

Mabon/efterårsjævnndøgn

22. eller 23 september

At følge Årets Hjul er en måde, hvorpå vi kan genkende vigtige vendepunkter og stemninger, i naturens årlige rejse gennem årstiderne, i os selv. Og det er en måde, hvorpå vi kan genoprette forbindelsen til naturen, den naturlige verden og vores egen indre natur.

Ved at følge Årets Hjul kan vi lære at mestre og opnå en større fleksibilitet i forhold til vores egen rejse gennem kvindelivets forandringer (ung-moden-ældre-døden) og gennem livets forandringsprocesser, som vi med jævne mellemrum står i i livet uanset alder og årstid.

Fine gule blade er så små begyndt at dale mod jorden. Der lyder et bump på græsplænen, hver gang et æble falder til jorden. Gæssene er begyndt at røre på sig og flyver mod syd i smukke formationer. Vinden begynder at have en kølighed med sig. Solen står lavere på himlen og det stærke lys er aftaget, så både morgener og aftener er mere mørke nu. Der er et varsel om efterår overalt i naturen.

Det er tid til at skifte kappe på den lille naturheks, der med kappen viser os vej gennem årets transformerende rytme.

Hjertelig velkommen til Mabon/efterårsjævnndøgn!



Meningen med Mabon/efterårsjævnendøgn

Mabon/efterårsjævnendøgn er en fejring af balancen mellem lyset og mørket, og det er en fejring af os selv - at vi kan balancere lyset og mørket i vores liv; både vores indre liv og vores i denne fysiske verden. Årets Hjul viser os vejen ind i den tid på året, hvor mørket inviterer os til at rumme vores eget indre mørke. Måske den vigtigste spirituelle praksis: at kunne rumme vores eget og verdens mørke samtidig med, at vi også rummer vores og verdens lys...

I naturen trækkes energien fra blade på træer og buske tilbage til de store grene og stammerne. Bladene skifter farver og starter processen med at visne og falde til jorden. Træer og planter begynder at gå ind i deres hvilefase, og nogle planter forfalder helt og dør. Dyrene forbereder sig på vinteren ved at migrere, samle mad og gøre klar der, hvor de skal opholde sig, når de går i dvale.

Mabon kaldes også for den 2. høstfejring i Årets Hjul. Kornhøsten er klaret Lughnasadh/Lammas den 31. juli - 1. august, men der ligger også i denne fejring en kraftfuld omend lidt mere indadvendt taknemmelighedsenergi over vores mad, og hvor den stammer fra; bonden, der har gemt korn fra sidste år, sået dem, plejet dem gennem forår og sommer, og høstet kornet og bragt det videre til mølle og så melet til bager. Vi er stadig dybt afhængige af at høsten er god, selvom det kan være svært at mærke, fordi vi handler mad som vi gør i dag.

Vi er mellem den store taknemmelighedsfejring i Lughnasadh og det store energislip, der ligger i næste fejring i Årets Hjul, nemlig Samhain. Den kraftfulde sommerenergi er nu ovre, og vi bevæger os et hak mere indad og ind i en indadvendthed, som kornet der nu er høstet og ligger på lager og tørrer, og snart slipper træerne deres frugter af agern, bog og kastanjer. Vi kan både se og mærke skiftet udenfor.



Mabon/efterårsjævnendøgn repræsenterer månecyklussens sidste kvarter/anden halvmåne, og i kvindecyklussen *"The Triple Goddess"* den ældre kvinde eller rettere den ældre vise kvinde.

Sidste fejring i Årets Hjul symboliserede rejsen ind i vores overgangsalder. I selve årene i overgang har jeg erfaring for, at det kan være svært at fornemme denne indre dybe pool af

visdom, fordi alt meget vel kan føles, som det er "kastet op i luften", og intet er som det plejer. Kroppen er i afvænning af vores naturligt faldende niveauer af de kønshormoner, som vi også i de mange år i puberteten skulle vænne os til steg. Desuden byder de mentale, emotionelle og spirituelle forandringer i overgangsalderen os op til dans, så der er nok at gøre, opdage, rette ind omkring og reflektere over i de mange år, overgangsalderen varer. I overgangsalderen kan vi - helt naturligt - være i tvivl om alt fra ægteskab, karriere, relationer, familie, hvem vi er... ALT er rystet, for at vi kan finde et nyt og mere kraftfuldt fundament og for, at vi kan træde ind i vores indre kraftfulde vise kvinde.

Til Mabon/efterårsjævnendøgn er vi kommet ud på den anden side af overgangen, der tager os over i en dybere, mere spirituel og vis modenhed. Vi er en anden kvinde end før overgangen. Ligesom vi i puberteten modnes fra pige til ung kvinde, er vi nu trådt ind i en dybereliggende feminin visdom. Vi er et sted i livet, hvor vi har opnået en meget større og tilfredsstillende balance i livet. Der er meget mere vi kan forstå og se meningen med, og der er meget mere vi kan rumme uden at miste balancen helt. Vi har masser af livsvisdom.

Temaerne der er i fokus til denne fejring i Årets Hjul er balance, lighed og ligevægt. Det er tid til både at blive bevidst om og finjustere i forhold til, om du føler balance og harmoni i dit liv.

***"Happiness is when what you think,
what you say, and what you do, are in harmony."***

- Mahatma Gandhi

Mabon/efterårsjævnendøgns historie

Mabon

Ordet Mabon (engelsk udtale *MA-bun*) kommer fra den walisiske fortælling om *Mabon ap Modron*, som betyder "moderens søn". Historien ligner mange paneuropæiske historier, hvor et barn bliver stjålet eller forvist og senere vender tilbage som en helt.

Historien går på, at da spædbarnet Mabon bliver taget fra sin mor, lægges landet øde hen. Det bliver først gold igen, når mor og barn genforenes.

Dette er et almindeligt tema i Mabon-fejringen både i Europa og i den antikke verden. I det gamle Grækenland var der en hellig høstfest, som kaldes "de eleusinske mysterier". Grundlaget for denne festival var historien om gudinden Demeter og hendes datter Persephone. Guden Hades blev forelsket i Persephone og lokkede hende til sit rige. Da Demeter hørte dette, nægtede hun at tillade noget at vokse på jorden, indtil Persephone blev returneret. En forhandling mellem Hades og hans bror Zeus tillod Persephone at vende tilbage hvert forår.

Mange af de historier, som i folkemunde er blevet fortalt og overleveret gennem århundreder, har altså et tema, der handler om den døende gud. Den babylonske gud Tammuz dør på sine marker og genopstår senere. Den gamle egyptiske gud Osiris bliver dræbt af Set og genopstår ved hjælp af Isis.

Alle disse historier beskriver solens døende kraft, eller med andre ord, den sidste dans mellem Moder Jord og solen inden vintertiden slukker solens kraft helt ned til et minimum.

Efterårsjævnøgnet

Efterårsjævnøgnet, også kaldet september-jævnøgnet, falder i det 21. århundrede enten den 22. eller den 23. september. Til jævnøgnet står solen præcis over ækvator, og omkring dette tidspunkt er der cirka lige mange lyse og mørke timer i døgnet.

Denne dag markerer et vendepunkt, hvor de mørke timer nu gradvist bliver længere end de lyse. Man siger, at vinterhalvåret starter ved efterårsjævnøgnet, og frem til forårsjævnøgnet har vi den mørkeste tid på året. Efteråret er rigtigt i gang nu, og vinteren nærmer sig.

Samlet set har efterårsjævnøgnet spillet en vigtig rolle i mange kulturer og religioner gennem historien. Det forhistoriske monument *Stonehenge* i England, menes at være blevet bygget til at måle, hvornår det var jævnøgnet og solhverv. Man mener, monumentet er blevet brugt til både astronomiske observationer og religiøse ceremonier.



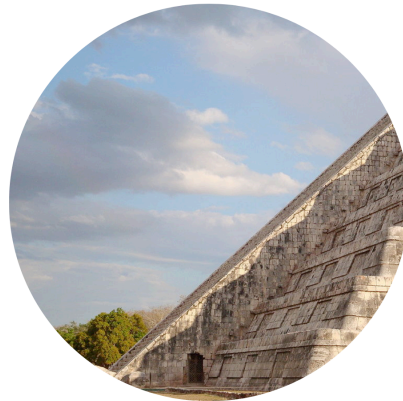
Stonehenge ved efterårsjævnøgnet

I Japan fejres efterårsjævnøgnet med en helligdag kaldet *Higan*. Under *Higan* besøger buddhister deres forfædres grave og tilbyder mad og blomster som et tegn på respekt. Helligdagen er beregnet til at minde folk om livets forgængelighed og vigtigheden af at leve i nuet, og festlighederne varer en hel uge. Samme energi ligger i næste fejring i Årets Hjul; Samhain.



Mantoe "De 1000 lanterners fest" afholdes til Higan

I Mexico fejres jævndøgnet ved den antikke by Chichen Itza, hvor pyramiden i Kukulcan er på linje med solen under selve efterårsjævndøgnet. Pyramidens design skaber en skygge, der ligner en slange, der glider ned langs siden af pyramiden, som menes at repræsentere guden Kukulcan. Det samme sker ved forårsjævndøgn. Du kan se slangen bugte sig her:



Essensen i denne tid

I denne tid inviteres vi til at blive bedre til at kunne rumme frygten, tvivlen, usikkerheden, og samtidig gå fremad i livet og elske med et åbent hjerte. Vi inviteres til at finde en balance med det, der føles ubehageligt. Ikke at lade os rive fuldstændig med af eller være fastlåst i det ubehagelige i længere tid. Ikke at vente passivt til det ubehagelige er væk. Men i stedet være med alt, der er.

Mabon lærer os, at der er dyb læring, næring og mening i balancen mellem vores indre mørke og lys, der kan føles som modsatrettede energier.

Når vi - uanset alder - implementerer vores indre vise kvinde, vores Mabon-energi, så kan vi bedre stå i os selv, når vi er i forandringsprocesser, og når vi er ramt af følelsesbølger af fx sorg, frustration, forvirring eller håbløshed. Når vi bliver mere fleksible i forhold til at kunne bevæge os ind i og gennem tider med udfordringer og problemer, når vi tør rejse gennem livet også med det, der er svært og mørkt, så får vi fat i dybere lag af vores indre visdom.

Vores indre visdom udvikles gennem hele livet, men der sker noget særligt i kontakten gennem og efter årene i overgangsalderen. Med mindre vi giver al vores opmærksomhed til det smertefulde, der hører med og er en helt normalt del af overgangsprocessen.

Vores indre vise kvinde vokser kraftigt i og efter overgangsalderen. Hvis altså vi også giver denne udvikling næring og opmærksomhed. Og hvis vi giver os selv ro til at finde, lytte og lade os lede af den indre visdom. Det gør vi sammen lige om lidt i Mabon-ceremonien.

***Ro, væren, balance og harmoni er ikke noget, du finder.
Ej heller noget andre giver dig. Det er noget du selv skaber.”***

- Grethe

Vi har brug for...

... at lave en yderligere indadvendt tilbagetrækning med mere fokus og opmærksomhed på vores indre liv og vores indre visdom. Vi har brug for at hvile efter høsten. Vi har brug for at kunne rumme os selv. Vi har brug for en pause, som træets blad, der har strålet grønt hele sommeren, og nu er mørkegrønt, men stadig ikke er visnet helt og har givet slip på grenen.

Det er tilbagetrækningen indad, der giver os mulighed for at lytte, reflektere og udtrykke vores indre visdom. At mestre denne tilbagetrækning er et dybt indre healingsarbejde, og det er samtidig en dyb healing af det patriarkalske systems undertrykkelse af vores feminine, positive, nærende og opløftende power.

Vi har brug for at (gen)lære at ære og respektere vores indre efterårsenergi både i vores kvindeliv, men også i vores transformationsprocesser. Hver gang vi vil noget nyt, hører der en efterårsfase med, den fase, hvor vi står i "dragens hule", hvor bølger af emotioner rykker til os, og hvor vi ikke er 100% sikre på, om vi kan udgå dragen og komme helskindet ud af hulen.

At kunne stå i balance med både det svære og vores indre power vil gøre os mere smidige i forhold til at kunne rumme vores overgangsalder og vores naturlige aldring. Men også de forandringsprocesser, der altid er i vores liv, når udfordringer kommer vores vej. Når vi står stærkt i og er komfortable med vores indre efterårsenergi, får vi mulighed for at gøre tiden efter vores overgangsalder til indgangen til vores 2. forår.

Den spirituelle medicin i denne energiportal er at skabe balance mellem pause/ro/væren og at bruge energi på at finde dybere ind i en større balance og harmoni i livet, at trives i livet med en balance og harmoni mellem det dejlige og det ikke så rare.

"The key to keeping your balance is knowing when you've lost it."

- Anonym

Mabon 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.

Jeg elsker at tage noget fra naturen med på alteret og dermed ind i min indre opmærksomhed. Alt, der er i naturen lige nu, kan bruges; for eksempel blomster, nødder, urter og frugt.

Jeg har dog som vanligt nogle faste ting, som jeg gennem tiden har opdaget altid er med på mit Mabon-alter, og det er kastanjer, hyben og æbler. Deres symbolik er selvfølgelig et match til Mabon, alene fordi alt, der er at finde udenfor lige nu, i virkeligheden er et match til Mabon-energien og har en symbolik, der støtter op om essensen i fejringen.

Jeg har skrevet lidt om symbolikken i alteret under fotoet af vores alter, som du kan se om lidt. Men jeg vil gerne lidt mere i dybden med æblets symbolik her.

Vi kender alle æblet fra historien om Eva og Adam, og vi kender det fra historien om Snehvide. Vi har sikkert alle hørt ordsproget "æblet falder ikke langt fra stammen", og så kender vi det, som en frugt vi spiser rigtig meget her i Danmark hele året rundt. Vores tanker om, hvad æblet er for en størrelse, er ofte ubevidst gennemvædet af ovennævnte fortællinger, men nu kommer du måske til at udvide din bevidsthed omkring æblets saft og kraft på en energetisk måde.

Æblet er symbol på frugthøsten. Æblet figurerer i mange hellige traditioner. Det er et symbol for liv og udødelighed, for helbredelse, fornyelse, regenerering og helhed.

Når du skærer et æble over i bredden, så afslører det et indbygget pentagram, der indeholder æblekernerne. Det er et meget elsket symbol for hekse (af alle slags). Den femtakkede stjerne repræsenterer elementerne jord, luft, ild, vand og *spirit*, og den repræsenterer retningerne øst, syd, vest, nord og indenfor (i dig).

Pentagrammet menes at være en beskyttelse mod ondskab for både personen og hjemmet. Måske kan du fornemme en cirkel omkring pentagrammet repræsenterer den evige cyklus af liv og natur og af helhed. Så ved du også dét om æblet!



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

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

- ☐ 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 nu nogle dybe vejrtrækninger og lav lidt grounding, hvis du er meget i hovedet
- ☐ Gå gennem denne refleksion først:
 - hvordan er jeg vokset spirituelt og som menneske siden sidste år på samme tid?
 - har jeg taget farten af efter sommerens høje udadvendte energi?
 - - hvis ikke, hvordan kan jeg så støtte mig selv til at gå med naturen mere indad i mig selv?
 - hvilke oplevelser er jeg taknemmelig for, når jeg kigger tilbage på sommeren?
 - hvad har udfordret mig denne sommer?
 - har disse udfordringer fået mig til at vokse, står jeg et bedre sted i mig selv?
 - - eller har jeg brug for mere healing? og hvordan skal det ske?

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

- ☐ Se og fornem ind i Mabon-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 Mabon-alter symboliserer:

Lyset: bringer lyset ind i vores indre Mabon-proces og står i jord for at ære Moder Jord, der giver grobund til alt
Jorden/lysholder: Inviterer os til at have fokus på en dybere grounding og indadvendthed efter en sommer med højt vibrerende kosmiske energier

Naturheksen: symboliserer vores forbindelse til naturen, "the Triple Goddess" (symbolet på maven).

Bladene: symboliserer efterårets kommen

Hyben: symboliserer at selvom noget ikke længere blomstrer, så indeholde det stadig værdi og power

Kastanjer: styrke og tryghed

Nødder: lykke - og næring, der er pakket ind

Æblet: er et symbol for liv og udødelighed, for helbredelse, fornyelse, regenerering og helhed

Karneol-krystallen: giver os mod, udholdenhed, energi, motivation og inviterer til indre lederskab

Dahliaen: symbolisere skønhed, engagement, venlighed og at stå ved det, som er sandt i hjertet

☐ Guidet rejse ind i Mabon-energien:

Lad din opmærksomhed gå indad. Slip dagens gøremål, alt det du tænker du skal nå, alt det du tænker du burde have nået. Giv plads til og rum til, at have lov til at tage en lille pause nu.

Mærk ind i dit vigtigste redskab, din vigtigste guiding, nemlig din hjerteforbindelse.

Bliv nu bevidst om din vejtrækning. Lad nu din vejtrækning massere dig inde fra hele vejen ned over brystet og maveområdet. Helt ned i bunden af maven. Og tag også hele bagsiden, ryggen og lænden med i udvidelsen. Fornem hvordan du udvides på indåndingen og trækkes sammen på udåndingen i de naturlige bølger, som din vejtrækning er.

Træk nu vejret helt ned i fødderne ned i fodsålerne. Fornem hvordan du via dine fodsåler bliver forenet med og forbundet med Moder Jord. Fornem eller forestil dig al hendes feminine kraft, strømme op til dig, op gennem dig og fylde dig. Og forbind dig - uanset tidspunkt på dagen - nu også med solkraften over dig, solkraften, der her i efterårstiden gør at den meget høje sommerenergi aftager mere og mere. Forbind dig med naturen, som den er lige nu.

Anerkend dig selv for den pause, som du giver dig selv lige nu.

Med den næste indånding, så forestil dig eller fornem, at du går ind i Mabon-energien, går ind i efterårsjævnøgnet og ind i den anden høst. Du går ind i en større modenhed inden i dig selv. Du træder dybere ind i din indre ældre, vise kvinde, som er et arketyisk træk du har, uanset alder, uanset hvor du er i livet.

Anerkend at efteråret er her. Anerkender kontakten til dit indre efterår. Mind dig selv om, at du indeholder masser af værdi og power, skønhed, saft og kraft i din efterårsenergi.

Fyld dig selv med den styrke og tryghed, der ligger i energien i kastanjerne og nødderne, æblet. Den energi, der giver dig mod, udholdenhed, motivation og en dybere forbindelse med dit indre lederskab. Dit lederskab af dit eget liv.

Fornem hvordan du er støttet af dahliaens skønhed. Af naturheksen. Af bladene, der viser livets naturligt skiftende cyklus. Og af de hyben, der også minder dig om, at uanset hvor du er i livet, så er der en helt særlig kraft gemt i dig. En kraft, du kan bidrage med i verden på lige den måde, du synes er rigtig for dig.

Fornem hvordan du er svøbt i energien - i Mabon-energien - i pausen, roen og i en væren med dig selv. Fornem hvordan denne tid inviterer dig til en ligevægt mellem i den ene hånd at bære pausen, roen, en væren og i din anden hånd bære det at agere i verden, bidrage, skabe. En balance, der tager dig hen imod at leve en mere sand version af den, du er helt inderst inde, ud i verden.

Fornem også med hænderne som vægtskål, at aspekter af livet på den ene side kan være mørkt, tyngende og frygtsomt og på den anden side - i ligevægt - også lyst, let og kærligt. Prøv at se om du kan mærke en ro med det. En balance mellem det svære og det lette.

Mærk hvordan du kan være i harmoni, selvom du måske både har udfordringer, sorg, frygt og også har det positive, rolige og nærende i livet. Fornem hvordan du måske endda kan ære og respektere, at der ligger en stor visdom i at kunne stå i balance med både det mørke og det lyse.

Fornem en taknemmelighed for årstidens balance- og harmoni-energi, der støtter dig og hjælper dig med at se dybere ind i dig selv, og som lige her i Mabon hjælper dig med at trække din opmærksomhed lidt mere indad i dig selv.

Anerkend dig selv for det store arbejde, det er at dykke indad og arbejde med dig selv. Og tag nu tre dybe vejrtrækninger. Hyld dig i farven guld, der beskytter og styrker dig. Og sid her lige så længe du har lyst.

☐ Nedskriv nu eventuelle impulser, fornemmelser eller aha'er, der kom til dig gennem visualiseringen

☐ Synk nu ind i taknemmelighedens hjerteenergi og fornem svaret på disse spørgsmål:

- hvad/hvem er jeg groet ud af eller væk fra?
- hvor i mit liv har jeg brug for at rydde op og ud og simplificere det?
- hvor i mit liv er jeg træt af at tage mig af andre?
- hvordan kan jeg uddelegere eller lære dem/ham/hende selv at få overblik/tage ansvar/mere ansvar?
- hvis jeg tager mig af andre - og det er sådan det er for nu - hvordan kan jeg så passe endnu bedre på mig selv og min energi, så jeg er til stede fra hjertet i min omsorg?

“You can do anything, but not everything.”

- David Allen

- hvad har jeg brug for, for at føle mere balance og harmoni i min hverdag?
- hvad har jeg brug for, for at kunne tage flere nærende pauser i min hverdag?
- hvordan kan jeg nænsomt og kærligt støtte mig selv til mere balance?
- hvad er temaet for mit efterår?
- hvordan kan jeg nære mig selv/min krop nu og gennem de kolde måneder?
- hvilket kreativt projekt vil jeg højprioritere i efterårs- og vintertiden?
- hvad er mit fokus og intention for efteråret?
- hvordan kan jeg fejre mig selv, og det jeg har høstet, her på trinnet til en ny årstid?

- ☐ Når du føler du er færdig med spørgsmålene, så tag igen 3 dybe rolige og kærlige vejtrækninger 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 Mabon-energien. Når vi kan være ok med usikkerheden, der ligger før vi fornemmer svar, og når vi kan være åbne for svar og indre guidening over længere tid, så vil dybere resonerende svar komme til os.

Sådan holder du fast i og uddyber Mabon-energien

Udover den indre proces Mabon 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 Mabon-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 Mabon-energien.

Prøv at fornem, hvad du inderst inde kunne tænke dig at prøve, og nyd at prøve eller skabe noget nyt. Det handler også om at gå helt ned i tempo, have et nærvær med for eksempel sytøjet og nyde og sanse materialet og farverne. 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 Mabon-alter næste år.

- pluk æbler, og forestil dig at du plukker muligheder, hver gang du tager et æble
- spis mad og kager med æbler - alt laves selvfølgelig med taknemmelighed for høsten og energien i æblet og Mabon
- udhul æbler og brug dem som lysestager til fyrfadslys eller små lys
- lav pynt med blade fx kan man tegne på dem, de kan klippes til hjerter eller se mere i min Mabon/efterårsjævn døgn-mappe på Pinterest - link herunder
- lav en spiral med nedfaldne æbler og/eller blade i græsset i haven
- læg forårsløg fx tulipaner, som du kan nyde til næste Beltane
- plant hvidløg og høst til Litha/sommersolhverv næste år
- bag med kastanjemel eller spis hele ægte kastanjer
- lav årtidspynt med kastanjer for eksempel kastanjer på krans eller edderkoppespind
- tør urter/krydderurter
- saml blomsterfrø - lav orden i dine frø og planteideér
- gå en tur og mærk ind i årstiden
- mediter udenfor
- vær udenfor ved solopgang og solnedgang
- lav oprydning, rengøring og så en space clearing

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

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

***Næste fejring i Årets Hjul er
Samhain/Day of the dead/Allehelgensaften og -dag
den 31. oktober - 2. november.***

***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 

