

Lughnasadh/Lammas 31. juli - 1. august

Så er det tid til at skifte kappe på min lille smukke årstids/naturheks. Det er tid til at dreje på Årets Hjul, hvor rytmen nu tager os til Lughnasadh/Lammas.

Den pulseren, der er i den iboende rytme i årets gang, findes også i os. Når vi forbinder os med denne rytme, skabes en genklang i os. Dette respons vækker aspekter af den kvinde vi hver især er til live, aspekter der giver mening på et dybere plan både emotionel og spirituelt.

Lughnasadh/Lammas er et indbygget øjeblik, en pause, der forbinder dig med dit indre kompas og din sande vej, så du fortsat kan følge, hvad der er rigtigt for dig. Eller skifte kurs.

Hjertelig velkommen til Lughnasadh/Lammas!



Meningen med Lughnasadh/Lammas

Endnu engang velkommen til denne *cross quarter* fejring i Årets Hjul, velkommen til fejringen af starten på høsten, velkommen til fejringen af den første høst!

Energien er skiftet siden Litha/sommersolhverv, som vi fejrede i det forgangne "hak" i Årets Hjul. Her havde vi fokus på den vildt udadvendte, og den højt vibrerende energi, der er, når solen står på sit højeste.

Og nu til Lughnasadh/Lammas inviteres vi ind i energien af den fantastisk overflodsenergi, der især er her i kornhøsten. En overflodsenergi der udover at give korn og dermed mel og brød, også giver frø til næste års såning.

Tænk engang, at ét kornaks, som kommer af ét frø, bærer potentialet til mange nye kornakse i alle sine korn. Helt ærligt, jeg har lige mens jeg skriver her, brudt et kornaks for at tælle det antal korn, der var på det; 44!! Det er da den vildeste overflodsenergi; 1 der bliver til 44 over en sommer! Vi bærer samme potentiale for vækst og udfoldelse af os selv.

Vi kan med det blotte øje se forandringerne udenfor i naturen. Hvedemarkerne, der var grønne til Litha/sommersolhverv, står nu med bølgende gulbrune akser fulde af modent korn.



Græsset og bladene på træer og buske er grønne, men alligevel ikke helt så potente i farven og energien som til Beltane 1. maj og ved Litha/sommersolhverv 21. juni. Der er en tilbagetræknings-energi i luften.

Samme skift sker i os, når vi går hen mod overgangsalderen. Vores stemning ændres, og vi skal til at lære os selv at kende på ny. Det er min erfaring, at jo mere kærligt vi kan omfavne især denne og de kommende skift i Årets Hjul, jo nemmere kan vi omfavne vores overgangsalder. Årets Hjul giver os en naturlig tilgang til alder og dens naturlige forandringer. Årets Hjul lærer os at mestre det potentiale, der ligger i at blive ældre og få adgang til endnu mere indre visdom. Årets Hjul lærer os at mestre alle vores årstider - ligegyldigt livsomstændigheder.

Når vi lærer os selv, at trække vores udadvendte energi lidt tilbage og trække vores opmærksomhed dybere ind i os selv, så støtter vi vores immunforsvar, nervesystem og hormoner og vores altid iboende selvhealende kraft. Spændende og magisk, hvis du spørger mig.

Måske du også kan fornemme det store skift i, hvis du ser på bladene på træerne lige nu. Det er stadig smukt grønt, og så er der alligevel en anden grøn farve og en anden energi, der har trukket sig lidt. Stemningen er en helt anden end for bare nogle uger siden:



Lughnasadh/Lammas er en energiportal, der repræsenterer starten af høsten og årets første høst - kornhøsten - som blev vigtig for menneskets overlevelse og udvikling. Her ser du de fine kornakse, der er syet på heksens kappe:



Lughnasadh/Lammas er en del af høstenenergien, der fylder pænt i Årets Hjul, fordi de næste to fejring er vi skal igennem - Mabon/efterårsjævndøgn og Samhain/Mindefestival -

også har høstaspekter over sig. Forskellene kommer jeg ind på i de næste to kapitler af dette kompendium.

Lughnasadh/Lammas repræsenterer modenhed, overflod, glæde og taknemmelighed.

I *“the triple Goddess”* repræsenterer denne fejring den begyndende ældre kvinde, indgangen til *the Crone*, som jeg har oversat til den ældre vise kvinde. Denne ældring - fra moderen henimod den ældre vise kvinde - skal forstås som en yderligere modningsproces og som en indtagelse af en yderligere kraftfuld kvindelig power. En kæmpe ressource, der ligger i den transformerende forandring, som vi kender som overgangsalderen (der er stadig en del blogindlæg på min hjemmeside, hvis du vil læse mere om en spirituel overgangsalder). Man kunne kalde denne tid for peri-menopausen, som er tiden op til selve overgangsalderen.

I forhold til månecyklussen er vi gået fra fuldmåne (Litha/sommersolhverv) og er nu i den aftagende måne på vej mod anden og sidste halvmåne (Mabon/efterårsjævndøgn).

Selvom solen er begyndt at tabe sin potente kraft, er der overflod af gaver til os fra naturen. Høsten af det som tidligere blev sået, plantet og plejet er nu modnet så meget, at det kan høstes og nære os.

At se det første korn man høstede som hellig har været spredt overalt i verden. Og taknemmelighed for Moder Jord, og hvad naturen har givet, er til alle tider blevet æret ved særlige fester, ritualer og ceremonier og altid med elementer af ofring og taknemmelighed.

Det er måske lidt svært for os at sætte os ind i, fordi vi hele året har adgang til alskens ting og sager til køleskab og spisekammer. Vi behøver ikke vente til august med at få frisk brød, og vi kan købe bær og farverige blomster hele året.

Men selvom vores moderne liv er designet til at få os til at føle os uafhængige af naturen, så ér vi stadig dybt afhængige af, at høsten går godt, så vi kan få mad. Om vi spiser grøntsager fra haven eller fra det sted, hvor de grøntsager vi køber er høstet, så ér vi afhængige af Moder Jord og solen for at få mad.

Lughnasadh/Lammas er også kulminationen af en tid, hvor man har været i tvivl om, at der kom nogle afgrøder overhovedet, og heraf kommer det dybe glædes- og overflodsaspekt i denne fejring.

Overfloden der er i denne tid, kan vi bade og svælge i. Måske vil det medføre, at vi kan huske at minde os selv om overflodsenergien i de stunder, hvor vi føler mangel.

***“The Wheel has turned once more
the First Harvest is at our door
Giving us Abundance of Plenty
We share them with our own and many
Our dying Sun begins to Fade
As the Goddess bear the Fruit they made
The Sun will journey back to Earth
In the endless Cycle of Life, Death and Rebirth”***

- Moon Goddess Magick Apothecary

Lughnasadh/Lammas's historie

Lughnasadh

Lughnasadh er nævnt i den første irske litteratur. Lughnasadh (Loo-nah-sah) siges at referere til den keltiske solgud Lugh (Loo).

Nogle legender beskriver, at Lugh satte denne tid af, for med en fest at fejre hans plejemor Tailtiu, for hendes hellige ofre til hendes folk. Andre beskriver, at disse dages festligheder skyldes fejringen af Lughs bryllup.

Fejringen blev kaldt Lughnasadh i Irland. I Skotland kaldtes fejringen Lunasda eller Lunasdal. Denne fejring kaldes også *August Eve*. Kært barn har virkelig mange navne!

Det hedder sig, at Lughnasadh blev afholdt fra solnedgang den 31. juli til solnedgang den 1. august. Andre mener, at fejringen blev afholdt, når det astrologiske aspekt *løven i 15 grader til solen* var herskende. Igen må vi forestille os, at der tidligere har været afholdt festligheder i mere end én dag, og man har sikkert også justeret festlighederne efter vejret og hvor langt man var nået i forhold til høsten.

Det som går igen gennem fejringerne fra mange forskellige steder i verden er, at den første høst var hellig. Desuden går ofring og taknemmelighed også igen.

På denne tid på året samledes man til store fester, holdt fairs, konkurrencer, opførte ritualer som teaterstykker og dansede. Ofte holdt man disse fejring ved vandet eller på en bakketop, hvor man nedgravede korn som et offer til guddommelige ånder, eller man spiste kornet ceremonielt.

***Hoof and horn, Hoof and horn,
All that dies shall be reborn,
Corn and grain, corn and grain,
All that falls shall rise again***

- gammelt Lughnasadh vers

Man anså vand som særligt helligt her ved Lughnasadh, og derfor blev heste og kvæg drevet gennem vand som en renselsesproces.

Der er nogle kilder, der angiver, at man her til Lughnasadh, indgik *handfasting*, som jeg i sidste kapitel om Litha/sommersolhverv beskrev hørte til der. Hvis du ikke var med til Litha-fejringen, så er *handfasting* prøve-ægteskaber eller uofficielle ægteskaber. Jeg har også læst, at man her til Lughnasadh hylder fertilitet, som i mine øjne hører mere til i Beltane.

Når det er sagt, så er det også sådan, at når du har arbejdet gennem Årets Hjul mange gange, så vil du fornemme aspekter af alle fejringerne i hver fejring. Fx er der ikke kun en slippe-energi til stede i Samhain/Mindefestival, og der er heller ikke kun en spireenergi i Ostara/forårsjævndøgn. Alt hænger sammen og er vævet ind i hinanden. Håber det giver mening.

Udover glæde, overflod og taknemmelighed, så holder Lughnasadh også energien af tab. Det var først nu, man kunne ånde lettet op; høsten var i hus.

Man kan sige, at vi på hver vores personlige og spirituelle rejse gennem Årets Hjul, også har måtte holde energien af, at alt det vi intuitivt og fra hjertet har fornemmet og arbejdet med, planlagt, sået og næret, kunne risikere ikke at blive til noget. Selvom der har været en kraftig vækstperiode, så kan det være tabt på et øjeblik. Præcis som høsten i tidligere tider kunne slå fejl fx på grund af manglende regn eller efter et voldsomt uvejr.

Citat fra www.religion.dk:

“I Danmarks bondesamfund op gennem jernalderen og vikingetiden var en god høst af vital vigtighed. Den nordiske gud for frugtbarhed, høst og afgrøder, Frej, var derfor, efter Odin og Thor, den vigtigste guddom i den nordiske mytologi. I det før-kristne Norden markerede landsbyerne både et høstblót (en høstofring) inden høstens påbegyndelse, og et efterårsblót, når høsten var vel i hus. ... Men selvom man ofrede til Frej som frugtbarhedsgud, var Thor også vigtig, fordi han var vejrguden, og derfor havde stor indflydelse på afgrøderne!”

Lammas

Lammas eller *Loaf Mass Day* (som betyder brød-masse-dag) er den engelske kristne fejring. Det var her almindeligt at bringe brød til kirken. Brød bagt af kornet fra den første høst ved *Lammastide* (Lammas-tid), som er midt mellem sommersonhverv og efterårsjævndøgn.

Dette først brød blev velsignet af kirken. Og hvis du har været med gennem tidligere fejring, kan du her igen se et eksempel på, hvordan tilbedelsen af, respekten og ærbødigheden for naturen, Moder Jord og solen blev taget væk fra, det man anså som hedensk og ind i kirken, hvor det var den samme gud, der var herre over både mennesker, afgrøder, vejr og vind.

Lammas-brødet blev brugt i ritualer for at give beskyttelse til resten af høsten, så den blev en succes.

Selvom der er en forskel på Lughnasadh og Lammas, så bruges Lammas også, når der reelt skrives eller tales om Lughnasadh.

***“From the fields and through the stones, into fire, Lammas Bread,
as the Wheel turns may all be fed. Goddess Bless!”***

- gammelt vers

Corn festival

I USA holdes der mange steder *corn festival* i starten af august. Her er det altså majs, man har som omdrejningspunkt for festen. Her fejrer man den første høst med fx parader, *beer gardens* og spisekonkurrencer.

Denne tradition er oprindelig fra det indianske indfødte folk, der også ofrede deres første høst af majs til guderne i håb om en fortsat succesfuld høst. Den oprindelige fejring *The Green Corn Ceremony* var forskellig fra stamme til stamme men indeholdt religiøs dans, festligheder og faste, alt sammen for at ære den første majs og vise taknemmelighed overfor *Hesaketvmese (The Breath Maker)* for de første frugter af høsten.

Interessant nok så ses *The Green Corn Ceremony* også som en nytårsfest. Måske fordi majsen sikrede, at livet kunne fortsætte.

I Seminole-stammen blev 12-årige drenge erklæret mænd ved *Green Corn Ceremony*, og de blev givet nye navne af høvdingen som et tegn på deres modenhed. Så der er også en, hvad vi ville kalde, konfirmations-energi over denne fejring.

Disse fejringer bliver udført på arealer, der anses som ceremoniel jord. Festlighederne bliver forberedt i ugerne op til, og selve ceremonien går over 4 dage, som alle er gennemvædet med ritualer og respekt for Moder Jord. *Love it!*

Essensen i denne tid

Denne tid er fyldt med glæde og overflod, men for mig er essensen i Lughnasadh taknemmelighed, men taknemmelighed oplevet på et dybere plan end tidligere.

Den spirituelle medicin er at dykke et lag dybere ind i følelsen af taknemmelighed. Taknemmelighed for høsten og vores mad, og taknemmeligheden for vores indre høst af visdom (som vi ofte får, når vi går gennem svære ting), og den måde vi nærer os selv på. Og søge efter at bevidstgøre en mere hjertelig og inderlig følelse af taknemmelighed i livet generelt.

Lughnasadh-essensen inviterer os til at blive ved med at udvide vores opmærksomhed og bevidsthed omkring taknemmelighed, og hvordan vi kan have denne særlige kvalitet med ikke bare her i fejringen, men også i vores hverdag.

***“Growing abundance and a bountiful harvest,
natures brilliance flourishing within and around me.
My gratitude radiates like the Sun upon crops...”***

- Jenna Caprice

Hvis du har arbejdet med taknemmelighed før, så ved du sikkert, at der er stor forskel på fx hver aften at finde 5 ting, du er taknemmelig for, i forhold til virkelig at mærke og fornemme taknemmeligheden vibrerer i alle celler i kroppen. Og du ved, at det især er svært at mærke taknemmeligheden, når vi er påvirket af følelser som fx bekymringer og irritation, eller når vi er smittet med følelsen af fx mangel, af at være forkert eller ikke god nok.

Taknemmelighed er en spirituel kvalitet, som vi *altid* kan træne i at mærke dybere ind i og omfavne mere og mere. Taknemmelighed hører til hjertechakraet, som er det første chakra, der holder energien af en højere bevidsthed i forhold til de 3 underliggende og egodrevne chakraer. Hjertet hjælper os med at bringe de fine spirituelle kvaliteter ind i vores jordiske liv.

Når vi er i kontakt med en dybfølt taknemmelighed, er vi automatisk i kontakt med hjerteenergiens andre kvaliteter blandt andet glæde, healing, hengivelse, blødhed, mildhed, medfølelse, medmenneskelighed og kærlighed. En *win-win-situation* hvis du spørger mig.

Vi har brug for...

... at gøre det samme som naturen...

Som jeg tidligere skrev, så er græsset og bladene på træer og buske stadig grønne, men alligevel ikke helt så potente, saftspændte og struttende som til sidste fejring.

Det vi har brug for nu, er altså at tage lidt af "sommer-farten" af. Vi har brug for at geare den udadvendte energi et hak ned. Vores sjæl har brug for et lavere tempo.

Det siges, at efteråret starter til Lughnasadh. I de store skift i årstiderne kan der komme en masse emotionelt op. Bare så du er opmærksom på det, hvis det er eller bliver dig. Der kan komme en naturlig sørgmodighed, som vi ofte oversætter til, at der er noget galt med os eller at noget ikke er rigtigt i vores liv. Det *kan* selvfølgelig være noget vi skal tage os af, men jeg vil invitere dig til at omfavne og være med det sørgmodige, så du på kærlig vis tager dig af dig selv.

Vi bliver reelt godt og grundigt udmattede af sommerenergien, og nogle kan endda føle, at de har brug for ferie, selvom de lige har haft ferie. Ovenpå de meget lyse og solrige måneder bliver vi trætte, så vi har inderligt brug for at geare langsomt - men sikkert - ned. Ikke bare fordi vi har haft travlt, været ude at rejse og lignende, men fordi der sker rigtig meget inden i os i årets lyseste uger, hvor vi bliver belivet med flere kosmiske kræfter end resten af året.

Måske kommer trætheden især for os, der arbejder med os selv og den sæsonbetonede energi og dens refleksioner og ceremonier, der hører med til dette kompendium. Vi arbejder med os selv på et dybt og nogle gange ubevidst og karmisk plan. Vi har brug for lidt mere fred og ro nu i vores dagligdag.

På dette tidspunkt af året kan det dog være rigtig svært at give mere plads til langsommelighed, indadvendthed og lidt mere fred og ro. Vi har oplevet meget gennem sommeren, vi skal tilbage på arbejde, der er masser af ting der skal ordnes i hjemmet, børnene skal snart i skole igen eller starte nye uddannelser. Det vælter snart ind med masser af tilbud om spændende kurser og forløb i efteråret, og det er virkelig nemt for os at køre videre med sommerenergien, have styr på det hele og melde os til alle mulige ting og sager. Det er bare langt fra hensigtsmæssigt.

"August is like the Sunday of summer."

- ukendt

Vi bliver nødt til at kunne mestre at være fleksible i forhold til arbejde og være på til at kunne geare ned i en indre ro og væren med os selv. I roen og i væren med os selv er vores nervesystem beroliget, vi fornyer vores hjerteenergi og kontakten til vores sjæl. Det er roen og kontakten indad, der giver os voksne modne kvinder energi og livskraft, og det er derfor, det cykliske arbejde, som du går igennem her i kompendiet, er så vigtigt, nærende og opløftende.

Sommerenergien gør os "*light headed*", hvilket betyder, at vi naturligt mister jordforbindelsen lidt (...eller meget...) om sommeren. Har du svært ved at være groundet - også resten af året - så er det min erfaring, at der meget vel kan stå stress, dyb indre utilfredshed og frustration på menuen - for nogle endda tendenser til depression og angst. Måske ikke nu, men så i månederne, der kommer.

Samtidig *føles* det også rart at være lettere i energien, at løfte energien lidt opad mod det kosmiske. Det kan være vanedannende at være i sommerenergien, og derfor er sommeren

nok den årstid, der er mest elsket af de fleste. Vi kan bare ikke trives i en fortsat sommerenergi. Vi trives optimalt i en cyklisk pulseren mellem udadvendthed og indadvendthed mellem aktivitet og ro og væren. Det er blevet tid til at stoppe sommerenergiens heftige ildkraft, så vi ikke brænder ud i krop, sind og sjæl.

Så meget kærligt og inderligt vil jeg invitere dig til, ligesom bladene på træer og buske er lidt trætte nu, at trække energien en smule indad nu og i den kommende tid. Jeg vil invitere dig til *virkelig* at overveje - fra hjertet - hvad du vil bruge din tid og dine ressourcer på her i efteråret, prioritere det vigtigste, vælge til og fra, så de kommende måneder med øget indadvendt energi matcher dit hjertes dybeste kalden.

***“Instead of asking
‘Have I worked hard enough to deserve rest’,
ask ‘Have I rested enough
to do my most loving, meaningful work’?”***

- Nicola Jane Hobbs

Lughnasadh ceremoni til din indre proces

- først kommer der nogle vigtige refleksionsspørgsmål, der sætter gang i din indre Lughnasadh-energi
- herefter kommer der et link til en lydfil, som jeg har indtalt til dig. Den tager dig yderligere ind i den spirituelle medicin i Lughnasadh
- efter du har lyttet til lydfilen, får du et nyt sæt refleksionsspørgsmål, så du kan arbejde videre med Lughnasadh-energien i den kommende tid

Afslutningsvis kommer det sidste afsnit, hvor jeg deler, hvordan du kan holde fast i og uddybe Lughnasadh-energien. Jeg har som vanligt lavet et alter, og jeg skal nok guide dig til, hvornår og hvordan du skal gøre de forskellige ting. *Here we go!*

Særligt omkring alteret - eller andre fysiske ting til processen

Som du har læst i introduktionen, kan du tage din egen fysiske ting med gennem ceremonien eller bruge dit eget alter, hvis du elsker at lave sådan nogle.

Jeg elsker at tage noget fra naturen med ind i alteret og dermed min opmærksomhed. Alt der er i naturen lige nu kan komme med fx blomster, korn, tomater, urter og bær.

Jeg har dog nogle yndlingsting, som jeg gennem tiden har opdaget altid kom med på mit Lughnasadh-alter, og det er lavendel, morgenfrue og korn.

Korn er et must synes jeg. Her på landet, hvor jeg bor, er det nemt at få fat i (det kunne også bare være et stykke brød, nogle hele kerner eller mel, hvis ikke du er i nærheden af kornmarker).

Jeg storelsker lavendel og morgenfrue og har altid haft dem i haven. De har også altid været i mine børns børnehaver og skoler, så jeg nød dem også alle de år, vi boede i lejlighed.

Deres energi og betydning er et perfekt match til mit alter (se mere under foto lige om lidt).

Inden vi sammen svøber os i Lughnasadh-energien, så husk disse aspekter af at holde rum for dig selv:

Forberedelse til ceremonien:

- vælg et roligt sted, hvor du kan sidde godt i cirka 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 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 du sagtens komme til at fryse, selvom det er varmt udenfor
- 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:

- Tag nogle dybe vejrtrækninger og lav lidt grounding
- Gå gennem denne refleksion først:
 - hvad har overvældet mig mest i sommer-energi?
 - hvordan kan jeg nænsomt og kærligt støtte mig selv til mere balance?
 - hvilke tanker og følelser omkring mig selv dræner mig for energi?
 - hvilke af mine handlinger/vaner dræner mig for energi?
 - hvad sker der og hvad sker der *ikke* i mit liv, når min energi er drænet?

 - hvilke situationer, mennesker, tanker, følelser, handlinger, vaner med mere løfter altid min energi?
 - hvordan kan jeg skabe mere af det i mit liv?
 - hvordan kan jeg beskytte og værne om den energi jeg genererer?

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!

- Se og fornem ind i Lughnasadh-alteret på næste side - sid et par minutter og fornem de energierne fra de forskellige elementer på alteret svøbe sig om dig



Elementerne på vores Lughnasadh-altar symboliserer:

Lyset: bringer lyset ind i vores indre Lughnasadh-proces

Naturheksen: symboliserer vores forbindelse til naturen, "the Triple Goddess" (symbolet på maven). Kornet på ryggen skaber en femstjernet stjerne, der blandt andet symboliserer spiritualitet og jord, ild, luft, vand og "spirit"

Bjergkrystal: minder os om, at vi altid er i proces med at blive mere bevidste. Skaber harmoni, indsigt og klarhed

Påfuglefjer: siger: "vis din sande natur"

Tomater og jordbær: Symboliserer både overflod i forhold til det vi kan høste og spise nu, men også overflod i forhold deres mange kerner, der holder potentialet til at blive til endnu flere afgrøder næste år

Rosmarin: troskab - mod dig selv

Morgenfrue: beskyttelse, transformation, healing, symboliserer solen

Lavendel: renhed, stilhed, hengivenhed, sindsro, ynde og ro

Korn: repræsenterer liv, fremgang, overflod

Mælkebøtte-"snefnug": overflod med alle den frø og en kærlig reminder om, at sommeren er ved at blegne

- lyt nu til lydfilen (varer lige over 15 minutter), hvor jeg guider dig ind i den spirituelle medicin i Lughnasadh - du finder den ved at klikke på linket her: [Guidet rejse ind i Lughnasadh-energien](#). Når du klikker på linket åbnes der en ny side, hvor skærmen er sort og så trykker du bare på play-trekanten
- Nedskriv nu eventuelle impulser, fornemmelser eller åbenbaringer, der kom til dig gennem rejsen
- Sid et øjeblik og fornem farven guld omkring dig i hele din energi og lad farven støtte og styrke dig
- Synk nu igen ind i taknemmelighedens hjerteenergit og fornem fra hjertet og sjælen svaret på disse spørgsmål:
 - det jeg står med i mit liv lige nu, hvordan får jeg mest ud af dét?
 - hvad er det jeg har arbejdet på og kultiveret i mit liv den seneste tid?
 - hvordan har det båret frugt?
 - hvordan kan jeg anerkende og fejre det?
 - hvad er jeg inderligt taknemmelig for?
 - hvordan kan jeg vise mig selv mere taknemmelighed for den kvinde, jeg er?
 - hvordan kan jeg sørge for, at jeg gennem august og september får et nærende flow ud af sommer-energien?
 - hvad inspirerer mig?
 - hvad tilfredsstillende mig (i krop, sind og sjæl) allermost lige nu?
 - hvordan kan min daglige rytme (med fx mad, bevægelse, meditation, tid til mig selv mm.) se ud, så jeg er grounded og samtidig bliver mere af den kvinde, det hele tiden har været meningen, jeg skulle være?
 - af al den forvandling jeg ønsker i mit liv, hvad føles sandt at holde mit fokus på de næste uger/måneder?
- Nu du føler du er færdig med spørgsmålene, så tag 3 dybe rolige og kærlige vejrtrækninger som afslutning på ceremonien

OBS: du kan bruge disse spørgsmål (eller bare nogle af dem) gennem de næste dage og uger, måske ved at skrive lidt til dem hver dag eller gå med et af spørgsmålene i naturen på din gåtur.

Vi må være ydmyge i forhold til den tid, det tager at få svar. Vi er komplekse skabninger, og vi må bruge de små impulser, der kommer til os til at gå nysgerrigt og afprøvende ud i verden med vores indre dybe visdom og Lughnasadh-energien.

Når vi kan være ok med usikkerheden, der ligger før vi fornemmer svar, og når vi kan være åbne for svar og indre guidning over længere tid, så vil dybere resonerende svar komme til os.

Sådan holder du fast i og uddyber Lughnasadh-energien

- flet eller sno gyldne, gullige, brune bånd til om håndled, i håret, om blomstervaser, planter eller lignende
- bag og spis Lammabrød i taknemmelighed
- bag og spis kage med bær i taknemmelighed
- tag på blåbær-plukke-tur (jeg skal selv på solbær-plukke-tur, da jeg ikke har så mange solbær i min have i år)
- lav lavendel stjerne eller anden pynt med lavendel (se min Pinterest konto - link herunder)
- lav majs/korn-dukke
- tør urter til te, fodbade og krydderiskuffen (jeg har tænkt mig at bruge urterne/blomsterne fra alteret til fodbade, så jeg fx laver et rituelt fodbad til Yule/vintersolhverv)
- lav marmelade eller solbærrom - igen for at ære høsten i taknemmelighed
- gå tur og mærk hvad Lughnasadh-energien vækker i dig
- mediter udenfor
- lav ritualer der styrker din tillid til dig selv, din tro på dig selv
- lav grounding øvelser

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

***Hjerteligt velkommen ind i Lughnasadh-energien.
Må den være nærende og opløftende for dig, kære kvinde.
God fornøjelse - nu er sommeren her!***

***Næste fejring i Årets Hjul er
Mabon/efterårsjævndøgn den 23. september 2023.
Udgivelsen af det kommende kapitel
sker på min hjemmeside cirka 3 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 

