

Litha/sommersolhverv 20. eller 21. juni

I den cykliske bevægelse, der er i naturen år efter år, får vi igen og igen mulighed for at forbinde os med og udvikle/videreudvikle de særlige spirituelle kvaliteter, der ligger gemt som impulser og stemninger i sæsonerne og i dansen mellem solen og jorden - dansen mellem det maskuline og det feminine - dansen mellem det jordiske og det kosmiske.

Ved at dykke dybere og dybere ned i disse kvaliteter i Årets Hjul, kan de kropsliggøres til glæde for dig selv, din personlige og spirituelle udvikling, og det liv du lever i din hverdag. Denne kropsliggørelse og udfoldelse af den du er på et dybere plan, din essens og din spiritualitet kommer jo i virkeligheden alle tilgode. For at udfordringer i hverdagen og i verden kan løses, er det inderligt vigtigt, at du er i kontakt med dit hjerte og din sjæl. Det er det, vi træner - sammen - gennem kapitlerne her i kompendiet. *We've got work to do dear! Lets go!*

Fuglene vækker os langt før daggry, buske og træer bugner med lækre grønne blade overalt, hylden er klar til saft og rosen dufter sødmefyldt. Det er sommer. Det er tid til at træde ind i visdommen i Litha/sommersolhverv. Hjertelig velkommen kære kvinde!



Meningen med Litha/sommersolhverv

Litha/sommersolhverv - faktisk også kaldet midsommer - er den 5. solportal i Årets Hjul, der som jeg beskrev i introduktionskapitlet, i mine øjne starter med Yule/vintersolhverv, som vi fejrede for et halvt år siden. Gennem det sidste halvår er vi gået fra den mørkeste tid ved Yule/vintersolhverv frem til den lyseste tid på året, nemlig her til Litha/sommersolhverv, der så til gengæld er vendepunktet for starten af rejsen fra den mest udadvendte og lyse energi på året hen imod den mest indadvendte og mørkere del. Igen. Men for nu synker vi ind i energien i Litha.

***Both the Winter and the Summer Solstices are expressions of love.
They show us the opposition of light and dark,
expansion and contraction, that characterize our experiences
in the Earth school, so that we can recognize our options
as we move through our lives."***

- Gary Zukav

Den første halvdel af årets vækstcyklus - fra spire- og vækstkraften, der ligger fra Ostara/forårsjævndøgn til Litha/sommersolhverv - lakker også mod enden. Her til Litha/sommersolhverv går vi over i den del af vækstcyklussen, der holder høstenergien, som vi finder i Lammas/Lughnasahd og Mabon/efterårsjævndøgn. Men lige nu har vi den kraftfulde solenergi over os, solen der giver den enorme vækst, der skal til for, at vi kan høste bær, urter og senere endnu flere grøntsager, korn, frugt og nødder. Alt i naturen er åbent og suger solens energi til sig..

Man kan sige, at fra Yule/vintersolhverv, har vi en indånding, hvor energien og brystkassen bevæger sig udad, udad og udad til nu, hvor indåndingen og energien *peaker*. Fra nu og til næste Yule/vintersolhverv starter vi så en udånding, hvor vi dag for dag slipper luften i vejtrækningen og trækker opmærksomheden og energien indad.

Litha/sommersolhverv svarer til klokken 12, altså middagstiden som er den mest solrige og det lyseste tidspunkt på døgnet (hvilket jo så rent praktisk er kl. 13, fordi vi har sommertid). Det kan være en spændende og givende øvelse at være udenfor og fornemme de 8 forskellige rytmer i døgnet omkring midnat kl. 3, 6, 9, 12, 15, 18 og 21.

I "*the triple Goddess*" repræsenterer denne fejring den modne kvinde, moderen. Moderen skal forstås som en modningsproces, som ikke nødvendigvis har at gøre med at kunne blive gravid, føde et barn, være forælder med mere. Moderens arketype er en modenhed, som vi inviteres til at træde ind i i vores kvindeliv. Samme energi og indre kald på modenhed ligger her i Litha/sommersolhverv.

Solen er fuldmønden og symboliserer, at vores indre ildkraft, lyskraft, livsaktivering, livskraft er aktiveret. Solen repræsenterer den ypperste udvidede, udadvendte energi og vores ultimative indre vækkelse.

Denne massive, elektriske, højt vibrerende solenergi *peaker* her i solhvervet, og det er lige præcis nu, vi får mulighed for at genforbinde os med solens aspekter og kvaliteter og genoplive disse inden i os selv. Solen står i sin fulde power, og vi inviteres til at folde vores indre ildkraft fuldt ud.

Litha/sommersolhverv repræsenterer fest, lystighed, overflod, succes, lykke, velstand, vækst, vitalitet, empowerment og kærlighed. Vi fejrer og ærer solen, ildkraften og jordens

ypperste frugtbarhed. Det er tid til at fejre denne power i naturen og i os som kvinder og mennesker. Dét er meningen med Litha/sommersolhverv.

Litha/sommersolhvervs historie

... og lidt om Sankt Hans, men først...

Litha

Litha betyder lys, og det er nok ikke nogen hemmelighed nu, at vi har at gøre med den store fejring af lyset i denne energiportal i Årets Hjul.

I tusindvis af år har kelterne fejret Litha. Husk at kelterne beboede mange områder, ikke bare England og Irland. Kelterne boede også i det nordlige Spanien, i Frankrig og bredte sig i et bælte hen over midten af det Europa vi kender i dag inklusiv blandt andet det sydlige Tyskland og nordlige Italien videre over dele af Polen, Belarus, Ukraine og Bulgarien.

Litha var fejring af sommerens begyndelse. Dengang havde man ikke en kalender og en fast aftale om, at sommeren begynder den 1. juni. Vi må også tænke, at Litha er fejret over flere dage og, afhængigt af vejret, sikkert også på nogle forskellige datoer fra år til år, måske på nær de steder, hvor man både har haft Litha-traditioner og har kunnet observere solhvervet - mere om det om lidt.

Traditionelt har man til Litha bygget store bål på bakketoppe og festet stort med musik, dans, gøgl, optræden, mad, drikke og bål. Nogle steder satte man ild til store hjul og trillede dem ned af bakkerne.

Der har også været tradition for *handfasting* til Litha. *Handfasting* er et uofficielt bryllup, en forlovelse eller et "prøvebryllup", og udtrykket refererer til, at parret bindes sammen.



Så der har været bryllupsfest og bryllups-energi i luften. På grund af den kærlighedsenergi, der ligger her i Litha, så arbejder nogle Litha-traditioner med kærlighedsgudinder som for eksempel Afrodite i denne tid.

Hvis du har været med tidligere, kan du måske fornemme flere paralleller til Beltane-energien. Forskellen er, at Beltane er fertilitets- og ung-pige-energien, hvor Litha mere er overflods- og graviditet-energi, altså den spirende og mere modne moder-energi.

I andre Litha-traditioner bruger man kampen mellem *the Oak King* og *the Holly King*. *The Oak King*, der repræsenterer lyset, hersker fra Yule/vintersolhverv til Litha, altså i den periode, hvor dagslyset vinder frem. Her i Litha skiftes hersker, og *the Holly King* vinder kampen, og dagene bliver gradvis mørkere og mørkere frem til Yule/vintersolhverv. Dette er historien om to brødre, der kæmper om kronen - kronen af egeblade og kronen af kristtorn. Og det er historien om balancen i at få mere og mere magt og så miste den igen for at opnå den igen. Det er denne skiften i poweren i lyset, som vi ser gennem Årets Hjul.

***“Summer ends and Autumn comes,
and he who would have it otherwise
would have high tide always and a full moon every night.”***

- Hal Borland

Sommersolhverv

Sommersolhverv er en fejring af solen, og det er den fejring i Årets Hjul, som man mest tydeligt kan se er blevet fejret i alle kulturer. Der findes tusindvis af hellige steder rundt omkring i verden, hvor man har brugt stenformationer eller huller i sten for præcis at kunne vide, hvornår det var den længste dag på året.

Denne dag ser ud til at have været en meget hellig dag, ligesom stederne, hvor man har kunnet betragte fænomenet, også var hellige. Disse steder har man altså præcis kunne observere solhvervs-datoen eller rettere dagene.

Solhverv betyder faktisk “sol står stille”. I 3 dage omkring selve tidspunktet for solhvervet, som falder på den 20. eller 21. juni, ser det nemlig ud som om solen når samme højde og står på samme sted hver dag. Efter disse 3 dage begynder lyset så småt at aftage igen.

Det mest kendte sted er nok Stonehenge. Når solen står lige over *the heel stone* - ja, så er det solhverv. Ved den store pyramide i Giza ligger den smukke sfinks, og ved sommersolhverv rammer solen præcis lige over dens hoved.

I tidligere tider tilbad man solen på disse steder. Man havde en meget fin relation til naturen, og når man høstede og dermed tog afgrøder fra Moder Jord, så gav man til disse fejringar noget tilbage til solen og Moder Jord i form af tilbedelse og ritualer.



Sankt Hans

Aspekter af ovennævnte traditioner kan du måske fornemme i vores midsommer-fejring Sankt Hans, som er det danske navn for Johannes Døberen, der på engelsk er Saint John. Så vidt jeg har læst, var han Jesus' fætter, og han døbte Jesus.

Den 24. juni er hans helgendag, men han blev fejret allerede aftenen før. Hvis du har været med i tidligere fejringer i Årets Hjul, så ved du, at kirken har lagt andre fejringer ind over de folkelige og naturreligiøse fester, der allerede fandtes før kristendommens udbredelse.

Folkehistorier her i Danmark beretter om, at man omkring 1500-tallet fejrede helgen Sankt Hans ved at samles på markeder, brænde bål, synge, danse, drikke og fest til den lyse morgen. Det brød kirken sig dog ikke om. Først blev bålene forbudt ved lov, fordi de ansås farlige (ikke kun i tørre somre), og helligdagen blev helt afviklet i 1700-tallet. En tilbedelse af ilden var nok heller ikke på listen over ting, der var OK fra kirkens side. Det var jo nogle heftige århundreder, hvor kristendommen skulle have fundament og blive vores herskende religion.

Der ses også beretninger om, at bål blev tændt for at holde det onde væk. Og senere afbrændte man heksedukker som symbol på, at lyset fik magten over det mørke og onde.

De kristne adopterede flere elementer fra de gamle midsommertraditioner og bragte dem ind i deres trossystem, og på den måde blev Litha, sommersolhverv og midsommeraften til Sankt Hans aften. Men måske du nu alligevel kan fornemme den ægte oprindelige energi, der ligger bag vores festligheder her hen mod slutningen af juni?

Essensen i denne tid

Jeg har tænkt og fornemmet rigtig meget for at kunne give dig essensen i denne fejring. Hvis du har været med henover det sidste halve års tid, så vil du have opdaget, at essensen i fejringerne i de mørke måneder er mere enkel. Så snart solen får mere kraft, så fornemmer

jeg, at essensen har flere aspekter og ikke lige er til at beskrive med ét ord. Alt hænger selvfølgelig også sammen, men det var nu min mening med dette afsnit, at du skulle kunne tage essensen med dig, udforske og undersøge dens aspekter i dig selv. Jeg vil derfor gøre mit bedste for at høste en essens til dig, høste den fra alt det, som du har læst indtil nu, og høste den i energien, der ligger her omkring Litha/sommersolhverv.

I denne fejring har vi jo med ildkraften at gøre, den vildeste handlings- og skaberkraft, og den ér er essensen i Litha. Den er en særlig elementkraft, der både er skabende og ødelæggende. Ildkraften på denne tid er den ypperste, maskuline, udvidende yang-impuls i Årets Hjul.

Men som i yin-yang-tegnet, så er der altid et feminint aspekt til stede, selv i denne høj-maskuline sommerildkraft. De to aspekter, som jeg vil komme ind på nu, er den spirituelle medicin vi kan tage i denne tid, og det er de feminine kvaliteter, den feminine essens om du vil; modenhed og hengivelse.

Det kræver en vis modenhed at kunne håndtere og bruge ilden og dens maskuline, skabende, udadvendt og udvidende kraft. Til gengæld kommer vi ingen steder uden ildkraften, der er livsnødvendig for, at vi kan leve vores passioner, formål og kvaliteter ud i livet. Nogle gange skal ilden brænde alt ned for, at der kan være en cyklisk skabelseskraft, og noget nyt kan komme frem.

Det kræver stor modenhed at kunne holde rum for sig selv, mens ildkraften arbejder. Det kræver modenhed at turde stå ved det, som hjertet kalder på. Det kræver modenhed både i forhold til os selv og til verden og livet, når vi skal finde modet til at gå med vores intuitions- og hjerteimpulser.

Og så kræver det, at vi kan hengive os til processen, til vores spiritualitet, til vores egen skaberkraft - ligegyldigt, hvad vores livsomstændigheder byder os lige nu.



Jeg ved ikke, hvordan du har det med ordet hengivelse. Jeg oplever, at mange fornemmer en snert af underkastelse i meningen, men det er slet ikke det, som menes med hengivelse i min optik.

Hengivelse er for mig at åbne sig til noget eller nogen i tillid og kærlighed, at være tro mod sin natur, at åbne sit hjerte fuldstændigt. Hengivelse er den vildeste og kærligste blødhed, vi kan møde os selv, hinanden og livet med.

At give sig hen til noget eller nogen er en feminin superpower, og det er den vildeste healingspower. Og ja, den er blevet misbrugt gennem århundreder med patriarkalske styresystemer, så vi skal måske genfinde følelsen af hengivelse i os selv.

Hengivelse er som rosen, der åbner sig for solen. Den lader solens energi, varme og lys åbne sig. Den er intimt forbundet med og i samspil med solen. Vi må altså øve os i at være som rosen. Og vi må gøre det nænsomt og kærligt... og modent.

Den spirituelle medicin vi også kan tage er modenhed. Det er at skrue op for anerkendelsen og respekten for vores spiritualitet, der er så inderlig vigtig for, at vi kan leve fuldt ud som kvinder.

Vi må tage vores spiritualitet mere seriøst, selvom den oftest er uden ord og ikke kan rangordnes. Vi må bare følge med vores indre kalden, og ofte starter vores spiritualitet der, hvor vores tanker og ord ikke rækker længere.

Vi har brug for...

...at ære vores indre opløftende, nærende, balancerede, maskuline power. Vi har brug for at sætte gang i vores handlings- og skaberkraft (som også kan være et indre arbejde). Vi har brug for at føde vores intuitive fornemmelse, vores essens, vores kraft og saft *ind* i vores fysiske virkelighed. Vi har brug for at handle på det, som vi inderst inde ønsker os og drømmer om, og det er tid til at føde det ind i vores tanker, følelser, handlinger og hverdagsliv.

Vi har brug for at igangsætte og skabe handling i vores liv. Det er nu, denne kraft skal bruges og foldes helt ud. Vi har en tendens til at ville vide, hvad der sker, *før* vi gør noget. Men sådan er det, som du helt sikkert ved, ikke at skabe personlig og spirituel udvikling og leve fra hjerteenergien. Her må vi gå med de små impulser eller store skub, som vi får. Nogen gange famlende og med følelsen af at mangle mod. Men vi bliver nødt til at afprøve og være nysgerrige på de små brødkrummer, der bliver kastet ud til os, så vi kan manifestere vores intentioner i vores hverdagsliv.

Prøv at sætte "opløftende, positiv, maskulin handlekraft" ind i stedet for "disciplin" i dette *quote*:

"Intention without discipline is useless."

- Caroline Myss

Litha er tiden til store beslutninger og store projekter, for eksempel oprydning, flytning, at sige ja til noget nyt, der bevæger dig tættere på den kvinde, du er eller at sige nej til noget eller nogen, der holder dig tilbage. Det er tid til at hidkalde naboer, venner, veninder, mentorer, behandlere, terapeuter og familie som hjælpere. Det er tid til at være i vores mest

maskuline, udadvendte og aktive energi, selvfølgelig tilpasset de livsomstændigheder, vi nu engang har hver især.

Det er min erfaring, at rigtig mange kvinder har voldsomt travlt her op til sommerferien. Så travlt (måske endda gennem hele året?), at ferien bliver en flugt eller en tid, hvor man flader helt ud og ikke vil have nogle rammer, fordi man har overanstrengt sig længe. Mange spiser og drikker også mere end der er brug for, når det er ferietid, og man kan føle, at man har brug for ferie, når sommerferien er slut. Man kunne sige, at vi bruger vores udadvendte Litha-kraft til et andet formål end det, den er beregnet til, nemlig at løfte vores egen indre power og spiritualitet med. Giver det mening?

Det er én af de mange ting, som rejsen gennem Årets Hjul kan give; at vi kommer ind i en bedre balance med dybere feminin ro og søgen i vores indre om vinteren og meget mere handlekraft om sommeren.

Men hør lige her... det er jo for eksempel ikke forbudt eller forkert at flytte om vinteren. Sommeren er perfekt til store gøremål som for eksempel hovedrengøring, renovering eller en flytning, men så kan man gøre det med en anden energi og nænsomhed til processen, hvis nu man er nødt til at gøre hovedrent, renoverer eller flytte om vinteren.

Det samme gælder arbejdspress, hvor vi må blive bedre til at sige fra, omorganisere og omprioritere (og ja, jeg ved godt det er svært...). Vi har simpelthen flere fysiske kræfter om sommeren, med mindre vi har drevet rovdrift på dem hele vinteren og foråret. Så kan det også være svært at føle det ekstra skud af energi som Beltane og nu Litha giver os.

Ved at rejse med forandringerne gennem Årets Hjul kan vi lære - lidt efter lidt og fejring for fejring - hvordan vi bruger vores ressourcer mest optimalt. For helt ærligt... vi kan ikke tåle at have stressorer som for eksempel arbejdspress eller store livsopgaver ofte eller hele året. *Vi kan ikke tåle det!* Og når livet eller arbejdssituationen byder ind med pres, så må vi også skabe plads til ro, væren, nænsomhed og kærlige grænser.

I forhold til Litha-kraften og vores indre processer, så er det det samme her. Det er ikke fordi manifestationskraften er højere om sommeren, men det stykke indre arbejde vi har gjort gennem de foregående fejring gør, at vi nemmere kan manifestere vores intuition, vores hjerte- og sjælskald og få vores dybe indre behov opfyldt ved at bruge sommerenergien. Solkraften giver os de fysiske og mentale kræfter, der skal til for, at vi kan gå gennem ellers rettere sammen med blokeringer og skyggesider, der naturligt kommer på banen, når vi skal føde vores indre ønsker ind i vores fysiske verden og ind i vores hverdagsliv.

Nu må vi hellere se at komme ind i Litha-energien, så vi kan finde vejen dybere ind i vores skabende ildkraft. Nu til Litha ceremonien kære kvinde!

“There shall be eternal summer in the grateful heart.”

- Celia Thaxter

Litha ceremoni til din indre proces

Særligt omkring alteret - eller andre fysiske ting til processen

Som du har læst i introduktionen, kan du tage din egen fysiske ting med gennem ceremonien eller bruge dit eget alter, hvis du elsker at lave sådan nogle.

Nu vil jeg dele lidt om, hvad jeg altid har med på mit Litha-alter; nemlig en rose (eller flere roser). Rosen har en magisk energi, som jeg elsker, og som jeg kom til at holde endnu mere af, da jeg fik orakelkortsættet *The Rose Oracle* (Rosen Oraklet) skabt af Rebecca Campbell.



I guidebogen, der hører til kortsættet, fortæller Rebecca, at man kan spore roser 35 millioner år tilbage, da man har fundet kronblade og rosenblade i fossiler både i Asien, Europa og Nordamerika. Man kan se tilbedelsen af rosen langt tilbage i tiden i tekster, kunst, digte og på tavler.

Rosen er i henhold til Rebecca symbol på menneskehedens kærlighed, guddommelig kærlighed, skønhed, healing, det feminine, fortrolighed, det mystiske og mystikerens visdom. Hun kalder rosen for "den mystiske dronning af dem alle" og beskriver, at rosen er blevet brugt i blandt andet keltiske ritualer og ceremonier som symbol for hjertet og hjerteenergien.

Duften af rosen siges at åbne hjerteenergien, så i min optik er den et *must* på Litha-alteret.

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 Litha-tid
- ☐ brug nu et par minutter på at se på og fornemme energien i Litha-alteret på den næste side. Under billedet kan du læse, hvilke energier elementerne på alteret holder for os på rejsen over dørtærsklen ind i Litha-energien



Elementerne på vores Litha-alter symboliserer:

Lyset: bringer lyset og ilden ind i vores indre Litha-proces - solgudens kraft er på sit højeste og det samme er vores indre ild, skaber- og transformationskraft

Farven rød: værdsættelse, empati, styrker vores væren i kroppen

Naturheksen: symboliserer vores forbindelse til naturen, "the Triple Goddess" (symbolet på maven) og ilden i de fine flammer, der er rundt i kanten på kappen

Rosen: kærlighed på alle planer

Farven gul: Solens farve, styrke, udadvendthed, intuition

Den gule stjernesol: solens ildkraft (trekanter symboliserer ild)

Skal: minder os om at komme ud af skallen og åbne hjertet mere

Solsten: bringer os gode energier, harmoni og healing

Citrin tårne: overfører solens energi i N, S, Ø og V, styrker koncentration, opmærksomhed og vores mentale og fysiske energier (nord = jordelement, hjem og sikkerhed, syd = ildelement, passion og kreativitet, øst = lufterelement, nye begyndelser, ny vækst, vest = vandelement, emotioner og bevægelse)

Sage røgelse: renser og giver ren energi

Bund af rosa rosenblade: ubetinget kærlighed, medfølelse, accept/selvaccept, den ægte dybe glæde

☐ Guidet rejse ind i Litha-energien:

Synk ind i din vejtrækning, synk ind i den bølgende bevægelse af indåndinger og udåndinger. Gør dem lidt efter lidt dybere og langsommere, så du sidder i kontakt med den udvidelse og sammentrækning, der er både i Årets Hjul og her i din vejtrækning.

Lad din vejtrækning udvide hele dit bryst og ribbensområde, både foran og bagpå, lad dig fylde som en ballon, der udvider sig helt ned over maven og den nederste del af ryggen. Lad din bølgende vejtrækning skabe mere plads inde i dig, og for hver vejtrækning synker du dybere og dybere ind i det rum, du har med dig selv lige her og lige nu.

Se for dig eller fornem, at du går i naturen. Mærk varmen, lyset og den høje sommerenergi.

Se for dig eller fornem, at du på din vej møder en rose. Fokuser nu hele din opmærksomhed på rosens form, farver og skønhed, som den står her i solens lys.

Fornem, hvordan dit hjerte åbner sig lidt mere, bare fordi rosen står her og er så smuk. Med opmærksomhed på dit hjerteområde og dit hjertechakra, så fornem mildheden og blødheden og den ubetingede kærlighed, som du bærer her i dit hjertechakra.

Synk nu dybere ind i mildheden, blødheden og den ubetingede kærlighed. Vær samtidig også bevidst om rosen, Moder Jord under dig, solen og universet over dig. Lad alle disse skønne, opløftende, højt vibrerende energier gennemstrømme dig, så du vibrerer sammen med dem.

Lad nu dit fokus gå til rosen og dens smukke blade. Forestil dig eller fornem, at du fra de yderste blade i rosen går i en spiral ind mod midten af rosen, indad mellem bladene, hvor du bliver badet i bladenes duft, farve og blødhed.

I midten af rosen brænder Litha-lyset, gå ind i lyset og lad dig blive badet i det kraftfulde lys.

Fornem rosens tillidskraft, fornem rosens kærlighedskraft, der gør, at rosen giver sig hen til, hengiver sig til, den naturlige rytme, der er i naturen, og i dansen mellem Moder Jord og solen, og som er i universet, i det guddommelige, og i det der er større end dig. Vær for en stund nysgerrig på din egen følelse af hengivenhed. Lad dig trygt åbne lidt mere i din hjerteenergi, og mærk, at du har lov til at folde dig helt ud. Fornem, at du uanset livsomstændigheder hører til her i verden, som den du er.

Vær nu nysgerrig på din følelse af modenhed. Mærk at du er moden ligesom rosen, og moden ligesom Moder Jord og solen.

Fornem nu her i lyset, i midten af rosen, din egen ildkraft, din transformations- og skaberkraft. Fornem, hvem du er i din dybeste natur. Lad nu din sjæls stemme komme til udtryk fra hjerteområdet og rosen, her i midten af lyset, i midten af rosen. Og mærk ind i, om din sjæl har nogle ord til dig, et symbol til dig, en stemning til dig.

Giv dig hen til at mærke en dybere kontakt til din essens med blødhed, blidhed og hengivelse til processen.

Indstil dig nu på at gå langsomt og roligt ud af spiralen i rosen. Giv dig den tid du har brug for og gå tilbage til de yderste blade af rosen.

Tag et par dybe vejtrækninger og forestil dig at du igen står foran rosen i naturen. Mærk eller fornem Moder Jord under dine fødder. Sid nu et øjeblik med følelsen af ærbødighed og respekt for det, du har oplevet i din hengivelse til Litha-lyset. Og sid en stund i taknemmelighed, fordi du tager dig selv på denne indre rejse i dig selv.

Slip nu kontakten med rosen, og synk ind i dit hjertechakra. Synk ind i din ubetingede kærlighed til dig selv, til livet, til din proces. Og med et par vejtrækninger kommer du langsomt og roligt tilbage. Og kan stille og roligt og nænsomt åbne dine øjne, når du føler dig parat til det, se og mærk rummet du er i og gå videre med refleksionen, når du er klar til det.

- ☐ Nedskriv nu eventuelle impulser, fornemmelser eller åbenbaringer, der kom til dig gennem rejsen
- ☐ Sid et øjeblik og fornem farven guld omkring dig i hele din energi og lad farven støtte og styrke dig
- ☐ Synk nu igen ind i hjertets blødhed, mildhed og hengivenhed og fornem fra hjertet og sjælen svaret på disse spørgsmål
 - hvor i mit liv har jeg brug for at skrue op for min modenhed?
 - hvor i mit liv har jeg brug for at skrue op for min hengivenhed?
 - hvor i mit liv har jeg lige nu brug for at suge solens lys, power og opløftende transformationskraft til mig, så jeg kan skabe forvandling?
 - hvad ønsker jeg - fra hjertet - at give mig hen til i de kommende uger?
 - hvordan kan Litha-ildkraften støtte mig i det?
 - hvordan er det gået med de visioner/frø, som jeg så for mig tidligere på året?
 - hvilke handlinger skal jeg sætte i gang for at manifestere mine visioner?
 - hvad betyder min indre opløftende/transcenderende ildkraft for mig?
 - hvordan kan jeg dyrke den i de kommende sommeruger?

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!

- ☐ Når du føler du er færdig med din Litha-refleksion, så tag 3 dybe rolige kærlige vejtrækninger som afslutning på ceremonien

Sådan holder du fast i og uddyber Litha-energien

- stå op med solen og afrund døgnet med at stå i morgensolen igen dagen efter
- bad i duggen og fornem Lithas saft og kraft
- tænd bål (forsvarligt!) og mærk intuitivt ind i ildens kraft og beskeder til dig. (Vi har i mange år gemt vores juletræ og brændt det til Litha)
- bed bønner fra solopgang til solopgang - i tidligere tider havde man ritualer, hvor man holdt sig vågne og bad hele døgnet - det er vi jo frie til at lave vores egne versioner af
- pluk blomster/urter og lave smudge sticks, som du kan bruge til *space clearing*
- bag kager med bær eller lav bær-desserter
- lig i græsset og se på skyformationer
- fej gammel energi ud med en hovedrengøring
- blæs sæbebobler (det er ikke kun for børn)
- lav solvand - *sun water* - filtreret vand med for eksempel jordbær, citron og urter, kod vandet med dine intentioner og lad det stå i solen i 3 timer
- rens krystaller med solens stråler
- solbad med intention om, at det højt vibrerende lys trænger ind i alle celle i dig
- saml healende urter (måske har du hørt, at urter samlet Sankt Hans aften er særlig potente, jeg vil nu sige, at urter plukket i solhvervet er særligt energiberiget)
- høst den mad, der er klar i naturen
- hvis du ikke kan lave bål, så kan du sikkert finde lydoptagelser af ild på YouTube. Mærk efter hvad lyden gør ved dig, og sid med dybe rolige vejtrækninger og lad det ske, som sker. Du kan imaginært lade ilden brænde det du i ikke længere ønsker dig
- lav hyldeblomst-saft, -eddike eller -limoncello, som du kan nyde gennem vinteren

“The whole summer was inside of us.”

- Leah Raeder

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

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

*Næste fejring i Årets Hjul er
Lughnasadh/Lammas den 1. august.*

*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 ❤️

