

Beltane, Majfest, Valborgsaften og -dag

- 30. april - 1. maj

Alt der sker i naturens skiften gennem året påvirker os, og vi kan bruge impulserne i disse skift til at dykke ind i dybere lag af os selv og til at finde vores power, vores formål og en dybere forståelse af os selv.

Hver af de 8 portaler, som vi besøger her i kompendiet **Årstidens Spirituelle Medicin – en cyklisk rejse gennem Årets Hjul og dybere ind i dig selv**, tager os - fejring for fejring og år for år - ind i de særlige potente energier i Solens mysterium.

Den bevægelse, der er i de skiftende årstider, findes blandt andet også i havets flod og ebbe, i månens skiftende faser og i vores indre hormonsystem. Gennem året ærer og udvikler pulseren som en iboende kraft. Den er vores feminine og maskuline power, den er vores intuition, indre guidance og vores handlekraft. Den er alt.

Ved at følge Årets Hjul kan vi langt mere sofistikeret sanse årstiderne i vores indre og dermed få adgang til at opfange mange flere forskellige stemninger og impulser i og fra naturen, spejle os i energierne og bruge dem til støtte i vores udviklingsproces som mennesker.

Hjertelig velkommen til Beltane kære kvinde!



Meningen med Beltane

Allerførst... så er Beltane faktisk ikke den 1. maj. Fejringen af Beltane går tilbage fra før vi havde vores gregorianske kalender, som blev indført omkring år 1700. Beltane-energien er en astrologisk periode, der ligger både før og efter den 1. maj. På Instagram deler jeg den præcise periode, hvor du kan dykke ind i magien i Beltane og opleve dens særlige strømninger, der gør, at du kan få adgang til aspekter af dit liv, som ikke er til at se med det blotte øje.

Beltane er skiftet fra det kolde forår over i det varme forår og den tidlige sommer. Endelig slipper vinteren helt og kan ikke længere komme snigende med kulde, frost og sne, som den nogle år gør helt ind i slutningen af april.

Beltane-skiftet er en kraftfuld opskrining for den høje energi, som senforårs-spiringen både i jorden og i os repræsenterer. Vi går ikke bare helt over på den anden side af broen, fra vinter til sommer, men vi får nu en særlig mulighed for at bygge bro mellem det sanselige, spirituelle og det fysiske, kropslige og jordiske.

Sidste fejring i Årets Hjul - Ostara/forårsjævndøgn - repræsenterede den potente genfødsel af jorden symboliseret i solens stigende lys og varme og jordens vækstkraft i form af spirer, blomster, knopper på buske, træer og dyreunger. En genfødsel af den sande dig. Beltane er som en fertil og viril kraft, der udfolder den udadvendte energi, der i det helt små startede efter Yule/vintersolhverv, endnu mere. Noget i dig kalder på at blive udfoldet, noget i dig er fertilt og har viril kraft.

***“Where Ostara is the time of lights arrival,
Beltane is what grows from its warmth.”***

- S. Kelley

Du kan alle steder i naturen se beviser på, at vi er godt inde i foråret nu. Faktisk er vi præcis mellem forårsjævndøgn og sommersolhverv. Det er varmere, meget lysere og naturen er nærmest skubbet fra spire-energien ind i en fuld vækkelse. Det bliver grønnere og grønnere udenfor, mens blade og blomster nærmest vælter frem og viser deres magiske skønhed og farver igen.

Beltane er energisk, fuld af liv, og det er let at forstå, hvorfor Beltane - i en eller anden form - er blevet fejret i gamle kulturer. Ilddans, fællesbål, fertilitets-ritualer og et forår i fuldt flor, det bliver man da nødt til at elske ikke?

Her i Beltane-portalen er det meningen, at vi uanset livsomstændigheder skal (gen)finde den indre unikke lyst-, vækst-, ungdoms- og fertilitetskraft i os selv. Det er tid til at skabe det samme forår, vi ser i naturen, inden i os selv.

Livet vender nu tilbage - fuldt ud. Jorden er klar og varm nok til, at vi i den kommende tid kan plante ud. Der kommer mere og mere varme, og alt der har været under skabelse i knopper folder sig mere og mere ud. Naturen kommer virkelig til live og farverne bliver klarere.

Alt er højt vibrerende af saft, kraft og energi, og det bringer en friskhed af glæde ind i vores

liv, selv hvis vi går gennem svære stunder lige nu. Når vi kan læne os ind i det, der sker i naturen, kan det bringe denne vibrerende, inspirerende, smukke, opløftende energi ind i vores krop, sind og sjæl. Let's do it!

Du kan fornemme energien i Beltane her:



Beltanes historie

Beltane

Beltane er en keltisk fejring. Selve ordet Beltane kommer fra det gæliske og oversættes til "lys ild". Nogen mener dog, at ordet Beltane kommer af *tane*, der betyder ild og *Bel*, der henviser til en gallisk gud ved navn Belenos eller Belenus. Beltane kaldes også for *The Holy Day of Beltane*, *Calan Haf* (første sommer) eller *Calan Mai* (første maj) på walisisk

Man anså Beltane for at være broen mellem den hårde, kolde, golde vinter og den frodige sommer i overflodens tegn, og det var her man førte dyrene ud på sommergræs.

Denne tid var af stor betydning for det keltiske folk, fordi deres sociale, økonomiske og spirituelle liv var centreret omkring og afhængigt af rytmerne i de landbrugsmæssige cyklusser. Det var afgørende at søge gudernes og forfædrenes velsignelser for at give øget frugtbarhed og godt helbred, både for landet og for stammen.

Beltane er - ligesom Samhain/*Day of the Dead* - kendt som en portal, hvor slørerne mellem verdener er så fine, at det er nemmere at få beskeder fra afdøde, guder, gudinder og guider etc..

Ild er et vigtigt aspekt af Beltane, der er en af de fire ildfestivaler - *cross quarter*-fejringerne - der ligger mellem solhvervene og jævndøgnene. Beltane markerede altså begyndelsen af sommeren. Særlige bål blev tændt, og deres flammer, røg og aske blev anset for at have beskyttende kræfter. De kvæg, der havde været inde gennem de lange vintermåneder, blev inden de blev sat på sommergræs ført ud mellem to store hellige bål, både for at velsigne og rense dem, men også for at styrke deres fertilitet. Disse ildritualer blev udført for at beskytte kvæg, afgrøder og mennesker og for at fremme liv og vækst.

I den walisiske folketradition slukkede man aftenen før Beltane den ild, man havde indenfor. Til selve Beltane samlede man ni stykker brænde fra ni forskellige træer for at bygge et helligt og rituelt bål. Disse stykker brænde blev derefter antændt ved at gnide to egetræsstave sammen, indtil de antændte og kunne tænde ilden på bålet. Dette hellige bål blev ofte bygget på en bakketop, og fra bålet bragte alle den nye ild med hjem til husstandene i forventning om, at den rituelle ild ville bringe fornyelse.

I måncyklussen repræsenterer Beltane den tiltagende måne mellem første kvarter - første halvmåne og fuldmåne. I "*the Triple Goddess*" repræsenterer Beltane den helt unge kvinde, der nu står på kanten af at skulle opleve livet som menstruerende, fertil og med en vækket og blomstrende lyst, sensualitet og seksualitet.

Beltane har en meget lystbetonet og ret så vild en energi, idet Beltane repræsenterer sammensmeltningen af gudinden (Moder Jord) og guden (Solen), en sammensmeltning, der kommer til udtryk i en massiv lyst-, frugtbarheds- og vækst-energi, og den flyder ind alle steder. Beltane er den ypperste forening af det maskuline og det feminine, og også en fuld (gen)vækkelse af vores følelse af passion. Lad os sammen udforske og fornemme denne unikke energi gennem kapitlet her.

Vi ser det overalt i naturen - dyr finder sammen to og to - bien bestøver blomsten - overalt er der denne sammensmeltning, som er en vild skaberkraft. Og alt der sker i naturen - sker også i os selv. Selvom du ikke længere er fysisk fertil eller for den sags skyld ungdommelig, om du har et sexliv eller ej, eller hvis du føler dig i ubalance omkring din seksualitet og sensualitet, så inviteres du stadig ind i din kreativitet, dine passioner, dit livsformål, din indre saft og kraft. Vi har alle adgang til disse energi og aspekter af os selv, ligegyldigt alder og livsomstændigheder.

Ved nogle Beltane-ritualer blev unge mænd og kvinder sat sammen i par. De havde et år til at prøve at se, om relationen kunne blive til et frugtbart ægteskab. Beltane-ritualer var andre steder seksuelle orgier med fri hed sex i naturen. Elskov på markerne mentes at fremme en vellykket vækstcyklus og en rigelig høst. I nogle klaner blev de seksuelle møder under de store festlige sammenkomster overvåget af druider, fordi sex på denne dag blev set som både hellig og et religiøst ritual.

Mange kvinder bærer i dag emotionelle sår, der i større eller mindre grad har indflydelse på, hvordan vi opfatter, føler og er i kontakt med vores seksualitet og følelsen af sensualitet. Denne Beltane-tid er fantastisk til at tappe ind i den frie og opløftede energi, som vores seksualitet og lyst reelt er. Seksualiteten er vores indre ild-kraft, der bor helt naturligt i os. Der har bare været rigtig mange århundreder, hvor denne ildkraft på forskellig vis er blevet undertrykt og gjort uren og forkert. Rigtig mange kvinder har på forskellig vis fået overskredet grænser, og som del i krigsførelse er det bevidst blevet brugt at voldtage kvinder, fordi man vidste det ville nedbryde hendes kraft. Vilde utæmmede kvinder blev også kaldt hekse, og vi ved, hvad der skete med mange af dem...

I nogle Beltane-traditioner bruger man referencer til "*the green man*", der symboliserer genfødslen af den frodige natur og den cyklus for ny vækst, der kommer hvert forår. Som naturen har han en utæmmet energi over sig. *Green man* er oftest afbildet i en skulptur eller i maske-udklædning, der er lavet af friske grønne blade. *Green Man* er død om vinteren, og vender tilbage fertil og viril her til foråret. Han repræsenterer en maskuline guddom, hvor "*the May Queen*" repræsenterer denne tids feminine gudinde, der symboliserer renhed, styrke og potentiale for vækst.



Beltane fejring ved Calton Hill i Edinburgh - foto lånt fra Google

Når "*the Horned God*", som er vinteraspektet af *Green Man*, ser *May Queen* i hendes fertile ungpigeform, indser han, at han må gennem en enorm forandring for at kunne være sammen med hende. Han forbereder sig på at overgive sit liv til hende, og hun giver ham derefter livsenergi og bringer ham tilbage i sin nye form, *Green Man*, så de kan være sammen. I tidligere tider blev *Horned God* på grund af hornet/geviret associeret med en djævel, hvilket blev brugt for at få kristendommen til at vinde fremgang. Der ligger nogle virkelig fine illustrationer af *Green Man* i den Pinterest-folder, som der er link til i slutningen af kapitlet.

Majfest

Du kender måske til at danse om majstangen? Flere steder i Europa danser man stadig om majstangen den 1. maj. Jeg kender selv denne tradition fra Sverige, hvor det nogle steder er en virkelig overdådig festlighed, men mest kender jeg den fra mine børns tid i Rudolf Steiner børnehaver og skoler.

Det siges at denne tradition oprindeligt stammer fra Indien og slog rod i de keltiske og germanske lande, hvor man dansede rundt om træer eller pyntede birkestammer.

Til majfest opstilles en høj pæl øverst pyntet med krans af frisk bøgeløv som symbol på sommerens frugtbarhed. Når man går om majstangen, går pigerne den ene vej og drengene den anden med farvede bånd. At gå om majstangen er faktisk som en fertilitets-dans, en sammensmeltning mellem det maskuline (stangen og drengene) og det feminine (båndene og pigerne) i en fysisk livgivende forening.

Majstangens falliske symbolik er tydelig og sammen med bøgekransenes reference til vulva, repræsenteres sammensmeltningen mellem jorden og solen, Guden og Gudinden, det maskuline og feminine. Sammenfletningen af båndene ned langs stangen symboliserer, at de livgivende kosmiske energier bringes ned mod jorden, og denne sammensmeltning gør, at alt i naturen fornyes.



Toppen af majstangen på Michael Skolen 2023

Valborgsaften/Valborgsdag

I Danmark fejrede vi tidligere Valborgsaften den 30. april om aftenen og natten op til Valborgsdag den 1. maj. Den keltiske nonne Walburga var med til at sprede kristendommen i det nordfranske. Valborg blev af paven gjort til helgen den 1. maj år 870. Denne fejring blev lagt oven i Beltane, som man anså for hedensk.

I tidligere tider var det her, man lavede store bålfester (og ikke til Sankt Hans). Bålene kaldte man Valborgsbål, og disse bål var lavet af vild ild; altså nylavet ild, som beskrevet under Beltane-afsnittet. Nogle steder i Sverige er det stadig skik at springe gennem Valborgsbålet.

Jeg har læst et sted, at man nogle steder i Danmark satte de unge mænd og kvinder sammen i par på Valborgsaften. Den partner man fik tildelt, beholdt man resten af året. For eksempel skulle parret danse et vist antal danse med hinanden ved de gilder, som blev holdt i årets løb. Måske var det en meget god måde at finde ud af, om man kunne sammen.

På Valborgsaften våger man for ikke at blive overlistet af underjordiske kræfter eksempelvis ved at tænde bål på højene, bål der kan holde det hedenske væk fra det rene. Det er også her man siger, at heksene flyver til Tromsø (eller Bloksbjerg) for at dyrke sort magi.

Vild ild og de mange orgier og ritualer i Beltane-fejringen blev anset som hedenske og blev forbudt af kirken omkring år 742. På den måde blev der lagt låg på den naturlige, frie og vilde seksuelle transformations- og skabelseskraft og tilbedelsen af andre guder og gudinder.

1. maj var i landbruget kendt som datoen, hvor man skulle have repareret gærde/hegn omkring marker, og her valgte man i de mindre byer en oldermand/lavformand den 1. maj.

Nu kendes 1. maj mest for at være arbejderbevægelsens internationale kampdag. Og sådan har man - nogle gange med fuldt overlæg - lukket ned for de gamle fejringer af naturen og både dens og vores indre power og essens.

Essensen i denne tid

Hvis du har været med gennem nogle af fejringerne i de mørke måneder i Årets Hjul, så kan du garanteret mærke stor forskel på den indadvendte reflekterende energi, og så den meget mere udadvendte energi, som vi har nu. De høje kosmiske energier, som vi bliver podet med i denne tid, løfter energiniveauet kraftigt. Det rolige stille indre "gravearbejde" efter håb og tillid til Yule/Vintersolhverv, er nu skiftet til en udfoldet sitrende udadvendt energi og stemning af glæde, fest, kreativitet og skaberkraft.

Man kan sige, at essensen i Beltane er at finde ind i sammensmeltningen af det maskuline og det feminine, den underliggende kraft for fertilitet og skabelse, som en indre proces, hvor du lader dine feminine og maskuline sider smelte sammen og bringer din spiritualitet og din skaberkraft ud i fysisk form. Visdommen i Beltane ærer denne potente, men simple sandhed, at det er i denne sammensmeltning, vi skaber det liv, som vi længes efter.

Her er Beltane inviteres vi til at omfavne vores indre unge kvinde. Det er en perfekt tid til at mærke efter, hvad vi *virkelig* inderst inde har lyst til og er passioneret omkring. Måske skal vi tilbage i ungdommen eller barndommen for at finde vores rene passioner?

Alle disse positive aspekter og kvaliteter, der bor i os, har, ligesom foråret, en udadgående

energi. Det er tid til at leve vores ildkraft, fertilitet, kreativitet, lyst og passioner ud i livet og ind i vores hverdag i handlinger, ord og væremåde.

Den lyst, som jeg taler om her, er som en *hellig* lyst. Det er en lyst, der kalder fra dit dybe indre. En lyst, du måske har overhørt. En lyst du måske ikke ved præcis hvad er, eller hvordan den skal leves ud. Måske ved du udmærket godt, hvad du har lyst til, men overhører det på grund af travlhed eller frygt.

Hvis det er svært at fornemme, hvad du har lyst til, så kan du altid finde elementer af din lyst i det modsatte af det, som du *ikke* har lyst til længere. Og du kan finde dine passioner ved at se på, hvad du virkelig elskede som barn og ung kvinde.

***“As I step into more of my being,
my abundance flows with ease!”***

- Mig selv/Grethe

Det er altså tid til at (gen)antænde din indre ild. Og det er tid til at leve den ud! Den hellige Beltane-ild brænder i dig. Du *ér* faktisk den hellige Beltane-ild, og lige her i Beltane får du rum til at udfolde dig, som den kvinde du er, ligesom blomsterne og bladene på buske og træer.

Essensen i Beltane er særlig kraftfuld i forhold til at minde dig om, hvem du er. Naturen har en episk evne til at reproducere sig selv, endda på en uendelig smuk måde. Det er vigtigt at ære den kraft, som naturen har - en kraft, som du som menneske også har. Som kraften der nu trækkes højere op i træerne, så stammer, grene og kviste belives og blad-knopperne kan folde sig ud. Samme magiske kraft er i dig her i Beltane!

Lige nu, hvor naturen er sprængfyldt med denne høje og frugtbare energi, er en særlig kraftfuld tid til at anerkende og fejre frugtbarheden, der er iboende i alt liv - i *dit* liv. Det er en særlig god tid til, at det du ønsker at fornye reelt *kan* blive fornyet. Og... det er tid til at fejre glæden ved at være i live.

Når vi træder over dørrinnet til Beltane, passerer vi gennem renselsens symbolske ild. Vi omfavner vores frugtbare grænseløse potentiale. Vi efterlader det, der har holdt os tilbage og bevæger os mod et nyt sted i vores liv med positive handlinger, der støtter os i at skabe det liv, vi ønsker at leve.

Nu er det tid til *reclame* denne iboende kraft og bruge den til at få mere af det, vi drømmer om.

Vi har brug for...

Som du måske ved fra tidligere fejring, så har vi brug for planlægning og prioritering af vores fysiske tid, og det vi kan mærke, vi skal skabe og folde ud. Planlægning og prioritering er ikke ment som en uhensigtsmæssig kontrol af os selv eller et overvældende pres, som vi lægger på os selv. Det er ment som et kærligt og nysgerrigt øje på os selv, hvor vi tjekker, at vi rent faktisk gør det, som føles så klart og rigtigt inden i.

Vi har som vanligt også brug for ro og nærhed med os selv, så vi kan mærke den indstrømning af inspiration, der kommer til os fra naturen. Energien er virkelig kraftfuld til indre arbejde i disse uger.

Vi har selvfølgelig også brug for at anerkende, respektere og *følge* det, som vi fornemmer.

Her i Beltane står du roligt, kraftfuldt, groundet og afbalanceret. Du udtrykker dit potentiale, og du tager handlinger, der støtter dig på vejen fremad i livet.

“Livet skal ikke begribes, det skal gribes.”

- Gunnar Björling

Små skridt er ofte meget mere kraftfulde end store, og når de små skridt tages over længere tid, er der også en særlig healende kraft i gang i os. Det er derfor, jeg har skabt både ceremonien og de reflekterende spørgsmål her i kapitlet, så vi - sammen - fejring for fejring, år efter år kan fornemme vores indre natur, vores indre visdom, vores unikke skaberkraft og ikke mindst leve den ud.

Og husk nu, hvis du har brug for at tage store skridt, så er det ikke forkert. Du skal gøre det - på *din* måde.

I forandringsprocesser kan vi have brug for at minde os selv om, at vi ikke kan regne alt ud på forhånd. Ofte kræver rejsen ind i noget nyt, at vi går nogle små skridt, før vi overhovedet kan fornemme, om vi kan finde vejen, eller om vi skal finjustere retningen. Vi skal egentlig bare gå væk fra det kendte, stoppe med det, der ikke fungerer, og så skal det nye nok vise sig.

“A flower blossoms for its own joy.”

- Oscar Wilde

Beltane ceremoni til din indre proces

Særligt omkring alteret - eller andre fysiske ting til processen

Ofte bruges der her til Beltane horn/gevir på alteret, fordi *Horned God* slipper for at give plads til *Green Man*.

Nu begynder der også at være mange farverige blomster i naturen, og her vælger jeg altid blomster, der er kraftigere i farven i forhold til Ostara/forårsjævnendøgn, hvor farverne var mere pastelle. Jeg synes, de kraftige farver så fint symboliserer, at der er skruet rigtig godt op for energi nu.

Jeg kan også godt lide at have nogle grønne blade med på mit Beltane-alter.

Laver du dit eget alter, så gør du det lige på den måde, der føles rigtig for dig.

Hvis du vil have en fysisk ting med gennem ceremonien, så fornem dig frem. Det kan sagtens “bare” være et nyt grønt blad, en mælkebøtte eller en lille bellis fra græsplænen.

Forberedelse til ceremonien:

- ☐ det ligger før alt andet, at du skal skabe plads og tid til din ceremoni
- ☐ vælg et roligt sted, hvor du kan sidde godt i 30-45 min.
- ☐ hav pen og papir/notesbog parat til refleksion. Det er magisk at se tilbage på noter fra tidligere hak i Årets Hjul
- ☐ hvis muligt kan du åbne et vindue eller måske endda sidde udenfor under ceremonien
- ☐ hav altid noget hos dig, som du kan drikke. Måske også et ekstra tæppe, så du ikke bliver kold undervejs eller en ekstra pude - sørg for, at du er komfortabel under ceremonien. Når vi arbejder med energi, så kan man sagtens komme til at fryse selvom det er lunt
- ☐ gør også klar med den/de fysiske ting, du eventuelt vil have med gennem ceremonien. Gør klar til at have disse papirer hos dig, så du kan se på det alter, jeg har lavet til os. Hvis du laver dit eget alter, så se/fornem dét, når du kommer til den del om lidt

Selve ceremonien:

- ☐ 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 dine gøremål 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 bagpå på ryggen, så dit solar plexus-område og til sidst dit underlivsområde - stille og roligt - giv dig selv den tid, du har brug for
- ☐ forbind dig og mærk nu Moder Jord under dine fødder. Fornem hendes stemning og kraft her i denne Beltane-tid
- ☐ brug nu et par minutter på at se på og fornemme energien i Beltane-alteret på den næste side. Under billedet kan du læse, hvilke energier elementerne på alteret holder for os på rejsen over dørtærsklen ind i Beltane-energien



Elementerne fra vores Beltane-alter symboliserer:

Lyset: bringer lyset ind - solgudens kraft stiger, vores indre ild og transformationskraft

Naturheksen: viser det er Beltane med hendes kappe med fine blomster og med bånd, der symboliserer, at de kosmiske kræfter bringes ned til os i denne tid

Gevir/horn: repræsenterer vores nærende maskuline power og dens fremadrettede kraftfulde handlekraft

Farvede bånd: repræsenterer at Beltane-energiene bringes ned til os samt vores positive feminine energier og indre visdom

Tulipaner: repræsenterer det feminine, det at kunne åbne sig og være modtagende samt genfødsel og det at gå gennem forandring

Rød: symboliserer kraft, passion og kærlighed og styrker vores væren i vores fysiske krop

Orange: symboliserer ild, kraftfuld energi, glæde og vitalitet

Gul: symboliserer solen samt glæde, kreativitet, sundhed, ungdom, intuition og power

Grønne blade: symboliserer healing, sand visdom, nyskabelse, harmoni og vækst

Bjergkrystal: symboliserer menneskets spirituelle vækst, giver klarhed, åbner for klarsyn/hørelse/sansning og indre visdom

☐ Guidet rejse ind i Beltane-energien:

Start med at forestille dig, at du er svøbt i energien fra alteret - energien af de stigende kosmiske kræfter, der giver dig impulser til at møde din indre helt unge kvinde, fyldt med kreativ kraft, lyst og passioner.

Mærk glæden, visdommen og kraften i Beltane-energien, og mærk hvordan Beltane åbner dig, så din indre unge kvinde kan guide dig. Lad Beltane-energi vibrere, arbejde og virke i og omkring din fysiske krop et par minutter.

Sans/forestil dig, at du står i en gammel smuk have. Mærk hvor meget kraft solen har fået nu. Hør hvordan fuglene pipper lystigt. Duft alle de skønne forårsdufte.

Jorden er fyldt med grønt saftigt græs, og alle bede er fyldt med grønne planter, der vokser med en kraft, der ikke kan bremses. Alle buske har knopper og er så fint begyndt at folde bladene ud. Haven er grøn og strøet med de smukkeste farver på blomsterne.

Haven farves af tulipaner, og både brændenælde og skvalderkål bruser frem med den skønne Beltane-energi.

Forestil dig, at der i bunden af haven er 2 bål. Gå nu hen til og gennem bålene. På den anden side af bålene er du nu rensat, og du er trådt over dørtrinnet til Beltane. Byd din indre unge kvinde velkommen fra dit hjerte.

Fornem at du nu rummer naturens kraftfulde accelererende udfoldelses-energi. Der er nu åbent for, at du kan tage et dybere kig ind i, hvad det ér du i virkeligheden har lyst til. Her i Beltane-energien er der frit valg på alle hylder. Mærk overflodskraften, skaberkraften og lad din lyst og din passion lede dig.

Mærk hvor kraftfuld du er her i din indre unge blomstrende kvinde. Mærk hvordan hun med sin lyst, fertilitet og kreativitet er en kraft i dig, som ikke kan stoppes, og som altid bor i dig.

Forestil dig nu, at du langsomt og roligt folder dig ud som en af blomsterne i haven. Fornem hvad det er, der vil foldes ud i og fra dig.

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

Sans eller forestil dig, hvordan du her i haven har Beltane-energien dybt forankret i dig, mens du står her inderligt forbundet med Moder Jord, solen, naturen og universet.

Mærk hvordan du er dybt forbundet og i balance i din krop, dit sind og din sjæl lige nu.

Mærk du er klar til at åbne for din højt vibrerende maskuline handlekrafts-energi.

Bed nu til det der er guddommeligt for dig, bed om mod og styrke til at kunne forankre følelsen af udfoldelse, lyst, kreativitet og passion fra dit hjerte.

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

Tag nu nogle dybe vejrtrækninger. Kom langsomt tilbage ved at åbne øjnene nænsomt. I ro og stilhed - 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, så reflekter over og nedskriv svar til disse spørgsmål:

- Kære indre ungdommelige kvinde, hvad er det jeg *virkelig* har lyst til? Hvad er det helt ærligt, jeg er passioneret omkring?
- Hvordan kan jeg bedst forbinde mig med og udfolde min lyst, kreativitet og min passion?
- Hvad giver mig stor glæde? Hvordan kan jeg give mig selv mere af det?
- Hvad giver mig stor inspiration? Hvordan kan jeg give mig selv mere af det?
- Hvad føles det vigtig at dirigere min opmærksomhed hen på i denne mere udadvendte tid?
- Til hvor i mit liv vil jeg dirigere den ekstra energi, som Beltane giver mig, hen? Og hvordan vil jeg prioritere den forhøjede energi i de kommende uger?
- Føler jeg mig forbundet med min seksuelle energi, min indre ildkraft? Hvordan kan jeg forbinde mig dybere med denne naturlige del af mig selv?
- Hvad har jeg til intention at plante - i mig selv og i mit liv - de næste uger? Hvad håber jeg vil folde sig ud i mit liv? Hvad vil jeg dyrke, så jeg kan høste det til efteråret?
- Hvordan kan jeg fejre, at jeg er i live? Og hvilken betydning vil det have for mig, at fejre mig selv på denne måde?
- Hvordan kan en daglig praksis hjælpe mig med at sætte handling på min indre lyst og passion?
- Hvordan skal en støttende daglig praksis se ud for mig gennem de næste uger?
- Hvordan kan jeg både skabe ro og hvile og passe på min energi og stadig være handlekraftig her i den udadvendte del af Årets Hjul?

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

Sådan holder du fast i og uddyber Beltane-energien

- vask ansigtet i duggen fra Beltane-natten (om morgenen den 1. maj). Det siges at denne dug bringer skønhed og ungdommelighed
- plant blomsterløg i en cirkel - klar til at blomstre næste år
- pynt træ med farvede bånd eller stofstykker, og bind dem om grenen mens du fremsiger dine ønsker for fremtiden, giver udtryk for dine passioner og glæder
- hav en plante med gule blomster ved din indgangsdør for at minde dig om din fertilitet, kreativitet og din indre unge kvinde
- lav et bål udenfor - nyd flammerne, røgen og asken, som i tidligere tider blev anset for at have beskyttende kræfter. Du kan sprede asken i dine blomsterbede som næring og beskyttelse
- lav blomsterkranse til håret. Det symboliserer din forbindelse med Moder Jord, din indre power og overflod
- gå en lang tur og sans Beltane-energien
- lav et rituelt bad; i havet, søen eller bare som et brusebadet eller fodbad
- lav en majkurv til en du holder af (se min Pinterest-konto). I tidligere tider samlede man blomster og små lækkerier i en kurv og hængte den på dørhåndtaget på hoveddøren hos venner eller familie
- det er kærlighedstid, så træk dem du elsker tættere på dig; lav en frokostaftale, en familiesamling eller en hyggestund med dem/den du har kær
- lav årets første udendørs picknick
- lækker mad og drikke er altid en fejring af livet, så alle former for fejring med mad og drikke - alene eller sammen med dine kære - er genialt her til Beltane. Måske inkl. en lille snak om Beltane-energien ved bordet?
- lav space clearing af hele dit hjem
- lav indre overflodsarbejde - brug for eksempel overflods-mantraer
- øv dig i at skabe glædesfyldte øjeblikke
- brug en Beltane-bøn i dagene før og efter Beltane - Google evt. *Beltane prayer* for inspiration - eller lav din egen

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

*Hjerteligt velkommen ind i Beltane-energien.
Må den være nærende og opløftende for dig, kære kvinde.
God fornøjelse - nu er det høj-forår, og sommeren starter så småt!*

*Næste fejring i Årets Hjul er
Litha/sommersolhverv den 20. eller 21. juni.*

*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 

