

Samhain/Day of the Dead/Allehelgen

31. oktober - 2. november

Det er atter tid til at dreje på Årets Hjul, og pilen lander på Samhain. Vi er landet mellem Mabon/efterårsjævn døgn og Yule/vintersolhverv, og der er nu godt gang i den skønne og smukke efterårsstemningen både i naturen og i vores indre.

Det er tid til fejring af Samhain, som både er den sidste høstfejring, men også en hyldest til vores forfædre og formødre. Tjek de eksakte datoer for den åbne Samhain-portal på min Instagram. Det er denne fejring, der har givet impulser til det, vi i dag kender som Halloween. Det kan du læse mere om lige om lidt, men først en ny kappe til naturheksen, der følger os rundt i årets cyklus:



Meningen med Samhain

Samhain er "mørkets kappe", som det nu er tid til at svøbe sig i. Det er tid til stilhed og ro i den indadvendte energi, som der skrues mere og mere op for hele vejen til Yule/vintersolhverv i december.

Samhain er den tid på året, hvor det siges at sløret mellem verdener er tyndere, og det er tid til at ære vores forfædre og formødre. Det er tid til at ære det forfald, der er i naturen, hvor bladene slipper og falder til jorden og går i opløsning. Sommerens høje energi er for alvor væk.

Du kan fornemme denne energi udenfor. Fotoet herunder fortæller historien om, at saften fra træerne er begyndt at trække sig fra kviste og grene og indad mod stammen. Dette

“indtrækning” af energien betyder, at træerne lige nu slipper den grønne forårs- og sommerudsmykningen. Snart synger efteråret på sidste vers.

Mange blade ligger nu på jorden, hvor de i den kommende tid vil formolde og gå i ét med Moder Jord og samtidig give livsnødvendig næring til den spiring og vækst, der kommer, når vinteren er ovre. Energien af afslutning og transformation hænger i luften. Kan du fornemme det? Kan du mon se skønheden i denne del af årscyklussen, der i naturen byder på forfald, afslutning og død?



Samhain er tid til refleksion. Hvad har vi lært indtil nu? Hvad vil vi tage videre med os fremadrettet? Hvad vil vi træde væk fra? Hvad vil vi slippe, ligesom bladene slipper fra grenene?

Samhain repræsenterer afslutninger, mørket, vores indre skygger og døden. Ja, det vil være naturligt, hvis det føles lidt trist og måske endda lidt ubehageligt og dystert. For at der kan være et naturligt flow i vores livsenergi, og for at der kan blive gjort klar til nye begyndelser efter vinteren, så må vi tage afslutningens kappe på, altså gå ind i og bruge den power der ligger i at slippe og lade noget falde bort.

“Life is a balance between holding on and letting go”.

- Rumi

Desuden er Samhain også indgangen til at mærke dybere ind i tiden med solformørkelse ved nymåne og måneformørkelse ved fuldmåne. Disse fænomener ligger ofte tæt på eller oven i Samhain.

De uger, der kommer med formørkelsesfænomener er lig med stor transformations- og giv-slip-tid. I astrologien er formørkelsestiden langt mere end et fascinerende og mystisk himmelfænomen. Formørkelserne kaldes for brud i vores planlagte liv, og de er altid et signal om, at der er ved at ske forandring.

Denne tid er måske den mest transformerende tid på hele året. Perioden handler astrologisk om relationer (også relationen til os selv), at stå dybere i vores indre sandhed og grunde vores sjælelige visdom og kvaliteter i det fysiske i både handlinger, ord og tanker.

Samtidig giver denne tid og rigtig meget støtte og hjælp, så vi kan gå gennem de yderst forvandlende processer, der er nødvendige for, at vi kan udvikle os. I denne tid er der åbnet for, at vi tydeligere kan mærke dybere lag i os selv.

Det *kan* dog føles som et meget *kraftigt* skub fra universet og føles ret dramatisk i krop, sind og sjæl. Til gengæld har vi mulighed for at afvikle snærende karmiske forbindelser og dybereliggende ikke-gavnligde mønstre, i de udfordringer, vi kan se, at vi i denne tid kan se, vi er blokerede i.

Udfordringerne kan komme som et lyn fra en klar himmel. Men de kommer aldrig ud af det blå, vil vi sande, når først vi står i det. Denne tid er *skæbnesvanger*. Vi er svanger med vores skæbne, vores sjæls kvaliteter og potentiale. Det er måske gavnligt at huske på, at ordet skæbnesvanger betyder *vending* - en spire til ny og kommende udvikling. Og det kan være gavnligt at minde os selv om, at som årene er gået, og vi har fået mere og mere livserfaring, så *kan* vi faktisk stå i det ukomfortable uden, at hele vores verden falder sammen.

“New beginnings are often disguised as painful endings.”

- Lao Tzu

Samhains historie

Samhain (engelsk udtale: “Sau-ihn” eller “Sow-wen”) er en gammel keltisk helligdag. Gællerne var det keltiske folk, der levede i Irland, i Skotland og på Isle of Man, og for dem var Samhain begyndelsen på vinteren.

Det var den tid, hvor hyrderne bragte kvæget ned fra deres sommergræsgange og ind i staldene til vinter, og den tid, hvor alle afgrøder skulle være i hus. Samhain er den endelige slutning på høstsæsonen. Det er den sidste af tre høstfejringer i Årets Hjul. Den første er Lammas/Lughnasadh, den anden er Mabon/efterårsjævndøgn og den tredje høst er denne tid, hvor man i tidligere tider tog dyrene og de sidste afgrøder ind og nogle af dyrene tog man til slagting.

Hvis du var med gennem sidste fejring i Årets Hjul, så ved du allerede, at jeg havde hasselnødder med på alteret til Mabon. Men hasselnødden er faktisk mest forbundet med Samhain, fordi det er en af de sidste ting, der høstes. Hasseltræet blev æret af det keltiske folk som et symbol på visdom og spådom.

Hasel er den niende måned i den keltiske trækalender, og det er almindeligt at snore ni hasselnødder sammen, binde enderne sammen i en ring og indvie dem i røgen fra

Samhain-ilden. Hasselnødringen hænges derefter i huset som en beskyttende amulet for det kommende år.



Foto fra The Witch Hecataine

Samhain er afslutningen på årets vækstcyklus. Vi bevæger os nu dybere ind i mørkets og dødens sæson, hvor Samhain er en fejring - eller man kunne sige accept af - dødens betydning i livets cyklus. Uden døden forsynes jorden ikke med ny næring. Man kan faktisk sige, at døden er livsnødvendig, for uden døden kan intet nyt spire ved solens tilbagevenden.

I denne tid mener man at sløret mellem verdenerne er tyndere, og man bruger lys i vinduerne, så afdøde kan finde vejen hjem. På Samhain-aftenen (se dato senere) bruger man et ritual, hvor man stiller en tallerken mad uden for hjemmet til de dodes sjæle. Man placerer et stearinlys i vinduet som symbol på, at de afdøde bliver ledt til den evige sommers land, og man nedgravede æbler i jorden, så de havde mad med på rejsen.

I forhold til *the Triple Goddess* er vi nu i den kvindefase, som er den meget ældre vise kvinde, og vi går nu frem mod døds- og genfødselsaspektet af vores kvindeliv.

Fra Samhain går vi ind i en mest reflekterende og indadvendt del af året, og som i enhver transformationsproces må vi slippe og lade noget falde hen, før solens genfødsel ved Yule/vintersolhverv og senere de første tegn på livsgnist og nyt liv kommer igen ved Imbolc.

I forhold til måncyklussen repræsenterer Samhain den aftagende måne, der ligger mellem sidste halvmåne og nymåne.

Samhain er også en fejring af vinterens komme og fejres om aftenen den 31.10 og den 1.11. Samhain var kelternes nytår. Nyhekse, der arbejder med Årets Hjul, betegner også Samhain som deres nytår. For mig, personligt, fornemmes Yule/Vintersolhverv som nytåret i Årets Hjul. For andre er det Ostara/forårsjævndøgn, som føles som nytår. Mærk selv efter hvor du fornemmer *dit* nytår i Årets Hjul er.

En anden interessant ting omkring de tidligere tiders Samhain er datoen. Du har måske altid hørt mig sige (og her skrive), at Samhain er 31.10-1.11, og hvis du allerede har læst om

Samhain andre steder, så er det normalt også de datoer, du vil se. Men... Samhain er blandt tidlige tiders druider blevet anset for at være en portal, der åbner, når solen står i 15° til skorpionen og lukker den dag, hvor vi har en nymåne i skorpionen. Og Samhain-højdepunktet er det tidspunkt, hvor man ved midnat kan observere stjernebilledet de syv søstre (Plejaderne) nå sit højdepunkt på himlen. Så den ægte oprindelige Samhain er altså ikke at finde i vores gregorianske kalender men på himlen.



Stjernebilledet De Syv Søstre

Det giver virkelig god mening, at man i tidligere tider har fundet dagen ved at kigge på stjernehimlen. I følge astrologiske optegnelser, så er den helt præcise dag for Samhain den 7.11., og man siger, at denne portal er åben fra den 30.10-1.11 til den 13.11.

Day of the Dead

Lignende festligheder, med forskellige navne, blev afholdt i andre kulturer. Selvom denne tid mest kendes som Halloween, stammer fejringen oprindeligt fra det gamle Mexico og *Day of the Dead*, hvor man besøger familiens gravsted og mindes og ærer de afdøde med fest, mad og sang.

Nobody truly dies unless they are forgotten.

Day of the Dead stammer fra de gamle folkestammer i Mexico, for eksempel aztekerne og mayaerne. Her kendte man ikke ordet død eller himlen og helvede. Deres spiritualitet handlede om elementerne, som blev personificeret med en guide eller ånd, så til jordelementet hørte en ånd, til ildelementet en anden osv. Fordi majs var så vigtig, ærede man også majs-ånden.

Man troede, det var i en interaktion mellem menneskene, elementerne og deres ånder samt forfædrene og formødrene, en god høst blev skabt, og livet hermed kunne fortsætte. Deres holdning til livet var helt anderledes end i dag. Dengang havde man ikke huse og mange fysiske ting, så maden var det vigtigste, man kunne eje.

Også i disse kulturer var de forskellige årstider vævet tæt sammen. *The Day of the Dead* var reelt den 2. fejring af majshøsten, hvor den 1. fejring cirka ligger ved Mabon/efterårsjævnøgn og handler om selve høsten af majs. Til denne fejring - altså den 2. fejring - æres tørringen af majs, så den kan opbevares til brug gennem vinteren.

Til *Day of the Dead* bringer man et offer af mad til de afdøde, for at vise dem taknemmelighed, respekt og ære dem for deres hjælp i forbindelse med høsten. På den måde viser man forfædre og formødre, at man er taknemmelig og har overflod.

Man dekorerer et alter i hjemmet med gule blomster, som et symbol for majs. Blomsterblade drysses langs husene og ind i huset for, at den afdøde kan finde vej. Man tænder et lys for hver afdød og kalder på dem for at invitere dem til at komme og tage del i maden og festen.

Herefter sættes maden frem til dem. Det skal være på nye tallerkener, og indeholder et sødt brød, der hedder *Bread of the Dead*. Man serverer også et glas vand mod tørst og en tallerken salt, der repræsenterer renhed. Familien samles om alteret, og man fester med historier om de afdøde og musik.



Det siges, at sløret mellem verdenerne er tyndt i disse dage. Derfor er det lettere at få besøg af eller at kontakte afdøde. Har relationen ikke været positiv, kan denne fejring bruges til at bede om tilgivelse, sige sin sandhed eller at åbne op for at kunne forstå på en dybere plan, hvad man skulle lære om sig selv relationen. Man kan også bede de afdøde om al slags hjælp.

Herefter laver børnene deres egne små græskar-lanterne med lys, som de går i optog med gennem gaderne, og fra hus til hus beder de om godter til deres skellet. I tidligere tider var disse godter rigtig mad, og græskarene repræsenterede og indeholdt en græskarånd. Dette optog repræsenterede de afdøde, som ingen familie har, og derfor går man fra hus til hus og beder om godter til den afdøde.

Day of the Dead er altså en fejring af forfædre og formødre, men også en fejring af døden, som en del af en varig transformations- eller skabelseskraft. Altså en helt anden energi eller intention end det kommercielle Halloween, vi kender i dag. Samtidig rummer *Day of the Dead* også sorgen, som går hånd i hånd med fest-energien i denne fejring.

Allehelgens

I reformationens tid fejrede kristne i Danmark Allehelgens. Den 31.10. var tidligere kendt som allehelgens aften og den 1.11. var allehelgensdag. Senere blev dagen flyttet til den 1. søndag i november. I den katolske tid lå allesjælesdag på den 2.11., hvor man bad for de døde, der var kommet i skærsilden. Igen en helt anden energi end den oprindelige.

Da den katolske kirke besluttede at samle alle årets mindre helgendage i én fælles mindededag, Allehelgen, hed fejringen allerede *All Hallows' Eve* på skotsk. Det er senere blevet til Halloween, selvom det, som vi forbinder med Halloween, oprindeligt stammer helt tilbage fra kelterne, der tog over havet til det, vi i dag kender som USA. Der er så senere blevet indblandet lidt Mexicansk *Day of the Dead*, som med tiden er blevet den Halloween, som vi kender i dag, og som faktisk først kom til Danmark for ca. 16 år siden.

Så først var der altså Samhain, som katolicismen og kristendommen "lagde" sig over, og det blev til det vi idag kender som Halloween. Men nu tilbage til energien i Samhain.

Samhain er den tid på året, hvor vi stopper op og holder en pause for at erkende og ære dødens betydning. Ikke bare som en naturlig cyklus i naturen, men også som en naturlig del af vores indre spirituelle rejse.

Essensen i denne tid

Samhain er indgangen til den mørkeste tid på året. Tiden fra Samhain og frem til Imbolc er månederne med den mørkeste tid på året. I denne tid er det meget klart, at energien inviterer til, at vi vender vores opmærksomhed indad, ind i os selv og ind i vores indre liv. År efter år vil du opdage, at fejringerne i Årets Hjul gør dig mere og mere fortrolig med den du er og din egen sjælelige rejse her på jorden.

Og det er egentlig dét, at du kan bruge de kommende mørke måneder til. At lære at understøtte og holde rum for dig selv. Nysgerrigt og kærligt observere dit mørke, dine skygger og dine blokerende mønstre for at blive klogere på dig selv. Og for at slippe uhensigtsmæssige relationer, forestillinger, tanker og holdninger både i forhold til andre og dig selv.

Denne måde at arbejde med dit indre mørke på er en gigantisk måde at tage lederskab for dig selv på. Jeg taler om mørket som mørke. Ikke som at se lyset i mørket eller finde meningen med det svære. Samhain handler om at omfavne mørket og kun mørket - og acceptere det, der er. I spirituelle sammenhænge, ser jeg ofte, at vi er hurtigt videre, når vi oplever noget som er mørkt, skyggefuldt, sorgfuldt med mere. Vores hjerne finder lynhurtigt lyset eller prøver at finde meningen. Eller også er vi opdraget i en spirituel retning, for eksempel med at *all is well*. Her taler jeg om at overgive sig til mørket, fordi mørket er den vildeste transformationskraft. Det betyder også, at mørket vil føles ubehageligt, ligegyldigt, hvor meget - eller hvor lidt, du har arbejdet med dig selv. Ligegyldigt hvor mange spirituelle kurser og uddannelser du har taget. Mørket er ubehageligt, fordi det er ubekendt og ubevidst. Det er naturligt at være ræd for mørket, de indre skyggesider og svære følelser. Det skyldes, at du er et menneske, og det er lige for os alle. Det værste vi kan gøre er at *bypasse* det.

Personligt har jeg erfaring med, at denne årlige dans med døden vil klæde os bedre på til at gå gennem de store overgange i vores liv, for eksempel moderskabet og overgangsalderen. Jeg fornemmer faktisk også, at hvis vi gennem årene bliver mere og mere komfortable med døden som et livsvilkår og en del af vores indre naturlige forandringsprocesser - også i forhold til vores fysiske krop - så bliver vores sidste store transformationsproces, nemlig vores egen fysiske død, også mere tryk for os.

Når vi bruger døds-energien til at lade noget dø i os; relationer, mønstre, tanker med mere, så skaber vi plads til noget nyt. Når vi arbejder med døds-energien, minder vi os selv om at vi kan være i mørket og døden, uden at miste fodfæste. Samhain er tiden, hvor vi omfavner mørket, døden og afslutninger og for en stund lader vores opmærksomhed hvile på dette aspekt af at være en sjæl i en menneskelig fysisk form.

Den spirituelle medicin i Samhain er både at mærke, anerkende og acceptere mørket og tomrummet, der altid kommer, når vi har sluppet noget eller nogen.

***“On Samhain we dance with the shadows
and embrace the unknown.”***

Samhain og sorg

Fordi vi her til Samhain tager vores døds/slippe/afslutnings-kappen på, vil det også være naturligt at føle sorg, som er en naturlig følelse, når vi mister nogen, men også helt naturlig, når vi mister for eksempel mønstre eller tanker, der har holdt os tilbage. Der kan komme eller måske allerede være en følelse af sorg over noget du har lagt bag dig, men der kan også være en følelse af sorg, som du ikke nødvendigvis kan forstå med hovedet, men bare mærker er på spil i dig.

Det mest nærende du kan gøre for dig selv er at rumme følelserne. Lade dem være der og give dem plads. Vær med dem med dybe vejtrækninger og forestil dig, at du holder dem kærligt i dig. Uden at give dem for mange tanker om hvorfor og hvordan og hvad det handler om. Bare vær med det, der sker i dig.

Samhain-tiden er fantastisk til at træne at rumme sorg og bare lade den bølge ind og ud af dig. I vores samfund taler man mest om sorgen ved at miste en kærlighedsrelation eller nogen, der dør. Ofte *bypasser* vi den sorg, vi føler i forbindelse med venskaber, der sygner hen og må slippes. Vi ser og anerkender ikke sorgen i at slippe tanke- og handlemønstre, der har været uhensigtsmæssige, men jo indtil nu har været en del af vores forsvar og selvopretholdelse.

Mange er toptrænede i at se lyset i mørket, at se meningen i det svære eller at se det positive i det negative. Af god vilje. Vi har bare lyst til at komme videre og gå uden om det smertefulde. Men vi må anerkende afslutningen og tillade vinteren at komme. Ellers kan vi skynde os så meget hen til det nye, så vi reelt ikke får afsluttet det vi vil eller skal slippe. På den måde kan vi blive fastlåste. Vi må lære at være vidne til og anerkende vores sorg. Vi må tillade vores skiftende indre sæsoner at lære os, at energien i det sene efterår og den

begyndende vinter godt må være her og er en naturlig del af livet. Samhain lærer os at anerkende denne sorg og få alle dele af os selv med hen til det nye, der kommer.



Hele tiden at ville hen over og væk fra det svære og hurtigt videre til det positive og opløftende gør, at vi hele tiden går efter at være i fuld blomst. Det kan ingen af os klare. Det er vi heller ikke skabt til. Naturen kender til vigtigheden af afslutninger. For at komme ud af følelsesmæssig stagnation og fastlåsthed må vi slippe sommeren og træde ind i det sene efterår og den begyndende vinter. Få er komfortable med at mærke mørket og blive i mørket. Der er altid brug for mere øvelse til denne indre proces.

Træerne trækker energien og næring mod stammen og slipper bladene, der falder mod jorden og giver næring til Moder Jord. Morgenfruen i min have blotter de tørre frø, som er dens bidrag til nyt liv næste år. Morgenfruen vil stadig dele sin unikke kvalitet og skønhed, måske endda båret langt væk af vindene og fuglene. Dette kan man sige er morgenfruens mørke. Den ved ikke, hvor dens frø lander, eller om de bliver til noget. Den må hengive sig til dens essens i denne tid, hvor også den er i et tomrum, inden den til næste år dukker op igen. Måske kan vi låne lidt af morgenfruens naturlige væren i tillid til tomrummet eller mørket?



Samhain inviterer os til at omfavne energien, der ligger her på tærsklen ind til vinteren, og vi får støtte til at overgive os til den intelligente kraft, der er vævet ind i alt levende. Når vi tager os tid til at reflektere, anerkende og tillade, at vi har forandret os siden sidste år, så bliver det mere klart og tydeligt, hvad det er vi skal slippe og afslutte.

Når du dykker dybere ind i slippe/afslutnings/døds-energi ved Samhain, kan du måske endda fornemme den iboende sorg, som vi også kan have, fordi vi har mistet den højt vibrerende sommer og det smukke første efterår for snart at gå over mod vinterperioden, hvor vi kan se ind i skovens nøgne kviste, grene og træer.

Før vi begynder noget nyt, må vi først afslutte det, der har været, og det er sorgfuldt.

Noget bliver nødt til at dø, hver gang du vil noget nyt

Vi er ofte så ivrige efter nyt, at vi glemmer, at der er noget, vi skal afslutte, eller sige nej til, for at kunne have plads til noget nyt, hvad end det er for eksempel et nyt kursus, en spændende arbejdsopgave eller dejlige nærende relationer. Måske Samhain, naturen og solens gang på himlen vil lære os det naturlige ved forandringsprocesser, som kræver en død, et slip og en ny retning, hvor vi vender os væk fra noget for at gå i en ny retning.

De fleste af os er ikke komfortable med døden. Og det er også her, jeg har lidt modstand på den kommercielle Halloween, fordi jeg synes den dyrker det uhyggelige ved døden, noget med uhyggelige ansigter skåret i græskar, edderkopper (som de fleste har udfordringer med) og *trick or treat* - hvor vi skal *have* noget. Måske, hvis vi bruger ånden i Samhain i stedet, kan vores indre transformationsprocesser forløbe mere roligt og naturligt, netop fordi vi kan blive mere komfortable med vores indre processer af død, tab, slip og grænser.

Fejringerne i Årets Hjul afspejler naturens gang gennem sæsonerne. Det er livsvigtigt, at afgrøder dør og foregår i hver vækstsæson, da det er det, der tillader nyt liv at blomstre. Vores vestlige kultur har svært ved at fejre døden, men vores forfædre forstod, at døden er en meget vigtig del af et sundt og naturligt liv. Samhain er fejringen af denne død. Døden bydes velkommen, fordi den giver plads til, at noget nyt kan vokse frem. Vi giver plads til, at noget nyt kan komme ind i vores liv.

For mig er Samhain en mulighed for at tjekke - i mig selv - om noget, eller nogen, skal falde fra, slippes, forandres eller sættes på pause. Det er også tid til et skift, hvor vi går endnu mere ind i det indadvendte og her skruer jeg op for indendørssysler som for eksempel håndarbejde og dagbogsrefleksion.

Vi har brug for...

... ja, som du har læst, så er det ikke småting, vi skal prøve at rumme her i Samhain. Vi har brug for at være modige og se denne slippe-, afslutnings- og dødsproces i øjnene. Vi har brug for at finde plads i os selv til at kunne acceptere denne nødvendige og naturlige del af forandringsprocesser og vores fysiske liv. For at kunne træde ind i energien, så har vi altså brug for rigtig meget tid og plads til os selv, og vi har brug for stilhed.

Det kan kollidere med vores travle dage, men så er det måske rart at huske, at de mørke måneder i tidligere tider altid er blevet brugt til at samles om bålet, fortælle historier, reparere ting, der var gået i stykker, gå gennem ceremonier med mere. Mørket inviterer os indenfor og ind under tæpper og dyner til stille stunder med selvrefleksion og selvnæring. Så tag din tid til dig kære kvinde.

Har du for meget på to-do-listen, så ryd ud i den og slip det der fylder for meget eller det, som ikke giver glæde. Selvom der måske er mange ting på listen, du elsker, så ryd stadig ud. Måske kommer du også til at elske de stille stunder, hvor du rigtig kan mærke dig selv. Denne tid er skabt til, at vi kan genoprette vores energi og meningen med det liv, som vi lever her lige nu.

Samhain ceremoni til din indre proces

Særligt omkring alteret - eller andre fysiske ting til processen

Fordi sløret mellem verdenerne er tyndere end vanligt, er der her til Samhain mulighed for en dybere intuitiv forbindelse med afdøde forfædre og formødre.

Men hvordan kan man mærke beskeder intuitivt eller ære sine forfædre og formødre, når der har været smerte i relationen?

Med forfædre og formødre menes hele din slægt. Hvis du har haft et problematisk forhold til dine afdøde familiemedlemmer, kan du måske stadig vælge at mærke en taknemmelighed for dit stamtræ, fordi du er her i verden netop på grund af dem? Måske er det tid til at sige din sandhed til dem.

Hvis det er for meget for dig at tænke dem ind i ceremonien, så er det helt ok. I stedet kan du bruge den mere klare og intuitive kontakt til at stille ind på engle, krystaller, gudinder og det du ellers arbejder med.

Fordi det er Samhain, kan det være spændende at have et foto af en eller flere formødre/forfædre i ceremonien. Hvis du har det, og det føles rigtigt, så gør det - ellers påkalder jeg dem i ritualet, der fører os ind over dørtærsklen og ind i Samhain.

Du kan også bruge andre ting, som for dig symboliserer dødens betydning i livscyklussen. Det kunne for eksempel være sorte krystaller eller små pyntede mexicanske kranier.

Til Samhain-alteret er jeg begyndt kun at bruge ting, der kan kompostere naturligt, bortset fra stearinlysene, fordi jeg begraver elementerne på alteret. Det føles rigtigt rart at overgive afslutnings- og dødsenergien til Moder Jord, så hun kan kompostere det videre.

Jeg "afleverer" alteret til Moder Jord, når det føles rigtigt, og det kan være som et ekstra endeligt afslutningsritual lige efter ceremonien eller i dagene efter. Igen fornemmer jeg mig frem, hvad der føles rigtigt for mig. Og det kan skifte fra år til år.

Jeg elsker at have jord med på alteret, for det minder mig om den cykliske skaberkraft, der er i den kristne jordpåkastelse: af jord er du kommet (skabelsen), til jord skal du blive (tilintetgørelsen/døden) og af jord skal du igen opstå (genopstandelsen/det nye).

Jeg kan godt finde på selv at lave eller investere i små søde ting, jeg kan have stående som pynt. De kan minde mig om energien i Samhain og dermed også døds-, slippe- og mørkeenergien i mig selv. Jeg har dem i rummet, hvor jeg laver ceremonien og flytter lidt rundt på dem, og tager dem for eksempel med ned på spisebordet, hvor de pynter i dagene op til og efter Samhain.

Man kunne også sagtens have et lille sødt græskar på alteret eller bare lade et græskar være 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 vejrtrækning 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 vejrtrækninger. Lad vejrtrækninger 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 Samhain-tid
- ☐ brug nu et par minutter på at se på og fornemme energien i Samhain-alteret på den næste side. Under billedet kan du læse, hvilke energier elementerne på alteret holder for os på rejsen over dørtærsklen ind i Samhain-energien



Elementerne fra vores Samhain-altar repræsenterer:

Jord: Moder Jord, naturen, vi er af jorden, fermentering/nedbrydning, mørke, død, liv

Sorte lys: mørke, døden, afslutning og den livgivende kraft i denne cykliske proces

Frankincense røgelse: høj vibration, renser både tanker, nervesystemet og negative energier (brugt i spirituelle ritualer gennem tusinder af år)

Blade: transformation hen imod døden

Hyben: rosenfrugter som kun kommer, fordi rosen har turdet at slippe sine blomsterblade

Morgenfrue: har en healende kraft.

☐ Guidet rejse ind i Samhain-energien

Brug nu denne guidede rejse ved at åbne øjnene og læse en sætning ad gangen for derefter at lukke øjnene igen og fornem sætningen og "smagen" af mine ord

Vær for en stund taknemmelig for dine formødre og forfædre, der føles tættere på i denne tid. Tag kærligt imod deres guidning.

Forestil dig nu at du står som et stort egetræ i skoven. Fornem din forbindelse til Moder Jord. Fornem hvordan solen i denne tid ikke har så meget kraft. Fornem eller se for dit indre øje hvordan du er i proces med at smide bladene. Fornem træets livskraft - din livskraft - trækkes dybere ind mod din stamme og giver en koncentreret indadvendt energi.

Forestil dig eller fornem, hvordan du i denne tid kan se dybere ind i skoven, nu mange blade er faldet til jorden fra alle de andre træer. Mærk hvordan du kan se og fornemme dybere ind i dig selv, din kerne og den du er.

Se nu en ældre vis kvinde komme imod dig. Se hendes kærlige kraftfulde energi stråle omkring hende. Se den respekt hun har for sig selv, for naturen og for dig. Fornem den hjertelige og kærlige autoritet, hun udstråler. Mærk hendes omfavnende energi. Mærk hvordan hendes livsvisdom flammer i hende. Mærk samme aspekter i dig selv.

Forestil dig nu at du sammen med din indre vise kvinde går over tærsklen og ind i Samhain. Omfavn mørket og uvisheden i den cykliske dødsenergi. Byd mørket velkommen som en visdom, der kommer til dig. Vær i mørket en stund og træk roligt vejret. Prøv om du kan rumme at døden, mørket, afslutninger er en naturlig cyklisk del af at være dig. Sid for en stund og rum den cykliske kraft, som er nødvendig for at skabe plads til nyt. Tag døds-mørke-kappen på og træk vejret med den særlige kraft, denne kappe har.

Bed nu om vejledning til her i mørket at blive vist, hvad der er klar til at slippe i dig og bare fornem intuitivt, hvad der kommer til dig eller sker, når du læser disse spørgsmål. Fornem dig frem uden at gå for meget i hovedet. Hvis du kommer for meget i hovedet, så tag nogle dybe vejtrækninger og fornem din jordforbindelse under fodsålerne og gå nu videre med disse spørgsmål:

Hvad har jeg brug for at slippe for at transformere mig selv og træde dybere ind i min kraft og indre visdom?

Hvis jeg fornemmer fra min indre visdom, hvordan vil mit liv så se ud uden det/den jeg vil slippe?

Hvad/hvem holder mig tilbage fra at slippe/afslutte lige nu?

Hvordan kan jeg bedst nære mig selv i denne tid og gennem det, som jeg skal slippe?

Tag nu nogle dybe vejtrækninger. Slip kontakten til din indre vise kvinde med visheden om, at hun altid er der og er vævet ind i den kvinde du er.

Åben langsomt øjnene, fortsæt med at være i stilhed og tag papir og pen frem

- ☐ Nedskriv nu eventuelle impulser, fornemmelser eller aha'er, der kom til dig gennem visualiseringen, også selvom det "bare" er ét ord eller en stemning eller måske har du lyst til at tegne et symbol
- ☐ Som afslutning på den indre Samhain-rejse, reflektér over og nedskriv svar til disse spørgsmål:
 - hvad kan jeg gøre for at finde stilhed i mit indre og i min hverdag - stilhed der bringer mig hjem til mig selv?
 - hvilke simple ting i mit liv kan både give mig ro og skabe en energi af healing i mig?
 - hvordan kan jeg skifte fra overtænkning/overanalysering og over i at gå med min intuition?
 - hvordan har jeg det, når jeg er i nuet?
 - hvad bringer mig tilbage i nuet, når jeg kommer ud af kurs?
 - er der noget jeg kan slippe, og noget nyt jeg kan gøre i stedet for at være mere tilstede i nuet i min hverdag?
 - hvad værdsætter jeg ved mig selv i dag? Hvad elsker jeg ved mig selv lige nu?
 - hvad er mine almindelige komfortzoner?
 - hvordan begrænser de mig?
 - hvad er det, mine skygger eller min modstand vil afsløre for mig lige nu?
 - hvad hjælper mig til at føle mig tryk ved at forlade min komfortzone og begive mig ud i det ukendte?
 - hvordan er min grænsesætning - sige nej til noget for at skabe plads til noget, der får mit hjerte til at synge?
 - hvordan kan mit fundament blive stærkere i denne døds-slippe-afslutningsenergi?

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

- ☐ slip nu refleksionen. Lad evt. dine noter ligge fremme, så du kan kigge på dem igen i de kommende dage og måske skrive mere til, som det lander for dig
- ☐ tak rummet for at have holdt energien af Samhain. Tak energielementerne fra alteret. Tak dig selv. Mærk en indre tillid til, at det, der er vigtigt for dig, lander eller uddybes på den helt rigtige måde og på det helt rigtige tidspunkt
- ☐ tag 3 dybe, rolige og kærlige vejtrækninger

- ☐ som afslutning på ceremonien forestil dig, at du er omgivet af beskyttende og healende guldlys. Lad lyset virke i din krop, din aura, alt der er dig.

OBS: du kan bruge refleksionsspørgsmålene (eller bare nogle af dem) gennem de næste dage og uger, måske ved at skrive lidt til dem hver dag eller gå med et af spørgsmålene i naturen på din gåtur.

Vi må være ydmyge i forhold til den tid, det tager at få svar. Vi er komplekse skabninger, og vi må bruge de små impulser, der kommer til os til at gå nysgerrigt og afprøvende ud i verden med vores indre dybe visdom og Samhain-energien. Når vi kan være ok med usikkerheden, der ligger før vi fornemmer svar, og når vi kan være åbne for svar og indre guidning over længere tid, så vil dybere resonerende svar komme til os. Dét er faktisk også en del af Samhain-energien - at slippe og stå i det uvisse.

Nu er du færdig med ceremonien. Jeg vil anbefale dig at blive en stund i den energi, som ceremonien har vækket i dig. Herunder får du en masse forskellige idéer til, hvordan du gennem den næste tid kan holde fast i eller uddybe Samhain-energien. Så du med kærlig og bevidst opmærksomhed kan høste al den visdom, der ligger til dig i Samhain.

Men tag lige 5-10 min. for dig selv først. Drik lidt vand, stræk dig, gå lidt rundt med energien, der er i dig.

Sådan holder du fast i eller uddyber Samhain-energien

Udover den indre proces, som Samhain byder dig op til at danse med, er der en masse hyggelige sysler, der kan støtte dig yderligere i at mærke og uddybe din forbindelse med Samhain-energien. Husk dog, at det *ikke* handler om at storme rundt og gøre en hel masse fra listen herunder. At lave flere ting fra min række af forslag er absolut ikke bedre end bare én. Det handler jo om den *bevidsthed* og *opmærksomhed*, du tager med dig; den ånd, du gør tingen/tingene i. For eksempel handler det ikke om at sylte græskar. Det handler om at fornemme, at græskaret er en af afgrøderne, der høstes sent. Det handler om at anerkende og ære cyklussen, der giver liv til græskaret. Det handler om nydelsen i at transformere græskaret om til noget, som du kan glæde dig over i lang tid; og måske mindes om Samhain-energien om en måned, når du spiser en vintersalat pyntet med de syltede græskar. Det handler også om at gå ned i tempo, have et nærvær med græskaret og nyde processen med at skabe noget. Og måske endda invitere græskarets ånd til en snak (hvis du ikke synes det lyder for mærkeligt).

Fra år til år kan du prøve forskellige sysler og finde din egen vej i energien og fejringen. Og samtidig få kreeret smukke ting til pynt, til spisekammeret og måske til dit Samhain-alter næste år.

- udhul græskar. Men måske med en anden energi end Halloween?
- rist græskarkerner til salater eller brug dem i pesto i denne tid
- lav al slags mad og kage med græskar for eksempel suppe eller vaniljesyltede græskar (jeg elsker dem fra Salattøsens hjemmeside)

- tag billeder frem af slægtsninge, kig gennem gamle fotoalbum og få en lille sludder med dem og fortæl historier om dem til dine børn, på arbejdet etc.
- gå tur i naturen med nærvær med træerne, jorden og vinden, og giv dig fokus til forfaldet og dødsenergien i bladene, der falder mod jorden, de mørke blade på jorden og den køligere vind
- sæt lys i vinduerne med den intention, at du kalder på dine guider og åbner dig for beskeder
- pynt op med efterårspynt
- sæt en drage op, eventuelt med beskeder til universet skrevet på
- lav en årstidsguirlande - sy for eksempel efterårsblade til den - eller lys eller gravsten eller, hvad du nu lige forbinder med dødsenergien
- lav en Samhain-hasselnøddering
- lav skyggespil på væggen med hænderne eller figurer
- lav smukke lanterner (se min Pinterest-konto - link herunder)
- hvis du i denne tid føler dig fastlåst i sorg (eller for den sags skyld fastlåst i det hele taget), så kan det være meget lindrende at lave nogle yogastræk for lunge- og tyndtarmsmedianerne, der hører til seneefteråret. Det kan være en måde at være med sig selv og kærligt, nænsomt, blødt og roligt bevæge dig med følelsen
- se en eller flere af disse "Samhain-film":

Corpse Bride - Victor, en ung mand, rives bort til underverdenen og giftes med en mystisk brud samtidig med, at hans sande brud Victoria venter fortvivlet i de levendes verden. Selvom livet i de dødes verden viser sig at være mere kulørt, end de omgivelser, Victor kender fra sin strenge opvækst, finder han ud af, at intet i denne verden - eller i den kommende - kan holde ham fra hans eneste sande kærlighed. Det er en fortælling om håb, romance og en særdeles livlig verden for de døde.

Coco - Miguel på 12 år drømmer om at blive en dygtig musiker. Desværre har hans familie forbudt al musik, men Miguel giver ikke op så let. Han er desperat for at bevise, at han har talent og det sender ham på mystisk vis til De Dødes Land.

Manolos magiske rejse - Den unge mand, Manolo, er splittet mellem at opfylde sin families forventninger og at følge sit hjerte. Før han beslutter sig for, hvilken vej han skal gå, tager han på en utrolig rejse, der spænder over tre verdener.

Jeg storelsker både filmen "Coco" og filmen "Manolos magiske rejse" (The book of Life) og ser dem næsten hvert år. Alle filmene er tegnefilm og familiefilm og kan ses fra 7 år og opefter. De ligger på nogle af streamingtjenesterne eller kan lejes online.

Se mange flere skønne idéer og illustrationer af Samhain på min Pinterestkonto, som du finder [ved at klikke på linket her](#). Jeg deler også lidt mere om Samhain på min Instagram konto, og den finder du [ved at klikke på linket her](#).

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

***Næste fejring i Årets Hjul er Yule/vintersolhverv 21. eller 22.
december***

***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 

