Vi kunde prata med varandra om allt och genom våra fullkomligt ärliga samtal kom vi fram till att vi ändå inte skulle gå in i en parrelation, eftersom vi inte kände att vi kunde mötas i de livsvägar vi kände att vi ville fortsätta att vandra på.

När jag efter några år flyttade till Mundekulla i Småland och startade en kursgård tillsammans med min blivande man, Peter, började vi hålla cirklar med både män och kvinnor. Det läger vi har arrangerat under många år med indianen Medicine Story och hans fru Ellika är baserat på samtalscirkeln. Indianerna har sedan långt tillbaka samlats i cirklar där de har delat med sig av

sina tankar till varandra och fattat gemensamma beslut. Att samtala i en cirkel är något som människor har gjort i alla tider. När man sitter på marken, runt elden eller i en rund hydda, så blir det naturligt. Många män som jag känner träffas också i manskirklar och tycker det är mycket givande.

Efter en tid i Mundekulla kände jag åter ett behov av att träffas i en grupp med bara kvinnor. Jag bjöd in till kvinnocirkel, flera kvinnor kom och efter några gånger utkristalliserade det sig en grupp som fortsatte att träffas. Då en del av kvinnorna i gruppen också var mina väninnor som bodde i Kalmar och på Öland, började gruppen träffas där istället och några nya kom till. Eftersom jag själv tillbringar en hel del tid på Öland kunde jag fortsätta att delta i gruppen när det passade in.

Jag började också skapa spontana kvinnocirklar i Mundekulla med de kvinnor som fanns där som volontärer eller gäster. Eftersom jag märkte hur mycket det kunde ge när kvinnor träffades och hur det hjälpte alla att slappna av mer, började jag ha kurser och retreatar för kvinnor. Många berättade att de tyckte det kändes väldigt tryggt och avslappnat med en kvinnogemenskap och jag kände att jag själv kunde slappna av och uttrycka mig mer från mitt inre när jag visste att det bara var kvinnor som lyssnade. Det kändes lättare att samtala om känslor och om de mjukare aspekterna av livet, och jag kunde också tala om andlighet på ett mera kvinnligt sätt.

Vid flera tillfällen har jag också hållit kvinnocirklar med kvinnor jag känner eller i samband med ett föredrag, en kurs, på festivaler, mässor, med företagsgrupper, chefsgrupper samt många andra grupper. Efterhand märkte jag att det var fler och fler kvinnor som längtade efter att ingå i en kvinnocirkel eller själva var intresserade av att starta en. Så föddes tanken på att på något sätt kunna stödja dem som ville komma igång, och det mynnade sedan ut i den här boken.

HUR KVINNOCIRKELN KAN SE UT

En kvinnocirkel kan se ut på många olika sätt. Du eller ni som tar initiativ till cirkeln bestämmer hur ni vill att den ska vara.

För min egen del har avslappning, meditation och samtalscirkeln varit en viktig grund i kvinnocirklarna. Men sång, dans, beröring, kreativa uttryck och ceremonier, eller att mötas i naturen och känna samhörigheten med Moder Jord, är också viktiga delar som jag också ofta väver in i mina kvinnocirklar och kvinnokurser.

Beställ boken här: www.annesolveig.se

Eller prova att klicka på länken:

<https://www.annesolveig.com/store>

