

Yule/vintersolhverv - 21.12.2022 kl. 22.47

Det er tid til at skifte kappe på min lille skønne naturheks. Det er tid til at dreje på Årets Hjul. Det er tid til solfesten Yule/vintersolhverv. Hjertelig velkommen!



Meningen med Yule

Hjertelig velkommen til denne solfest der er den korteste dag og den længste nat på året. Personligt elsker jeg vintersolhverv, fordi det er den stille tid på året. Markerne er gjort klar til en periode uden vækst af afgrøder. I naturen er flere dyr gået i hi, og der er stille i skoven. Jeg kan forestille mig, hvordan man i tidligere tider fandt mere tid omkring bålet med historier om årets bedrifter og beretninger fra de ældre til de yngre, så de yngste blev forberedt på at blive voksne. Man kan vel sige, at mennesket for nogle tusind år siden også gik i hi om vinteren, hvilket er meget langt fra, hvordan vi lever i dag med masser af mad og elektrisk lys og dejlige varme gennem alle de kolde måneder. Selvom alle disse bekvemmeligheder er meget dyre og hårde for pengepungen lige nu.

Vintersolhverv kaldes også midvinter. Vi er halvvejs gennem vinteren, og denne tid har stadig en "smag" af dødsenergien som var på sit højeste i sidste fejring i Årets Hjul ved Samhain, men især markerer denne tid genfødslen af solen, lysets genfødsel, og genfødslen af os selv, et dybere lag af os selv, en mere sand version af os selv.

Vintersolhverv repræsenterer en *væren*, som er den ypperste positivt balancerede feminine kvalitet. Lyset er på vej, men stadig ikke så meget, at noget i naturen gror. Erantis- og vintergækkeløg ligger stadig og slumrer og afventer. Vi kan ikke se dem, og sådan er det også med vores indre frø, vi kan ikke altid se vores kraft, vores potentiale, og vi kan ikke altid finde vej i at leve os selv ud i verden, som den vi i virkeligheden er.

Vintersolhverv minder os om, at det er tid til at være stille, som vinteren er i naturen. Det er tid til at være okay med, at der ikke er så meget aktivitet og vækst. Det er tid til at finde

tilliden til, at der er noget styrkende og nærende på vej, selvom vi ikke kan se det her i kulden og den meget sammentrækkende og indadvendte energi, som vintersolhvervet er højdepunktet for.

Sene efterårets blade på jorden er nu mørkere og er gået endnu mere i opløsning, for senere at kunne synke helt ned gennem jordoverfladen og give næring til det nye, der skal gro til foråret. Måske du kan fornemme det på billedet her:



Vores samfund er præget af en trang til at ville se resultater hurtigt. Vi har også indrettet et samfund og en verden, hvor aktivitet, resultater og vækst nærmest er det eneste der tæller. Ved at følge Årets Hjul lærer vi at nyde og se fordelene ved alle aspekter af vækst, og vi lærer at fornemme impulser til forandring og være okay med den golde jord, der nogen gange skal til, før vores indre behov, drømme og ønsker kan manifesteres.

En forandringsproces er en fortløbende cyklisk proces, der rummer både fødsels-, livs-, døds- og genfødselsprocesser. Forandringsprocessen er vævet ind i, og spejlet ind i, årstidernes fortløbende cykliske kraft.

For at føle os hele, og for at vi kan stå stærkt i vores foranderlige verden, så skal vi kunne rumme alle aspekter, når vi ønsker og går gennem forandring i vores liv.

Disse helt naturlige cykliske processer i naturen bliver i mine øjne sværere og sværere at se i os selv, fordi vi stadig kommer længere og længere væk fra naturen. Med mindre vi gør en indsats for at føle os forbundet med naturen og noget, der er større end os selv. Dette

kompendium er skabt med intention om at give modvægt og balance i forhold til den meget ubalancerede negative maskuline måde, som vores samfund og liv generelt er ombygget omkring.

Samhain, den forrige fejring i Årets Hjul, var som en kappe af mørke og indgangen til den mørkeste tid på året. En indgang til dødsprocessen. Det var tid til at slippe, slippe fordi det er den naturlige gang i forandringsprocesser, og slippe fordi det er essentielt for at kunne skabe plads til noget nyt.

I vintersolhvervs-tiden er pladsen gjort klar, og det er tid til at være med det fritlagte golve landskab inden i os selv. Det er tid til at vente tillidsfuldt. For selv om de lyse dage fra nu af vender tilbage, har vi stadig den mørkeste tid på året. Vi er stadig i den meget dybe indadvendte energi, som mørket giver os. Det er tid til at nyde den nye åbne golve plads, der er i os efter slippet i Samhain-energien. Også selv om du ikke har læst kapitlet om Samhain endnu.

Energien i vintersolhvervet repræsenterer også, at vi kan rumme at være okay med den nye plads, *uden* vi med det samme behøver at fylde det tomme rum ud igen. Vi får impulser til i højere grad at lære at være okay med ikke at vide helt præcis, hvad der kommer til at ske. Ligesom vi ikke ved helt præcist, hvornår erantis og vintergæk kommer. Vi ved heller ikke hvor mange, der kommer. Men vi *ved*, de kommer. Samme tillid kan vi finde i os selv og til os selv.

Der er i denne tid en følelse af ro, stilhed, tillid og forventning. Der er åbent for nye muligheder. Der er plads til noget nyt. Men vi behøver ikke vide, hvad det er. Vi skal ikke sætte gang i en masse, og vælge og planlægge, hvad og hvornår og hvordan. Der er helt ro på. Vi skal bare *være* med alle mulighederne.

Ved vintersolhverv vinder lyset over mørket. Vores indre lys genfødes til hvert vintersolhverv.

***“How many lessons of faith and beauty we should lose,
if there were no winter in our year!”***

- Thomas Wentworth Higginson

Yules/vintersolhvervs historie

Vintersolhverv er en af de fejringer, der går længst tilbage i tiden, helt tilbage til dengang, hvor vi begyndte at bruge slebne stenredskaber cirka 10000-2200 år før vor tidsregning.

Ordet solhverv er afledt af latin og betyder “sol der begynder at stå stille”. I tre dage ser det ud som om solen står stille på et bestemt punkt på horisonten. Dette kaldes også for *solhvervsfænomenet*.

Vores forfædre satte forskellige steder i verden sten- og tempelstrukturer for nøjagtigt at kunne bestemme dette tidspunkt på året, for eksempel det forhistoriske stencirkel-monument Stonehenge i England. Denne sten-cirkel er opført cirka 2500 år før vor tidsregning. Stonehenge er sat op for at fejre og “fange” disse tre “solen-står-stille-dage”,

som sker både ved vinter- og sommersonhverv. Til vintersolhverv er det solnedgangen, som man kan se mellem centerstenene. Til sommersonhverv er det solopgangen, man kan se. Her til vintertid fejres og æres genfødslen af solen og det under og mysterie, som dansen mellem solen og Moder Jord er.



Når vi sammen træder ind i vintersolhvervs-energien, kan vi huske noget i os, som var mere klart i tidligere tider, nemlig vores naturlige tilhørsforhold og iboende forbindelsen til naturen og denne dansen mellem Moder Jord og solen. Dansen der giver os livet.

Ved vintersolhverv lå de oldnordiske fejringer, der blev kaldt Geól og Yól eller Yule (udtales yool eller ewe-elle på engelsk) i den keltiske tradition. I Norden var fejringer med reference til Odin fra den nordiske mytologi. Omkring den 21. december er der i det gamle Norden blevet tændt store bål rundt omkring for at ære Odin og Thor.

I den germanske kultur siges det, at ordet Yule henviser til hjulet - Årets Hjul. I den keltiske traditioner siger man, at gudinden igen bliver den store moder og giver fødsel til den nye solkonge.

I Sverige har man siden 1600-1700-tallet fejret lucianatten. Den sicilianske Lucia døde som martyr i 324. Traditionen med at bære lyset ind, i det vi i dag kender som et Lucia-optog, kender man først i Sverige fra omkring 1928 og i Danmark først fra 1944, hvor det blev introduceret af den dengang kronprinsesse Ingrid, prinsesse Margrethe og Benedicte. Tro det eller lad være, men hver svensk by har deres egen Lucia, som er med i en konkurrence om at blive Sveriges Lucia. Faktisk som en skønhedskonkurrence.

I det gamle Rom fejrede man solens fødselsdag "*birth of the sun*" som den romerske kirke senere omdøbte til "*birth of the Son*" med henvisning til Jesu Kristi fødsel.

Det at bringe lys blev taget fra naturen, det hedenske og gjort kristent i beretningen om Jesus. Og de dage, hvor den tidligere tids kultur fejrede vintersolhverv og Yule-ceremonier, blev lavet om til den kristne fejring af Jesus fødsel, den fejring vi i dag kender som jul. Ordet jul kommer af det meget ældre Yule, og forskere mener i dag, at Jesus rent faktisk er født om foråret.

Det var kraftfulde guder, man tilbad på denne tid i tidligere tider, og der er ikke noget at sige til, at kristendommen var nødt til at "lægge sig henover" disse hedenske tilbedelser for at få kraft. Det har været nødvendigt for kristendommens udbredelse og succes at bruge denne tid til fejring af Jesu lys.

Personligt er jeg ikke antikristen, der ligger bare sådan en fin energi i at have fokus på lyset i naturen. Jeg hørte engang en kvinde, som var meget optaget af den antroposofiske tankegang sige, at Kristus-impulsen er JEG-individualitetens fødsel. Før Kristus var vi et gruppe-JEG. Kristus kom med kærlighedslyset, ligesom andre religiøse figurer som for eksempel Buddha. At finde det indre kærlighedslys i mig og tænke, at vi alle er på rejsen ind i vores lys, til vores eget og alle andres bedste. At vi kan bringe mere og mere af det indre lys og kærlighed ud i hverdagen, livet og verden i tanker, ord og handlinger, det giver enormt meget mening for mig. Det er dét, som for mig er Kristus-impulsen. Og fordi vi kun har øvet os i at bringe denne kærlighed frem i os selv i cirka 2000 år, så er det i mine øjne også derfor, at det kan føles som om, der er lang vej igen. Vi må bare fortsætte med at øve os.

Denne solfest har mange andre navne for eksempel Winter Solstice, Hanukkah og Mistletoe. Yule/ vintersolhverv er i sin kerne en lysfest.

***"This is the night when you can trust that any direction you go,
you will be walking toward the dawn."***

- Jan Richardson

Essensen i denne tid

Selvom det præcis på vintersolhvervet er det mørkeste døgn på året, så er lyset på vej tilbage allerede dagen efter.

Jeg kan godt forstå, at man i tidligere tider holdt kæmpe lysfester, når lyset kom tilbage. Bare i vores civilisation oplever jeg, at mange har det svært med vintertiden i Danmark. De fleste elsker forår, sommer og efterår mere. Det at holde af alle årstider betyder, at vi holder af alle aspekter af forandringsprocesser og alle aspekter af os selv. Så det giver mening, at vi ikke kan lide vintertiden, som er indre døds- og fødselsprocesser.

Når vi år for år rummer alle aspekter af forandring, vores indre årstider, så kommer vi til at føle os mere og mere hele. Det er i hvert tilfælde min erfaring. Fordi vi naturligt skyr væk fra vinter-energiens indre døds- og genfødselsprocesser, så fornemmer jeg, at Samhain og Yule/vintersolhverv er meget vigtige fejring for os moderne mennesker. Netop så vi kan rumme disse processer bedre i os selv.

Det altoverskyggende i denne Yule/vintersolhvervs-tid er vores dybe indre behov for ro, hvile, stilhed, væren og indre refleksion. Og så ligger denne tid midt i juletiden, hvor vi styrter rundt og køber gaver, laver masser af mad, har gæster, rejser rundt til julefrokoster og jul og forbruger vildt af alt. Det er faktisk næsten det modsatte af den meget fine sanselige energi, der er til stede i denne energiportal.

Det er tid til fest, og det er tid til at være sammen med vores kære. Men måske på en anden måde end før, måske på en måde, hvor du også har plads og tid til at være med dig selv? Måske på en måde, så jule/vintertiden bliver mere sådan, som du fornemmer, den skal være? Måske har du brug for at holde jul hjemme? Måske har du brug for at holde jul ude? Måske har du brug for ikke at skulle til julefrokost i juledagene? Måske har du brug for at invitere venner på besøg i juledagene og ikke kun familie? Måske har du brug for flere dage med alenetid? Måske er det tid til at annoncere, at det bliver anderledes fra næste jul? Måske er det tid til at sige højt, hvad du inderst inde kunne tænke dig i denne tid?

Det er en tid med rigtig mange familietraditioner, og derfor kan det også være ekstra svært at bryde, med det vi plejer. Nogle gange er det bitte små ting, der bare skal gøres en smule anderledes, så vi kan nyde tiden mere og have mere ro på. Andre gange er det måske tid til store skift, store ændringer, som vender helt om på det, som de andre synes er en "rigtig jul".

Jeg har selv over mange vintersolhverv og jule omdefineret min vintertid, så der er masser af plads til den ro, stilhed og refleksion, som er så inderlig grundlæggende for resten af året og livet i det hele taget.

***"At the Winter Solstice, the wind is cold, trees are bare,
and all lies in stillness beneath blankets of snow."***

- Gary Zukav

Yule/vintersolhverv og håb, tillid, ro, stilhed...
... og tålmodighed...

Lyset, der kommer tilbage her ved Yule/vintersolhverv, er som en gløde vores forfædre og formødre gennem tiderne har skabt. En gløde der ligger inden i os og venter på gradvist at kunne flamme mere og mere op og blive til et kæmpe indre bål henimod den mest udadvente energi, som ligger i Litha/ sommersolhverv.

Vi bliver i denne tid inviteret til at finde og genforbinde os med denne gløde, genfinde tilliden til gløden, genfinde tilliden til, at vi kommer gennem vinteren og genfinde tilliden til, at der altid er lys, selvom verdenen udenfor og måske også inden i er kulsort. Der er håb forude, der er håb inden i, og vi kan godt klare det, vi står i.

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

- Lao Tzu

Denne mørke tid holder potentialet for lys. Selvom vi har kulde, frost, is og sne, får vi i Yule/vintersolhvervets begyndende lys også løftet om en ny begyndelse. Håb, tillid, ro, stilhed er den spirituelle medicin, der ligger til os i denne energiportal. Og alle disse er fuldstændig grundlæggende for, at alt kan lykkes for os.

Det er tid til at gå helt ned i gear. Det er tid til at finde plads til *dig* ikke bare på en spa-dag i januar, men lige nu. Også selvom der er juletravlhed. Små og store pauser vil nære dig dybt i denne tid. Livet er udfordrende og intenst, og du bliver nødt til at hvile. Hvile er vigtig for at restituere og for, at du kan integrere alt det du har lært, opdaget og oplevet omkring dig selv gennem året.

Yule/vintersolhverv svarer i forhold til døgnet til det mest mørke af natten fra kl. 24-03. Hvile og ro her i vintertiden vil give dig muligheden for at løfte dig en niveau op i forhold til at omfavne og møde dig selv mere sandt fremover. Vi bliver simpelthen fuldstændig udtrættet af at have travlt og stresse rundt på denne tid af året. Ligesom vi også bliver helt udmattede af at køre i højt gear omkring menstruations- og nymånetid, som Yule/vintersolhvervet relaterer til. Vi er skabt til at være i en cyklisk pulseren mellem ro, hvile og aktivitet hver dag, hver måned, hvert år. Nu er det tid til ro, og det er tid til ro også i de kommende uger.

Denne tid er virkelig som en fødsel, der er ved at gå i gang. Hvis du har prøvet at være på vej mod en fødsel, så ved du godt, at det ikke er optimalt at gå rundt i Magasin midt i juletiden eller at have ti uopsættelige ting på din *to do-liste*. Når en fødsel er i gang, har vi brug for at trække os, blive mere indadvendte, og at gå i ét med vores natur, vores iboende kraft, der gør at vi kan give liv til og føde et barn. Og det kræver ro.

Oven i roen, stilheden, tilliden og håbet, har vi også brug for en god portion tålmodighed. Alle disse kvaliteter skal vi selv finde i os selv og give til os selv. Tålmodighed er en slags mod, som vi skal kunne tåle at finde i os selv. Heraf ordet tål-modig. Vi skal kunne tåle modet; være tålmodige.

Igen er det en af de ting, som bliver sværere og sværere for os moderne mennesker. Apropos fødsel, så har mange det nu om dage rigtig svært med ikke at vide kønnet på barnet. Det er for mange rigtig svært ikke at vide præcis, hvornår fødslen finder sted, og det er svært ikke at vide, hvor længe fødslen tager. Vi har det generelt svært med processer, som vi ikke selv kan styre og kontrollere. Måske fordi vi er kommet så langt væk fra vores cykliske natur?

“Adopt the pace of nature. Her secret is patience.”

– Ralph Waldo Emerson

Ligesom vi til fejringen i energiportalen Samhain måtte stå på kanten af døden og det uvisse, må vi nu stå på kanten af det som er på vej, uden vi helt ved, hvad det er, hvornår det kommer og hvordan det bliver. Vi må give os selv plads til at føle os trygge med det uvisse, og plads til at føle tillid, selvom vi ikke ved, hvordan det nye bliver. Vi må give os selv, plads til at føle håb, ligegyldigt hvad vi står med af udfordringer i livet. Vi må finde en måde at være rolige og trygge ved det gølge landskab inden i os. Være rolige og trygge ved, at vi ikke ved, hvad fremtiden bringer.

Det er en naturlig del af vores udvikling af sind, krop og ånd, at vi kan stå i alle livets faser med bare en lille smule lys i behold indeni. Der er kun én rød tråd i vores liv, og det er os selv, vores kontakt indad, vores indre visdom.

Vi har VIRKELIG brug for ro og hvile... nu...

... ellers kan vi slet ikke høre og tappe ind i vores indre visdom... og vi kan ikke genføde os selv, som denne tid leder op til i næste fejring i Årets Hjul; Imbolc/Kyndelmisse/Opvågningsfestival.

Vi må i denne tid have ro, plads og tid til at (gen)fornemme vores indre tillid til lyset, til os selv, til livet og til verden. Selv i en på mange måder usikker tid. Masser af ro og hvile er medicinen vi bliver givet i Yule/ vintersolhvervs-energien. Dét stiller vi sammen ind på om lidt i ceremonien.

Efter min mening ligger der er meget fin nytårs-energi her i vintersolhvervet, hvor vi kan genforbinde os med vores indre kompas, vores indre stemme, vores intuition og vores indre visdom og sjælspotentialer. Vi kan tillidsfuldt se indad og mærke dybere lag af, hvad vi har brug for og hvad vi skal bidrage med. Vi kan give plads til drømme og visioner, men *ikke* begynde at arbejde på dem endnu, overhovedet, men alene give plads til gløden af vores indre impulser til det nye, som ligger gemt i os.

Det kan i realiteten være rigtig svært at holde vores indre plads åben. Vi bruger nemlig ofte nytåret som en nulstilling i forhold til at planlægge og starte noget nyt, for eksempel at spise sundere, starte træning, ønske os mere nærvær i parforholdet og sexlivet, og så skal vi også lige tabe os og starte en uddannelse eller et selvudviklingsforløb.

Misforstå mig ikke... jeg er pro-udvikling og pro-transformation, men vi skal sørge for mere plads til at *være* og tid til ro, hvile og stilhed. Selvom vi ofte kan mærke, at "det her kursus er det helt rigtige for mig", så må vi i denne tid give os selv lidt mere plads og tid til at mærke dybere efter og måske vente lidt med at tilmelde os alt muligt. Evnen til at være og evnen til at skabe ro i vores hverdag vil give os spirituel modenhed.

Der kommer snart masser af reklamer, der rammer os lige der, hvor vi *har* brug for støtte. Og hvor er det vidunderligt, at der er så mange behandlere, lysarbejdere og mentorer, som vi kan gøre brug af, når vi ønsker at forandre noget. Men... hvis vi melder os til alt muligt, som vi synes, vi skal - på dette tidspunkt af året - så er der stor sandsynlighed for, at vi ikke kommer igennem det, med den intention vi har. Og hvis vi kommer igennem det, så er der stor risiko for, at vi ikke får implementeret det i hverdagen. Måske kender du det at tage en kursus/forløb/uddannelse, og så glemme det du har lært, og måske endda det du mærkede var rigtigt og vigtigt for dig? Jeg er sikker på, at du har nogle erfaringer, som du kan trække på, nu du ved og måske endda fornemmer, hvor vigtig ro og hvile er for dig.

Yule/vintersolhvervs-energien inviterer os til at vente lidt og til at give os god tid, før vi sætter vores handlinger i gang. At lade jorden hvile inden vi tænker på, hvad der skal plantes på de bare områder. Måske det er en idé at undersøge lidt dybere, både hvad det præcis er der kalder på din opmærksomhed inden i dig selv? Måske er det en idé at undersøge, over længere tid, hvem du skal lade dig guide af? Dette er mine erfaringer, og du gør selvfølgelig lige som du gør i forhold til din erfaring omkring dig selv. Håber alligevel det giver mening, at jeg udpensler vores behov for ro og hvile i denne og den kommende tid. Det kommer i hvert tilfælde lige fra hjertet, og jeg håber du modtager det i dit hjerte også-

Giv dig tid til at rumme den kvinde, du er. Det kan kun ske, når du *vælger* at give dig selv plads til ro, hvile, fred og kærlighed. Kristus-impulser er der i hvert tilfælde også i denne tid, og den inviterer til at gøre alt fra den kærlige, rummende hjertefred. Og det gælder jo også i forhold til hvordan du møder og rummer dig selv.



Ro og hvile er et kæmpe tema for kvinder i det hele taget. Men især et tema for dem, der går gennem de store overgange i kvindelivet for eksempel graviditet/fødsel og overgangsalderen.

Alle disse overgange løfter naturligt vores stressrespons. Vi er faktisk skabt til at trække os, og blive mere indadvendte i livsovergangene. Måske fordi vi i disse transformerende faser af vores kvindeliv virkelig og inderligt har brug for dyb refleksion og brug for at styrke den indre forbindelse med os selv, så vi i højere grad kan mærke, hvad der er sandt for os. I hvert tilfælde er det min erfaring, at vi går lettere gennem livets overgange, når vi mestrer at stå i den energi som seneferåret og i særdeleshed vinteren er, så lad os nu omfavne Yule/vintersolhvervs-energien sammen!

Yule/vintersolhvervs ceremoni til din indre proces

Særligt omkring alteret - eller andre fysiske ting til processen

Nu hvor den mest sammentrækkende og indadvendte energi er til stede, så plejer min intention at være at lave Yule-alteret ret simpelt. Det er dog ikke altid sådan det går, for jeg laver altrene intuitivt, selvom der er flere elementer, som altid er med på mit Yule-alter.

Alt hvad der afspejler ro er fantastisk til dette alter. Det siger sig selv, at der er lys med på dette alter. Det er der på alle andre i Årets Hjul-ceremonierne, men på dette alter får det en central plads. Jeg har altid noget gran med, fordi det er det eneste med farve på udenfor. Så alt der er simpelt og roligt er magisk til dette alter, og du kan, som jeg delte i introduktionen, bare vælge en lille bitte ting, hvis du selv vil have noget fysisk med gennem ceremonien.

Du kan også sagtens bringe jule/Kristus/kærlighedsenergien ind i din ceremoni i form af for eksempel et hjerte, et kors, en rosakvarts-krystal eller en æterisk rosenduft. Du kan også bruge en eller flere af de gaver, som Jesus fik af de tre hyrder; guld, røgelse (Frankincense - fra barken af boswellia-træet) og myrra skær (tørret harpiks fra myrra-træet).

Du kan læse mere om elementerne på det alter, jeg har lavet til denne ceremoni i teksten under fotoet, som du kommer til lige om lidt.

Forberedelse til ceremonien:

- ☐ det ligger før alt andet, at du skal skabe plads og tid til ceremonien
- ☐ vælg et roligt sted, hvor du kan sidde eller ligge godt i 30-45 min.
- ☐ hav pen og papir/notesbog parat til refleksion. Det er magisk at se tilbage på noter fra tidligere hak i Årets Hjul
- ☐ hav altid et glas vand med dig eller en lækker kop varm te. Måske også et tæppe, så du ikke bliver kold undervejs eller en ekstra pude - sørg for, at du er komfortabel, kære kvinde
- ☐ gør også klar med den/de fysiske ting, du vil have med gennem ceremonien. Gør klar til at have disse papirer hos dig, hvor du eventuelt også kan se på det alter, jeg har lavet. Hvis du laver dit eget, så se/fornem dét

Selve ceremonien:

- ☐ start med at tage nogle langsomme, bløde og kærlige vejtrækninger. Lad vejtrækninger massere dit solar plexus område stille og roligt
- ☐ Skift din opmærksomhed fra dagens gøremål og den travle tid og lad din opmærksomhed lande med fokus på din vejtrækning og din krop. Land i dig selv med tanker om, at du vender tilbage til arbejde, gøremål og eventuelle udfordringer igen om lidt. For nu tager du en nærende stund med og for dig selv
- ☐ forbind dig og mærk Moder Jord under dine fødder. Fornem hendes stemning og kraft her i denne solfest i denne Yule/vintersolhvervs-tid
- ☐ brug nu et par minutter på at se på og fornemme energien i Yule-alteret på næste side. Herefter kan du læse under fotoet, hvilken energi elementerne på alteret holder for din indre rejse over dørtærsklen ind i Yule-energien



Elementerne fra vores Yule-alter symboliserer:

Lyset: bringer lyset ind - solgudens kraft er vækket

Naturheksen: viser det er Yule/vintersolhverv med hendes mørkeblå kappe med kristtorn. Det siges, at egen styrer den lyse halvdel af året, og kristtorn de mørke vintermåneder

Bjergkrystal: minder om frossen vand og symboliserer healing og spirituel vækst. Den bringer lys, klarhed og balance i hele vores væsen

3 små hvide calcit-klynger: ligner snebolde og minder os om kulden i Yule/vintersolhvervet og om den fuldendte indadvendthed og sammentrækkende energi, der er lige nu. Hvid calcit løfter vores bevidsthed og renser aurafeltet omkring vores chakraer. Den giver klare og rene tanker og løfter vores skelneevne. Desuden giver den en følelse af at være beskyttet

Den store runde golden healer: Healende, beroligende, styrker selvtillid og det at tro på sig selv

Frankincense røgelse: brug til religiøse ceremonier mange steder i verden og støtter hele vores energifelt

De grønne blade: evergreens - minder os om, at der i mørket altid er lys og håb

Thuja-grenene: symboliserer healing og nye begyndelser

☐ Guidet rejse ind i Yule-energien:

Brug nu denne guidede rejse ved at åbne øjnene, læse et afsnit ad gangen, for derefter at lukke øjnene igen og fornem sætningen og "smagen" af mine ord.

Start med at forestille dig, at du er svøbt i energien fra Yule-alteret - energien af ro, lys og healing. Lad Yule-energien arbejde og virke i og omkring dig.

Sans/forestil dig, at du går i skoven. Du kan mærke/se den hårde frosne vinterjord under din fødder.

Forestil dig hvordan du kan kigge ind mellem træstammerne, der står helt bare og med deres energien trukket helt ind i centerkernen af stammen. Fornem den indadvendte energi, der topper her i vintersolhvervet.

Forestil dig nu, at du står som et stort egetræ i skoven. Fornem din forbindelse til Moder Jord. Fornem, hvordan solen i denne tid er på bunden af sin kraft. Fornem, eller se, for dit indre øje, hvordan kulden og energien i denne tid helt naturligt inviterer dig helt ind i din kerne ind i en koncentreret indadvendthed for at møde dig selv.

Forestil dig eller fornem, hvordan du kan finde ro i, at der lige nu ikke er vækst i naturen.

Forestil dig eller fornem, hvordan du kan finde ro i at der lige nu ikke er noget du behøver at vækste med.

Forestil dig eller fornem den indre ro og stilhed i den ypperste indadvendte energi.

Forestil dig eller fornem, hvordan du er helt okay med den bare åbne plads inden i dig.

Forestil dig eller fornem, hvordan du roligt og tillidsfuldt afventer, ligesom erantis- og vintergækkeløgene i jorden lige nu.

Mærk hvordan Moder Jord lige nu i vintersolhvervet føder solen. Mærk din indre tillid til, at lyset er på vej tilbage.

Mærk din indre tillid til, at der i den kommende tid kommer mere og mere lys.

Træk vejret dybt nogle gange kære kvinde. Du gør det så godt!

Lad os nu gå ind over dørtrinnet til Yule-energien. Fornem fra din hjerteenergi din indre tillid til livet, tillid til din krop, dit sind og din sjæl. Fornem tilliden til din egen indre stemme.

Mærk ind i din iboende tillid - tilliden til at jorden *bliver* frugtbar igen - tilliden til at dine indre kvaliteter *vil* vokse, også selvom du ikke kender dem fuldt ud.

Læn dig ind i den tillid du har til frø, blomsterløg og planter, der her i vinter-energien er sammentrukket i kraften, men samtidig indeholder lige præcis den kraft, der skal til for at vokse i tiden, der kommer. Mærk du indeholder samme kraft.

Fornem nu håbet, der ligger i det tilbagevendende lys fra solen og i lyset fra dig selv.

Tag nogle dybe vejtrækningen, der indefra masserer dit solar plexus-område øverst i maven. Giv dig tid og plads til at eventuelle spændinger mindskes eller forsvinder.

Fornem her fra din solar plexus-energi, din indre tålmodighed, og lad tålmodigheden blusse op her øverst i maven.

Fornem, sammen med din indre tålmodighed, din indre gløde af håbfuld forventning, der ligger i lysets tilbagevenden.

Fornem din indre ro sammen med forventningen om det nye, som lige nu bare skal mærkes.

Mærk eller forestil dig, hvordan du her i Yule-energien er dybt forbundet med Moder Jord, solen og alle skabninger - planter, dyr og mennesker.

Mærk hvordan du er forbundet i krop, sind og sjæl.

Bed nu, til det der er guddommeligt for dig, om styrke til at kunne forankre følelsen af tillid og håb. Bed om at blive guidet til ro og stilhed og indadvendthed i den kommende tid.

Hyld dig ind i farven guld i hele din energi, din aura og din fysiske krop. Lad guldets styrke og beskytte dig.

Tag nu nogle dybe vejtrækninger. Slip den særlig indadvendte energi, du har være i.

Åbn langsomt øjnene. Fortsæt med at være i ro og stilhed og tag papir og pen frem.

- ☐ Nedskriv nu eventuelle impulser, fornemmelser eller åbenbaringer, der kom til dig gennem rejsen. Måske er det et ord, en sætning, måske en stemning eller et symbol, der skal tegnes.
- ☐ Som afslutning på denne indre rejse og ceremoni, reflekter over og nedskriv svar til disse spørgsmål:

Hvordan kan jeg nære min ro?

Hvordan kan jeg ære mit naturlige iboende behov for hvile?

(...fortsættes næste side...)

Hvordan kan jeg give kraft til min indre tillid?
Hvordan kan jeg nære lyset i mig?
Hvordan kan jeg ære både lyset i mig og ære de kvaliteter jeg har?
Hvordan kan jeg styrke min følelse af tålmodighed?
Hvilken magi ligger der for mig i Yule/vintersolhvervet?
Hvad har jeg afsluttet i år?
Hvad ønsker jeg ikke at tage med mig ind i det nye år?
Hvilken ny gnist er tændt i mig?
Hvilke drømme har jeg inderst inde?

Sådan holder du fast i og uddyber Yule/vintersolhvervs-energien

Udover den indre proces Yule byder dig op til dans med, så er der en masse hyggelige sysler, der kan støtte dig i at mærke og uddybe din forbindelse med Yule-energien.

Husk det *ikke* handler om at storme rundt og gøre en hel masse fra listen herunder. At lave flere ting fra listen er absolut ikke bedre end bare én. Det handler om den *bevidsthed* og *opmærksomhed*, du tager med dig; den ånd, du gør tingen/tingene i. Og det skal jo gerne være et match til Yule/vintersolhvervs-energien.

For eksempel handler det ikke om at lave vinter-guirlander og en hel masse vinterpynt. Det handler om at fornemme, hvad du inderste inden ønsker at skabe eller afprøve og lege med. Det handler om nydelsen ved at prøve at skabe noget nyt, som du kan glæde dig over i lang tid. Det handler om at gøre noget i Yule-energien. Det handler også om at gå helt ned i tempo, have et nærvær med for eksempel sytøjet og nyde og sanse det

Samtidig kan du stille ind på - eller være i - den energi, der er lige nu. Så kan du fra år til år prøve forskellige sysler og finde din egen vej i energien og fejringen. Og samtidig få kreeret smukke ting til pynt, til spisekammeret og måske til dit Yule-alter næste år.

- hvil alt det du kan og drøm om, hvad du godt kunne tænke dig i det nye år. Skriv det ned, der kommer frem, så du til næste fejring kan prioritere, hvad du skal have fokus på. Vi kan jo ikke gøre alle de ting vi drømmer om på én gang, men drømmene skal vi have adgang til for intuitivt og samtidig bevidst at kunne vælge det, vi skal bruge vores ressourcer på
- gå udenfor i natten og fornem mørket og Yule/vintersolhvervs-energien, mærk stilheden og lad roen, tilliden og håbet synke dybt ind i både krop, sind og ånd
- gå en tur og/eller sid i naturen og bare mærk den, spørg eventuelt hvilke frø indeni dig, som kalder på at blive sået i det kommende forår
- lav en julelog, som er et stykke træ, du afbrænder - selvfølgelig 100% ansvarligt om det sker inde eller ude - læg en intention, en bøn eller påkaldelse på din julelog, brænd den og forestil dig røgen og din intention/bøn/påkaldelse går direkte op til og ind i gudernes rige
- sig et ønske for den nye tid højt, mens du tænder et lys - gør det eventuelt sammen med familien og lad alle få deres ønsker hørt ligemeget hvor fjollet, store, små ønskerne måtte være

- det er tid til at finde lys frem. Stearinlys, bivoksllys, batterilys med mere og lade dem skinne i mørket som symbol på din indre gløde. Du kan også minde dig selv om din indre gløde, hver gang du går ind i et rum og tænder lyset. Tænk på, at du ærer lyset i dig og i naturen, når du tænder en lyskontakt
- pynt træ/busk udenfor - måske med mad til fuglene eller med lys
- lav årstidsguirlande
- lav vinterpynt for eksempel af gran
- hæng mistelten op. Det siges at mistelten var bandlyst fra kirken på grund af dens stærke association med paganismen
- lav/pynt/køb et særligt lys til denne lejlighed og forestil dig, at lyset bringer velsignelse på dit hjem og til dine kære og dig selv
- drik et glas julegløgg i dyb stilhed, med intention om at fornemme varmen og din indre Yule/vintersolhvervs-gløde og kraft
- nyde det som du har lavet til en af andre fejringer for eksempel brombærmarmelade fra Lammas/Lughnasadh
- selvom jeg inviterer til masser af ro og stilhed i denne energiportal, så er alle otte fejringer i Årets Hjul magiske at lave oprydning i. Ikke kun i dit indre men også i det ydre i form af oprydning, rengøring, space clearing etc. Igen handler det om at justere *måden* du gør det på, så opgaven ikke bliver for stor og udmattende. De store oprydningsopgaver må simpelthen vente til senere og gerne til tiden henimod Majfest og Litha/sommersolhverv/Midsommer Hvis du har meget store oprydningsopgaver i denne tid, så giv dig selv meget længere tid til at få dem løst, så du kan have ro på og hvile, så du ikke blive overanstrengt

Se mange flere skønne idéer og illustrationer af Yule/vintersolhverv-energien på min Pinterest Konto, som du finder [ved at klikke på linket her.](#)

Hjerteligt velkommen ind i Yule-energien.

Må den være nærende og transformerende for dig, kære kvinde.

***Næste fejring i Årets Hjul er
Imbolc/Kyndelmisse/Opvågningsfestival
1.-2. februar 2023***

***Udgivelsen af kapitlet om Imbolc udgives på min hjemmeside
cirka 5 dage før. Sæt datoen i kalenderen, så du huske at hente det.***

Håber vi “ses” igen til den tid!

Kærligst Grethe 

