

Årstidens Spirituelle Medicin

- en cyklisk rejse gennem Årets Hjul og dybere ind i dig selv

Introduktion

Kompendiet her er sammensat af en introduktion og otte kapitler - ét for hver fejring i Årets Hjul - plus et ekstra kapitel om, hvordan du kan udvide din praksis med at arbejde med Årets Hjul. Det er vigtigt, at du læser denne introduktion godt igennem, inden du starter, for så mødes vi på fælles grund. Det *kan* være nødvendigt at læse den igennem inden du næste gang går i gang med en nyt kapitel. Så kan al den nye viden lande stille og roligt for dig.

Her kommer en oversigt over, hvad denne introduktion indeholder.

- hvad er årets hjul?
- hvorfor arbejde med Årets Hjul?
- de otte fejringer i Årets Hjul
- når jeg taler om energi, mener jeg...
- du skal ikke tro på noget bestemt for at kunne åbne dig for årstidens medicin og arbejde med Årets Hjul
- mine tanker om Årets Hjul og dets oprindelse
- mere om meningen med at bruge Årets Hjul
- andre, "opmærksomheds ting", og hvordan vi bruger dem
- ceremonier og ritualer og forskellen mellem dem
- indadvendt og udadvendt energi - alt er i cyklus
- mine kilder
- så er du parat til at gå i gang

De 8 fejringer, der er i Årets Hjul, finder du i kapitlerne:

- Kapitel 1: 🌲 Yule/Vintersolhverv
Kapitel 2: ❄️ Imbolc/Kyndelmisse/Opvågningsfestival
Kapitel 3: 🌸 Ostara/Forårsjævnøgn
Kapitel 4: 🌸 Beltane/Valborgsaften
Kapitel 5: 🔥 Litha/Sommersolhverv
Kapitel 6: 🌾 Lammas/Lughnasadh/Kornfestival
Kapitel 7: 🍎 Mabon/Efterårsjævnøgn
Kapitel 8: 🌌 Samhain/Mindefestival/Day of the Dead/Allehelgens

Hjertelig velkommen!

Hvad er Årets Hjul?

Årets Hjul i en moderne version ser for eksempel sådan her ud:



Dette *Wheel of the Year* er skabt af Cassei Uhl: [klik på linket her, hvis du vil downloade det](#).

The Wheel of the Year - Årets Hjul - er en fin oversigt over rytmen i de fejringer, der er gennem året, år efter år efter år. Årets Hjul, som du ser det her, er brugt siden 1940'erne og er en sammensmeltning af fejringer fra en bred vifte af gamle kulturer og traditioner, og er skabt på baggrund af praksisser, som er udledt og tilpasset fra de pre-kristne religioner.

Selvom denne måde at fremstille årshjulet på er rimelig ny, så går fejringen af nogle af de skiftende sæsoner tilbage både de gamle romere, grækere, og fra tidligere germanske kulturer i Nordeuropa og måske mest fra kelterne. Især fejringerne af solhvervene går tusindvis af år tilbage, fordi man kunne se dette som fænomener på himlen. Andre fejringer stammer fra folkeminder, hyrder og landbruget.

De forskellige kulturers festligheder kan have forskellige datoer og forskellige navne. Men tænk engang, at man i tidligere samfund - mange forskellige steder i verden, henover næsten de samme dage - har fejret disse overgange, selvom man ikke kunne kommunikere sammen. Det er da magisk, synes jeg. Det er også den magi, vi tapper ind i sammen gennem det, som jeg har skrevet til dig her.

Vi skal ikke observere Årets Hjul. Vi er en sammenhængende og vedholdende del af det store livshjul. Vi er Årets Hjul.

Hvorfor arbejde med Årets Hjul?

Først lidt om min inspiration til dette kompendium. I mine børns vuggestue og børnehaver (Steiner) blev jeg inspireret af den måde, som man tog naturen ind i rummet på, og den måde hvorpå man fulgte rytmen i naturens gang. Den måde naturens cykliske rytme blev brugt i fester gennem året og i eventyr med mere. Det vækkede en indre genklang, som gjorde at jeg søgte, fandt og fulgte kvinder, der levede og underviste at følge Årets Hjul, som en impuls til spirituel udvikling både personligt og i forhold til selvstændig virksomhed.

Jeg har på forskellig vis arbejdet med Årets Hjul siden 1999 og har fundet min egen vej i at transformere denne indre rejse til en spirituel praksis, hvilket jeg har delt med hundredvis af skønne kvinder i de Sol Cirkel Ceremonier, jeg har holdt gennem 6 år. Du får her i kompendiet alle mine noter til disse ceremonier.

Nu ved du lidt om, hvor jeg kommer fra. Nu er det tid til at gå i gang med at læse, så også du bliver klædt på til at rejse med den magiske spirituelle medicin, der ligger i Årets Hjul.

At arbejde med Årets Hjul er faktisk mere en sanselig og indre spirituel oplevelse end noget, der skal forstås med hovedet. Så jeg håber, at du, gennem alle mine ord her, vil sanse mellem linjerne og lægge "det-kan-jeg-ikke-finde-ud-af-tanker" væk. Den proces jeg deler med dig her, kan du selv forme senere hen, og der er faktisk ikke noget, du kan gøre forkert.

Når vi giver vores opmærksomhed til Årets Hjul, tillader vi os selv at tune ind i den cykliske energi, der hvisker til os gennem årstidernes skiften. Årets Hjul er som en vejviser ind i solens mysterium og repræsenterer de særlige otte tidspunkter på året, hvor vi har adgang til stor styrke og magi.

De otte "hak" i Årets Hjul kan vi bruge til selvhealing og til vækkelse af vores indre feminine power. Vi kan bruge dem som pauser, til at tjekke ind i os selv og have fokus på forskellige mentale, emotionelle og spirituelle aspekter af os selv sæson for sæson. For hver fejring i Årets Hjul, vil vi rumme os selv mere og mere i alle vores indre årstider. Dét vil gøre at vi føler os mere hele og i en bedre balance. Det vil modne vores spiritualitet.

Vi kan også bruge rejsen gennem Årets Hjul til at bevæge os gennem skiftende og usikre tider med større harmoni og til at opnå mere støtte til udfoldelse af vores personlige vækst og bevidsthed.

Den naturlige rytme, der er gennem de otte skiftende sæsoner, vil vække genklang i dig. Måske på en måde, der ikke er til at forstå med hovedet og heller ikke er til at udtrykke med ord.

Vækkelsen af og hengivelsen til det spirituelle sker især gennem mystikken. Det er her, vi genkender noget, som vi har glemt. Noget som er helligt og nødvendigt for, at vores sjæle kan træde mere frem, så vi kan skabe healing, mens vi lever i nuet i den hverdag og den verden, vi har i dag.

***“The giant pine tree grows from a tiny sprout.
The journey of a thousand miles starts from beneath your feet.”***

– Lao Tzu

De otte fejringer i Årets Hjul

Vi kan bruge de otte fejringer i Årets Hjul som støtte til at leve vores unikke potentiale ud i verden og benytte disse overgange med særlig magisk energi som en base for at huske, genkende og komme dybere og dybere i kontakt med os selv og vores power. Eller om du vil - vi tager vores kraft tilbage.

De otte fejringer er mest kendt for at være forbundet med naturens og landbrugets gang gennem året; Jorden hviler, den gøres klar, der sås frø, og i en udvidende energi med mere varme og lys, ser vi spirene komme frem. Vi ser dem vokse yderligere, for at sætte i knop og senere blomstre. Herefter leveres frugten, kornet eller blomsten, og det bliver tid til at høste det, vi har sået. Som solens lys bliver mindre og dagene afkortes, kommer der en sammentrækningen i energien. En sammentrækning og en indadvendt væren, der får bladene til at visne og falde mod jorden for at give jorden et nyt lag muld, så jorden er næret og klargjort til de nye frø, der skal sås og spire efter den mørke og kolde tid.

Men energiportalene er også dybt forbundet til rejsen gennem kvindelivets cyklus - symboliseret i *The triple Goddess* - den unge fertile kvinde, den modne kvinde/moderen og den ældre vise kvinde. Samme rejse foregår i vores indre mentale, emotionelle og spirituelle liv, hvor der hele tiden sker en fødsel, der er et liv, en død, en genfødsel og så forfra igen og igen og igen. Det kaldes en transformationsproces.

Når vi kommer i kontakt med Moder Jord og ildkraften i solens energi - og derigennem i os selv - åbnes der virkelig op for mulighederne for transformation, og der kommer en indre forståelse og accept af os selv på et helt nyt plan.

De otte fejringer kaldes *sabbats* på engelsk. De ligger gennem året med ca. seks-syv ugers mellemrum. Fire af fejringerne kalder jeg for **solfester**, og det er de store hellige dage, der ligger ved solhvervene og jævndøgnene. De andre fejringer ligger mellem disse hellige dage - på engelsk kaldes de for *cross quarter sabbats* - og disse fejringer kalder jeg for **ildfestivaler**.

Solfesterne er astronomiske begivenheder, som kan skifte en smule i dato fra år til år. Ildfestivalerne er fejringer, der som beskrevet herover hører til rytmen for naturen og afgrøderne.

Oversigten på næste side gælder for os her på den nordlige halvkugle. På den sydlige halvkugle er det modsat.

- ☀️ Yule/Vintersolhverv - 21.-22. december
- 🔥 Imbolc/Kyndelmisse/Opvågningsfestival - 1.-2. februar
- ☀️ Ostara/Forårsjævnøgn - 20.-21. marts
- 🔥 Beltane/Majfest - 1. maj
- ☀️ Litha/Sommersolhverv - 20.-21. juni
- 🔥 Lammass/Lughnasadh/Kornfestival - 1. august
- ☀️ Mabon/efterårsjævnøgn - 22.-23. september
- 🔥 Samhain/Mindefestival/Day of the Dead/Allehelgens - 31. oktober-2. november

For hver fejring deler jeg et kapitel, hvor jeg guider dig til selv at rejse ind i de forskellige cykliske stemninger, som de otte fejringer repræsenterer. Energiene er kraftfulde både op til og efter ovennævnte datoer, så du skal bare gå gennem den enkelt fejring, når det passer dig. Ofte kan man fornemme skift i energien både før og efter de nævnte datoer, og selvom det er magisk at læse om fejringerne på de særlige datoer, så kan du sagtens læse både flere dage før og efter den præcise dag for fejringen. Jeg har dog altid datoerne skrevet ind i kalenderen, og du kan se de eksakte datoer på min hjemmeside.

Hvert af de otte kapitler i kompendiet indeholder:

- *meningen med fejringen*
- *fejringens historiske aspekter*
- *essensen i den særlige tid på året*
- *ceremoni til din indre proces inkl. et alter og dets betydningen og en indre guidet rejse i tekstform, hvor du initieres ind i den særlige energi, som er til stede*
- *ekstra tips til hvordan du kan forbinde dig med energien i dagene omkring fejringen*



Når jeg taler om energi, mener jeg...

Gennem kompendiet vil du læse, at jeg ofte skriver “energien” eller “energiportalen”. Med det mener jeg den særlige stemning og de unikke impulser og fornemmelser, der naturligt er i naturen og i os. Energien er også det særlige, vi hver især kan sanse og opfange intuitivt på de otte særlige tidspunkter.

Så med “energiportal” mener jeg den særlige vibration, der er til stede i den enkelt fejring. Den helt særlige stemning og resonans, der åbnes for lige dér, og som der måske altid har været åbninger til, fordi tidligere kulturer har fejret de samme overgange på forskellige steder i verden i tusindvis af år. Energiportalerne er som søjler af visdom, der kommer til os, når vi er åbne og lytter. Og det træner du - år for år - gennem kompendiet her.

Den medicin vi kan tage hver gang, der drejes et hak på Årets Hjul, er den energi, den stemning og den del af livscyklussen, som den enkelte fejring repræsenterer. Derfor kalder jeg dette kompendium for “Årstidens Medicin - en cyklisk rejse gennem Årets Hjul og dybere ind i dig selv”.

“The trees that are slow to grow, bear the best fruit.”

– Moliere

Du skal ikke tro på noget bestemt for at kunne åbne dig for årstidens medicin og arbejde med Årets Hjul

Du behøver ikke identificere dig som hedensk, heks eller særlig naturelsker for at kunne arbejde med Årets Hjul.

Alle kulturer rundt omkring i hele verdenen har gennem tiderne brugt mange forskellige ritualer og praksisser, som har handlet om at tilbede jorden og solen, fordi de var så afhængige af dansen mellem lyset/mørket og varmen/kulden.

Forskellige naturfænomener blev læst som varsler og guidning. Denne “ur-viden” er gennem generationer for generationer videregivet samtidig med, at alle kulturer har udviklet sig til vores nuværende stadie.

Gennem flere hundreder af år har videnskaben vundet frem, hvilket er fantastisk. Men alle vores vilde teknologiske fremskridt har været på bekostning af vores kontakt til os selv, tillid til os selv, vores spiritualitet og vores sjælskontakt. Dette kompendium er med til at give dig denne indre tillidsfulde forbindelse til dig selv tilbage.

Samtidig med menneskets udvikling er religioner opstået eller har udbredt sig. Vi drages mod troen på, at noget er større end os. Med religionernes fremmarch kom doktriner og snærende bånd, og menneskets naturlige forbindelse til naturen blev gjort hedensk. Hvis der var voldsomme ting i naturen, var det nu Guds rasen over noget, man havde gjort forkert. Med kristendommen skulle vi følge forskrifterne fra apostlene og biblen, selvom biblen var andres beretning om noget, der var sket for længe, længe siden.

Der er *intet* galt i at være troende og religiøs. I kompendiet her går jeg bag om religioner og tilbage til den mere rene energi, der lå før religionerne. Man kan sige, at jeg åbner op for at bruge naturens energi på en ny måde, der, uden snærende doktriner, tilbyder dig en genforbindelse til dig selv på et dybere plan. Jeg ønsker at støtte dig i at føle dig fri i hjerte og sjæl. Jeg vil også lære dig, at udvikle din praksis til at gøre det på *din* måde.

Når du snart skal læse mere omkring fejringen, vi er nået til i Årets Hjul, vil du sikkert finde det interessant, at katolicismen, og senere kristendommen, har "lagt" sig hen over de gamle tiders fejring blandt andet for at få opmærksomheden til at skifte. Væk fra naturen og over til Gud.

Det er vel også på sin plads at huske, at man i de tidligere tider, ofte var drevet af overtro, som jo i virkeligheden også er en slags snærende bånd. I mine ord til dig her, prøver jeg at sætte det hele fri, så du kan omfavne det, der føles rigtigt for dig.

Måske var det ikke det rigtige at lægge religionerne hen over befolkningens naturlige forbindelse med Moder Jord og solens og månens kraft. Men det var måske heller ikke optimalt at leve med den overtro, der blandt andet blev skyld i udrydningen af hekse.

Du skal altså ikke tro på noget bestemt for at kunne arbejde med Årets Hjul. Du skal faktisk heller ikke tro på mig. Med det mener jeg, at som tiden går, og du, fra hak til hak i Årets Hjul, fornemmer mere og mere selv, så skal du gå med det, som *du* mærker er rigtigt for *dig*. Gøre det på *din* måde og tage de elementer med, som *du* føler dig tiltrukket af og så udvikle dine egne.

Det er det indre spirituelle, personlige, udviklende og opløftende arbejde, jeg her vil inspirere til. Og det er for alle. Det eneste det kræver er selvfølgelig bare, at du er interesseret og nysgerrig omkring din spiritualitet og det særlige potentiale, der ligger i årets otte magiske energiportaler.

Hvis der er ord gennem teksten, der "stritter" på dig, så sætter du bare dem, du selv har det godt med, ind i stedet. For eksempel kan du, hvor jeg skriver Moder Jord sætte Gud, Gudinden, Spirit, naturen i stedet, hvis det føles mere som dig.

Der er altså ikke én måde at lave dette skønne spirituelle arbejde på. Det jeg deler med dig her, ønsker jeg, at du vil se som impulser til, at du kan arbejde med Årets Hjul på din egen måde i fremtiden. Jeg håber inderligt, at du vil skabe din egen vej i at rejse med Årets Hjul.

"Storms make trees take deeper roots."

– Dolly Parton

Mine tanker om Årets Hjul og dets oprindelse

Årets Hjul er som en cyklisk naturkalender for de otte forandringer, der er i naturen gennem året. Der kommer for eksempel altid et forår, men det er ikke det samme forår år efter år. Måske er det de samme blomster, der bryder op gennem jorden i haven, men de er heller ikke helt magen til dem, der var sidste år. Det er et nyt forår.

Disse skift i sæsonerne, giver dig en mulighed for at stoppe op, forbinde dig med naturens foranderlige cykliske kraft og give dig selv i en pause, hvor du kan reflektere dybere over den samme transformationsproces i dig.

Ligesom du måske kender det fra dyretotem eller krystaller, hvor man stiller ind på et kraftdyrs eller en krystals særlige unikke energi og egenskaber og tager de kvaliteter med sig, så er det det samme, vi gør her, bare med de otte energiportaler, og de særlige impulser og kvaliteter, der ligger i den cykliske kraft gennem Årets Hjul. Symboliserende fødsel, liv, død og genfødsel - igen og igen og igen - år efter år efter år.

Gennem Årets Hjul "smager" vi på de forskellige cykliske processer, som hører med til at være menneske. Ikke bare den fødsel, det liv, den død og den genfødsel, som er os givet som sjæle med en menneskelig oplevelse her på jorden. Men også i forhold til den samme cyklus, som er i vores relationer, der nogle gange spirer og bryder frem og senere visner ned og må afsluttes. Det samme sker faktisk, når vi gerne vil manifestere noget i vores liv. Vi skal allesammen gennem livs- og dødsprocesser hele tiden, når vi arbejder med vores tanker, følelser og på at bringe vores sjælelige kald og kvaliteter ned i fysisk form. Det vil du alt sammen blive klogere på fra fejring til fejring.

***"Just as a snake sheds its skin,
we must shed our past over and over again."***

– Buddha

Her kommer en kort oversigt over, den særlige energi i de enkelte fejring:

Ved 🌲 **Yule/Vintersolhverv** har vi årets mørkest døgn, den korteste dag, og vi fejrer, at lysets kraft genfødes. Lysets kraft i dig. Der er et løfte af håb og tillid i energien. Der er stadig "giv-slip-energi" i luften, og vi stiller ind på hvad, der ligger af potentiale inde i os. Vi stiller ind på, hvad vi skal blive frugtbare med, hvad vi gerne vil føde ind i vores liv, og hvad vi gerne vil transformere, når solen får mere kraft. Det er tid til ro, hvile og til så småt at fornemme dine nye muligheder.

Til ❄️ **Imbolc/Kyndelmisse/Opvågningsfestival** er vi lidt længere i den genfødselsproces, der her ved Imbolc har en særlige "spire-energi". Fra den kolde jord pibler det frem med de forårsbebudere, og vi tapper ind i den samme kraft i os. Energien er ladet med renhed, håb og initiering ind i det nye lys, der beliver os mere og mere.

Til 🌸 **Ostara/Forårsjævndøgn** er der endnu mere fokus på spire-energien. Dag og nat er lige, og vi fejrer den første rigtige forårsdag, og energien her emmer af fertilitet og vitalitet. Vi fornyer energien i vores hjerter, vi udvider vores rummelighed og evne til at elske. Leg, fornyelse, liv, vækst og balance er i fokus.

Til 🌸 **Beltane/Valborgsaften** skrues der endnu mere op for din vækst og blomstring. Luften er fyldt med forår, og der emmer af en frihedsenergi. Frihed uden bånd. Vi er nu nået lidt længere i livs- og spireprocessen. Solen skruer nu op for endnu mere af dens kraft. Beltane handler om at vække dine passioner. Sommeren er i gang.

Ved 🔥 **Litha/Sommersolhverv/Midsommer** bringes alt ud i lyset. Solen står nu stærkest på himlen, og det er den længste dag på året. Der er fokus på yderligere udfoldelse og blomstring og på de frugter, der er klar til at blive plukket her først på sommeren. Ligesom blomsterne folder vi vores potentiale mere og mere ud. Lystighed og fejring er i centrum.

Til 🌾 **Lammas/Lughnasadh** tapper vi ind i den fantastiske overflodsenergi, der er i naturen. Selvom solen så småt er begyndt at tabe sin kraft, er der overflod af gaver til os. Den første høst fejres. Høsten af det du har sået, plantet og plejet kommer nu.

Ved 🍎 **Mabon/Efterårsjævndøgn** ærer vi balancen mellem lys og mørke, balancen mellem det feminine (Moder Jord) og det maskuline (solen), og vi trækker os et skridt tilbage i forhold til at være så udadvendte, som vi har været gennem sommeren. Energien summer af modenhed og taknemmelighed.

Til 🎃 **Samhain/Mindefestival/Halloween** stiller vi ind i døds-, give slip-, mørke- og afslutnings-energien og benytter det tynde slør mellem verdenerne til at mærke indad og få støtte og hjælp fra vores forfædre og formødre. Vi mindes det og dem, der har været. Jo mere mørket tager over for de lyse timer, jo mere eftertænksom og indadvendt er energien.

Og så forfra igen og igen og igen - år efter år efter år.

Mere om meningen med at bruge Årets Hjul

Årets Hjul er dit kald tilbage til Moder Jords rytme, der ikke kun er i naturen, men også i dig. En nulevende indianerhøvding har jeg hørt sige:

Remember, you are not part of Nature, you are of the Land.

Måske kan du også fornemme det? Vi er mere end en del af naturen og det guddommelige og så videre. Alt, inklusiv os, er vævet smukt sammen.

Rejsen gennem Årets Hjul vil bringe dig tættere på den, du i virkeligheden er, hvorfor du er her, gør det klarere, hvad dine kvaliteter er, og hvordan du udfolder, den du er.

Ved at bruge Årets Hjul spejler vi forandringsprocesserne i årstidernes vekslen ind i os selv. Når vi følger Årets Hjul og omfavner de forskellige stemninger og vibrationer i de otte fejring, er vi i flow med naturens cykliske energi - vores cykliske energi. Det vil nærer din krop, dit sind og din sjæl på en helt særlig måde, og det vil give dig impulser henimod balance i alt, der er dig. Men mest af alt kan du bruge Årets Hjul til at give grounding til din spirituelle praksis og leve din spiritualitet ud i hverdagen. Det har vi alle inderligt brug for, at så mange kvinder som muligt gør. Ellers bypasser vi vores unikke spiritualitet, og den bliver en tankekonstruktion, eller noget vi tror på indeni os selv, og så gør vi noget andet i vores ydre liv i handlinger og ord.

De otte fejringer i Årets Hjul er døre, der gennem året åbner sig ind til en ny dimension af os selv. Ved at gå over dørtrinnet og ind ad døren, kan vi udvikle vores spiritualitet og lære lag af os selv at kende. Lag som ellers bliver væk i en hverdag med travlhed og frygt. Vi kan også lære at blive mere komfortable med forandringens rejse gennem død, genfødsel og liv. Vi kan lære at føle os bedre tilpas, føle os noget værd og mærke kraften i alle livets sæsoner. Barndommen, ungdommen, de fertile år, som voksen, i moderskabet, overgangsalderen, de ikke-fertile år, i alderdommen og døden.

Den cykliske kraft forbinder os med vores ur-instinkter, der gør, at vi kan føle en genkendelighed og tiltrækning til naturen og fejringerne. Nogle fejringer går fem tusind år tilbage i tiden. Den visdom og kraft, der ligger i det, er ikke til at sætte ord på og nogle gange heller ikke til at forstå med hovedet. Det er bare en energetisk nærende affinitet som ér.

Det er min erfaring, at vi ved at følge Årets Hjul, får en mere naturlig tilgang til livets overgangsfaser for eksempel overgangsalderen. Ikke at disse meget store skift i vores kvindelig bliver uden udfordringer, men de bliver med en dybere spirituel forbindelse, hvilket alle livets overgange handler om, hvis du spørger mig.

Årstidens Medicin er ikke noget jeg "går til" otte gange om året. Det er ikke en hobby. Det er en livspraksis en spirituel praksis for mig. Og du må gå med lige præcis det, der føles rigtigt for dig gennem det, som jeg udfolder for dig her.

***"The ground's generosity takes in our compost and grows beauty!
Try to be more like the ground."***

– Rumi

Altre, "opmærksomhedsting" og hvordan vi bruger dem

Til hver af de otte fejringer har jeg indsat nogle energi-foto gennem teksten. Billederne er fra min egen fejring af solfesten/ildfestivalen. Det er foto fra naturen, der vil give dig stemningen eller essensen af fejringen. Det kan også være foto af de sysler, jeg begiver mig ud i for at holde energien fra fejringen, hvilket jeg fortæller mere om i slutningen af hvert af de otte kapitler.

Jeg har også valgt at indsætte et foto af et alter, der bærer den iboende stemning og energi for fejringen. På alteret bruger jeg elementer, der matcher vibrationen, så vi får adgang til en mere klar frekvens af energiportalen. Energien fra alteret vil støtte os i processen med at gå hen over tærsklen og omfavne den energi og spirituelle mening, der hører til den enkelte fejring.

Selvom det "bare" er et foto, så har jeg med min hjerte-intention "kodet" altrene, så de forankrer og bringer den magtfulde energi fra de enkelte fejringer ind i din ceremoni.

For mig er alteret en opmærksomhedsbakke, en samling af fysiske ting, der har symbolsk betydning og synliggør rytmen i Årets Hjul. Et alter kan være én enkelt opmærksomhedsting, jeg tager med mig gennem ceremonien.

Hvis du er nybegynder, så brug altrene efter mine anvisninger i kapitlerne. Det skal måske trænes at kunne se og fornemme energien fra et alter, som "bare" er på et foto. Så øv dig selvkærligt og nysgerrigt fra gang til gang.

Hvis du er øvet og ved en masse om den spirituelle mening i blomster, orakelkort, krystaller, symboler med mere, kan du lave dit eget alter og bruge det i stedet, hvis det føles bedre.

Der *skal* ikke være et alter for, at du kan gå gennem den ceremoni, jeg har lavet til hver energiportal. Det er bare den måde, *jeg* gør det på. Så afprøv de andre, jeg har lavet, mærk om du kan bruge dem, og så næste gang kan du eventuelt lave dit eget alter eller helt undvære.

I stedet for et decideret alter kan du sagtens nøjes med at have din egen opmærksomhedsting med. Det er ikke påkrævet at bruge elementer for at kunne tilpasse dig energien, men det hjælper med at reflektere energien. Tænk på det, som at den/de ting, du tager med dig, forstærker og dirigerer energien. Brug din intuition til at guide dig med at udvælge og placerer din/dine ting i rummet, du sidder i gennem ceremonien. Husk at simple elementer er yderst kraftfulde for eksempel et lys, en sten fra havebedet eller en gren af en krydderurt.

Selvom det ikke er nødvendigt, så *kan* faktisk være en rigtig god idé at bruge en fysisk ting, en ting du elsker eller føler dig draget af og have den med dig under ceremonien. For eksempel en krystal, røgelse, en æterisk olie, et orakelkort, en blomst, en plante, et symbol eller et billede.

Vi er spirituelle væsner i en fysisk virkelighed, så det kan lette samarbejdet mellem krop, sind og sjæl, at vi har noget fysisk med på rejsen. Dette fysiske aspekt kan hjælpe dig med at holde energien og holde fokus på processen. Desuden vil det fysiske aspekt i sig selv støtte din proces, da det jo bidrager med sin egen energi.

Hvis du vil have en fysisk ting hos dig, kan jeg som tidligere nævnt varmt anbefale, at du vælger din ting intuitivt og først *bagefter* finder ud af/tænker over, hvad den symboliserer. Google er din ven i forhold til at finde vej i dét, og når du søger efter symbolikken eller meningen med din ting, så gå med det, som giver mening lige nu og ikke nødvendigvis det du allerede *ved* omkring din ting).

Til hver ceremoni skriver jeg, hvis der er noget særligt, du skal være opmærksom på. De ting jeg tager med til alteret, har jeg købt, samlet eller selv lavet gennem mange år og nogle gange er elementerne hentet i haven eller i skoven. Det handler ikke om at have mange fine kostbare ting med sig. Det handler heller ikke om at skulle vide en hel masse om symbolik. Det handler om at tune intuitivt ind på, hvad der "kalder på" at komme med. Og så skal jeg nok guide dig gennem processen.

Man kan bruge særlige ting til alteret til de forskellige fejring, og jeg skal nok skrive fra gang til gang, hvad det er. Der er på intet tidspunkt noget, du skal ud at købe for at kunne være med gennem denne udviklende og cykliske spirituelle rejse.

Når vi arbejder med energien i et alter eller i en ting, fungerer energien uden for tid og sted. Det er derfor, det virker bare at se på et foto af et alter.

Hvis det føles rigtigt at have en ting med til ceremonierne, vil jeg faktisk invitere dig til bare at *forfølge*, hvilken/hvilke "opmærksomhedsting", der skal med. Altså vælge *uden* at tænke for meget.

Selvom vi sidder hver for sig, og selvom du laver ceremonien én dag, en anden kvinde laver den en anden dag, og jeg en tredje dag, så går vi sammen gennem processen, fordi vi er sammen i energien - sammen udenfor tid og sted. Du skal bare være dig og møde op til at læse gennem kapitlerne, lige som du er.

***"In the cycle of nature there is no such thing as victory or defeat;
there is only movement."***

- Paulo Coelho

Ceremonier og ritualer og forskellen mellem dem

Her deler jeg lidt om ceremonier og ritualer, så du kender forskellen. Men ofte er det noget vi husker på celle- og sjælsplan. Vi ved fra dette sted, hvorfor ritualer og ceremonier forløser og healer vejen tilbage til vores egen power.

Til hvert hak i Årets Hjul har jeg skabt en ceremoni, som du kan læse dig igennem. Jeg deler også de ritualer, der hører med til den enkelte ceremoni.

En ceremoni er en proces, man går igennem. En proces med faste, og måske velkendte, aspekter og ritualer for eksempel som ved en konfirmation eller en begravelse.

Man starter ét sted og er et andet sted efter endt ceremoni. Man kan sige, at man i en ceremoni går hen til den nye dør, åbner den og går over dørrinnet. Ved at gå gennem ceremonien bekræfter man, at man er villig til forandring, villig til at træde videre ind i det nye. En ceremoni er rammen for en særlig begivenhed.

En ceremoni indeholder en række af ritualer. Ritualer er særlige symbolske handlinger, der støtter ceremoniprocessen. Ritualer "påkalder" den energi, man vil arbejde med gennem ceremonien. Du kender det måske fra kirken, hvor for eksempel sang og bøn er ritualer. Ritualer er med til at skabe en rytme og en genkendelighed gennem ceremonien.

Her hos mig tapper vi i hvert hak i Årets Hjul ind i den særlige medicin, energiportalen har med til os. Til hvert af de kommende otte kapitler, har jeg skabt en ceremoni som en guidet indre rejse, hvor jeg bruger ritualer, du vil komme til at kende, og selv kunne udvikle videre på, fra gang til gang.

Og én ting mere, jeg lige vil dele. Når vi arbejder med Årets Hjul, med ceremoni og ritualer så husk, at det ikke er en lineær proces. Forstået på den måde, at vi må overgive os til det, der kommer til os gennem ceremonien. Selvom vi måske havde en idé om en særlig retning

inden. Selvom rytmen er kronologisk, så er det, der foregår i vores indre ikke til at sætte i ramme på den måde. Her er vi mere i kontakt med vores sjæl, som jo ligger udenfor vores fysiske forståelsesramme.

Indadvendt og udadvendt energi - alt er i cyklus

Selvom de fleste af os ikke er opmærksomme på det i det daglige, så er vi cykliske væsener. Der er heldigvis en kraftig opblussen i interessen for at følge menstruationscyklussens forskellige energier. Jeg skriver heldigvis, for jeg tror på, at det vil få os kvinder til at føle os bedre tilpas i og med vores kroppe, og bedre til at sige til og fra, bedre til at have balance mellem at gøre, handle og være aktive og så at have ro på, hvile og bare være. Så der kommer et meget mere opløftet, positivt og balanceret samspil mellem de maskuline og feminine aspekter af livet.

Der er også masser af bevågenhed omkring vores dag- og natcyklus, hvor forskning viser, at vi har yderligere risiko for en vifte af sygdomme, hvis vi ikke sover i mørke og ro om natten.

Vores kroppe er skabt på en måde, hvor de egentlig ikke er lavet til at følge vækkeur og mødetider med mere. Vi er skabt til at stå op ved solopgang og drosle ned på vores allermest fysiske sysler eller gå i seng ved solnedgang. Eller rettere - vi er skabt til at følge lyset med udadvendte aktiviteter og mørket med indadvendt ro, hvile, stille sysler og søvn.

Der er den samme cyklus i døgnet som i Årets Hjul, hvor for eksempel Litha/sommersolhverv er højden på lyset, ligesom kl. 12-15 er højden på dagen, og Yule/vintersolhverv er den mørkeste tid i vinteren, hvilket svarer til det mest mørke natten fra kl. 24-03.

Kvindelivet er også en cyklus af månens cyklus i de arketyper i *The Triple Goddess*; den unge kvinde repræsenterer den tiltagende måne, moderen fuldmåne og den vise kvinde den aftagende måne. Død/genfødsel ligger i nymånen.

Som du kommer til at sanse, så findes arketyperne også i Årets Hjul. Måske er arketyperne endda "opfundet" ved at se på vores livscyklus i månens og solens gang over himlen og i dagen og natten.

Med til en døgncyklus hører der en udvidende energi om dagen og indadvendt energi om natten. Den udadvendte energi er i fokus fra Ostara/forårsjævndøgn til Mabon/efterårsjævndøgn, og den topper omkring Litha/sommersolhverv.

Omvendt - og for at skabe helhed - er der en indadvendt energi i fokus fra Mabon/efterårsjævndøgn til Ostara/forårsjævndøgn. Man siger også, at nymånetid (menstruationstid) holder den indadvendte energi; der topper til Yule/vintersolhverv, og fuldmånen (ægløsning) holder den udadvendte energi; der topper til Litha/sommersolhverv. Ligesom yin-yang-tegnet, er der hele tiden en dans mellem det feminine (indadvendte) og det maskuline (udadvendte). Fordi vi i vores samfund alene har værdsat det maskuline; aktivitet, handling, lineær/logisk tænkning, så har vi svært ved det feminine; pauser, ro, væren og leve efter det intuitive.

Årets Hjul er en tilbagevenden til en cyklisk kraft, der nærer os i krop, sind og sjæl. Det handler ikke om, at man ikke må lave noget eller have projekter om vinteren. Men der er en meget fin energi her, som vi ikke mærker, hvis vi stresser rundt og har alt for meget på to-do-listen i den mørkere del af året. På samme måde kan vi helt særligt belive vores manifestation og handlingskraft i sommerenergien. Igen betyder det ikke, at vi ikke må slappe af om sommeren. Det handler om en mere velsmurt vekslen mellem det indadvendt og det udadvendt. Det handler om at kunne skifte mellem balance og om at benytte den energi, der er til os i Årets Hjul, så vi ikke igen og igen går på kompromis med vores indre behov for netop denne harmoni.

I mine børns vuggestue, børnehaver og skoler kalder man denne vekslen og balance for indånding og udånding. Børnene har - som vores åndedræt - indåndinger og udåndinger gennem dagen. Der er en balance mellem aktivitet og ro, faglige fag og kreative fag, udendørs liv og indendørs liv, samling af alle klasser til morgensang og herefter ud i klasserne til morgen vers bare for at nævne nogle eksempler.

Gennem Årets Hjul ser vi de solrige måneder som indånding - perfekt til aktivitet, arbejde og være udadvendt. Og vi ser de mørkeste måneder som udånding - perfekt til pause, være, intuition og være indadvendt. Det er selvfølgelig ikke ensbetydende med, at man ikke må bruge sin intuition om sommeren, ej heller betyder det, at man ikke må skabe nye projekter eller arbejde hårdt om vinteren. Alt med måde, alt med indånding og udånding.

Den cykliske kraft, der ligger i at blive fleksibel til at skifte mellem det udadvendt og det indadvendt, bruger vi gennem Årets Hjul - år for år - til at mærke, dybere og dybere ind i vores kerne, vores sandhed, vores behov (det indadvendt) og til at udleve det unikke menneske vi hver især er (det udadvendt). På den måde bliver vi i højere grad forbundet med vores indre visdom, vores sandhed, vores kvaliteter, vores sjælsformål, vores spiritualitet (det indadvendt) og vi udlever også det, vi kan mærke er det rigtige for os i ord, handlinger og beslutninger (det udadvendt). Det er derfor, den cykliske kraft bringer dig hjem til dig selv.

Husk, at du selvfølgelig ikke kun "må" starte noget nyt om sommeren, når der er masser af udadvendt energi. Du kan sagtens starte noget nyt om vinteren, der vil bare være en anden måde at gøre det på, når du går med vinterens indadvendt energi.

"Adopt the pace of nature. Her secret is patience."

– Ralph Waldo Emerson

Mine kilder

Helt ærligt... jeg ved det ikke helt, hvor alle disse ord kommer fra. Alt det du læser her og kommer til at læse i de otte kapitler er en blanding af noget jeg for mange år siden har læst i bøger og for lige så mange år siden har lært på kurser i udlandet. Noget er inspireret af de mange foredrag, som jeg gennem mange år har hørt som Steiner-mor. Andet har jeg gennem årene googlet mig til, og noget har jeg selv fornemmet ind i intuitivt.

Jeg har ikke fundet ét sted, hvor jeg kunne finde alt det, som jeg synes giver mening at arbejde med i Årets Hjul, og det er selvfølgelig derfor, at jeg tidligere holdt Sol Ceremoni Cirkler og nu samler det hele til dig her i kompendiet.

Men jeg ved da, at jeg tidligere en har læst *Llewellyn's Sabbat Essentials* (for hver fejring i Årets Hjul) og *Llewellyn's Sabbats Almanac*. For nyligt har jeg læst en norsk kvindes forskning og kandidat speciale: *Master Thesis - Årstidsbordet i steinerbarnehagen - by Nina Blessitt*.

Der er virkelig mange veje ind i at arbejdet med Årets Hjul. Der er veje, der er forbundet med forskellige hekse-kultures traditioner. Nogle arbejder gennem året med dansen mellem guden - solen og gudinden - jorden. Det du sidder med her er *min* version. Jeg håber, den vil give dig inderlig glæde og spare dig for al den tid, som jeg har brugt på at finde og fornemme rejsen gennem Årets Hjul. Og husk igen; det er en fortløbende proces, både selve rejsen og udviklingen i hvordan du år for år kommer til at rejse med Årets Hjul.

Så er du parat til at gå i gang

Du er hjertelig velkommen til at læse med her, om du er nysgerrig eller om du tvivler på, hvad de otte energiportaler kan hjælpe dig med. Ligegyldigt, hvor du kommer fra og hvem du er, så er der guld at hente i denne rejse gennem Årets Hjul, fordi arbejdet med de otte forskellige energier tager dig mere og mere hjem til dig selv.

Dette indre arbejde tager dig ud af hovedet, ud af dagligdagens trummerum og indad i dig selv. Dine fornemmelser og refleksion, gennem det du læser her, vil skabe forståelse for, hvem du er på et dybere og mere sjæleligt plan. Det vil give dig fokus og retning henimod, hvad du har brug for og, hvad du ønsker af livet i den tid, du er her. Dette arbejde med dig selv er en udviklende måde, hvorpå du kan holde nysgerrigt og kærligt øje med dig selv og den du er i denne fysiske verden, som vi jo alle er på rejse i lige nu, og hvor det til tider er ganske frygtsomt og for nogen ligefrem opgivende at finde vej.

At arbejde med dig selv gennem Årets Hjul er også en fortløbende proces, som forfines gang for gang og år for år. Det er på ingen måde en lineær proces, hvis du f.eks. tænker at gå én gang gennem Årets Hjul og så er alt i dit liv fikset. Hvis bare det var så let.

Hvis vi kan adoptere naturens naturlige tålmodighed - vintergækken kommer når den kommer - og hvis vi kan adoptere naturens tempo - igen vintergækken kommer, når den kommer - så vil vi kunne have en mere nærværende måde at være i relation til os selv på og få en dybere forbindelse til den vi er i krop, sind og sjæl.

I denne dimension er vi mennesker og vi har til stadighed brug for at afvikle, alt det vi er indviklet i, for at skabe udvikling. Det kan du bruge denne cykliske dans mellem solen og Moder Jord til. Medicinen fra Årets Hjul, som jeg deler med dig her, er basen i min egen spirituelle praksis. Rigtig hjertelig fornøjelse med din proces.

Her er igen en oversigt over kapitlerne med datoer. De vil ligge klar på min hjemmeside ca. 5 dage før højtiden:

- 1) 🌲 Yule/vintersolhverv - 21. december 2022
- 2) ❄️ Imbolc/Kyndelmisse/Opvågningsfestival - 1.-2. februar 2023
- 3) 🌸 Ostara/forårsjævndøgn - 20. marts 2023
- 4) 🌸 Beltane/Valborgsaften - 1. maj 2023
- 5) 🔥 Litha/sommersolhverv - 21. juni 2023
- 6) 🌾 Lammas/Lughnasadh/Kornfestival - 1. august 2023
- 7) 🍎 Mabon/efterårsjævndøgn - 23. september 2023
- 8) 🎃 Samhain/Mindefestival/Day of the Dead/Allehelgens - 31. oktober-2. november 2023



Endnu engang hjertelig velkommen!
Husk at skriv datoerne for fejringerne i din kalender, så du husker at hente kapitlerne, som de bliver udgivet på min hjemmeside.
Kærligst Grethe ❤️