

Imbolc/kyndelmisse - 1.-2. februar

Det er tid til at skifte kappe på den lille skønne naturheks. Det er tid til at dreje på Årets Hjul. Det er tid til ildfestivalen kaldet blandt andet; Imbolc og kyndelmisse. Hjertelig velkommen!



Meningen med Imbolc

Velkommen til denne fejring, som ligger mellem Yule/vintersolhverv og Ostara/forårsjævndøgn. Nu slipper vi endelig den mørkeste tid af året. Selvom det ofte er den koldeste tid på året her omkring denne tid, så er Imbolc tegn på, at foråret er på vej. Lyset og dagene styrkes og rejsen mod foråret er nu sat i gang, mens vi dag for dag kommer igennem og slipper resterne af vinteren.

Måske kan du mærke, at energien skifter i disse dage. I den kommende tid kommer vi til at fornemme, at der bliver skruet op for energien i naturen. Og det gælder lige meget, om det er koldt eller lunt på denne tid. Som de første tegn på, at solen har fået mere kraft, er erantis og vintergækker enten allerede fremme eller helt sikkert godt på vej. Alle de løg, som ligger under jorden, spirer, og vi starter nu stille og roligt men sikkert den vilde spiringsperiode som forår er.

“Både vintergæk og erantis er stærke påmindelser om, at selvom den mørke vinter stadig er over os og kan føles overvældende, så kan vi stadig spire og vokse i kulden.”

Spiringskraften og håbet lever i os. Uanset hvor slemt det måske er lige nu, så husk, at dit indre håb aldrig kan slukkes helt. Det bor i dit hjerte og er en uløselig del af at være

menneske her på jorden. Håbet er derinde, al den tid du er her. Det er dét, som erantis og vintergækker minder dig og mig om i denne tid. Vi kan godt holde det ud.

Forrige fejring i Årets Hjul - Yule/vintersolhverv - symboliserede "det golve landskab", hvor jorden ligger helt bar og hviler, mens vi afventer i tillid og med indre ro. Ligesom når en livmoder er klar til befrugtning. Man mener, at Imbolc betyder 'i maven', fordi det er her omkring, fårene bliver drægtige. Denne tid på året kan metaforisk sammenlignes med at være blevet gravid og at vente sig forventningsfuldt, også kendt som "den søde ventetid".

Moder Jord har nu en accelererende livskraftsenergi, som man har, når man er gravid med noget nyt. Den samme kraft har vi i os, når vi får en spændende ide, eller når der er noget vi rigtig gerne vil manifestere og skabe. Denne frugtsommelighed med det nye, er som en blød kurve på maven, et håb og et løfte om fornyelse, blomstring af et skjult potentiale eller noget vi kan mærke dybt inden i, at vi er klar til at træde ind i.

Der sker i denne tid en yderligere opvågning af jorden og det, der ligger gemt under overfladen. I os sker der en yderligere åbning af vores bevidsthed, potentiale og livskraft. Energien i Imbolc er ladet med renhed, håb og initiering ind i det nye lys, der beliver os mere og mere dag for dag.

Man kan sige, at vi kan forsøge at anskue vores livsflow fra den synsvinkel, at vi lige nu er gravide med håb, renhed, nye muligheder og livskraft. Man kan sige, vi står med både døden (vinteren) og genfødslen (foråret) i hånden. Denne energi mærker vi ind i Imbolc-ceremonien, måske kan du endda se og fornemme den i fotoet her:



Vi fejrer i denne tid væksten i det tilbagevendende lys, og vi fejrer, at vi går ind i den tid af året, hvor vi er vidne til naturens og hermed også vores eget livs umættelige appetit og

ustoppelige kraft i forhold til at blive genfødt. Intet kan holde naturen tilbage, og vi får nu impulser til at vække denne kraft i os selv. Vi bliver inviteret til at bruge energien i naturen som en uddybning og udfoldelse af vores eget lys, vores kvaliteter og vores formål.

Som Yule/vintersolhvervet inviterede os til ro og til at være og blive i en kærlig tillid til os selv og livet, så inviterer Imbolc os til at vågne langsomt op fra den frosne jord og gå i gang med at fornemme, hvilke frø vi skal sætte. Altsammen så vores inderste ønsker og kalden kan spire, og vi til sensommeren og efteråret kan høste frugterne af vores frø.

At kunne høste kræver mod, fordi det for at kunne lykkes kræver en kontakt til vores indre kraft, og fordi vi skal forandre tanker og handlemåder. Derfor *kan* man godt blive provokeret af kraften i Imbolc - og for den sags skyld også i de andre fejring i Årets Hjul, der alle kommer med kraftige impulser til vores spirituelle og personlige udvikling.

Det er tid til at sætte i gang med nye idéer og gå i detaljer med planlægningen, hvilket ofte vil lykkes meget bedre med afsæt i Imbolc i forhold til for eksempel nytår, hvor vi tit har forsæt eller vil ændre noget fra starten af det nye år. Og ja, så handler det om at gå langsomt frem, og heller ikke planlægge alt og gøre en hel masse. Endnu.

Disse dage symboliserer også et skift i "*the triple Goddess*" - gudindens skift fra ældre vis kvinde (der ligger i slippet til Samhain og døden i Yule/vintersolhverv) til genfødslen og den spæde start på "*the maiden Goddess*", jomfruen, den helt unge kvinde, som er i fuldt fertilt flor til Beltane den 1. maj.

***“So now, as the Maiden form of the Goddess whispers to us
of hope and new beginnings at the festival of Imbolc,
it is on a cold February morning that you are invited
to step onto the ‘Wheel of the Year.’”***

- Carole Carlton

Imbolcs og kyndelmisses historie

Imbolc

Imbolc stammer fra den keltiske kultur. Ordet Imbolc udtales *Imbolg*.

Imbolc var i tidligere tiders landlige Irland en fejring af den første mælk fra det drægtige får. Og selvom vi i dag kan hente mælk i supermarkedet, eller få det bragt til døren, lige når vi har lyst, uagtet vintervejrs-situationen, så er det vigtigt at tænke lidt tilbage i tiden, for at forstå essensen af Imbolc.

De ting vi i dag tager for givet om vinteren - mad minimum 3 gange om dagen, transport i varme busser, tog og biler, adgang til al slags mad og drikke - var på ingen måde tilgængeligt for bare 50 år siden, og slet ikke for 2000 år siden. Vi skal heller ikke mange årtier tilbage, før vinteren også var et problem her i Danmark i forhold til forråd og adgang til mad for både dyr og mennesker.

Tidligere var man nødt til at bruge kulden og sneen til at holde mad frisk. Man var nødt til at bruge konservering som fermentering, tørring med sol og ild og saltning bare for at have lidt at spise gennem de kolde måneder. Det er virkelig svært at forestille sig ikke sandt? Det er også svært at forestille sig, hvor vigtig ilden og solen var for vores overlevelse, og svært at forestille sig, at man dengang blev nødt til at tage dyr indenfor i hjemmet, fordi man ikke kunne opvarme både hjem og stald, ej heller altid komme frem til stalden på grund af sne. Det var så sandelig andre tider dengang, hvor vi var endnu mere i naturens vold, men til gengæld var mennesket dengang dybere forbundet med Moder Jords kraft.

Mange af traditionerne omkring Imbolc gik tabt i løbet af 1900-tallet, men nogle er stadig at finde, og andre er genopstået i forbindelse med de moderne naturreligioner. Man har fundet skrifter om fejringer af denne tid helt tilbage til dengang, hvor der begyndte at komme skrifter i det hele taget.

Fejringen - den 1. februar - har også andre navne som for eksempel *Oimelc* og *Brigids Day*. Traditionelt begynder Imbolc ved solnedgang den 1. februar og fortsætter gennem den 2. februar.

Imbolc signalerer begyndelsen af foråret. Selvom det stadig er koldt udenfor, rører foråret på sig med erantis, vintergæk og spirer af tulipaner og påskeliljer, der har fundet vej op gennem jorden mod lyset. Livet rører på sig. Ligesom naturen begynder at vågne op efter en tid i hvilen, så vækkes vi også med nye spændende drømme og nye planer.

Imbolc har tilbage i tiden traditionelt været en stor keltisk festival afholdt til ære for gudinde Brigid (eller Brigit, Brig, Brighid, Bride, Brigantia). Selvom hun er en irsk gudinde, spredte hendes tilbedelse sig til England, Skotland og det vestlige Europa.

Gudinde Brigid er gudinde af foråret, fertilitet, transformation, kreativitet, læring, visdom, poesi, helbredelse, kvæg, kunst og smedehåndværk. Hun var en gudinde af ilden, solen og af hjertet. Hun siges at bringe frugtbarheden til jorden og dets folk, og hun er tæt forbundet med jordemødre, fødende kvinder og nyfødte babyer. Hun er gudinde af smedehåndværk, fordi hun har en magisk evne til at bruge ilden til at transformere med, som smeden der kan lave et stykke metal om til noget brugbart. Så der er virkelig en ypperlig kreativ energi i gang her på denne tid af året.

“Perhaps on this Imbolc, Brighid will ignite some fire in me that will illuminate ways in which I can better align myself with the rhythms of the earth.”

- Teo Bishop

Gudinde Brigid var så elsket og hendes tilbedelse så kraftfuld, at man senere lagde Sankt Bridget-dagen på samme tid her i februar.

Sankt Brigid af Irland er en skytshelginde. Beretninger fortæller, at hun var en troende katolik og nonne, der grundlagde klostre over hele Irland. Hun døde 1. februar år 525. Forskere har dog haft svært ved at finde ud af, om hun var en virkelig person.

Det er kendt, at kristendommen "adopterede" og modificerede myter og fortællinger fra folkemunde, for på den måde at erstatte traditionernes og kulturernes overleveringer, for på den måde cementere sin magt. Så da Irland blev kristnet, havde præsterne brug for gode eksempler for at inspirere folk til at følge den nye tro.

Det ser mere ud til, at legenderne om Sankt Brigid reelt stammer fra den keltiske gudinde Brigid fra den irske mytologi. De to Brigid'er er derfor flettet ind i hinanden, og de har mange fællestræk, når man læser om dem. Begge er de ikoner, der tilbedes af forskellige traditioner, men Sankt Brigid ses af mange som en fortsættelse af de gamle irske traditioner omkring gudinde Brigid.

Brigid blev blandt andet fejret ved at lave Brigid-kors. Korsene, som blev flettet af siv, blev hængt over døren, i vinduer og i stalde for at byde Brigid velkommen, da man troede, at hun på denne nat kom på besøg og velsignede hjemmet. Samtidig fungerede korsene som beskyttende amuletter.



Ligeledes lagde man stofstykker ud til Brigid om aftenen, så hun kunne velsigne dem. I kraft af denne velsignelse kom stoffet til at besidde helbredende og beskyttende kræfter, som man senere kunne svøbe sig i, hvis man blev syg eller kom til skade.

Brigid kaldes også *the great goddess of the Eternal Flame*, og hun minder os om at livet altid rører på sig i os, selv i de mørkeste og sværeste stunder af vores liv. Hun minder os om vores altid tilstedeværende indre kraft, vores livskraft, vores skaberkraft og får os til at udstråle og udvide vores potentiale og vores kvaliteter. Og her til Imbolc ærer vi denne kraft.

Kyndelmisse

I Danmark kender vi fejringen i denne tid som kyndelmisse. Kyndelmisse er en gammel helligdag, som Struensee tog fra os i 1754. Så vi kan som menneskerace godt overleve færre helligdage - fnis!

Kyndelmisse ligger altid på den 2. februar, den har både kristne og folkelige rødder og betyder egentlig lysmesse. Kyndelmisse hed i folkemunde Kjørmes Knud, som du måske kender fra salmen "Sneflokke kommer vrimplende".

Kyndelmisse var den tid på året, hvor bønderne gjorde deres forråd op og sikrede, at der var mad nok til både dyr og mennesker i den sidste halvdel af vinteren.

Kyndelmisse blev også brugt som vejrvarsel for foråret: "*Hvis det sner Kyndelmissegdag, kommer våren tidligt*" og "*hvis det blæser, så 18 kællinger ikke kan holde den 19., forsvinder kulden snart*".

Kyndelmisse er også fejring af Marias renselsesfest. I den jødiske tro anses kvinden for uren i fyrre dage efter en fødsel, derfor er en renselsesproces nødvendig. Med lysprocession fejrer man denne renselse. I den katolske kirke bliver kyndelmissen fejret med lysprocessioner, hvor man indvier alle de lys, der skal bruges i kirken i løbet af året. Disse lysprocessioner mener man afløste et hedensk ritual for helbredelse af sygdomme.

Kyndelmisse har forskellige navne - også i andre lande - som for eksempel kermesse og *Candlemass Day*.

I 1800-tallet var kyndelmisse en fejring af midten af vinteren, og bønderne mødtes til sammenskudsgilde med saltet flæsk, øl og andre madvarer, der kunne holde sig gennem de kolde og ufrugtbare måneder. Man sang også sange om den hårde, kolde vinter blandt andet den smukke salme "Det er hvidt derude". Nogle danskere har tradition for at spise pandekager den 2. februar.

Romerne fejrede *Februalia*, som var et stort renselses- og fertilitetsritual, hvor dele er meget lig det før omtalte renselsesritual for Maria fyrre dage efter Jesu fødsel.

Indfødte amerikanske stammer anså vinteren for at være en smuk del af livets cyklus, og vinterens svære udfordringer som en del af livets skønhed. Modsat os europæere, der måske endda stadig kan mærke en genklang af, at vores herboende forfædre mente, at vinteren var et onde, der bare skulle overstås.

Det kinesiske nytår, som altid ligger slut januar/start midt februar, er for kineserne den første fejring af foråret, og for dem er nytåret ligesom Imbolc en velkomst til lyset.

Her et foto fra lysfesten i min by:



Essensen i denne tid

For helt at omfavne og forstå essensen i denne tid, kan det være nødvendigt for en stund at forestille dig, hvordan naturen i tidligere tider styrede alt. Hvor meget mad der var, om vi kunne komme fra et sted til et andet osv. Imbolc var en milepæl at nå til for vores forfædre og formødre, der levede helt anderledes end os. De måtte virkelig holde ud gennem vinteren både fysisk, emotionelt og sjæleligt.

Selvom der er mere lys til os nu, så har Imbolc stadig en meget indadvendt energi, så vi har fortsat et dybt indre behov for ro, hvile, stilhed, væren og indre refleksion.

Vi skal her i Imbolc bygge videre på det håb og den tillid, der lå i Yule/vintersolhvervet. Vi skal udvide vores spirituelle medicin - tålmodighed - som lå i sidste fejring af Årets Hjul. Den spirituelle medicin vi kan tage her i Imbolc er udholdenhed. Udholdenhed, fordi vi tålmodigt og med håb og i tillid må afvente, at foråret rigtigt tager fat. Udholdenhed, fordi vi tålmodigt må vente på, at de frø vi fornemmer og sætter i den kommende tid bærer frugt senere på året. Det er en udholdenhed, der kommer fra dit indre, fra dit hjerte, fra din sjæl. Det er ikke en udholdenhed, som er en som en indædt kamp, for det tager alt for mange af vores livskræfter. Udholdenhed er en indre power. En kærlig og fast vedholdenhed.

I denne tid og i de kommende uger får vi impulser til at omfavne vores indre behov for ro, og så skal vi også lidt i gang med at spire vores inderste drømme og ønsker. Planlægning ligger også i Imbolc energien. Så vi skal planlægge vores frø, og hvordan vi vil nære dem gennem

spiring og blomstring og udfoldelse, og samtidig være åben for at der gennem ugerne kommer klarere indre budskaber og en klarere prioritering af det, vi virkelig gerne vil skabe i vores liv.

Når jeg skriver planlægning, så mener jeg det ikke som en rigid plan med forventninger, du ved, du har erfaring for, at du ikke kan indfri. Det skal være en selvkærlig plan, ikke stressende, men stadig en plan, der nænsomt skubber dig i retning mod, at dine frø kan spire, og at du kan høste i dit indre og ydre, når høstsæsonen træder ind i Lammas/ Lughnasadh- og Mabon/efterårsjævndøgn- fejringerne. Impulserne i Imbolc er skiftevis ro og fred, og så har du brug for også at sætte i gang med at leve dine inderste drømme og kvaliteter ud som foråret:

“You cannot stop spring from coming.”

Det magiske i Årets Hjul er, at hver en fejring rummer forskellige kvaliteter af at kunne være et helt menneske. Og ved at følge årets cyklus, som du gør i kompendiet her, så vil du igen og igen få mulighed for at øve dig i at forankre og udfolde disse kvaliteter i dit eget liv på din egen måde.

Udholdenhed er den kraft, vi skal omfavne for at kunne rejse med, gå gennem eller være i den til tider voldsomme og til andre tider subtile usikkerhed, der er i vores verden. Den spirituelle medicin i Årets Hjul er her i Imbolc at skabe en indre udholdenhed over for modgang og knaphed.

Essensen i denne tid er at ære potentialet, der ligger *i* din egen kraft, og som *med* din altid eksisterende kraft kan transformeres, til det du ønsker dig i din fysiske og i din indre verden. Vi må lade vores indre Brigid-kraft være som en hammer, der smeder jernet til den form, vi fornemmer er rigtig for os.

Vi må slag for slag smede og forme vores indre kalden, så vores indre sandhed kan fødes i den fysiske verden i vores ord, handlinger, tanker eller som en reel fysisk ting. Og vi må holde ilden ved lige, vores livskraft - vores Brigid-kraft - så vi kan smede henover de næste mange uger. Smedeilden repræsenterer vores fertilitet, og med fertilitet menes der skaberkraft, som er langt mere end fysisk at kunne/ønske at blive gravid med et barn. Denne fertilitetskraft er til os alle - unge som gamle - hele livet.

Som jeg skrev tidligere, er det tid til nye planer, nye ideer, nye ønsker, og tid til at planlægge, hvordan du vil føre dem ud i livet. Men det kan også være, at du skal forbedre eller omdefinere tidligere planer, ideer og ønsker, fordi de ikke blev til noget i første omgang, eller fordi du er et andet sted i livet nu.



Det er også tid til at finde ud af, hvad der kan nære os og vores forandringsproces, gennem den spiringssæson vi står i, hvor der er spiring fra alle forårsløg, selvom vi først fysisk kan se flere af dem hen imod Ostara/forårsjævndøgn.

I denne genfødsel- og/eller første spiringsfase opdager du måske, at du er en anden version af dig selv end du var til Yule/vintersolhverv. Det er tid til at vågne langsomt op og ud af den dyb ro i vinteren. Men selvom vi nu klart kan fornemme, at lyset langsomt kommer tilbage, så er vi stadig i den indadvendte energi, der var på sit højdepunkt ved Yule/vintersolhverv. Det er hen imod den næste fejring i Årets Hjul, at der kommer en del mere udadvendthed i energi.

Det du føler er vigtigt for dig at transformere, frøet i maven, skal nu have tid og ro til at vokse, inden (gen)fødselsenergien rigtig kommer i gang. Det er tid til at hylde spire-kraften, men endnu ikke tid til at vokse vildt, springe ud og blomstre.

***“This is a time of leaving what is safe and comfortable
in order to grow more fully into yourself.”***

- Erin Bruce

I denne tid kan vi samtidig støde på følelser som skrøbelighed, spinkelhed, uvished, mørke og fortvivlelse, og vi kan tro, at vi ikke kan magte det nye alligevel. Vi vil føle, at vi både holder døden og det nye liv i hænderne. Vil jeg kunne skabe det, jeg drømmer om? Vil jeg kunne træde ind i min kraft, der kalder? Vil jeg kunne slippe, det der holder mig tilbage? Vil jeg komme mig over tabet? Vil jeg blive OK?

Det er også tid til at tænke over og fornemme ind i, hvordan har jeg det *virkelig* indeni, hvad der er frossent i mit liv, hvad der er ved at tømme op i mit indre, hvad er sårbart i mit liv? Og det

er det andet element af essensen i denne tid; troen på livet og et ja til livet. Vi siger ja til det returnerende lys. Vi siger ja til den kommende, mere udadvendte tid. Vi siger ja til at leve livet, hvad end det måtte byde os.

"The deep roots never doubt spring will come."

- Marty Rubin

Vi har brug for...

I denne tid har vi stadig brug for fred og ro og en indadvendt energi, og samtidig har vi også brug for renhed og planlægning. Her i Imbolc ligger der nemlig også energien af renselse og af forberedelse til høsten senere på året.

Det er super vigtigt, at du giver dig god tid. Hvis du for eksempel fornemmer, at sundhed kalder på dig og din krop, så er det vigtigt at planlægge, hvordan du vil foretage denne renselse; hvornår, hvordan og med hvilken støtte til processen, hvilke mindset skal du have osv. Og dernæst er det inderligt vigtigt, at du giver dig selv god tid til forandringsprocessen. Minimum til næste høstsæson. Ofte når ting mislykkes for os, så skyldes det, at vi ikke har været udholdende nok, at vi giver op før tid eller ikke får hjælp og støtte til processen. Et par eksempler kunne igen være noget omkring at skabe sundhed i kroppen eller at skabe eller uddybe en kærlighedsrelation. Ingen af disse eksempler er fikset på et 8-ugers kursus eller alene på viljen.

Vær i denne Imbolc-energi opmærksom på, at der er *meget*, der gerne vil spire i dig. Vi kvinder har ofte mange ting, som vi gerne vil lave om. Jeg vil kærligst minde dig om, at mærke fra hjertet, hvad du har lyst til og brug for kommer til at spire. Det er nemlig altid noget andet, end hvis du fornemmer fra hovedet eller fra frygt. Jeg vil også kærligt minde dig om, at du bliver nødt til at prioritere.

Det er måske en trøst, at du, *når* du helhjertet beslutter at lægge dit kærlige fokus ét sted, så opnår du automatisk også forandring på andre områder i livet. Intet er lineært - alt hænger sammen. Hellere vælge fokus på én ting, én idé, én plan, end næste år være det samme sted som nu.

Én vigtig ting mere. Ofte har vi også brug for meget lang tid til at skabe reel forandring. Mere tid end vi som regel giver os selv. Når vi tager skridt til at skabe forandring, så har vi også brug for at forberede os mentalt, fordi vi *vil* møde vores begrænsede negative mønstre på rejsen.

***"The seed I planted in the earth will slumber underneath the snow
And many days will come and pass before I see it grow.
But when the harvest-time has come and crops are gathered in
I'll breathe a quiet prayer of thanks that I chose to begin."***

- ukendt



Det er en virkelig god tid på året til at lave lidt nænsom afgiftning af din dejlige krop. Afgiftning, der passer lige til dig. Ikke for meget og ikke for voldsomt. Jeg anbefaler, at du ikke bare presser dig selv, men for eksempel også har et øje på, hvordan vejret arter sig, så du har mulighed for gåture og bevægelse dagligt.

Måske er din fysiske renselse netop nogle flere gåture. Måske flere grøntsager hver dag. Måske er det en eller anden slags kur. Husk dog; ingen vilde kure med kosttilskud og andre præparater *uden*, du har afføring, spiser masser af grøntsager og er i fysisk bevægelse hver dag. Ellers går affaldsstofferne bare i omløb igen og kommer ikke ud (det var lige ernæringsterapeuten i mig, der kom frem her).

Imbolc ceremoni til din indre proces

Særligt omkring alteret - eller andre fysiske ting til processen

Selvom vi stadig er i en meget indadvendt energi, så er der jo i det helt små åbnet for den mere udadvendte energi. Det synes jeg så fint, at vintergæk og erantis symboliserer. Derfor har jeg altid mindst en af dem med på mit Imbolc-alter, alt efter hvad der er kommet op af jorden lige nu.

Jeg bruger vintergækken, fordi den er en meget fin lille blomst, der ikke folder sig voldsomt og prangende ud som andre blomster. Ofte går vi hurtigt forbi den, fordi det er koldt udenfor, men vintergækken er en stærk påmindelse om, at vi stadig kan blomstre i kulden. Uanset hvor slemt det er, så minder den dig om, at dit indre håb aldrig kan slukkes. Håbet bor i vores hjerter. Håbet er iboende og sammenhængende med vores menneskelige ånd.

Vintergækkens hvide blomst minder os også om renhed, og om at være afventende før foråret rigtigt går i gang. Den minder os om, at vi har klaret vinteren, og at vi har iboende evner til at komme gennem mørke stunder i vores liv.

Erantis har også en meget fin "første-forårs-energi". Den symboliserer håb, genfødsel og en ny begyndelse, og den er sammen med vintergækken forårets tidligste blomster. Den gule farve repræsenterer solens kraft, som er her, selvom jorden kan være helt hård af frost på denne tid af året. Gul symboliserer også glæde, optimisme og klarhed.

Begge blomster er små, løfter sig ikke så højt fra jorden og har en lidt finere og "sart" energi end for eksempel påskeliljen, der hører lidt længere henne på foråret. Påskeliljen har jo nærmest en trompet, der råber ud i verden: trut-trut det er forår nu!

Prøv selv at mærke energien fra disse to små dejlige første forårsblomster, næste gang du ser dem i naturen.

En anden ting der kan være aktuel er at bruge gudinde Brigid. Jeg har flere orakelkort med gudinder, og nogle gange er kortet med gudinde Brigid med på alteret, fordi Imbolc jo oprindeligt er en tilbedelse af hende. Jeg har lidt med omkring gudinde Brigid i ceremonien, så kan du prøve at fornemme hendes kraft og særlige kvaliteter.

Forberedelse til ceremonien:

- det ligger før alt andet, at du skal skabe plads og tid til ceremonien
- vælg et roligt sted, hvor du kan sidde godt i 30-45 min.
- hav pen og papir/notesbog parat til refleksion. Det er magisk at se tilbage på noter fra tidligere fejring i Årets Hjul
- hav altid et glas vand med dig eller en lækker kop varm te. Måske også et tæppe, så du ikke bliver kold undervejs eller en ekstra pude - sørg for, at du er komfortabel kære kvinde
- gør også klar med den/de fysiske ting, du vil have med gennem ceremonien. Gør klar til at have disse papirer hos dig, så du eventuelt kan se på det alter, jeg har lavet. Hvis du laver dit eget alter, så se/fornemmer du bare ind i dét lige om lidt.

Selve ceremonien:

- start med at tage nogle langsomme, bløde og kærlige vejrtrækninger. Lad vejrtrækninger massere dit solar plexus område øverst i maven stille og roligt
- skift din opmærksomhed fra dagens gøremål og den travle tid og lad din opmærksomhed lande med fokus på din vejrtrækning og din krop. Land i dig selv med tanker om, at du vender tilbage til arbejde, gøremål og eventuelle udfordringer igen om lidt. For lige nu tager du en nærende stund med og for dig selv
- sig denne lille bøn højt (om muligt): *Jeg renser og slipper det, der er klart til at slippe i mig. Alt det som ikke er tilpasset den, jeg i virkeligheden er, alt det som holder mig tilbage fra mit livsformål og fra at leve mine særlige kvaliteter ud i hverdagen og i livet. Lad det skyllles væk med Imbolc-energien. Tak. Tak. Tak.*
- forestil dig, at du tager et bad (brusebad, havbad etc.) og at vandet blødt og kærligt skyller de ting væk, som du ikke længere behøver at bære

- forbind dig nu med Moder Jord, fornem hvordan hun stabiliserer, grunder og holder dig kærligt fast på jorden
- mærk Moder Jord under dine fødder. Fornem hendes stemning og kraft her i denne allerførste forårstid. Fornem Imbolc-energien
- brug nu et par minutter på at se på og fornemme energien i Imbolc-alteret på næste side. Herefter kan du læse under fotoet, hvilken energi elementerne på alteret holder for din indre rejse over dørtærsklen ind i Imbolc-energien



Elementerne fra vores Imbolc-alter symboliserer:

Lyset: bringer lyset ind - solgudens kraft stiger

Naturheksen: viser det er Imbolc med hendes lysegrønne kappe med vintergækker, der repræsenterer en ny begyndelse, håb, genfødsel og evnen til at overkomme udfordringer. Farven hvid symboliserer renhed og uskyld, der komme ud af vinterens mørke

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

Brigid cross: symboliserer både en velsignelse og en beskyttelse fra gudinde Brigid

Vintergæk og erantis: renhed og en påmindelse om, at vi stadig kan blomstre i kulden. Håb, genfødsel og nye begyndelser

Moder Jord-figur: symboliserer vores forbundethed med jorden og naturen og dens givende cyklus gennem året

Laurbær: minder os om at genvinde vores stemme og vores indre visdom, så vi kan genoprette balancen i vores liv

Guidet rejse ind i Imbolc-energien:

Brug nu denne guidede rejse ved at åbne øjnene, læse lidt tekst ad gangen, for derefter at lukke øjnene igen og fornemme sætningen og "smagen" af ordene.

Start med at forestille dig, at du er svøbt i energien fra Imbolc-alteret - energien af nye begyndelser, genfødsel, renselse, ny energi, klarhed og healing. Lad denne Imbolc-energi arbejde og virke i og omkring din fysiske krop et par minutter.

Sans/forestil dig nu, at du går hen over en eng. Jorden er stadig kold og ligger gold hen, men ind imellem opdager du nu, at der vokser masser af smukke vintergækker og erantis. Der er også begyndende spirer af andre blomster, som er på vej op.

Fornem at der rumsterer samme energi i dig; noget nyt er på vej frem, der er nye muligheder i vente. Fornem at den kraft, der lige nu sættes i gang af dansen mellem solen og Moder Jord også findes i dig.

Mind dig selv om kraften i at være tålmodig, at kunne afvente i håb og tillid til, at der er noget godt på vej til dig. Se eller fornem tålmodighed som en indre kvalitet du har, og forestil dig at den spirer og vokser i dig.

Mærk du er frugtsommelig med din egen kreative og transformerende kraft, der betyder, at du har kraften til at smede dit liv, forme din livsoplevelse, så den passer til den du er inderst inde. Også selvom du ikke ved hvordan og på trods af dine udfordringer. Du har kraften hjemme hos dig. Mærk at den begynder at vågne op igen.

Lad dig nu forbinde med gudinde Brigid, der med sit lange røde hår, lange grønne kjole med guldbroderede symboler, og som gudinde af ild, transformationskraft og fertilitet, sender og giver dig beskyttelse og kærlighed.

Modtag hendes kraft og healing for både dig selv, din krop, din familie og dit hjem. Forestil dig, at gudinde Brigid spreder beskyttelse rundt i din energi, i dine kære og dit hjem. Beskyttelse der vil holde frygt ude og invitere mere kærlighed ind.

Tak nu Brigid for hendes beskyttelse og visdom.

Mærk nu din egen indre udholdenhed og din egen indre visdom spire.

Se nu for dit indre øje og fornem, hvad der ligger under den kolde jord, klar til at spire frem i dit liv. Uden tanker om at du skal vide det hele og se en mening med det lige nu. Sid her i tålmodighed og bare vær med dine spirer.

Føler du modstand eller blokeringer i dine tanker eller for dit indre øje, så lad Brigid smelte kulden og stivheden væk og tillad dig selv igen at mærke efter det nye liv i dig, det nye du inderst inde ønsker at bringe til live.

Mærk eller forestil dig, hvordan du her i Imbolc-energien er dybt forbundet med Moder Jord, solen og alle skabninger - planter, dyr og mennesker. Mærk hvordan du er dybt forbundet i din krop, dit sind og din sjæl.

Bed nu, til det der er guddommeligt for dig, om styrke til at kunne forankre følelsen af kærlig og fast udholdenhed fra hjertet.

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

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

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

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

Hvad er det for en opvågning, der sker i mig i denne tid?

Hvad er JEG frugtsommelig med af ideer, planer, drømme eller ønsker?

Hvad er det nye, jeg gerne vil føde? Hvad er det for nogle frø, jeg vil lægge nu?

Hvordan kan jeg planlægge denne graviditet/fødsel/barsel?

Hvordan kan jeg støtte mig selv, når jeg møder modstand?

Hvordan kan jeg nære mig selv og få hvile og ro gennem denne tid, der svarer til en fødsels- og barselsperiode?

Hvordan kan jeg nære det frø, jeg gør klar til at lægge nu?

Hvilke handlinger vil støtte den kommende spiring af mit frø?

Hvordan vil det føles, at give mig selv god tid til dette projekt/indre kald, og til at være tålmodig?

Hvordan kunne mine små skridt se ud?

Forestil dig nu, at du planter dit frø i Moder Jord med taknemmelighed for den høst, der må komme i fremtiden.

Mantra for den kommende fødsels- og barselstid:

Jeg stoler på mig selv, min indre stemme og min evne til kreativt at kunne transformere og plante mit indre potentiale til fysisk form her i denne verden.

*Jeg er fyldt med _____ og _____.
(udfyld selv de blanke felter, så mantraet passer til der, hvor du er lige nu)*

Sådan holder du fast i og uddyber Imbolc-energien

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

Husk det *ikke* handler om at storme rundt og gøre en hel masse fra listen herunder. At lave flere ting fra listen er absolut ikke bedre end bare én. Det handler om den *bevidsthed* og *opmærksomhed*, du tager med dig; den ånd, du gør tingen/tingene i. Og det skal jo gerne være et match til Imbolc-energien. Det handler om at fornemme, hvad du inderst inde kunne tænke dig at prøve at sysle med i denne tid. Det handler om nydelsen ved at forsøge sig med at skabe noget nyt, som du kan glæde dig over i denne tid. Det handler om at gøre noget i Imbolc-energien. Det handler også om at gå helt ned i tempo, have et nærvær med for eksempel sytøjet og nyde og sans materialet og farverne. Samtidig kan du stille ind på - eller være i - den energi, der er lige nu. Så kan du fra år til år prøve forskellige sysler og finde din egen vej i energien og fejringen, og samtidig få kreeret smukke ting til pynt, til spisekammeret og måske til dit Imbolc-alter næste år.

Normalt er det for koldt til at lave mange Imbolc-ting udendørs. Så tænd stearinlys indenfor og tap på den måde ind i energien. Der er dog noget særligt ved at være i og fornemme naturen i disse energiportaler, så måske en gåtur efter ceremonien er optimalt for dig?

- alle fejring er byder op til bål udenfor
- denne ildfestival - og det gælder faktisk alle de 8 fejring er - er virkelig gode tidspunkter til at rydde op og gøre rent. Den helt vilde rengøring af store områder ligger bedst til sommersolhvervet, så lige nu er det måske en indre rengøring, der kalder på dig - eller den kan være mindre hovedrengøring i ét rum eller én skuffe, hvor du virkelig går i dybden med oprydning/renovering
- rensesritual - gå med røgelse, for eksempel hvid salvie - rundt i skellet på din grund og/eller langs væggene rundt i din lejlighed eller på dit værelse
- åbn døre og vinduer og forestil dig, du slipper det gamle og modtager gudinde Brigids velsignelse og beskyttelse
- pynt op med klare eller hvide krystaller
- pynt op med forårsbebudere - eller plant nogle i haven eller altankassen, så du har dem de næste mange år, som remindere på Imbolc-energien

- lav et Brigid-kors og kald på hendes beskyttelse og på hendes skaber- og transformationskraft og bed om, at disse kvaliteter på bedste vis må blive vævet ind i dit liv
- lav en kornneg/strå-dukke, måske af noget af det kornneg du lavede til Lammas/Lughnasadh
- bag med frø og kerner - hørfrø, sesamfrø, chiafrø, græskarkerner, solsikkekerner - for eksempel knækbrød eller stenalderbrød
- begynd med at lave spirer til din mad, for eksempel bønnespirer, rucolaspirer mm. - spire-energien arbejder vi videre med til forårsjævndøgn. Vi er jo kun i den spæde start af spiringssæsonen lige nu
- hvis du har en have, så gør klar til at planlægge, hvad du vil så i haven til foråret og forsommeren. Du kan også gå stille og roligt i gang med indendørs forspiring af for eksempel chili og tomat
- gå langsomt meditativt i naturen og mærk ind i energien - se efter spirene i jorden og mind dig selv om, at de også er i dig
- skriv intentioner på laurbærblade og læg dem i en krukke, som en påmindelse om, hvad du vil manifestere. Laurbærblade symboliserer sejr, triumf og fred, og repræsenterer fornyelse, intuition og beskyttelse. Eller brænd dem, så røgen belives af Moder Jord, luften og det kosmiske
- lav lys - for eksempel af bivoksplader (fås i Panduro og hos Skovalfen)
- tænd lys og kald på gudinde Brigid - for eksempel kan du tænde ét lys og så tænde andre lys med dét lys, og så bede om healing til dig selv og dine kære og dit hjem for hvert lys, du tænder. I tidligere tider satte man lys i alle rum eller i alle vindueskarme den 1. februar om aftenen

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

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

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

***Næste fejring i Årets Hjul er Ostara/forårsjævndøgn
20. eller 21. marts.***

***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 

