

Ostara/forårsjævnendøgn - 20. eller 21.marts

Det er tid til at skifte kappe på den lille skønne naturheks. Det er tid til at dreje på Årets Hjul. Det er tid til solfesten Ostara, og det er tid til at fejre, at forårsjævnendøgnet bringer os endnu et nyt forår.



Meningen med Ostara/forårsjævnendøgn

Endelig er foråret her. Endelig går vi ind i det lyseste halvår af året. Endelig føles det nærmest fysisk som om, der er håb forude. Nu får vi syn for al den kraft, der alligevel lå under den gølge jord og ulmede gennem de kolde mørke måneder, vi nu er kommet helt igennem. Der var virkelig et potentiale, muligheder, masser af power og skønhed gemt, selvom det ikke var til at se med det blotte øje.

“The deep roots never doubt spring will come.”

- Marty Rubin

Det astrologiske år begynder her ved forårsjævnendøgn, og derfor mener mange, at begyndelsen af foråret først skal hyldes nu (og ikke den 1. marts). Der kommer da også ofte rigeligt med vintervejr de første uger af marts.

Nogen kalder den første del af foråret - fra forårsjævnendøgn til Beltane/majfest - for det kolde forår og den anden del - fra Beltane til Litha/sommersolhverv - for det varme forår. Måske giver det i virkeligheden god mening...

Måske er du tyvstartet med diverse forårssysler. Hvis du har været med til de forrige kapitler her i kompendiet - Yule/vintersolhverv og Imbolc - så har du måske praktiseret hvile, refleksion, tillid, tålmodighed og udholdenhed. Måske har du set eller fornemmet glimt af, hvad du ønsker at skabe i dit liv med forårs- og sommerenergien, der er på vej.

Nu er det blevet tid til at fejre Ostara/forårsjævnøgn, og denne tid kan føles som en hel lettelse, selvom udfordringer og svære ting, jo ikke bare går væk, fordi vi drejer på Årets Hjul, og det bliver forår.

Der er et kæmpe skift i energien lige nu, selvom der stadig kan komme koldt vejr, og vi kan sanse det på trods af, at vi går gennem svære stunder. Måske derfor er foråret så let at elske i forhold til den mørke vintertid, vi kommer fra.

Hvor Yule/vintersolhverv repræsenterede genfødslen af solen, *the God*, der her til Ostara/forårsjævnøgn er nået en større modenhed, så repræsenterer Ostara/forårsjævnøgn den endnu mere potente genfødsel af jorden, Moder Jord, *the Great Goddess*. *Hans* vækst symboliseres i solens stigende lys og varme. *Hendes* vækst symboliseres i spirer, blomster, knopper på buske, træer og dyreunger.

***“Behold, my friends, the spring has come;
the earth has gladly received the embraces of the sun,
and we shall soon see the results of their love.”***

- Sitting Bull

Dagene omkring forårsjævnøgnet markerer ligesom ved efterårsjævnøgnet, at vi er nået til det tidspunkt på året, hvor der kommer balance mellem dag og nat, lys og mørke, og at vi er midt mellem vinter- og sommersolhverv. Der er her en potent åbning til at finde ind i en bedre harmoni, balance og ligevægt i vores væsen, i vores krop og i vores liv, hvilket vi efter min mening og erfaring altid har brug for at arbejde med at øve os i at opnå og forfine igen og igen og igen.

Her ved Ostara/forårsjævnøgn siger vi et endeligt farvel til vinteren og dens dybe intense indadvendthed. Ligesom månen ved første halvmåne i månecykklussen, dækkes af mere og mere lys, mens den går mod fuldmåne, som svarer til Litha/sommersolhverv i juni, så går vi lettere, mere frejdige og optimistiske mod lysere tider.

I Ostara/forårsjævnøgnet inviteres vi ikke bare ind i foråret som et naturfænomen, men ind i foråret som en energi, en stemning, en impuls, en kraft inden i os selv.

Denne tid er fyldt med den kraftfulde energi af genfødsel, fornyelse, vækkelse og nyt liv. En kraft vi kan (gen)finde og (gen)aktivere i os selv uanset alder og uanset livets omstændigheder. Som en indre proces af genfødsel, fornyelse, vækkelse og nyt liv, som ikke handler om at kunne skabe og føde et fysisk barn, men som handler om at skabe og føde mere af den kvinde du er, og om at udfolde og omfavne flere eller dybere lag af de kvaliteter, som *du* har med dig ind i dette liv.

For at fornemme al det potentiale, som du indeholder, kan du spejle dig i naturens spirekraft og vækst, som er i gang lige nu. Måske kan du fornemme din indre kraft på fotoet på den næste side?



Fuglene var begyndt at pippe lidt ved forrige fejring i Årets Hjul, men nu er der fuldt fart på pippet! Og nu går spiringen og væksten i naturen for alvor i gang. Foråret genopstår.

Historier om genopstandelsen er fra tidernes morgen blevet fortalt i denne tid i alle kulturer, selvom vi dog bedst kender denne fortælling fra kristendommens beretning om Jesus' opstandelse påskedag.

I vores indre begyndende forår ligger der en (gen)aktivering af en indre visdom om muligheden for at fornemme, udforske og bruge vores egen genopstandelseskraft.

Forårsjævnøgnet er en energetisk portal, der symboliserer en begyndende og stigende udadvendthed, en åbning, en nysgerrighed, en forventning, en glæde, en varme og en impuls til, at dine indre frø kan spire og folde sig mere og mere ud gennem de næste uger. Solen genopstår, foråret genfødes, og *du* inviteres også til at blive aktiveret og født på ny.

Solens varme giver impulser til at blomsterløg, frø, planter og træer på Moder Jord kan spire og vokse, og solens og jordens kraft vil gennem de næste uger folde foråret mere og mere ud. Som solen vokser i styrke og i timer på himlen, så stiger samme energi, åbning, potentiale, genskabelse, udadvendthed og udfoldelseskraft i dig.

“Where flowers bloom, so does hope.”

- Lady Bird Johnson

Hvor vi i vintertiden blev inviteret til at være i en helt tilbagetrukket energi, inde i mørket, skyggen og dødsprocessen, så vækkes vi nu på ny, men nu med den visdom, som er kommet til os, mens vi var i mørket. Vi kan tage det, vi lærte med os på vores rejse fremad i livet. Nogle gange er denne visdom konkret, andre gange indre fornemmelser, der ikke kan sættes ord på eller forstås med hovedet. Det kan også være impulser, der skal arbejde i os gennem længere tid, før der lander mening, som vi kan give udtryk eller tage handling i.

Men for nu er det tid til at genfødes og genoplades. Det er den første forårsdag, og det kan føles som den første dag, vi har i denne verden. Vi kan fornye vores hjerteenergi og udvide vores evne til at elske både os selv og andre. Vi kan begynde at tro på, at vores drømme *kan* opfyldes. Vi kan nu se verden i et nyt lys. Vi kan genopfriske os selv, for *vi* er også de grønne spirer og nye skud, som Moder Jord sætter i gang i denne tid.

***“Ostara er morgengryet i Årets Hjul.
Forårsjævnøgnet giver fornyet energi til din indre vækst.”***

Ostaras/forårsjævnøgnets historie

Forårsjævnøgnet

Ved forårsjævnøgnet står solen direkte over ækvator. Her på den nordlige halvkugle har vi altså forårsjævnøgnet, men på den sydlige halvkugle er det efterårsjævnøgnet. Mens vi går mod sommeren, så går de mod vinteren. Det er forårsjævnøgnet den 20. eller 21. marts.

Forårsjævnøgnet er en højtid, som er blevet fejret gennem århundreder overalt i verden. Man ved ikke så meget om, hvordan man i tidernes morgen fejrede dette fænomen. Men man ved for eksempel, at det oprindelige mayafolk siden år 800-1200 har samledes ved pyramidetemplet Kukulcán i Chichen Itza, som er en ældgamle Maya-by i Mexico.

Når solen går ned på dagen for forårsjævnøgnet, kan man på pyramidestrukturen se skygger, der ligner en slange, der bugter sig langs trinene på pyramidens med templet Kukulcán liggende på toppen af den cirka 27 meter høje pyramide.



De forlængede skygger ser ud til at bevæge sig fra toppen af pyramidens trappe til bunden, hvilket giver illusionen af en slange, der bevæger sig nedad. Dette er blevet kaldt "*The Return of the Sun Serpent*" siden oldtiden.

Mayaerne var dygtige astronomer, men det uvist, om de specifikt designede pyramiden til at skabe denne visuelle effekt og på den måde følge med i, hvornår det var jævndøgn. Jeg tænker selv, at det ikke er tilfældigt. Overhovedet...

Det iranske nytår Nowruz (eller No Ruz eller Norooz) - også kaldet det persiske nytår - fejres ved forårsjævndøgn og er blevet fejret i mere end 3000 år i områder fra Balkan ud mod Asien. Forårsjævndøgnet er den første dag i den iranske kalender, og Nowruz betyder da også; *ny dag*. Denne fejring symboliserer også genfødsel, nyt liv og fornyelse.

I det gamle Rom troede tilhængere af gudinde Cybele, at hendes ægtefælle Attis, der blev født i en jomfrufødsel, døde og genopstod hvert år under forårsjævndøgnet.

I Indien fejres forårsjævndøgn med en festival kaldet *Holi*. Festivalen fejrer forskellige vigtige hinduistiske legender, der symboliserer det godes triumf over det onde. Festivalen fejres med store bål, og den følgende dag kaster man farvestrålende pulvermalinger på hinanden. Dagene er fyldt med sjov, latter og dans.

I Japan har forårsjævndøgnsdagen siden 1948 været en national helligdag kaldet Shunbun no Hi. Her bydes foråret velkommen af hele befolkningen.

Nogle "ny-hekse" traditioner arbejder med at byde gudinde Persephone velkommen tilbage fra dødsriget. Hun blev dronning af dødsriget efter sin bortførelse af og ægteskab med Hades, som i den græske mytologi er konge over dødsriget. Persephone fik dog lov til at komme op fra dødsriget en gang om året, fordi hendes far Zeus fik arrangeret det sådan, at hun kun skulle være i underverdenen $\frac{1}{3}$ af året. Resten af året kunne hun være sammen med sin mor Demeter. Meget kort fortalt. Gudinde Persephone symboliserer det at komme tilbage til livet og er endnu en fortælling om den særlige genopstandelses-energi, som vi inviteres ind i nu.

Jeg tænker, vi må regne med, at fordi vi i tidligere tider har været så meget dybere forbundet med jorden, naturen, stjernerne, end vi er i dag, så har der været forskellige fejringar i måske alle kulturer og samfund rundt omkring i verden. Ikke bare på det præcise tidspunkt, hvor jævndøgnet falder, men sikkert også i dagene op til og efter. Eller når man kunne fornemme eller fik andre tegn på skiftet.

Når vi sammenligner årets cyklus med en kvindes livscyklus; ung pige/kvinde, moden moder, ældre vis kvinde og død/genfødsel - også kaldet *the triple goddess* - så symboliserer Ostara/forårsjævndøgn skiftet mellem det fjerde og første aspekt af *the triple goddess*. Skiftet fra død/genfødsel og hen i den helt unge pige/kvinde, som i den næste fejring i Årets Hjul - Beltane/ majfest er modnet til den højfertile helt unge kvinde. Man kan sige, det er arketyper af den unge pige, som vi fødes ind i i denne tid.

Ostara

Ostara-højtiden er forårsjævndøgnet i det moderne årshjul, som du kunne læse lidt om i introduktionen. Ostara er en saksisk gudinde, som er gudinde af foråret, morgengryet, fertilitet, vækst, nyt liv og den pulserende Moder Jord. Det er ikke den eneste fejring, hvor man kan bruge en gudindekraft til processen, men det er den eneste højtid, der direkte er opkaldt efter en gudinde. Man diskuterer, hvornår gudinde Ostara første gang er nævnt i gamle tekster. Nogle mener omkring år 725, andre først omkring 1800-tallet.

Navnet Ostara kommer af ordet øst, fordi solen, der kommer mere af nu, står op i øst. Denne fejring kan have andre navne forskellige steder i Europa, som fx Eostre, Eastro og Oestre, som alle er afarter af ordet øst. Eostre - har givet navn til påsken, der på engelsk hedder *easter*. Det siges også, at Eostre reflekteres i ord som for eksempel østrogen; *estrogen* på engelsk.

Gudinde Ostara har især to symboler, som siger rigtig meget om energien i denne fejring, og det er haren og ægget. Ukrainske folkeberetninger fortæller, at gudinde Ostara forvandlede en skadet døende fugl til en hare for at redde den. Forvandlingen gik dog ikke helt efter planen, hvilket betød, at haren kunne lægge æg. Haren dekorerede æggene og gav dem til gudinde Ostara, som tak for at redde dens liv.

Haren repræsenterer en helt unik fertilitets- og overflodskraft, fordi den rent faktisk kan blive drægtig, mens den allerede bærer et kuld unger. Ægget repræsenterer nyt håb og det at bryde ud af skallen til et nyt liv. I kristendommen er ægget også et vigtigt symbol på, at Jesus bryder ud af graven påskedag. Ægget symboliserer også hele Universet og er ligesom et frø fuld af løfter om alt det nye, der er muligt.

Her er det måske vigtigt at huske, at man i tidligere tider ikke havde samme ægproduktion, som vi har nu. På denne tid af året begyndte hønsene igen at lægge æg, og æggene var derfor et kært tegn på forårets start. Det var en luksus at spise æg på 1600-tallet, hvor de velhavende begyndte at bruge æg som en del af påsketraditionen, som vi kender den i dag. Dengang gav man hårdkogte og farvede æg som gaver og legede med dem, før man spiste dem. I dag har vores rigdom gjort, at vi siden år 1900 i højere grad har brugt æg af chokolade til leg, gaver og gækkebreve.



Haren er gudinde Ostaras hellige dyr, og ægget er et symbol på gudinde Ostara.



Gudinde Ostara fra orakeldækket "Goddess Guidance Oracle Cards"

Essensen i denne tid

Skiftet fra vinter til forår er som en rekonstruktionstid, hvor vi genforbinder os med vores indre guddommelige "ungpige", eller man kan sige, at hun genopstår i vores bevidsthed.

Du kan sikkert mærke i dit indre, at noget rører på sig. Måske føles det som en ny begyndelse er i gang. Måske åbner der sig pludseligt og uventet en ny dør for dig. Måske er det sårbart, at skallen er ved at briste, selvom du udmærket godt ved, at der er noget nyt, du skal træde ind i. Måske har du allerede fornemmet en åbning i forrige fejring i Årets Hjul, og måske er det klart, hvad det er, der skal genopstå og vækste i dit liv. Måske er der ingen klarhed. Ligegyldigt hvad, så gå med det, du fornemmer. Det du fornemmer er vigtigt. Og når du tager afsæt i dét, så *vil* du finde din vej gennem det.

Husk der ikke er en lineær vej i at arbejde med dig selv gennem de forskellige årstiders essenser og spirituelle medicin. Vi arbejder i et energetisk felt, som ofte ikke giver det fulde overblik eller for den sags skyld mening med det samme. Vær tålmodig og taknemmelig for selv den mindste forandring, du kan fornemme og skabe. Husk de bittesmå skridt og de mikroskopiske ændringer er meget kraftfulde!

Husk også at der helt normalt er ubehag forbundet med enhver form for genfødsel- eller genopstandelseproces. Selv om essensen i Ostara/forårsjævndøgn har en let, legende og ungdommelig energi, så *kan* der også være dage med følelsen af ensomhed, sorg, træthed og dyb indre usikkerhed. Det hører med til at føde og skabe noget nyt. Alt det svære er heldigvis som en balsam til sind, krop og ånd, når du rummer og går ind i eller med de svære følelser, der også altid kommer i kortere eller længere momenter af en fysisk fødsel.

***"Sometimes we can only find our true direction
when we let the wind of change carry us."***

- Mimi Novic

Ostaras ungpige-energi symboliserer en ny begyndelse, en renhed, en uskyldighed og er en powerfuld indre livskraft. Denne power har du som en indre visdom i dig på trods af alder og livsomstændigheder. Det er tid til at genforbinde dig med den og læne dig ind i din indre forårskraft. Det er tid til at lade din indre skønne ungpige genopstå.

Forestil dig en skøn ungmø med røde æblekinder og fin hvid kjole, der danser let, legende og uskyldigt rundt i haven og plukker krokusser. Hun - denne indre del af dig - er essensen i denne tid.

Hun kan føles langt væk i din opmærksomhed, men mit bud er, at du genfinder hende her i teksten og i ceremonien, så hæng på kære kvinde. I næste afsnit deler jeg mere om, hvordan du kommer i en dybere forbindelse med denne side af dig selv.

Vi er på vej ud af mørket og ind i lyset. Vi er på vej til at bryde ud af skallen og genopstå med mere af den vi er. Vi er på vej ud af dødsriget og ind i livet.

Den spirituelle medicin du kan tage i denne tid er altså at lade dig selv genopstå og forny dig selv, spire og vokse, folde dig selv mere ud og komme mere i balance.

Dit nye forår - i krop, sind og sjæl - kan begynde!

Vi har brug for...

Den spirituelle medicin her i Ostara/forårsjævnendøgn er altså vores egen genopstandelse. Vi har derfor brug for at (gen)finde og (gen)forbinde os med vores indre ungpige-energi. Og den finder vi i vores kreative kraft og i overflodsenergien. Jubiiii!!!

Kreativitet kan være mange ting; håndarbejde, havearbejde, musik, tegning, maling, flytten om på møbler i dit hjem, dans, læsning, digtning, historieskrivning, madlavning, skabelsen af et alter - alt, hvor du er i et legende og kreativt rum i dig selv og skaber fra din intuition, dine unikke kvaliteter og dit hjerte.

At bruge, gendanne eller styrke din kreativitet kan også gøres gennem dans, grin, leg; for eksempel sætte dig på en gynge på en legeplads, lukke øjnene og fornemme din indre ungpige. Det kunne også være at gense noget glædeligt fra din barndom, måske en film du elskede eller nogle foto.

I virkeligheden vil alt, der bare for en stund giver dig en let energi indeni, være genialt at give dig i kast med i denne genfødselstid. Alt der løfter dit humør. Den indre lethed kan du også ofte opleve, bare du er i naturen.

I denne tid har vi også brug for at forbinde os med energien af overflod. Der ligger faktisk en opadgående kurve for overflodsenergien gennem de næste fejring i Årets Hjul. Vi har brug for at fornemme overfloden indeni, og nu vi er fysiske væsener, så er det virkelig nærende at spejle naturens overflod, der stiger lige nu.

Vi *kan* have svært ved at se og føle overflod, hvis vi er fastlåste og føler mangel for eksempel i forhold til tid, økonomi eller kærlighed. Også her er det nærende at se efter overflod i naturen og fornemme, hvordan dansen mellem solen og Moder Jord med lethed skaber overflod.

Se bevidst og med et overflods-mindset på alle græsstråene i haverne, der er hundredtusindvis! Se efter alle de vilde mængder af krokus, der står rundt omkring, der er hundredvis! Se i den kommende tid efter de smukke påskeliljer og tulipaner, som også kommer i tusindvis. Se efter alle knopperne på træer og buske, som gør sig klar til at folde sig ud, der er millioner! Se og lyt efter fuglene, der er tusindvis! Mærk denne overflodskraft i dig selv, mærk den rører på sig, mærk den spire- og gå-i-knop-kraft inden i dig. *And so it is.*

Husk det er ikke altid vi med hovedet kan forstå, hvad det gør ved os "bare" at fornemme noget uden at finde svar eller at se et fysisk resultat med det samme. Men der *sker* en ændring, som på et eller andet tidspunkt vil forme sig til en impuls, som du mere tydeligt kan fornemme eller forstå. Sådan er det at arbejde med sig selv, sin energi og sin spiritualitet.

Og husk vi spirituelt set står i en vækkelsestid her i vandbærerens tidsalder, som er en mangeårig periode, der astrologisk set *kræver* af os, at vi fornyer værdi overalt i samfundet, at vi bliver mere rene; altså at vi er forbundet i krop, sind og sjæl, i kontakt med hjertet og - ikke mindst - lever herfra.

Her i Ostara/forårsjævnøgnet, kan det føles som dobbelt op på spirituel energi og forståelse, og også en del tvivl og frustration i forhold til, hvordan dette potentiale skal leves ud i verden og i hverdagen. Jeg tænker selv, at vi må øve os. Vi må gå tilbage og rette op, når vi ikke får udtrykt det, vi havde intention om. Vi må afprøve forskellige måder at sige kærligt og klart fra på. Vi må lære af vores fejl, rette op på dem og tale højt om det.

Som jeg skrev tidligere, så kan forandringsprocesser føles som stormvejr i dit liv. Hvis det sker for dig, så giv dig selv masser af plads, få støtte om nødvendigt og gå lidt ned i gear, selvom det er forår, og du elsker den udadvendte og handlekraftige energi.

***“Enhver form for stress medfører
at forbindelsen til hjertet og intuitionen lukkes af.”***

Det er meningen, du skal bruge de gaver, som du har. Det er meningen, du skal ære og respektere det, du fornemmer intuitivt og leve det ud i virkeligheden med din tankekraft, din væremåde, dine ord og dine handlinger. Det har aldrig været mere vigtigt, at du bliver mere og mere *dig*! Det har aldrig været mere vigtigt, at du føder din power ud i det ganske almindelige hverdagsliv. Wihuuu!!!

Ostara ceremoni til din indre proces

Særligt omkring alteret - eller andre fysiske ting til processen

Der er to ting, der i mine øjne hører til på et Ostara alter, og det er haren og ægget, som jeg skrev om tidligere.

Hvis du elsker at udforske gudinde-energi, så er det nu, du kan have gudinde Ostara med på dit alter.

Du kan også bruge pastelfarver, som symboliserer den begyndende spirekraft i naturen. Og så har jeg også altid spirer/blomster fra haven med.

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, der hvor du sidder.

- ☐ gør også klar med den/de fysiske ting, du eventuelt vil have med gennem ceremonien. Gør klar til at have disse papirer hos dig, så du kan se på det alter, jeg har lavet til os. Hvis du laver dit eget alter, så se/fornem dét, når du kommer til den del om lidt

Selve ceremonien:

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



Elementerne fra vores Ostara/forårsjævnøgns-alter symboliserer:

Lyset: bringer lyset ind - solgudens kraft stiger

Naturheksen: viser det er Ostara med hendes gule kappe med små tulipaner, der repræsenterer kærlighed. Den gule farve symboliserer glæde og er meget opløftende. Den styrker evnen til at se sammenhænge

Haren: repræsenterer overflod

Æg: repræsenterer nyt liv, nye muligheder og det at bryde gennem skallen og genopstå

Selenit: krystallen selenit er rensende og skaber frisk ny energi. Den symboliserer lys og fred og hjælper med at få overblik og klarhed til din indre proces

Lemon calcit: skaber motivation og hjælper dig med at manifestere dine højeste ønsker

Jordbær kvarts: giver en rolig og mild energi til både krop, sind og sjæl, og så er den en skøn støtte ved start af nye projekter og processer

Krokus: genfødsel, uskyld, glæde og nye begyndelser

Påskeliljer: genfødsel, nye begyndelser, kreativitet, energi, robusthed, tilgivelse og vitalitet

Frø: potentiale, tillid, håb, indvielse, genopstandelse, cyklusser

☐ Guidet rejse ind i Ostara-energien:

Start med at forestille dig, at du er svøbt i energien fra alteret - energien af nye begyndelser, nyt liv, nye muligheder, genopstandelse, glæde, kærlighed, ro, fred, kreativitet, overflod og vitalitet. Lad denne Ostara-energi arbejde og virke i og omkring din fysiske krop et par minutter.

Sans/forestil dig, at du går gennem en gammel smuk park. Det er køligt, men der hvor solen rammer dig, er du dejlig varm.

Fra jorden pibler det op med spirer mellem vintergæk og erantis. Der titter krokus frem hist og pist, og der er masser af påskeliljer og tulipaner på vej til at springe ud.

Fornem at du rummer den samme kraftfulde accelererende spirekraft inden i dig selv. Der er åbent for nye muligheder, nye planer, nye idéer.

Mærk dit indre forår spirer mere og mere, som spirerne i naturen vokser op mod solen, der nu har fået mere kraft.

Mærk din indre ungpige. Mærk hvordan hun er en kraft i dig, en kraft du lige nu kan forbinde dig med for at markere og ære denne tid i årshjulet.

Mærk din indre friskhed, frejdighed, glæde, nysgerrighed, ungdommelighed og legende lethed. Mærk dit potentiale. Mærk din kreative kraft folde sig ud. Mærk overfloden i den vækst, der er her i Ostara. Mærk den i dig selv. Mærk at du genfødes nu. Det er tid til at udfolde mere af den kvinde, du i sandheden er.

Hvis det føles rigtigt for dig, så forbind dig nu med Gudinde Ostara, der har harer og æg liggende for hendes fødder. Fornem hvordan hun med sin frugtsommelige energi støtter dig og genaktiverer dit indre forår og din genopstandelseskraft. Mærk hvordan hun vækker din indre pulserende kraft af nyt liv, nye muligheder, håb, dit indre morgengry.

Forestil dig nu, at du bryder ud af æggets skal ud i det nye. Fornem hvad det er. Se efter symboler og farver. Fornem indad; hvad det nye er for dig.

Tak nu Ostara for hendes visdom og power, som du nu er podet med.

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

Mærk eller forestil dig, hvordan du her i Ostara-energien er dybt forbundet med Moder Jord, solen og naturen. Mærk hvordan du er dybt forbundet og i balance i din krop, dit sind og din sjæl.

Bed nu, til det der er guddommeligt for dig, om styrke til at kunne forankre følelsen af genopstandelse, kreativitet og overflod fra dit hjerte.

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 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, reflekter over og nedskriv svar til disse spørgsmål:

Hvor i mit liv har jeg særligt brug for mere balance?

Hvordan kan jeg skabe mere balance her?

Hvad vil det kræve af mig i hverdagen at give mig selv mulighed for mere balance her?

Hvad er det i mig, der skal vågne, genopstå, vokse og udfolde sig ?

Nu hvor alt er muligt, hvad kalder så på at starte i mig?

Hvordan kan jeg prioritere at have min opmærksomhed på det og nære denne vækst af det nye?

Hvordan blev min fornemmelse af overflod og kreativitet stoppet som barn/ung pige?

Hvordan kan jeg genskabe følelsen af overflod?

Hvordan kan jeg genskabe min unikke kreativitet og udfolde mine særlige kvaliteter?

Hvordan kan jeg skabe nye veje for overflod og kreativitet fremover?

Hvor mærker jeg modstand mod det nye?

Hvordan kan jeg gå gennem eller med modstanden, så den ikke overskygger mit indre håb og kald på det nye?

Hvor skal jeg holde mit fokus i de næste uger?

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

På næste side kan du læse lidt om, hvordan du kan holde fast i forårsjævndøgns-energien i de kommende dage.

Sådan holder du fast i og uddyber Ostara-energien

- se solopgang - vær ude i daggryet, som Ostara repræsenterer
- lav et farvel-ritual for at ære vinterens visdom og indadvendthed og for at slippe denne energi for nu
- lav et renselsesritual, måske et havbad, brusebad eller karbad med intention om at blive rensset for eksempel af gudinde Ostaras, naturens, Moder Jords eller solens energi (eller af den guddommelige energi, du foretrækker)
- lav aktiviteter der ærer Gudinde Ostara som for eksempel at pynte æg
- tag på forårsjævnøgns-gåture i naturen og gør det i ærbødighed for skiftet i naturen og i dig altså med opmærksomhed på impulsen på denne tid i Årets Hjul. Lad naturen hjælpe dig med yderligere forbindelse til det, som skal være nyt i dit liv
- lav magiske frø; tag de frø du skal bruge til forspiring/plantning og giv dem en energi-infusion af forårsenergien, de nye muligheder og al kraften i Ostara, mens du holder frøene mellem dine hænder
- udluftning - ekstra udluftning - hvor du slipper det gamle og byder Ostara-energien indenfor
- hovedrengøring, oprydning og sortering er magisk i alle jævnøgns og solhverv - selv elsker jeg vinduespudsning her til Ostara/forårsjævnøgns
- begynd så småt at gå i haven, vend jorden og gør klar til såning - med Ostara-energien i dit sind selvfølgelig
- brug et indre "gudinde Ostara-sværd", når du støder på udfordringer - et indre imaginært sværd, der kan hugge gennem alt og skære ind til sandheden
- spis mad med spirer og æg - med en særlig respekt og ærbødighed overfor denne tid i Årets Hjul
- bag *hot cross buns* - bagværk der deles med et kryds, der siges at symbolisere de fire månefasen; nymåne, første halvmåne, fuldmåne og sidste halvmåne
- lav æggejagt som en fejring af harens, forårets og din egen indre fertilitet og dit indre håb
- hvis ikke du fik planlagt såning til Imbolc, så er det nu; planlæg hvad du vil så, hvornår, og hvor mm.
- hør/syg forårssalmer, Vivaldis 4 årstider - forår, etc.

Se mange flere skønne idéer, opskrifter og illustrationer af Ostara-energien på min Pinterest konto. Du finder mappen [ved at klikke på linket her](#).

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

*Hjerteligt velkommen ind i Ostara/forårsjævnøgns-energien.
Må den være nærende og opløftende for dig, kære kvinde.
God fornøjelse med at folde dit indre forår ud!*



- selvom det stadig varer lidt før påskeliljen trutter: DET ER FORÅR!



*Næste fejring i Årets Hjul er
Beltane/Majfest/Valborgs-aften og -dag 30.april - 1. maj.*

*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 ❤️*

