

Beltane - 1. maj 2023

Alt der sker i naturens skiften gennem året påvirker os, og vi kan finde de samme impulser i os, når vi er bevidste om de skift, der er i Årets Hjul. Vi kan bruge disse skift og impulser til at dykke ind i dybere lag af os selv og til at finde vores power, vores formål og en dybere forståelse af os selv.

Hver af de 8 portaler, som vi besøger her i kompendiet **Årstidens Spirituelle Medicin – en cyklisk rejse gennem Årets Hjul og dybere ind i dig selv**, tager os fejring for fejring og år for år ind i de særlige potente energier i Solens mysterium.

Gennem Årets Hjul ærer vi den bevægelse, der er i havets flod og ebbe, i vores skiftende årstider, i månens skiftende faser og i vores indre hormonsystem. Vi ærer bevægelsen, fordi den er vores iboende kraft. Den er vores feminine og maskuline power, den er vores intuition, indre guidance og vores handlekraft.

I denne bevægelse får vi muligheden for at mærke indad for eksempel i vintertiden, i nymånen og under menstruationen, og her være i dyb kontakt med vores intuition og indre visdom. Og i den udadvendte sommertid, fuldmåne og ægløsning får vi impulser til at gøre vores intuition og vores indre sandhed frugtbar og skabe et nyt liv for os selv.

Hjertelig velkommen til Beltane kære kvinde!



Meningen med Beltane

Beltane er skiftet over i det varme forår. Endelig slipper vinteren helt og kan ikke længere komme snigende med kulde, frost og sne, som den nogle år gør helt ind i slutningen af april.

I Årets Hjul er der som vanligt et kæmpe skift i energien. Gennem Årets Hjul kan vi sanse langt mere sofistikeret end hvis vi bare tænkte på årstiderne som bare værende forår, sommer, efterår og vinter. Ved at følge Årets Hjul får vi mulighed for at opfange mange flere forskellige stemninger og impulser i og fra naturen, spejle os i energierne og bruge dem til støtte i vores udviklingsproces som menneske.

Beltane-skiftet er en kraftfuld skruen op for den høje energi, som senforårs-spiringen både i jorden og i os repræsenterer. Vi går ikke bare helt over på den anden side af broen, fra vinter til sommer, men vi får også en særlig mulighed for at bygge bro mellem det spirituelle og det fysiske, kropslige og jordiske.

Ostara/forårsjævnøgn repræsenterede den potente genfødsel af jorden symboliseret i solens stigende lys og varme og jordens vækstkraft i form af spirer, blomster, knopper på buske, træer og dyreunger. Beltane er som en fertil og viril kraft, der udfolder den udadvendte energi, der startede ved Imbolc.

***“Where Ostara is the time of lights arrival,
Beltane is what grows from its warmth.”***

- S. Kelley

Du kan alle steder i naturen se beviser på, at vi er godt inde i foråret nu. Faktisk er vi præcis mellem forårsjævnøgn og sommersolhverv. Det er varmere, meget lysere og naturen er nærmest skubbet fra spire-energien ind i en fuld vækkelse, og det bliver grønnere og grønnere udenfor, mens blomster nærmest vælter frem og viser deres magiske skønhed igen.

Solen er ikke længere en stor dreng, men nu moden, viril og fertil ligesom Moder Jord.

Beltane er energisk fuld af liv, og det er let at forstå, hvorfor Beltane - i en eller anden form - er blevet fejret i gamle kulturer. Ilddans, fælles bål, fertilitets-ritualer og et forår i fuldt flor, det bliver man da nødt til at elske ikke?

Her i Beltane-portalen er det meningen, at vi uanset livsomstændigheder skal (gen)finde denne unikke lyst-, vækst-, ungdoms- og fertilitetskraft i os selv. Det er tid til at skabe det samme forår, vi ser i naturen, inden i os selv.

Du kan fornemme energien i Beltane i disse foto:



Livet vender nu tilbage - fuldt ud. Jorden er klar og varm nok til, at vi i den kommende tid kan plante ud. Der kommer mere og mere varme, og alt folder sig mere og mere ud. Naturen kommer virkelig til live og farverne bliver klarere. Det er let at elske denne tid, hvor blade og planter, langsomt men sikkert, farver vores verden mere og mere grøn.

Alt er højt vibrerende af saft, kraft og energi, og det bringer en friskhed af glæde ind i vores liv, selv hvis vi går gennem svære stunder lige nu. Når vi kan læne os ind i det, der sker i naturen, kan det bringe denne vibrerende, inspirerende, smukke, opløftende energi ind i vores krop, sind og sjæl. Let's do it!

Beltanes historie

Beltane

Beltane er en keltisk fejring. Selve ordet Beltane kommer fra det gæliske og oversættes til "lys ild". Nogen mener dog, at ordet Beltane kommer af *tane*, der betyder ild og *Bel*, der henviser til en gallisk gud ved navn Belenos eller Belenus.

Man anså Beltane for at være broen mellem den hårde, kolde, golde vinter og den frodige sommer i overflodens tegn, og det var her man førte dyrene ud på sommergræs.

Denne tid var af stor betydning for det keltiske folk, fordi deres sociale, økonomiske og religiøse liv var centreret omkring og afhængige af rytmerne i de landbrugsmæssige cyklusser. Ild er et vigtigt aspekt af Beltane, der er en af de fire ildfestivaler - *cross quarter* - fejring, der ligger mellem solhvervene og jævndøgnene.

Beltane markerede begyndelsen af sommeren. Særlige bål blev tændt, og deres flammer, røg og aske blev anset for at have beskyttende kræfter. De kvæg, der havde været inde gennem de lange vintermåneder, blev ført ud mellem to store hellige bål, inden de blev sat på græs. Både for at velsigne og rense dem, men også for at styrke deres fertilitet. Disse ildritualer blev udført for at beskytte kvæg, afgrøder og mennesker og for at fremme vækst.

I den walisiske folketradition slukkede man aftenen før Beltane den ild, man havde indenfor. Til selve Beltane samlede man ni stykker brænde fra ni forskellige træer for at bygge et helligt og rituelt bål. Disse stykker brænde blev derefter antændt ved at gnide to egetræsstave sammen, indtil de antændte og kunne tænde ilden på bålet. Dette hellige bål blev ofte bål bygget på en bakketop, og fra bålet bragte alle den nye ild med hjem til husstandene i forventning om fornyende energier fra den rituelle ild.

Beltane repræsenterer den tiltagende måne mellem første kvarter - første halvmåne og fuldmånen i forhold til vores månecyklus. Og Beltane repræsenterer i "*the Triple Goddess*" den helt unge kvinde, der nu står på kanten af at skulle opleve livet som menstruerende, fertil og med en vækket lyst og seksualitet.

Beltane har en meget lystbetonet og faktisk en ret vild energi, idet Beltane repræsenterer sammensmeltningen af gudinden (Moder Jord) og guden (solen), en sammensmeltning, der kommer til udtryk i den mest kraftfuld energi, som er tilstede udenfor lige nu, hvor jordens vækst-kræfter er meget kraftfulde.

Den energi som er til stede er en massiv lyst-, frugtbarheds- og vækst-energi, og den flyder ind alle steder. Lad os sammen udforske og fornemme denne unikke energi gennem kapitlet her.

Beltane er den ypperste forening af det maskuline og det feminine - Guden og Gudinden - og også en fuld vækkelse af vores lyst, sensualitet, seksualitet og vores følelse af passion. Vi ser det overalt i naturen - dyr finder sammen to og to - bien bestøver blomsten - overalt er

der denne sammensmeltning, som er en fantastisk skaberkraft. Og alt der sker i naturen - sker også i os selv. Selvom du ikke længere er fysisk fertil eller for den sags skyld ungdommelig, og selvom du ikke har et sexliv eller føler dig i balance omkring din seksualitet og sensualitet, så inviteres vi stadig ind i vores kreativitet, vores passioner, vores livsformål, vores indre saft og kraft. Vi har alle adgang til denne energi, ligegyldigt alder og livsomstændigheder.

Det er så interessant, at vi gennem hundreder af år har gjort vores seksualitet forkert, farlig, og lært at være bange for dens vilde kraft, fordi vi (og vores forældre og bedsteforældre) måske ikke forstod seksualiteten på et emotionelt og spirituelt plan. Derfor så man ikke seksualitetens positive opløftende, energigerigende og skabende kraft. I virkeligheden er vores seksualitet en vigtig del af os, som man i tidligere tider ikke stillede spørgsmålstejn ved. Også som en indre kraft, der ikke behøver et fysisk udtryk i form af samleje.

Ved nogle Beltane-ritualer blev unge mænd og kvinder sat i par. De havde et år til at prøve at se, om relationen kunne blive til et frugtbart ægteskab. Beltane-ritualer var andre steder seksuelle orgier med fri hed sex i naturen. Elskov på markerne mentes at fremme en vellykket vækstcyklus og en rigelig høst. I nogle klaner blev de seksuelle møder under de store festlige sammenkomster. Disse fysisk møder blev overvåget af druider, fordi sex på denne dag blev set som både hellig og et religiøst ritual.

Sjovt nok kommer jeg lige i tanke om en lidt halv fræk tekst, der ofte blev malet på en stor mur op til den 1. maj i midtbyen i Roskilde, hvor jeg voksede op. Dette citat giver på en eller anden måde mere mening nu: *Hooray, hooray, first of May outdoor f**king begins today.*

Mange kvinder bærer i dag emotionelle sår, der i større eller mindre grad har indflydelse på, hvordan vi opfatter, føler og er i kontakt med vores seksualitet og følelsen af sensualitet. Denne Beltane-tid er fantastisk til at tappe ind i den frie og opløftede energi, som vores seksualitet og lyst reelt er. Det som er så interessant ved vores seksualitet er, at den ikke behøver at have med fysisk sex at gøre eller komme til udtryk i fysisk sex for at være rigtig. Seksualiteten er vores indre ild-kraft, der bor helt naturligt i os. Der har bare været rigtig mange århundreder, hvor denne ildkraft på forskellig vis er blevet undertrykt og gjort uren. Vilde utæmmede kvinder blev kaldt hekse, og vi ved, hvad der skete med mange af dem...

I nogle ny-hekse Beltane-traditioner bruger man referencer til "*the green man*", der symboliserer genfødslen af den frodige natur og den cyklus for ny vækst, der kommer hvert forår. Som naturen har han en utæmmet energi over sig. *Green man* er oftest afbildet i en skulptur eller i maske-udklædning, der er lavet af friske grønne blade. *Green Man* er død om vinteren, og vender tilbage fertil og viril her til foråret. Han repræsenterer en maskuline guddom, hvor "*the May Queen*" repræsenterer denne tids feminine gudinde, der symboliserer renhed, styrke og potentiale for vækst.



Beltane fejring ved Calton Hill i Edinburgh - foto lånt fra Google

Når "*the Horned God*", som er vinteraspektet af *Green Man*, ser *May Queen* i hendes fertile ungpigeform, indser han at må gennem en enorm forandring, for at kunne være sammen med hende. Han forbereder sig på at overgive sit liv til hende, og hun giver ham derefter livsenergi og bringer ham tilbage i sin nye form, *Green Man*, så de kan være sammen. I tidligere tider blev *Horned God* på grund af geviret associeret med en djævel, hvilket blev brug for at få kristendommen til at vinde fremgang. Der ligger nogle virkelig fine illustrationer af *Green Man* i den Pinterest-folder, som der er link til i slutningen af kapitlet.

Majfest

Du kender måske til at danse om majstangen? Flere steder i Europa danser man stadig om majstangen den 1. maj. Jeg kender selv denne tradition fra Sverige, hvor det nogle steder er en virkelig overdådig festlighed, men mest kender jeg den fra mine børns tid i Rudolf Steiner børnehaver og skoler.

Det siges at denne tradition oprindeligt stammer fra Indien og slog rod i de keltiske og germanske lande, hvor man dansede rundt om træer eller pyntede birkestammer.

Til majfest opstilles en høj pæl øverst pyntet med krans af frisk bøgeløv som symbol på sommerens frugtbarhed. Når man går om majstangen, går pigerne den ene vej og drengene den anden med farvede bånd. At gå om majstangen er som en fertilitets-dans, en sammensmeltning mellem det maskuline (stangen og drengene) og det feminine (båndene og pigerne) i en fysisk livgivende forening.

Majstangens falliske symbolik er tydelig og sammen med bøgekransenes reference til vulva, repræsenteres sammensmeltningen mellem jorden og solen, Guden og Gudinden, det maskuline og feminine. Sammenfletningen af båndene ned langs stangen symboliserer, at de livgivende kosmiske energier bringes ned mod jorden, og denne sammensmeltning gør, at alt i naturen fornyes.



Foto kærligst lånt fra Steinerskoler.dk

Valborgsaften/Valborgsdag

I Danmark fejrede vi tidligere Valborgsaften den 30. april om aftenen og natten op til Valborgsdag den 1. maj. Den keltiske nonne Walburga var med til at sprede kristendommen i det nordfranske. Valborg blev af paven gjort til helgen den 1. maj år 870. Denne fejring blev lagt oven i Beltane, som man anså for hedensk.

I tidligere tider var det her, man lavede store bålfester (og ikke kun til Sankt Hans). Bålene kaldte man Valborgsbål, og disse bål var lavet af vild ild; altså nylavet ild, som beskrevet under Beltane-afsnittet. Nogle steder i Sverige er det stadig skik at springe gennem Valborgsbålet.

Jeg har læst et sted, at man nogle steder i Danmark satte de unge mænd og kvinder sammen i par på Valborgsaften. Den partner man fik tildelt, beholdt man resten af året. Fx skulle parret danse et vist antal danse med hinanden ved de gilder, som blev holdt i årets løb. Måske var det en meget god måde at finde ud af, om man kunne sammen.

På Valborgsaften våger man for ikke at blive overlistet af underjordiske kræfter eksempelvis ved at tænde bål på højene, bål der kan holde det hedenske væk fra det rene. Det er også her man siger, at heksene flyver til Tromsø (eller Bloksbjerg) for at dyrke sort magi.

Vild ild og de mange orgier og ritualer i Beltane-fejringen blev anset som hedenske og blev forbudt af kirken omkring år 742. På den måde blev der lagt låg på den naturlige, frie og vilde seksuelle transformationskraft og tilbedelse af andre guder og gudinder.

1. maj var i landbruget kendt som datoen, hvor man skulle have repareret gærde/hegn omkring marker, og her valgte man i de mindre byer en oldermand/lavformand den 1. maj.

Nu kendes 1. maj mest for at være arbejderbevægelsens internationale kampdag. Og sådan har man - nogle gange med ganske bevidst - lukket ned for de gamle fejringer af naturen, dens power og essens og dens kærlige reminder til os gennem året.

Essensen i denne tid

Hvis du har været med gennem nogle af fejringerne i de mørke måneder i Årets Hjul, så kan du garanteret mærke stor forskel på den indadvendte reflekterende energi, og så den meget udadvendte energi, som vi har nu. De høje kosmiske energier, som vi bliver podet med i denne tid, løfter energiniveauet kraftigt. Det rolige stille indre "gravearbejde" efter håb og tillid til Yule/Vintersolhverv, er nu skiftet til en udfoldet sitrende udadvendt energi og stemning af glæde, fest, kreativitet og skaberkraft.

Man kan sige, at essensen i Beltane er sammensmeltningen af det maskuline og det feminine, den underliggende kraft for fertilitet og skabelse. Så her er det en indre proces, hvor du lader dine feminine og maskuline sider smelte sammen, og bringer din spiritualitet og din skaberkraft ud i fysisk form. Visdommen i Beltane ærer denne potente, men simple sandhed, at det er i denne sammensmeltning, vi skaber det liv, som vi længes efter.

Beltane-tiden initierer dig også ind i din indre unge kvinde. Du inviteres til at (gen)finde og (gen)åbne din ildkraft, din fertilitet, din kreativitet, din lyst og dine passioner.

Alle disse positive aspekter af os har, ligesom foråret, en udadgående energi. Det er tid til at leve vores ildkraft, fertilitet, kreativitet, lyst og passioner ud i livet og ind i vores hverdag i handlinger, ord og væremåde.

Den lyst, som jeg taler om her, er som en *hellig* lyst. Det er ikke bare lysten til slik eller noget nyt tøj. Det er en lyst, der kalder fra dit dybe indre. En lyst, du måske har overhørt. En lyst du måske ikke ved hvad er, eller hvordan den skal leves ud. Måske ved du udmærket godt, hvad du har lyst til, men overhører det på grund af travlhed eller frygt.

Her er Beltane inviteres vi til at omfavne vores indre unge kvinde. Det er en fantastisk tid til at mærke efter, hvad vi *virkelig* inderst inde har lyst til og er passioneret omkring.

Hvis det er svært at fornemme, hvad du har lyst til, så kan du altid finde elementer af din lyst i det modsatte af det, som du *ikke* har lyst til længere. Og du kan finde dine passioner ved at se på, hvad du virkelig elskede som barn og ung kvinde.

***“As I step into more of my being,
my abundance flows with ease!”***

- Mig selv

Det er tid til at (gen)antænde din indre ild. Og det er tid til at leve den ud! Den hellige Beltane-ild brænder i dig. Du *er* faktisk den hellige Beltane-ild. Her i Beltane får du rum til at trives og udfolde dig, som den kvinde du er, ligesom blomsterne og bladene på buske og træer.

Essensen i Beltane er særlig kraftfuld i forhold til at minde dig om, hvem du er. Naturen har en fantastisk evne til at reproducere sig selv, endda på en vild fantastisk og uendelig smuk måde. Det er vigtigt at ære den kraft, som naturen har - en kraft, som du som menneske også har. Som kraften der nu trækkes højere op i træerne, så stamme, grene og kviste belives og blad-knopperne kan folde sig ud. Samme magiske kraft er i dig her i Beltane!

Lige nu, hvor naturen er sprængfyldt med denne høje og frugtbare energi, er en særlig kraftfuld tid til at anerkende og fejre frugtbarheden, der er iboende i alt liv - i *dit* liv. Det er en særlig god tid til, at det du ønsker at fornye reelt *kan* blive fornyet. Og... det er tid til at fejre glæden ved at være i live.

Når vi træder over dørrinnet til Beltane, passerer vi gennem renselsens symbolske ild. Vi omfavner vores frugtbare grænseløse potentiale. Vi efterlader det, der har holdt os tilbage og bevæger os mod et nyt sted i vores liv med positive handlinger, der støtter os i at skabe det liv, vi ønsker at leve.

Nu er det tid til *reclame* denne iboende kraft og bruge den til at få mere af det, vi drømmer om.

Vi har brug for...

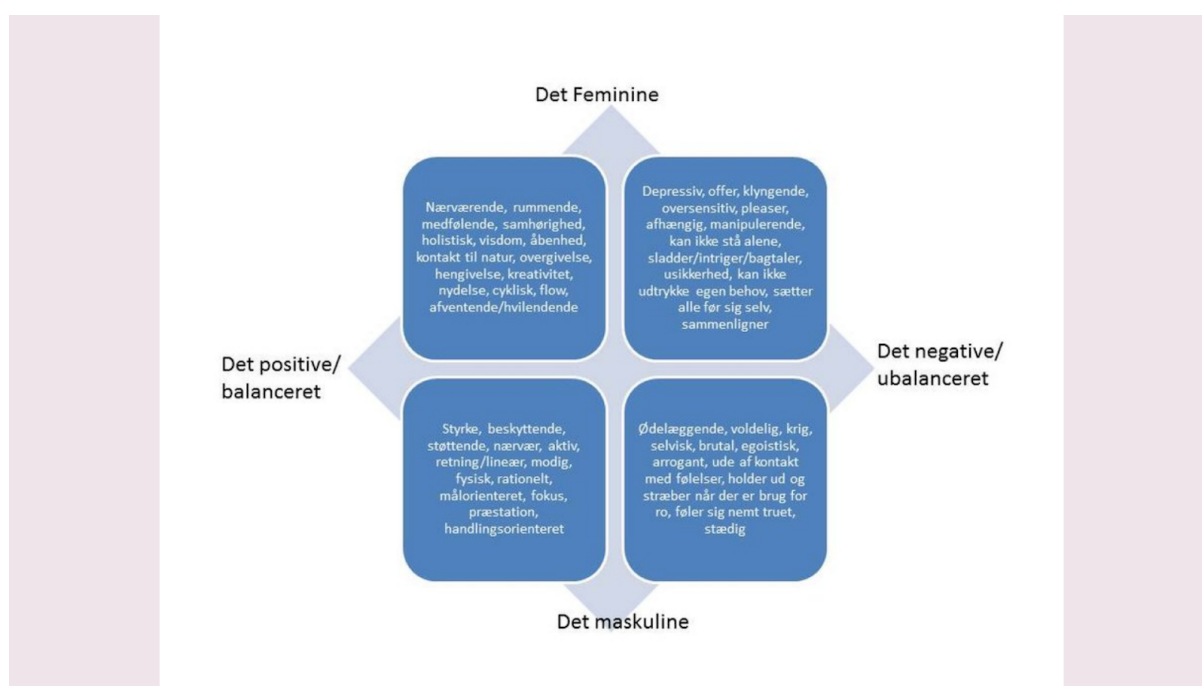
Som du måske ved fra tidligere fejring, så har vi brug for planlægning og prioritering af vores fysiske tid, og det vi kan mærke, vi skal skabe og folde ud. Planlægning og prioritering er ikke ment som en uhensigtsmæssig kontrol af os selv eller et overvældende pres, som vi lægger på os selv. Det er ment som et kærligt og nysgerrigt øje på os selv, hvor vi tjekker, at vi rent faktisk gør det, som føles så klart og rigtigt inden i.

Vi har som vanligt også brug for ro og nærhed med os selv, så vi kan mærke den indstrømning af guddommelig inspiration, der fra naturen kommer til os. Desuden er vi midt i

sol- og måneformørkelsestiden, så energien helt frem til den 10. maj er virkelig kraftfuld til indre arbejde!

Vi har selvfølgelig også brug for at anerkende, respektere og *følge* det, som vi fornemmer. Og her kommer det, som vi har allermest brug for, nemlig en total sammensmeltning af vores opløftende positive/balanceret maskuline og feminine power.

Der er tærsket langhalm på, at vi skal være i vores feminine power, lære den at kende og bruge den, men vi må ikke glemme vores maskuline power. Den maskuline kraft har fået et dårligt ry, men det er - i mine øjne - alene den negative/ubalancerede maskuline kraft, som vi skal væk fra. På denne illustration kan du se, hvordan du kan "løfte" dig selv fra det negative/ubalancerede (hvor det er helt normalt at være fra tid til anden...), og så over i det positive/balancerede maskuline og feminine - venstre side af oversigten:



Kilde: <https://integrativpsykolog.dk/kvindens-kraft>

Gennem de mørke måneder af Årets Hjul, dyrker vi mest vores feminine power, der topper til Yule/vintersolhverv. I de lyse måneder dyrker vi vores maskuline power, der topper til Litha/sommersolhverv. Selvfølgelig er der - som i Yin- og Yang-symbolet - altid en vekselvirkning, men nu er vi der, hvor der er skruet godt op for fokuset på vores maskuline power. Det er tid til at tage handling, holde fokus og finde din indre styrke.

Her i Beltane står du roligt, kraftfuldt, groundet og afbalanceret. Du udtrykker dit potentiale, og du tager handlinger, der støtter dig på vejen fremad i livet.

“Livet skal ikke begribes, det skal gribes.”

- Gunnar Björling

Små skridt er ofte meget mere kraftfulde end store, og når de små skridt tages over længere tid, er der også en særlig healende kraft i gang i os. Det er derfor, jeg har skabt både

ceremonien og de reflekterende spørgsmål her i kapitlet, så vi - sammen - fejring for fejring, år efter år kan fornemme vores indre natur, vores indre visdom, vores unikke skaberkraft og ikke mindst leve den ud.

Og husk nu, hvis du har brug for at tage store skridt, så er det ikke forkert. Du skal gøre det på *din* måde.

I forandringsprocesser kan vi have brug for at minde os selv om, at vi ikke kan regne alt ud på forhånd. Ofte kræver rejsen ind i noget nyt, at vi går nogle små skridt, før vi overhovedet kan fornemme, om vi kan finde vejen, eller om vi skal finjustere retningen. Vi skal egentlig bare gå væk fra det kendte, stoppe med det, der ikke fungerer, og så skal det nye nok vise sig.

“A flower blossoms for its own joy.”

- Oscar Wilde

Beltane ceremoni til din indre proces

Særligt omkring alteret - eller andre fysiske ting til processen

Ofte bruges der her til Beltane horn/gevir på alteret, fordi *Horned God* slipper for at give plads til *Green Man*.

Nu begynder der også at være mange farverige blomster i naturen, og her vælger jeg altid blomster, der er kraftigere i farven i forhold til Ostara/forårsjævnøgn, hvor farverne er mere pastelle. Jeg synes, de kraftige farver så fint symboliserer, at der er skruet rigtig godt op for energi nu.

Jeg kan også godt lide at have nogle grønne blade med på mit Beltane-alter.

Laver du dit eget alter, så gør du det lige på den måde, der føles rigtig for dig.

Hvis du vil have en fysisk ting med gennem ceremonien, så fornem dig frem. Det kan sagtens “bare” være et grønt blad fra haven eller en mælkebøtte.

Forberedelse til ceremonien:

- ☐ det ligger før alt andet, at du skal skabe plads og tid til din ceremoni
- ☐ 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

- ☐ hvis muligt kan du åbne et vindue eller måske endda sidde udenfor under ceremonien
- ☐ hav altid noget hos dig, som du kan drikke. Måske også et ekstra tæppe, så du ikke bliver kold undervejs eller en ekstra pude - sørg for, at du er komfortabel under ceremonien. Når vi arbejder med energi, så kan man sagtens komme til at fryse selvom det er lunt
- ☐ gør også klar med den/de fysiske ting, du eventuelt vil have med gennem ceremonien. Gør klar til at have disse papirer hos dig, så du kan se på det alter, jeg har lavet til os. Hvis du laver dit eget alter, så se/fornem dét, når du kommer til den del om lidt

Selve ceremonien:

- ☐ skift nu din opmærksomhed fra dagens gøremål og travlhed og lad din opmærksomhed lande med fokus på din vejtrækning og din krop. Land i dig selv med tankerne om, at du vender tilbage til hverdagen og dine gøremål igen om lidt. For nu tager du en nærende stund med og for dig selv
- ☐ start med at tage nogle langsomme, bløde og kærlige vejtrækninger. Lad vejtrækninger massere og udvide først din brystkasse foran, så bagpå på ryggen, så dit solar plexus-område og til sidst dit underlivsområde - stille og roligt - giv dig selv den tid, du har brug for
- ☐ forbind dig og mærk nu Moder Jord under dine fødder. Fornem hendes stemning og kraft her i denne Beltane-tid - slip hvad jeg lige har skrevet og fornem selv energien og impulserne
- ☐ brug nu et par minutter på at se på og fornemme energien i Beltane-alteret på den næste side. Under billedet kan du læse, hvilke energier elementerne på alteret holder for os på rejsen over dørtærsklen ind i Beltane-energien



Elementerne fra vores Beltane-alter symboliserer:

Lyset: bringer lyset ind - solgudens kraft stiger, vores indre ild og transformationskraft

Naturheksen: viser det er Beltane med hendes kappe med fine blomster og med bånd, der symboliserer, at de kosmiske kræfter bringes ned til os i denne tid

Gevir/horn: repræsenterer vores nærende maskuline power og dens fremadrettede kraftfulde handlekraft

Farvede bånd: repræsenterer at Beltane-energiene bringes ned til os samt vores positive feminine energier og indre visdom

Tulipaner: repræsenterer det feminine, det at kunne åbne sig og være modtagende samt genfødsel og det at gå gennem forandring

Rød: symboliserer kraft, passion og kærlighed og styrker vores væren i vores fysiske krop

Orange: symboliserer ild, kraftfuld energi, glæde og vitalitet

Gul: symboliserer solen samt glæde, kreativitet, sundhed, ungdom, intuition og power

Grønne blade: symboliserer healing, sand visdom, nyskabelse, harmoni og vækst

Bjergkrystal: symboliserer menneskets spirituelle vækst, giver klarhed, åbner for klarsyn/hørelse/sansning og indre visdom

☐ Guidet rejse ind i Beltane-energien:

Start med at forestille dig, at du er svøbt i energien fra alteret - energien af de stigende kosmiske kræfter, der giver dig impulser til at møde din indre helt unge kvinde, fyldt med kreativ kraft, lyst og passioner.

Mærk glæden, visdommen og kraften i Beltane-energien, og mærk hvordan Beltane åbner dig, så din indre unge kvinde kan guide dig. Lad Beltane-energi vibrere, arbejde og virke i og omkring din fysiske krop et par minutter.

Sans/forestil dig, at du står i en gammel smuk have. Mærk hvor meget kraft solen har fået nu. Hør hvordan fuglene pipper lystigt. Duft alle de skønne forårsdufte.

Jorden er fyldt med grønt saftigt græs, og alle bede er fyldt med grønne planter, der vokser med en kraft, der ikke kan bremses. Alle buske har knopper og er så fint begyndt at folde bladene ud. Haven er grøn og strøet med de smukkeste farver på blomsterne.

Haven farves af tulipaner, og både brændenælde og skvalderkål bruser frem med den skønne Beltane-energi.

Forestil dig, at der i bunden af haven er 2 bål. Gå nu hen til og gennem bålene. På den anden side af bålene er du nu rensat, og du er trådt over dørtrinnet til Beltane. Byd din indre unge kvinde velkommen fra dit hjerte.

Fornem at du nu rummer naturens kraftfulde accelererende udfoldelses-energi. Der er nu åbent for, at du kan tage et dybere kig ind i, hvad det ér du i virkeligheden har lyst til. Her i Beltane-energien er der frit valg på alle hylder. Mærk overflodskraften, skaberkraften og lad din lyst og din passion lede dig.

Mærk hvor kraftfuld du er her i din indre unge blomstrende kvinde. Mærk hvordan hun med sin lyst, fertilitet og kreativitet er en kraft i dig, som ikke kan stoppes, og som altid bor i dig.

Forestil dig nu, at du langsomt og roligt folder dig ud som en af blomsterne i haven. Fornem hvad det er, der vil foldes ud i og fra dig.

Mærk hvordan dit indre lune forår fortsat vil folde sig ud i den kommende tid henimod sommersolhverv.

Mærk eller forestil dig, hvordan du her i haven har Beltane-energien dybt forankret i dig, mens du står her inderligt forbundet med Moder Jord, solen og naturen.

Mærk hvordan du er dybt forbundet og i balance i din krop, dit sind og din sjæl lige nu.

Mærk du er klar til at åbne for din højt vibrerende maskuline handlekrafts-energi. Hvad bliver du guidet til? Hvad skal du sætte handling på?

Bed nu til det der er guddommeligt for dig, bed om mod og styrke til at kunne forankre følelsen af udfoldelse, lyst, kreativitet og passion fra dit hjerte.

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

Tag nu nogle dybe vejtrækninger.

Kom langsomt tilbage ved at åbne øjnene nænsomt. I ro og stilhed - 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, så reflekter over og nedskriv svar til disse spørgsmål:

Spørg indad, spørg din indre unge kraftfulde kvinde: Kære indre ungdommelige kvinde, hvad er det du *virkelig* har lyst til? Hvad er det helt ærligt, du er passioneret omkring?

- Hvordan kan jeg bedst forbinde mig med og udfolde min lyst, kreativitet og min passion?
- Hvad giver mig stor glæde? Hvordan kan jeg give mig selv mere af det?
- Hvad giver mig stor inspiration? Hvordan kan jeg give mig selv mere af det?
- Hvad føles det vigtigt at dirigere min opmærksomhed hen på i denne mere udadvendte tid?
- Til hvor i mit liv vil jeg dirigere den ekstra energi, som Beltane giver mig, hen? Og hvordan vil jeg prioritere den forhøjede energi i de kommende uger?
- Føler jeg mig forbundet med min seksuelle energi, min indre ildkraft? Hvordan kan jeg forbinde mig dybere med denne naturlige del af mig selv?
- Hvad har jeg til intention at plante - i mig selv og i mit liv - de næste uger? Hvad håber jeg vil folde sig ud i mit liv? Hvad vil jeg dyrke, så jeg kan høste det til efteråret?
- Hvordan kan jeg fejre, at jeg er i live? Og hvilken betydning vil det have for mig, at fejre mig selv på denne måde?
- Hvordan kan en daglig praksis hjælpe mig med at sætte handling på min indre lyst og passion?
- Hvordan skal en støttende daglig praksis se ud for mig gennem de næste uger?
- Hvordan kan jeg både skabe ro og hvile og passe på min energi og stadig være handlekraftig her i den udadvendte del af Årets Hjul?

Hvis du har været med gennem tidligere ceremonier i Årets Hjul, så gå tilbage og tjek dine noter, måske gemmer der sig en aha eller to til dig her!

Sådan holder du fast i og uddyber Beltane-energien

- vask ansigtet i duggen fra Beltane-natten (om morgenen den 1. maj). Det siges at denne dug bringer skønhed og ungdommelighed
- plant blomsterløg i en cirkel - klar til at blomstre næste år
- pynt træ med farvede bånd eller stofstykker, og bind dem om grenen mens du fremsiger dine ønsker for fremtiden, giver udtryk for dine passioner og glæder
- hav en plante med gule blomster ved din indgangsdør for at minde dig om din fertilitet, kreativitet og din indre unge kvinde
- lav et bål udenfor - nyd flammerne, røgen og asken, som i tidligere tider blev anset for at have beskyttende kræfter. Du kan sprede asken i dine blomsterbede som næring og beskyttelse
- lav blomsterkranse til håret. Det symboliserer din forbindelse med Moder Jord, din indre power og overflod
- gå en lang tur og fornem ind i Beltane-energien
- lav et rituelt bad; i havet, søen eller bare i brusebadet eller fodbadet
- lav en majkurv til en du holder af (se min Pinterest). I tidligere tider samlede man blomster og små lækkerier i en (maj) kurv og hængte den på dørhåndtaget på hoveddøren hos venner, kæreste eller familie
- det er kærlighedstid, så træk dem du elsker tættere på dig; lav en frokostaftale, en familiesamling eller en hyggestund med veninder
- lav årets første udendørs picknick
- lækker mad og drikke er altid en fejring af livet, så alle former for fejring med mad og drikke - alene eller sammen med dine kære - er genialt her til Beltane. Måske inkl. en lille snak ved bordet om Beltane-energien?
- lav space clearing af hele dit hjem
- lav indre overflodsarbejde - brug for eksempel overflods-mantraer
- øv dig i at skabe glædesfyldte øjeblikke
- brug en Beltane-bøn i dagene omkring og efter Beltane - Google evt. *Beltane prayer* for inspiration - eller lav din egen

Se mange flere skønne idéer, opskrifter og illustrationer af Beltane-energien på min Pinterest Konto. Du finder mappen [ved at klikke på linket her](#). Jeg deler også lidt om Beltane på min Instagram, og den finder du [ved at klikke på linket her](#).

*Hjerteligt velkommen ind i Beltane-energien.
Må den være nærende og opløftende for dig, kære kvinde.
God fornøjelse - nu er det forår og sommeren er på vej!*

*Næste fejring i Årets Hjul er
Litha/sommersolhverv den 21. juni 2023.*

*Udgivelsen af det kommende kapitel
sker på min hjemmeside ca. 5 dage før.*

Sæt datoen i kalenderen, så du husker at hente det.

*Håber vi “ses” igen til den tid!
Du er altid velkommen til at dele linket til dette kompendium:*

<https://grethelous.dk/aarstidens-medicin-i-aarets-hjul/>

*Og du er altid hjertelig velkommen til at give mig en kommentar i
mine opslag på FB og Instagram. Jeg vil elske at høre fra dig!*

Kærligst Grethe 

