

Yule/vintersolhverv - 21. eller 22. december

Hjertelig velkommen! Det har lige været Sankta Lucia, hvor lyset blev båret ind, og der er gennem måneden kommet flere lys i adventskransen. Lyset er unægteligt på vej tilbage, det lysner forude. Og selvom der stadig er lang tid til, at vi er ude af de meget mørke uger og måneder af Årets Hjul, så kan vi nu skimte det gryende lys, der ligger til os forude.

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



Meningen med Yule/vintersolhverv

Vintersolhverv er den korteste dag og den længste nat på året. Personligt elsker jeg vintersolhverv, fordi det er den mest stille tid på året. Markerne er gjort klar til en periode uden vækst af afgrøder. I naturen er flere dyr gået i hi, og der er stille i skoven. Jeg kan forestille mig, hvordan man i tidligere tider fandt mere tid omkring bålet og senere bordet med historier om årets bedrifter og beretninger fra de ældre til de yngre. Man kan vel sige, at mennesket for nogle tusind år siden også gik i hi om vinteren, hvilket er meget langt fra, hvordan vi lever i dag med masser af mad, elektrisk lys, masser af indendørs varme (og julestress) gennem disse kolde måneder.

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

Vintersolhverv repræsenterer en *væren*, som er den ypperste positive balancerede feminine energi og kvalitet; at kunne *være* med sig selv, at kunne *være* med andre, uden at være i indre eller ydre samtale, uden at skulle *gøre* noget, gøre som er det modsatte af at *være*. At kunne *være* i livet.

Lyset er på vej, men stadig ikke så meget, at noget i naturen gror. Erantis- og vintergækkeløg ligger stadig og slumrer og afventer. Vi kan ikke se dem spire under jorden, og sådan er det også med vores indre kerne og potentiale. Vi kan ikke altid se eller fornemme, hvad vores kraft, vores formål og meningen med livet er. Og vi kan ikke altid finde vej i at finde og leve os selv ud i verden, som den kvinde vi i virkeligheden er helt dybest og længst inden i. Hende du inderst inde - fra hjertet og fra sjælen - gennem vil være, bruger vi jo netop Årets Hjul til at folde ud og fremkalde mere og mere, cyklus for cyklus.

Yule/vintersolhvervet minder os om, at det er tid til at *være*, ligesom vinteren er i naturen; helt heeeelt stille og rolig. Det er tid til at finde følelsen af, at det er okay, der ikke er så meget aktivitet og vækst. Det er tid til at finde følelsen af tillid til, at det at hvile, slappe af og bare være, er en del af vores naturlige cyklus og dermed en del af vores hverdagsliv. Det er også tid til, at vi har et øget fokus på en indadvendt og dyb opmærksomhed på os selv.

Her i mørket er den meget sammentrækkende og indadvendte energi i vintersolhvervet i højsædet. Seneftårrets blade på jorden er nu mørkere og er gået endnu mere i opløsning og er på vej ned gennem jordoverfladen for at give næring til det nye, der skal starte med at gro til Imbolc/kyndelmisse 1.-2. februar. Måske du kan sanse årstidens energi her på billedet:



Vores samfund er præget af en indgroet trang til at ville se resultater hurtigt. Vi har indrettet et samfund og en verden, hvor aktivitet, resultater og vækst nærmest er det eneste, der tæller. Ved at følge Årets Hjul lærer vi at nyde og se fordelene ved alle aspekter af livscyklussen, og vi lærer år for år at fornemme impulser til indre forandring og være okay

med den gølge jord, der nogen gange skal til, før vores indre behov, drømme og ønsker kan spire frem og manifesteres.

En forandringsproces er en fortløbende cyklisk proces, der rummer både fødsels-, livs-, døds- og genfødselsaspekter. Forandringsprocessen i årstidernes uophørlige cykliske kraft er smukt vævet ind i vores sind og spirituelle rejse gennem livet. For at føle os hele, og for at vi kan stå stærkt i vores foranderlige verden, så skal vi kunne holde rum for alle disse aspekter inden i os selv, når vi ønsker at skabe transformation.

Disse helt naturlige cykliske processer i naturen bliver i mine øjne sværere og sværere at se i os selv, fordi vi til stadighed kommer længere og længere væk fra at leve i symbiose med naturen - med mindre vi gør en bevidst aktiv indsats for at føle os forbundet med naturen og noget, der er større end os selv. Dette kompendium er skabt med intention om at give modvægt og balance i forhold til den meget ubalancerede negative maskuline måde, som vores samfund og liv generelt er opbygget omkring.

Samhain, den forrige fejring i Årets Hjul, var som en kappe af mørke og indgangen til den mørkeste tid på året, en indgang til dødsaspektet i forandringsprocesser. Det var tid til at slippe, slippe fordi det er den naturlige gang i forandringer, og slippe fordi det er helt essentielt for at kunne skabe plads til noget nyt. Her i Yule/vintersolhvervet vinder lyset over mørket og vores indre lys genfødes.

I denne tid er vores "indre plads" gjort mere klar, og det er tid til at være med det fritlagte gølge landskab inde i os selv. Det er tid til at være med den åbne plads. For selvom om de lyse dage fra nu af vender tilbage, har vi stadig den mørkeste tid på året. Vi er stadig i den meget dybe indadvendte energi, som mørket giver os. Det er tid til at nyde den åbne gølge plads, der er i os efter slippet i Samhain-energien. Det er også tid til stille, roligt, nænsomt og kærligt at skimte mod lyset i horisonten.



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

Når vi bliver stille med os selv og lytter efter, så er der i denne tid en iboende følelse af ro, stilhed, tillid og forventning. Der er åbent for, at nye muligheder kan lande over de næste uger. Der er plads til noget nyt, plads til nye muligheder, men vi behøver ikke vide, hvad det er. Vi skal ikke sætte gang i en masse og vælge og planlægge, hvad og hvornår og hvordan. Der er helt ro på. Vi skal bare *være* med pladsen og med alle mulighederne, der danser ind og ud af vores bevidste tanker.

Yule/vintersolhvervet er i *“the triple Goddess”* tiden mellem den ældre vise kvinde, der har sluppet livet og genfødslen. I forhold til måncyklussen har Yule/vintersolhverv samme energi som til nymånetid og menstruationstid i den kvindelige cyklus. Og i relation til døgnets cyklus er vi i den mørkeste del nemlig fra 24-03.

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

- Thomas Wentworth Higginson

Yule/vintersolhvervs historie

Vintersolhverv

Vintersolhverv er en af de fejringer, der går længst tilbage i tiden, helt tilbage til dengang, hvor vi begyndte at bruge slebne stenredskaber cirka 10.000-2.200 år før vor tidsregning.

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

Vores forfædre satte forskellige steder i verden sten- og tempelstrukturer for nøjagtigt at kunne bestemme og se dette tidspunkt på året, for eksempel det forhistoriske stencirkel-monument *Stonehenge* i England. Denne sten-cirkel er opført cirka 2.500 år før vor tidsregning, og den er sat op for at fejre og “fange” disse tre “solen-står-stille-dage”, som sker både ved vinter- og sommersolhverv. Til vintersolhverv er det solnedgangen, som man kan se mellem center stenene. Til sommersolhverv er det solopgangen, man kan se.



Her til vintertid fejres og æres genfødslen af solen og det under og mysterie, som dansen mellem solen og Moder Jord er og skaber for os, der har en menneskelig oplevelse her på Moder Jord.

Når vi sammen træder ind i vintersolhvervs-energien, kan vi huske noget i os, som var mere klart i tidligere tider, nemlig vores naturlige tilhørsforhold og iboende forbindelsen til naturen. Vi får genantændt vores selvhelende power, og vi kan indse på et dybere plan, hvor taknemmelig vi er for dansen mellem Solen og Moder Jord, dansen der giver os livet.

Yule

Ved vintersolhverv lå de oldnordiske fejringer, der blev kaldt Geól og Yól eller Yule i den keltiske tradition (udtales yool eller ewe-elle på engelsk). I den keltiske tradition siger man, at gudinden igen bliver den store moder og giver fødsel til den nye solkonge.

I Norden havde fejringen referencer til Odin fra den nordiske mytologi. Omkring den tid på året er der i det gamle Norden blevet tændt store bål rundt omkring for at ære Odin og Thor, og i den germanske kultur siges det, at ordet Yule henviser til hjulet - Årets Hjul.

Omkring 330 år før vor tidsregning rejste den græske handelsrejsende Pytheas nordpå. På sin rejse lavede han nogle ret præcise geologiske observationer, og fortællinger fra og om ham beskriver, hvordan han langt væk hjemmefra opdagede lande, der ellers kun eksisterede i myter og legender. Fra ham er der også skildringer, der fortæller, hvordan kvinder i Norden, 10 dage før vintersolhverv, prydede sig med lys og hvide kjoler med rødt omkring livet (symboliserer fertilitet) eller gyldne bæltter af strå (symboliserer lys og vækst) og bragte fakler og lys ud i natten for at kalde og tiltrække lysets kraft tilbage til jorden og solen. Man valgte en *Ljósí*, der betyder lys, som et symbol på, at hun var bringer af lyset ind i mørket.

Ljósí ligger jo meget tæt på Lucia... I Sverige har man siden 1600-1700-tallet fejret lucianatten. Men hvis man kigger efter ledetråde her, så fortælles det, at denne fejring handler om den sicilianske Lucia, der døde som martyr i 324. Oprindeligt var fejringen af Lucia i Italien en del af fejringen af Yule/vintersolhvervet, men denne fejring blev rykket frem for ikke at kunne influere på Kristi fødselsdag den 24. december. Traditionen med at bære lyset ind, i det vi i dag kender som et Lucia-optog, kender man først i Sverige fra omkring 1928 og i Danmark først fra 1944, hvor det blev introduceret af denne tids kronprinsesse Ingrid. Tro det eller lad være, men hver svensk by har deres egen Lucia, som er med i en konkurrence om at blive Sveriges Lucia som en skønhedskonkurrence. Men igen... der ligger meget tidligere traditioner, hvor man klæder sig i hvidt og bringer lyset ind i mørket. Virkelig spændende ikke sandt?

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

Det at bringe lys ind i mørket blev taget fra naturen, det hedenske og gjort kristent i beretningen om Jesus. Og de dage, hvor den tidligere tids kultur fejrede vintersolhverv og Yule-ceremonier, blev lavet om til den kristne fejring af Jesus fødsel, og den fejring vi i dag

kender som jul. Ordet jul kommer altså i virkeligheden af det meget ældre Yule, som blev brugt før kristendommens indtog.

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

Personligt er jeg ikke antikristen, der ligger bare sådan en fin energi i at have fokus på lyset i naturen og i os alle. Jeg hørte engang en kvinde, som var meget optaget af den antroposofiske tankegang, sige, at Kristus-impulsen er JEG-individualitetens fødsel. Før Kristus var vi et gruppe-JEG. Kristus kom med kærlighedslyset, ligesom andre religiøse figurer som for eksempel Buddha.

At finde sit indre kærlighedslys og tænke, at vi alle er på rejsen ind i vores lys, til vores eget og alle andres bedste, og at tænke at vi kan bringe mere og mere af vores indre lys og kærlighed ud i hverdagen, livet og verden i tanker, ord og handlinger, dét giver enormt meget mening for mig. Og fordi vi så kun har øvet os i at bringe denne kærlighed frem i os selv i cirka 2.000 år, så er det i mine øjne måske også derfor, at det nogle gange kan føles som om, der er lang vej igen, før vi får en mere kærlig planet. Vi må bare fortsætte med at øve os, og det gør du heldigvis, hvis du er her lige nu.

Denne solfest har mange andre navne, som du kan møde for eksempel Winter Solstice, Hanukkah og Mistletide. Ligegyldigt hvad eller hvem vi tror på, så kan vi mødes i, at denne tids kerne af lysfest.

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

- sidste vers fra "Blessing for the Longest Night" af Jan Richardson

På Steiner-skoler går man i løbet af december måned i adventsspiral. Alle elever går udefra og ind i spiralen, tænder et stearinlys på lyset i midten af spiralen (symboliserer at man går ind i sit indre og finder lyset i sig selv) og går ud af spiralen og sætter lyset i grankransen (deler sit lyset med hinanden og med verden).

Oplevelsen af at gå i adventsspiralen afspejler - kort fortalt - den menneskelige oplevelse på denne tid af året, hvor vi er i en tid med mørke, korte dage og lange nætter og går fremad med håbet om og troen på, at solen kommer tilbage her ved vintersolhverv.



Adventsspiral - foto lånt fra Google fra Vidar Skolen.

Essensen i denne tid

Selvom det præcis på vintersolhvervet er det mørkeste døgn på året, så er lyset på vej tilbage allerede i dagene efter. Men igen... det varer noget, før lyset får rigtig fat og får kraft.

Denne mørke tid holder potentialet for lys. Selvom vi har kulde, frost, is og sne på denne tid af året, får vi i Yule/vintersolhvervets begyndende lys også løftet om en ny begyndelse. Og i lyset ligger også essensen i denne energiportal, nemlig kærligheden, glæden, håbet og tilliden.



Når vi årstid for årstid og årscyklus for årscyklus øver os i at blive bedre til at rumme alle aspekter af livet, af forandringsprocesser, af naturens og vores indre årstider, så kommer vi til at føle os mere og mere hele, mere og mere i kontakt med vores hjerteenergi og indre sandhed. Det er i hvert tilfælde min erfaring.

Fordi vi føler ubehag i forhold til livets både fysiske, emotionelle og faktisk også karmiske døds- og genfødselsprocesser, så skyr vi ofte væk fra vinterenergien. Dog fornemmer jeg, at Samhain og Yule/vintersolhverv er særlig vigtige fejring i Årets Hjul for os moderne mennesker. Gennem Årets Hjul er vi hele tiden på en rejse, hvor vi bliver inviteret ind i at kunne rumme alle livets transformationsprocesser både i forhold til vores relation med os selv og vores relationer med andre og verden.

Lyset, der kommer tilbage nu i Yule/vintersolhvervet, er som en gløde vores forfædre og formødre gennem tiderne har skabt, en gløde i vores sjæl og dna, en gløde der altid ligger inden i os og som er skabt til gradvist at kunne flamme mere og mere op og blive til et kæmpe indre bål henimod den mest udadvendte energi, som ligger i Litha/sommersolhverv i juni.

Vi bliver i denne tid inviteret til at finde og genforbinde os med denne gløde og genfinde både tilliden til gløden og tilliden til, at vi kan komme gennem mørket, når vi møder det i livet som svære udfordringer, afslutninger og død, både fysisk, emotionelt og karmisk.

Der ér håb forude, der ér håb inden i, og vi kan godt klare det, vi står i, selvom vi ikke føler, at vi er helt OK og kender vejen fremad og meningen med det hele.

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

– Lao Tzu

Denne tid er virkelig som en (gen)fødsel, der er ved at gå i gang. Hvis du har prøvet at være på vej mod en fødsel, så ved du godt, at det ikke er optimalt at gå rundt i et fyldt Magasin eller at have 20 uopsættelige ting på din *to do-liste*. Når en fødsel er i gang, har vi brug for at trække os, blive mere indadvendte, og at gå i ét med vores natur, vores iboende kraft, der gør, at vi kan give liv til og føde et barn. Og det kræver ro, tillid og støtte.

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

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

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

– Ralph Waldo Emerson

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

Det er en naturlig del af vores udvikling af sind, krop og ånd, at vi kan stå i alle livets faser med bare en lille smule lys i behold indeni. Der er kun én rød tråd i vores liv, og det er os selv, vores kontakt indad, vores indre visdom. Det er ikke en let proces. Det er godt, at vi har hele livet til at øve os. Måske vi kan trøste os selv med, at det i virkeligheden bliver en endnu sværere proces at være her i livet, hvis vi ikke øver os?

Vi har VIRKELIG brug for...

Det altoverskyggende i denne Yule/vintersolhvervs-tid er vores dybe indre behov for ro, hvile, stilhed, væren og indre refleksion, så vi i det hele taget giver os selv mulighed for at komme i kontakt med og være i vores indre lys.

Og så ligger denne tid midt i juletiden, hvor vi styrter rundt og køber gaver, laver masser af mad, har gæster, kører rundt til julearrangementer, julefrokoster og jul og forbruger vildt af materielle ting og sager. Det er faktisk næsten det modsatte af den meget fine sanselige kærlighedsenergi, der er til stede i denne energiportal.

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

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

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

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

- Gary Zukav

Det er tid til at gå helt ned i gear. Det er tid til at finde plads til *dig* ikke bare på en spa-dag i januar, men lige nu - også selvom der er juletravlhed. Små og store pauser vil nære dig dybt i denne tid. Livet er udfordrende og intenst, og du bliver nødt til at hvile. Hvile er vigtig for at restituere og for, at du kan integrere alt det du har lært, opdaget og oplevet omkring dig selv og din personlige udvikling gennem året. Udvikling = afvikling af din udvikling blandt andet i forhold til tanke- og handlemønstre og karmiske relationer.

Vi har altså brug for stilhed, ro og fred, ikke bare for at slappe af, men for at kunne tappe ind i og lytte vores indre visdom, så vi kan skabe et nærende rum, hvor vi kan genføde os selv til i næste fejring i Årets Hjul; Imbolc/Kyndelmisse som er en opvågningsfestival, hvor vi vækker nye aspekter af os selv til live.

Vi må i denne tid have stilhed, ro, fred, tid og plads til at (gen)fornemme vores indre tillid til lyset, til os selv, til livet og til verden. Selv i en på mange måder usikker tid.

Masser af stilhed, ro, fred og hvile er den spirituelle medicin vi bliver inviteret til at tage her i Yule/vintersolhvervsenergien. Dét stiller vi sammen ind på om lidt i Yule-ceremonien.



Og så til en anden ting jeg lige vil vende her. Efter min mening ligger der en meget fin nytårs-energi her i Yule/vintersolhvervet, hvor vi kan genforbinde os med vores indre kompas, vores indre stemme, vores intuition, vores indre visdom og sjælspotentialer. Vi kan tillidsfuldt se indad og mærke dybere lag af, hvad vi har brug for, og hvad vi skal bidrage med, hvad der er vigtigt. Vi kan give plads til drømme og visioner, men... det er *ikke* tid til at begynde at arbejde på dem endnu, overhovedet, men alene give plads til lyset i vores indre, plads til impulser til det nye, som ligger gemt i os og som kalder på at blive født som noget nyt eller genfødt som en dybere forbindelse i forhold til noget kendt.

Det kan i realiteten være rigtig svært at holde vores indre plads åben. Vi har ofte en tendens til at gå i gang med noget nyt med det samme, vi føler mere plads indeni. Desuden bruger vi ofte nytåret som en nulstilling og til at starte noget nyt op for eksempel at spise sundere, starte træning eller en ny uddannelse eller et nyt selvudviklingsforløb.

Misforstå mig ikke... jeg er pro-udvikling og pro-transformation, jeg vil bare dele, at det er virkelig nærende at mærke den nye plads i længere tid. Jo mere vi kan *være* med den nye plads, og jo mere tid vi giver os selv til ro, hvile og stilhed, jo dybere lag i os selv kan vi komme i kontakt med. Evnen til at kunne være og evnen til at skabe ro i vores hverdag, vil give os spirituel modenhed, så vi kan stå i en bedre balance, når livet byder os alt fra opløftende til nedslående oplevelser.

Yule/vintersolhvervs-energien inviterer os til at vente lidt og til at give os god tid, før vi sætter vores handlinger i gang. At lade jorden hvile, inden vi beslutter 100%, hvad der skal sås og plantes på de bare områder.

Giv dig tid til at rumme den kvinde, du er. Det kan kun ske, når du *vælger* at give dig selv plads til glæde, ro, hvile, fred og kærlighed. Lyset inviterer os til at gøre alt fra den kærlige, rummende hjertefred.

Ro og hvile er et kæmpe tema for kvinder i det hele taget, men måske især et tema for de af os, der går gennem de meget store overgange i kvindelivet, for eksempel graviditet/fødsel/moderskab og overgangsalderen.

Alle disse overgange løfter naturligt vores stressrespons. Vi er faktisk skabt til at trække os, og være mere indadvendte i de store livsovergange. Måske fordi vi i disse transformerende faser af vores kvindelig virkelig og inderligt har brug for dyb refleksion og brug for at styrke den indre forbindelse med os selv, så vi i højere grad kan mærke, hvad der er sandt for os, men også fordi vi har brug for god tid til at lære os selv at kende som mor eller som en ældre og mere moden kvinde.

Det er min erfaring, at vi går lettere gennem livets overgange og livets store sorger og udfordringer, når vi kan mestre at stå i den energi som Samhain og i særdeleshed Yule er, så lad os nu omfavne Yule/vintersolhvervs-energien sammen.

Yule/vintersolhvervs-ceremoni til din indre proces

Særligt omkring alteret - eller andre fysiske ting til processen

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

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

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

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

Forberedelse til ceremonien:

- ☐ det ligger før alt andet, at du skal skabe plads og tid til ceremonien
- ☐ vælg et roligt sted, hvor du kan sidde eller ligge godt i 30-45 min.

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

Selve ceremonien:

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



Elementerne fra vores Yule-alter symboliserer:

Lyset: bringer lyset ind - solgudens kraft er vækket

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

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

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

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

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

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

Thuja-grangrenene: symboliserer healing og nye begyndelser

☐ Guidet rejse ind i Yule-energien:

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

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

Forestil dig for dit indre øje, at du går i skoven. Du kan sanse/se den hårde vinterjord under dine fødder.

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

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

Forestil dig hvordan du kan finde ro, fred og hvile i, at der lige nu ikke er vækst i naturen.

Forestil dig eller fornem, hvordan du kan finde ro, fred og hvile i, at der lige nu ikke er noget du behøver at vækste med, du skal bare være.

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

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

Forestil dig hvordan du roligt, fredeligt og tillidsfuldt afventer ligesom erantis- og vintergækkeløgene i jorden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fornem, sammen med din indre tålmodighed, din indre glød af håbefuld forventning, der ligger i lysets tilbagevenden.

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

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

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

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

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

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

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

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

- Hvor i livet har jeg brug for at sætte farten ned og reflektere mere, før jeg bevæger mig fremad/prøver igen?
- Hvad har jeg brug for at omtænke eller forstå fra et andet perspektiv for at finde en nærende afslutning eller en ny vej i det?
- Hvad har jeg gennem de sidste uger sluppet, eller hvad har jeg brug for at slippe for at kunne træde ind i en ny sæson i mit liv?
- Hvad tilgiver jeg mig selv for i året, der er gået?
- Hvordan kan jeg nære mit naturlige behov for ro, hvile og stilhed?
- Hvordan kan jeg ære og respektere mit naturlige iboende behov for ro, hvile og stilhed?
- Hvordan kan jeg føle en større indre tillid til mig selv og en større tålmodighed?
- Hvordan kan jeg nære lyset i mig selv (lyset: mine kvaliteter/min power/mine særlige styrker)?
- Hvordan kan jeg i højere grad ære og respektere lyset i mig selv?
- Hvilken magi ligger der for mig i Yule/vintersolhvervet?

Her kommer nogle flere refleksioner, som du kan bruge i de kommende uger. Bare lyt indad for at finde dine svar, stol på det du hører, fornemmer eller på anden vis sanser.

- Hvad fornemmer jeg det er, der trækker i lyset i horisonten. Hvad er det jeg skal træde ind i i det nye år?
- Hvad gløder i mit indre? Hvilke drømme har jeg inderst inde? Hvad brænder jeg for? Hvilke kvaliteter i mig selv, vil jeg gerne tilegne mig og udleve mere?
- Hvad er mit indre lys, hvad er mine særlige kvaliteter (fra hjertet for eksempel ro, leg, fred, renhed, lethed, kærlighed, klarhed, humor, fleksibilitet, autenticitet, medfølelse, styrke, tilgivelse)?
- Hvordan kan jeg fremkalde mit indre lys mere i det kommende nye år - i min hverdag, i mine ord, i mine handlinger?

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

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

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

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

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 måske samtidig få kreeret smukke ting til pynt, til spisekammeret eller til dit Yule-alter næste år.

- hvil alt det du kan og drøm om, hvad du godt kunne tænke dig i det nye år. Skriv det ned, der kommer frem, så du til næste fejring kan prioritere, hvad du skal have fokus på. Vi kan jo ikke gøre alle de ting vi drømmer om på én gang, men drømmene skal vi have adgang til for intuitivt og samtidig bevidst at kunne vælge det, vi skal bruge vores ressourcer på, hvad vi mest ønsker os at prioritere
- gå udenfor i natten og fornem mørket og Yule/vintersolhvervs-energien, mærk stilheden og lad roen, tilliden og håbet synke dybt ind i både krop, sind og ånd
- gå en tur og/eller sid i naturen og bare mærk den, spørg eventuelt hvilke frø indeni dig, som kalder på at blive sået i det kommende forår. Det kan være rigtig godt at gøre over nogle dage, og så bare - i tillid - lade svarene komme til dig, når du mindst venter det
- lav en julelog, som er et stykke træ, du afbrænder - selvfølgelig 100% ansvarligt om det sker inde eller ude - læg en intention, en bøn eller påkaldelse på din julelog, brænd den og forestil dig røgen og din intention/bøn/påkaldelse går direkte op til og ind i gudernes/englenes/gudindernes rige
- sig et ønske for den nye tid højt, mens du tænder et lys - gør det eventuelt sammen med familien og lad alle få deres ønsker hørt ligemeget hvor fjollet, store, små ønskerne måtte være
- det er tid til at finde lys frem. Stearinlys, bivoksllys, batterilys med mere og lade dem skinne i mørket som symbol på din indre glød. Du kan også minde dig selv om din indre glød, hver gang du går ind i et rum og tænder lyset. Tænk på, at du ærer lyset i dig og i naturen, når du tænder en lyskontakt
- pynt træ/busk udenfor - måske med mad til fuglene eller med lys
- lav årstidsguirlande
- lav vinterpynt for eksempel af gran eller laurbærblade
- hæng mistelten op. Det siges at mistelten var bandlyst fra kirken på grund af dens stærke association med paganismen
- lav/pynt/køb et særligt lys til denne lejlighed og forestil dig, at lyset bringer velsignelse til dit hjem og til dine kære og dig selv
- drik et glas julegløgg i dyb stilhed, med intention om at fornemme varmen og din indre Yule/vintersolhvervs-glød og kraft
- nyde det som du har lavet til en af andre fejringer for eksempel brombærmarmelade fra Lammas/Lughnasadh eller syltede græskar fra Samhain
- køb og indpak julegaver med din hjerteenergi i fokus
- selvom jeg inviterer til masser af ro og stilhed i denne energiportal, så er alle otte fejringer i Årets Hjul magiske at lave hovedrengøring i. Hovedrengøring ikke kun i dit indre, men også i det ydre i form af oprydning, rengøring, space clearing etc. Igen handler det om at justere *måden* du gør det på, så opgaven ikke bliver for stor og udmattende. De meget store oprydningsopgaver må simpelthen vente til senere og gerne til tiden henimod Majfest og Litha/sommersolhverv. Hvis du alligevel har store oprydningsopgaver i denne tid, så giv dig selv meget længere tid til at få dem løst, så du kan have ro på og hvile, så du ikke bliver overanstrengt. Og bed om hjælp, kære kvinde, bed om hjælp!

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

Jeg deler også lidt mere om Yule/vintersolhverv på min Instagram, og den finder du [ved at klikke på linket her.](#)

***Hjerteligt velkommen ind i Yule-energien.
Må den være nærende og transformerende for dig, kære kvinde.***

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

***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 

