

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, og dette respons vækker aspekter af den kvinde vi hver især er til live, aspekter der giver mening på et dybere plan både emotionelt 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 her i Lughnasadh/Lammas inviteres vi ind i energien af den fantastisk overflodsenergi, der især er 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! Og lige så magisk er det, at vi alle indeni bærer samme overflodsenergi, som et 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 blevet lidt mere mørkegrønne og er ikke helt så potente og struttende 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 indre stemning ændres, og vi skal til at lære en helt ny indre årstid at kende. Det er min erfaring, at jo mere kærligt vi kan omfavne især Lughnasadh/Lammas-forandringen og de skift i Årets Hjul, der ligger til os resten af året jo nemmere kan vi omfavne vores overgangsalder og vores værd som meget voksne modne kvinder. 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 indre 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/efterårsjævn døg n 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. Transformationen fra moderen henimod den ældre vise kvinde skal forstås som en yderligere modningsproces og som en dybere kontakt med en yderligere kraftfuld kvindelig power. Det er en kæmpe ressource, der ligger i den transformerende forandring, som vi kender som overgangsalderen (der er stadig en del materiale og blogindlæg på min hjemmeside, hvis du vil læse mere om en spirituel overgangsalder - www.grethelous.dk). Man kunne kalde denne tid for peri-menopausen, som er tiden op til selve overgangsalderen.

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

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 glæde og nære os.

Overalt i verden har man set det første korn man høstede som hellig, og til alle tider har man vist sin taknemmelighed for Moder Jord, og hvad naturen har givet, og æret Moder Jord og/eller det guddommelige ved særlige fester, ritualer og ceremonier - 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. Selvom vores moderne liv er designet til at få os til at føle os uafhængige af naturen, så er vi stadig dybt afhængige af, at høsten går godt, så vi kan få mad.

Lughnasadh/Lammas er også kulminationen af en tid, hvor man kan have været i tvivl om, 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.

Men 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. For eksempel 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 med tiden kommer til at give mening for dig.

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, selvom vi har gjort en masse, der føltes rigtigt, så kan det være tabt på et øjeblik. Præcis som

høsten i tidligere tider kunne slå fejl for eksempel 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 af den første høst. 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 første 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 for eksempel 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 taknemmelighed for vores indre høst af visdom (som vi ofte får, når vi går gennem svære ting), og den måde vi nærer os selv på. Den spirituelle medicin inviterer os til at søge efter at bevidstgøre en mere hjertelig og inderlig følelse af taknemmelighed i livet.

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 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 for eksempel bekymringer og irritation, eller når vi er smittet med følelsen af mangel, af at være forkert eller ikke være 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. 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. Der *kan* selvfølgelig være noget vi skal tage os af, men jeg vil invitere dig til "bare" at omfavne og være med det sørgmodige uden nødvendigvis at give det mening eller forstå det.

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 faktisk 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 ritualer, 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 mellem at arbejde, yde og være i handling og 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 grounded - 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. Naturen viser os, at det er blevet tid til at skrue ned for sommerenergiens heftige ildkraft, så vi ikke brænder ud i krop, sind og sjæl.

Så meget kærligt og inderligt vil jeg invitere dig til 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

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.

Nu vil jeg dele lidt om, hvad jeg altid har med på mit Lughnasadh-alter. Jeg elsker at tage noget fra naturen med ind i alteret og dermed ind i min opmærksomhed. Alt der er i naturen lige nu kan i princippet komme med for eksempel 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 vores alter (se mere under foto lige om lidt).

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 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:

☐ Tag nogle dybe vejrtrækninger og lav lidt grounding, hvor du mærker dine fødder på gulvet og din forbindelse til Moder Jord

☐ 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 i mit liv, når min energi er drænet?
- hvad sker der *ikke* i mit liv, når min energi er drænet?

- hvilke situationer, mennesker, tanker, følelser, handlinger, vaner 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 energierne fra de forskellige elementer på alteret svøbe sig kærligt og nærende om dig



Elementerne på vores Lughnasadh-altar symboliserer:

Lyset: repræsenterer solen, livskraften og 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

☐ Guidet rejse ind i Lughnasadh-energien:

Lad os nu sammen træde ind over dørrinnet til Lughnasadh/Lammas.

Bliv opmærksom på din vejtrækning og bliv bevidst om, at du trækker livet ind med hver eneste indånding. Slip det, der ikke længere tjener dig på dine udåndinger. Sid her et øjeblik med dit livgivende åndedræt, som du har i overflod gennem livet.

Synk nu ind i dit hjerteområde, dit hjerte chakra, din hjertenergi. Forestil dig du synker dybere ind i kontakten med din hjertenergi, din glædesenergi og din taknemmelighedsenergi.

Forestil dig eller fornem taknemmelighed for alteret, for dig selv og for, at du giver dig selv denne stund. Mærk også en taknemmelighed for Moder Jord og solens kraft og vær her i dit indre rum af taknemmelighed og lad dig fylde med den spirituelle medicin i Lughnasadh og forestil dig, at du modtager en infusion af taknemmelighed i hele din aura, i hele din fysiske krop, i alle organer og strukturer, i alle celler og helt ind i cellekernerne, så du overalt i din krop og din energi vibrerer af taknemmelighed.

Forestil dig eller fornem, at du står i en smuk mark med masser af blomster og korn. Prøv at fornemme tilbagetrækningen af den ultimative solkraft, som var på sit højeste til Litha/sommersolhverv. Fornem tilbagetrækningen, der er græsset, blomsterne og kornet, der nu er klar til at blive høstet. Fornem at selvom det stadig er sommer, så er der et skift, hvor vi nu tager det første skridt mod efteråret.

Mærk efter hvad du bliver bevidst om her i kontakten med jorden, kornet og Lughnasadh.

Giv nu din opmærksomhed til taknemmelighed for jorden du står på. Taknemmelighed for høsten kornet, der er modent. Taknemmelighed for alt det dejlige mad vi kan spise netop på grund af solen, jorden og denne høstenergi, der fylder lige nu i Årets Hjul. Giv også din taknemmelighed til blomster, planter, bær og de grøntsager du allerede kan høste i denne tid.

Fornem hvordan overflodsenergien er overalt omkring dig her på marken. Modtag den i hjertet. Lad dig fylde op af Lughnasadh-energien, og lad den virke i dig, lad den udvide dig, så du kan vise dit sande jeg, den kvinde du er, ligegyldigt hvor du er i livet, og hvilke livsomstændigheder, der ellers fylder.

Fornem eller forestil dig at Lughnasadh-energien åbner for, at du kan høste mere af din indre visdom - som en dør, der åbner sig stille og roligt.

Giv dig hen til at mærke en dybere kontakt og forbindelse til den spirituelle kraft taknemmelighed, som en iboende kraft, du altid kan finde i dig selv, en kraft der er en måde at være i verden på, som er en holdning til livet og de ting, du møder.

Indstil dig nu på at slippe kontakten til Moder Jord, engen, kornet.

Tag et par dybe vejrtrækninger og mærk eller fornem Moder Jord under dine fødder. Sid nu et øjeblik med følelsen af ærbødighed og respekt for det, du har oplevet i din hengivelse til Lughnasadh-energien. Og sid en stund i taknemmelighed, fordi du tager dig selv på denne indre rejse i dig selv.

Åben stille, roligt og nænsomt åbne dine øjne, når du føler dig parat til det, se og mærk rummet du er i og gå videre med refleksionen, når du er klar til det.

- ☐ 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 hjerteenergi 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 tilfredsstiller mig (i krop, sind og sjæl) allermest lige nu?
- hvordan kan min daglige rytme (med for eksempel mad, bevægelse, meditation, tid til mig selv mm.) se ud, så jeg er groundet 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?

- ☐ Når 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 at tage om håndled, i håret, om blomstervaser, planter eller lignende
- bag og spis Lammesbrød i taknemmelighed - du kan ofre en skive til Lugh og Moder Jord ved fx at grave den ned i taknemmelighed eller med en bøn (forslag på min Pinterest konto - link herunder)
- bag og spis kage med bær i taknemmelighed
- tag på bær-plukke-tur
- lav lavendel stjerne eller anden pynt med lavendel (forslag på min Pinterest konto) dukke
- tør urter til te, fodbade og krydderiskuffen, og brug det i hverdagen eller til de kommende fejringer i Årets Hjul fx fodbad til Yule/vintersolhverv eller en særlig kop te til Imbolc/kyndelmisse
- 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
- bed Lugh om guidning og vis ham taknemmelighed
- se efter overflod alle steder - græsstrå, træer, solbær - og se efter overflod i dit eget liv
- tag på høstmarked

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.***

***Næste fejring i Årets Hjul er
Mabon/efterårsjævn døgn den 22. eller 23. september.
Husk du er altid hjertelig velkommen til at dele kompendiet
med andre kvinder ved at sende dem forbi min hjemmeside
www.grethelous.dk.***

***Du er også altid velkommen til at give mig en kommentar i mine
opslag på FB og Instagram. Jeg vil elske at høre fra dig!
Kærligst Grethe ❤️***

