



Lysmeditasjonar 2022

*Ein meditasjonsreiskap for
sakte tankar gjennom heile året*

Ingvild Skodvin Prestegård

Lysmeditasjonar 2022

Ingvild Skodvin Prestegård

Innleiing

Velkommen til Lysmeditasjonar 2022.

Dette er første gong at eg har skrive meditasjonsboka på norsk, og det har involvert ein del endringar og utvikling av konseptet. Når eg skreiv den første boka for seks år sidan var det ei bok om månelyset. Så vart det ei bok om måne- og sollyset. No er boka tydelegare forankra i det norske språket, kulturarven og lyset - eg vonar dette vil gje meditasjonane ei ny djupn i året som kjem. Gjennom åra har eg også fått mange tilbakemeldingar frå leesarar frå heile verda, og dette har hatt stor innverknad på korleis konseptet har utvikla seg. Alle årstidene og lysfestene har no fått norske namn og eg har skrive forklaringar som kanskje kan vere nyttige gjennom året. Eg vonar du kjem til å like å arbeide med boka.

Det er ei arbeidsbok som støtter opp under tanke- og modningsprosessane dine gjennom heile året. Denne boka vert endå meir *di* bok når du skriv i henne. Då får du ein meditasjonsreiskap som gjev deg ein

omsorgsfull struktur kring det som skjer i livet ditt. Boka fungerer best når du printer henne ut og skriv i henne for hand. Tida det tek å skrive for hand gjev deg betre reflekerte tankar, og det er eit poeng i seg sjølv at det skal ta tid å skrive i boka. Det er langsamt arbeid, og det er nett dette som gjer lysmeditasjonane så transformative. Gjennom dagleg lesing og så skriving fram til neste lysfest og neste ny- eller fullmåne får inntrykk og kjensler tid til å arbeide seg gjennom bevissttheita og verte til ord. Dette er myndiggjerande prosessar.

Den aktive ingrediensen i yogatimane til Allmenningen yoga er *tid*. Yogaprogrammet til yogatimane her i Bergen er utforma kring dei endrande lystilhøva ved 60° nord, og denne boka er ein meditasjonsreiskap som går parallelt med arbeidet vi gjer på matta. Vi tek oss god tid, kjenner endring frå år til år, kjenner endring frå årstid til årstid. Vi veks og formar oss sjølve, medvitne og vakne i våre eigne prosessar. Lysmeditasjonar 2022 er reiskapen som syner veg gjennom året, som gjev deg ei oppskrift for sakte endring og utvikling i den retninga du, leseren, sjølv vil ha.

Eg deler året inn etter lysfestane våre: sommer- og vintersolkverv, og vår- og haustjamndøger, i tillegg til halvvegsmarkeringar. Slik får vi åtte lysfester, og dette gjev oss åtte årstider som er omlag seks veker lange. Dette gjev oss fine rammar for å legge merke til endringane i lystilhøva og korleis dei påverkar oss både fysisk, mentalt og emosjonelt. Det er også kort nok tid til å halde merksemda på det som er tema for årstida, og lang nok tid til å sjå endring. Over tid til sensitiviteten auke og lysendringane vil verte tydelegare.



Kvar årstid samsvarer med ein årstidsmeditasjon, og med yoga-programmet i kveldstimane mandagar, onsdagar og fredagar. For deg som har høve til å ta del i desse timane vil du sjå at vi arbeider med rørsler og sekvenser som er særskilt utvalde for å støtte opp under dei prosessane lyset set i gong i oss. For deg som ikkje har høve til å kome på yoga i Bergen er det framleis mogeleg å finne dei fleste sekvensane på nettsida mi eller på youtube, og gjere dei heime. Yogatimane gjer at vi får arbeida med ting gjennom kroppen, og lysmeditasjonane let oss

arbeide med ting gjennom hovudet. Resultatet av dei to parallelle prosessane vert djupare arbeid, mjukare fremgang og betre vekst og utvikling. Årshjulet på førre side syner deg heilskapen, og korleis alt heng saman. Lysfestene i sentrum syner strukturen på året, og den ytterste sirkelen syner kvar full- og nymånenes gjennom året. Årshjulet er såleis ei oversikt over alle meditasjonane og lysmarkeringane i heile året.

Mykje av innhaldet i boka lener seg på Jung sitt arbeid kring arketypar, også kalla *urmonstre* på norsk. Arketypar er medfødde og universelle mønstre eller idéar som alle forstår. Alle veit kva ei mor er, om ein har hatt ei mor eller ikkje. Vi har eit stort mangfold av uttrykk for denne arketypen i kunst gjennom heile menneskehistoria. Arketypar finn vi også i mytar og forteljingar, i eventyr og ritual. Jung sin hypotese er at desse arketypane også er kroppsleggjorte i oss alle - dei finnast i draumane våre og kjem somme tider fram som handlingsmønstre eller reaksjonar. I Lysmeditasjonar har eg lagt hovudvekta på ein velkjend arketype: kvinnen. Eg skriv om dei tre sidene av kvinnen: unggjenta, mora og den gamle kona. Arbeidet kring arketypar kjem til å utvikle seg gjennom tid, så du må gjerne sende meg innspel og idéar som eg kan ta med i boka som kjem til neste år. Eg tilrår *If Women Rose Rooted* (Sharon Blackie) og *Archetypes and the Collective Unconscious* (CG. Jung) som vidare lesing.



Les



Mediter



Skriv



Reflekter

Slik bruker du boka:

Du les, mediterer, skriv og reflekterer. Kvar meditasjon varer i nokre veker, slik at tida vert ein aktiv del i prosessen. Når du les meditasjonen og tenkjer på han kvar dag, får både kjensler og tankar tid til å modnast på vegen. Det er denne innåtvende ettertanken som er sjølve meditasjonen. Du får kanskje prata om det med venene dine og tenkt litt saman. Du får tid til å sette deg realistiske mål og å sjå korleis du har nådd dei. Og du får tid til å vurdere kva du vil gjere att neste år, og kva som ikkje var for deg. Men kanskje viktigast av alt, så får du tid til å vere med deg sjølv, stille og roleg. Her får kropp, tankar og kjensler tid til å samle seg. Når du til slutt er klar til å skrive ned ei linje i boka vert det ferdigarbeidde ord som seier noko om kvar merksemda di er. Kva du arbeidar mot, kvar du vil vere, kven du vil verte. Når du les boka att og reflekterer vidare vert det eit samandrag av kva tida di har handla om. Såleis kan du sjå år for år korleis du veks og utviklar deg.

Det er når meditasjonen tek tid at han vert så endrande. Det er dette som er arbeidet: å vere i desse prosessane gjennom tid, gjennom årstidene, i nymånemørke og fullmånelys, i skumringa, i strålende sol og andre stille stunder, og å tørre å late seg vekse.

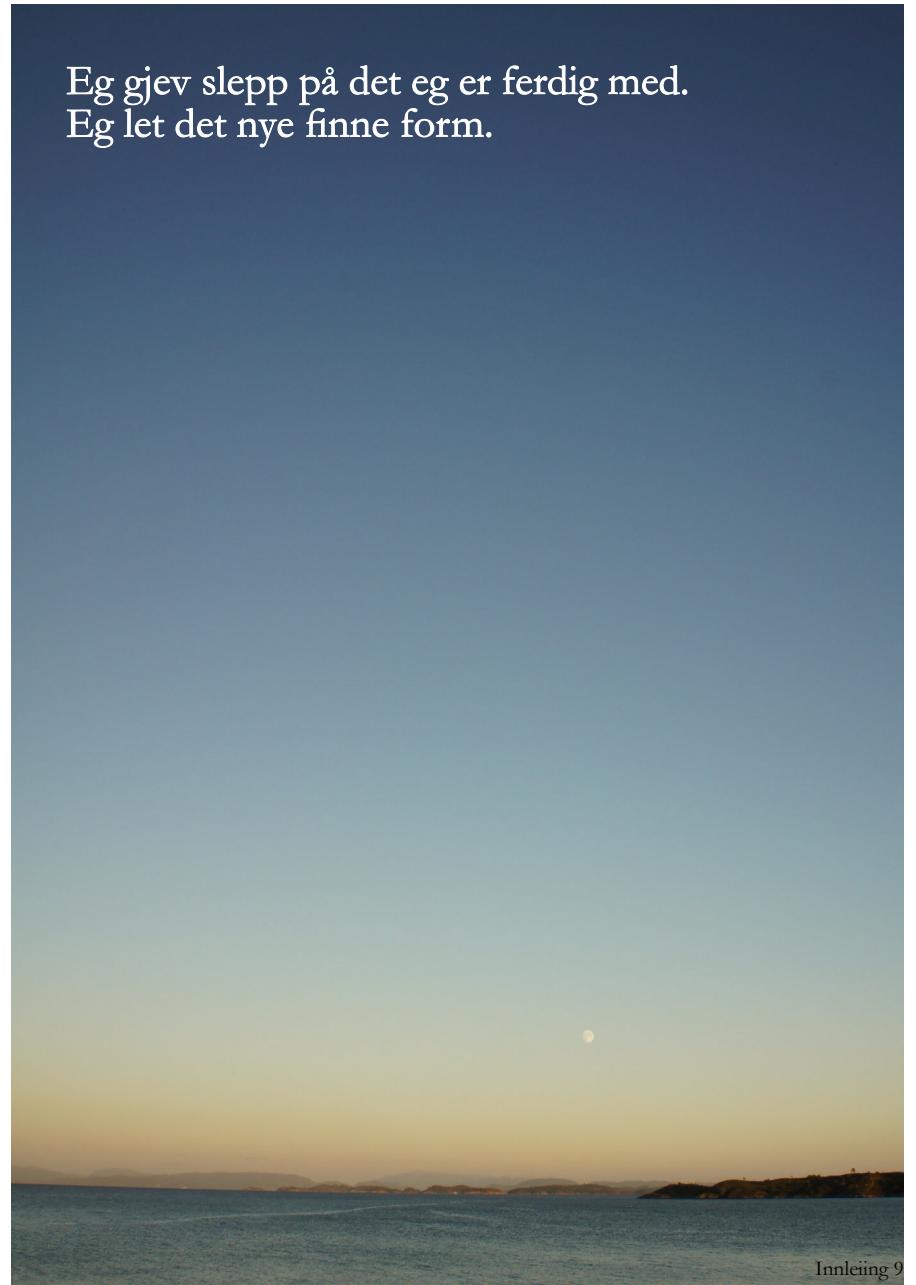
Eg vonar Lysmeditasjonar 2022 kjem til å verte nyttig for deg. Send meg gjerne ei tilbakemelding når du er komen i gong med å bruke boka - det er alltid kjekt å høyre frå lesarar!

Beste helsing Ingvild

lysmeditasjonar@allmenningen.org

www.allmenningen.org

Eg gjev slepp på det eg er ferdig med.
Eg let det nye finne form.





krefter. Hugskott er såleis ein tanke eller idé som kjem heilt uventa.

Dette er dei dagane der lyset først kjem attende, sakte og varsamt. Det er også dei vekene lyset legg til rette for at draumane frå den mørkaste vinteren vert omgjorte til idéar. Samstundes ser vi dei aller første teikna til vår, og sarte nye spirar. Det er eit samsvar mellom det som skjer inne i oss, og det som skjer i naturen. Når vi sit i lyset og let det påverke oss, vert dette samsvaret tydelegare. Vi kjem med ope sinn, klare til å late kreativiteten strøyme i oss.

No er ei fin tid til å sjå på årsplanleggaren. Bruk litt tid til å tenkje på kva du vil oppnå i kvar kategori, og lag gjerne fleire kategoriar også. Sjå til at du set deg realistiske og oppnåelige mål.

Årstidsmeditasjon:

Eg sit stille og kjenner på lyset. Kjenner at eg strekk meg mot lyset, og gler meg over endringane som eg veit kjem. Kva vil eg med dette året? Korleis vil eg late denne tida endre meg? Korleis kan eg sjå til at eg klarer det? Eg ser tida brette seg ut framfor meg, og vel vegen min med omhug.

Den første delen av året, mellom vintersolkverv og den første vårfesten, kallar eg *hugskott*.

Dette vakre ordet med norønne røter tyder idé. Samstundes tyder det mykje meir: *hug* tyder både tanke, sjel, hjarte, kjensleliv og mot - kanskje best oppsummert som alt det som gjer deg til *deg*. *Skott* er noko som kjem brått på eller vert kasta på ein, gjerne av overjordiske



1. Hugskott

Nymåne 2. januar

Eg kjenner nymånen kome og lukker augo. I den mørke stilla let eg draumane kome til meg, tale til meg og syne meg kva som kanskje kan vere mogeleg. Korleis ser eg meg sjølv vekse dette året? Kva grenser vil eg utvide i år? Eg kjenner på kva som er viktig for meg og på korleis eg kan halde merksemda mi på dette.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

Eg let draumar fylle meg

Hugskott 13

Fullmåne 18. januar

Fullmånen lyser opp natta kring meg og eg kjenner idéar forme inne i meg. Eg kjenner nye tankar som opnar for mogelegeheiter. Vare og tandre spirar dei nyskapte tankane fram. Korleis kan eg skape gode omgjevnader for desse tankane? Kva kan eg gjere for å styrke meg sjølv i denne prosessen? Eg gjev meg god tid til å finne svar.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg let nye tankar spire

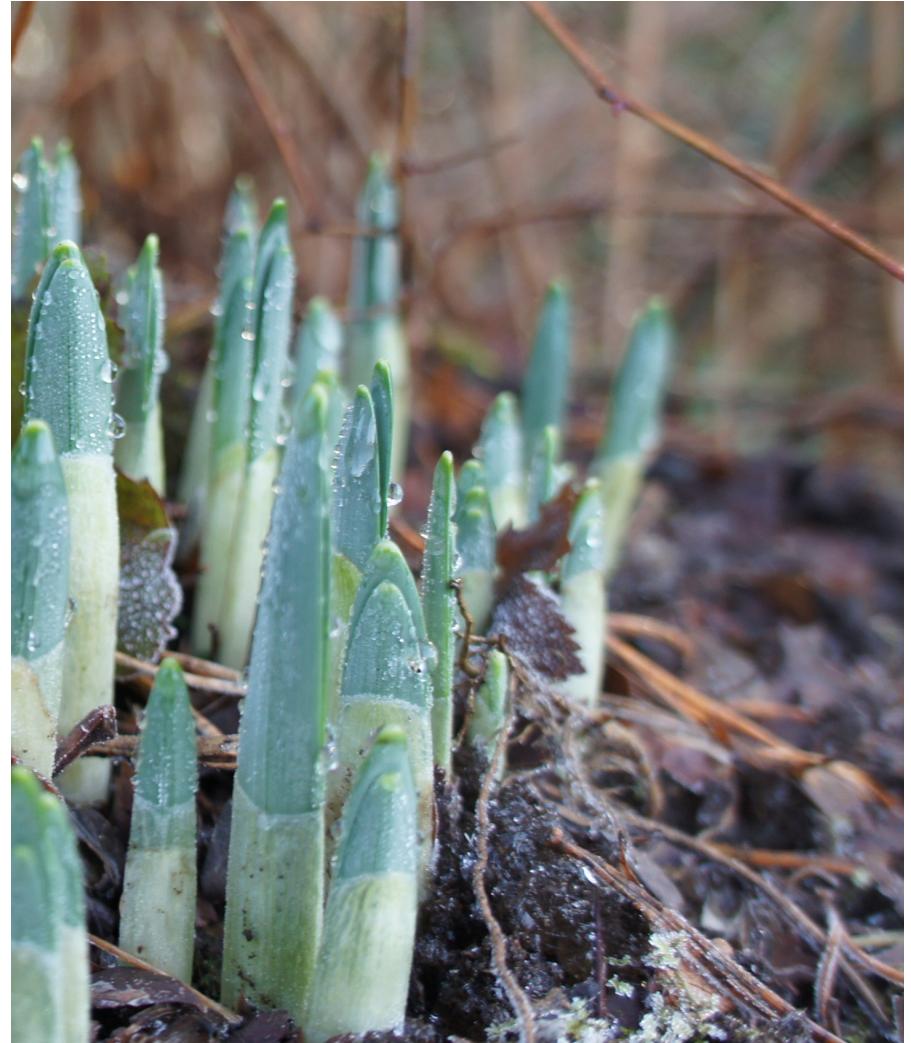
Hugskott 15

Nymåne 1. februar

Under nymånen senker eg skuldrene og vender meg mot våren. Eg let mot og von fylle meg. Eg lagar plass til det nye. Eg frydar meg med tanken på våren som kjem, og alt som skal spire. Korleis kan eg best styrke trua på meg sjølv? Kva treng eg for å kunne stå høgreist i livet mitt? Eg er klar til ein ny vår.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

Eg slepp lyset inn



1. februar vert rekna som den første vårfesten. Verda vert skapt på nytt, og den gamle kona vert attfødd som ungjenta. Dette er ei tid for det barnlege og naive, for det nyfikne og det leikne. Ungjenta er full av idéar og påfunn. Ungjenta er den første framtoninga av kvinne, og vert gjerne framstilt som ein veksande måne.



Den andre delen av året, mellom den første vårfesten og vårjamndøger, kallar eg *planlegging*.

Ordet plan kjem frå latin og tyder flat, og indikerer det å ha overblikk. Planlegging handlar om å ha von for framtida. Det handlar om å sjå føre seg korleis eit mål skal verte oppnådd. God planlegging er konkret og tydeleg, samstundes som realistisk og oppnåeleg. Ein må

også vere merksam på kor mykje ein er villig til å gje for å nå målet. God planlegging handlar såleis også om sette grenser og om å vere open for fleire moglegheiter.

Dette er dei dagane der lyset aukar tydelegast. Det kan også kjennast i kroppen - vi får meir energi og mister noko av det vinterstive kring vårjamndøger. Dette er dei vekene som fører oss frå det introverte vinterhalvåret til det ekstroverte sommarhalvåret. Våren vert tydelegare og ivrigare. Dei lengre dagane legg til rette for planlegging av resten av året. Vi flytter merksemda til kva vi vil gjere dette året, og korleis vi kan få det til. Kreativiteten og skapergleda boblar.

No er ei fin tid til å sjå litt på årstidsoversikta. Fyll ut dei første to kolonnane med hovedpunktene frå side 11 og 21 i Lysmeditasjonar 2022. Er det nok særskilt du legg merke til her?

Årstidsmeditasjon:

Eg kjänner våriveren krible i meg her eg sit i sollyset. Energien aukar og eg kjänner meg sterkare for kvar dag. Korleis vil eg bruke denne energien i vår? Kva slags ting vil bygge meg opp og gje meg næring? Eg festar blikket på det som er viktig for meg, og tek eit steg om gongen.



Fullmåne 16. februar

Sterk står eg under fullmånen og kjenner min eigen vilje. Eg har ei klår meinung med det eg gjer. Det uvisse fell bort i månelyset og eg tek imot klårsynet og tryggleiken. Korleis kan eg støtte viljen min med kjærleik og tolmod? Med trygg og stødig røyst legg eg viljen min fram.

Livskrafta mi støymer gjennom meg.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg veit kva eg vil

Nymåne 2. mars

Nymånen kjem og minner meg på at eg er samansett og mangesidig. Eg kjenner på kva eg treng og på kva som er godt for heile meg. Eg har eit godt overblikk over heile meg, over heile livet mitt. Kva sieder av meg sjølv vil eg utvikle og strekke denne våren? Kva sider av meg sjølv treng avlasting? Eg er klar til gode utfordringar.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

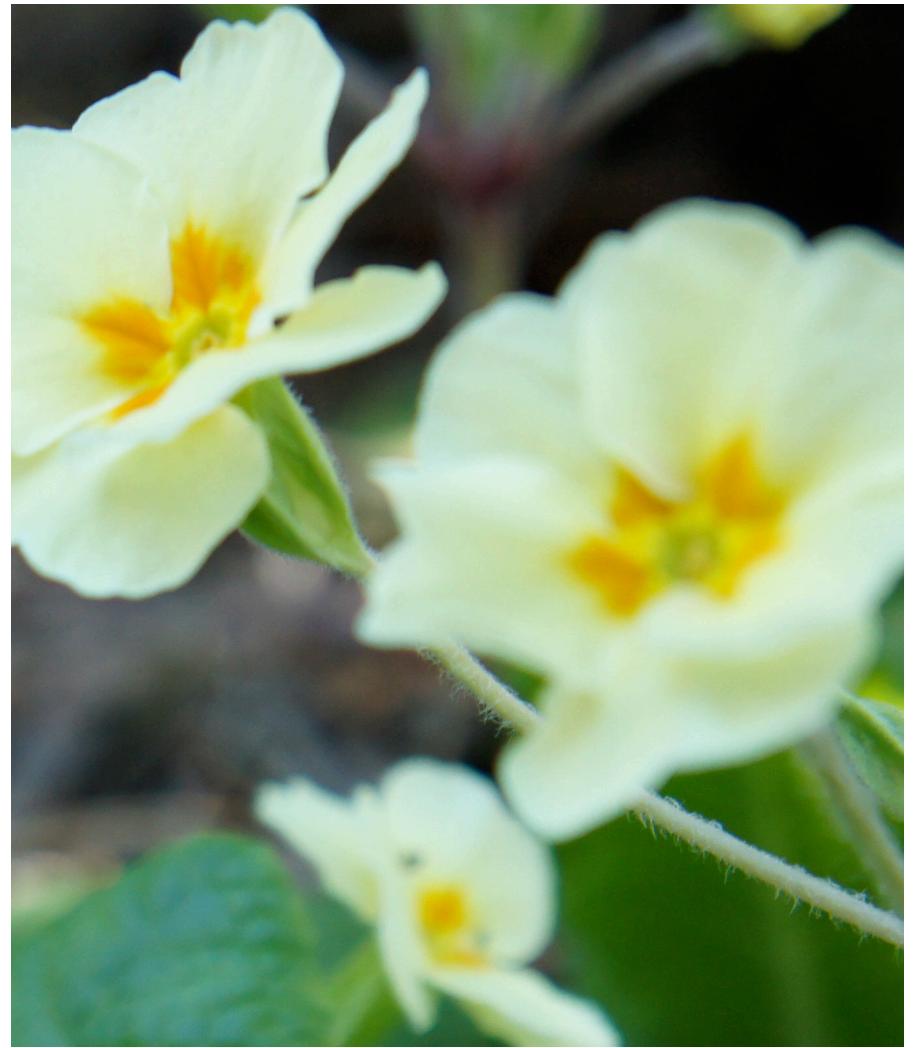
Eg tek omsyn til heile meg

Fullmåne 18. mars

Eg står under fullmånen og kjenner kreftene mine strøyme gjennom meg. Eg kjenner korleis desse kreftene kan handsamast for å få gjennomført det eg vil. Korleis kan eg sjå til at eg bruker kreftene mine til gode ting? Eg ser klårt korleis eg kan gå fram.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg kjenner kreftene mine



20. mars er vårjamndøger i år. Vårjamndøger vert rekna som den andre vårfesten, og er ein av berre to dagar i året der dag og natt er like lange. No er vi opptekne av balansepunkt og å kjenne likevekta i endring. Vårjamndøger kallar fram arketypar som handlar om dette, som til dømes yin-yang. Mørkret vik for lyset og alt endrar seg.



Den tredje delen av året, mellom vårjamndøger og den tredje vårfesten, kallar eg *gjerning*.

Ordet gjerning har norrøne røter med fleire tydingar. Det er å gjere noko, altså ei handling, det er å utføre trollkunst og å mane noko fram, det er å lage noko, og det er arbeid. Det handlar altså om å bruke krefter for å utføre eller skape noko. Ordet handlar også å

stå ansvarleg for ei handling, og at det ein gjer, seier noko om kva slags menneske ein er.

No vert dagane gradvis lengre enn nettene. Vi får meir energi, kroppane våre utvider seg i lyset og fryder seg over livet. Det er også desse vekene som legg til rette for å få byrja på arbeidet vi vil gjøre i år. No er gode dager for å starte prosjekt, for å gå i gong med noko nytt, for å gå frå teori til praksis. Lyset legg til rette for å arbeide no, å legge skuldra til og ta dei tunge taka som ikkje kjennest så uoverkommelige likevel. Desse vekene er høgdepunktet på våren. Sevja stig i trea og livskrafta boblar i alt som lever.

No er ei fin tid til å sjå på lista av stadfestingar. Plukk ut nokre favorittar, og sei dei høgt til deg sjølv kvar morgen og kveld i to veker. Skriv i journalen din om skilnaden dette har gjort for deg.

Årstidsmeditasjon:

Eg kjenner krafta mi strøyme gjennom meg. No er tida for å gjere arbeidet, for å utføre det eg har satt meg føre. Korleis kan eg vere konsentrert på oppgåvene mine samstundes som eg passar på meg sjølv? Eg justerer målsettinga mi der det trengs.



Nymåne 1. april

Under nymånen kjenner eg på sjølvtryggleik i hjartet mitt. Eg ser korleis
eg kan sette grenser for meg sjølv slik at eg får brukt kreftene mine der
dei trengs. Eg vernar om meg sjølv. Kvar treng eg hjelp frå andre?
Korleis kan eg be om hjelp og støtte? No er eg klar til å ta fatt
på arbeidet.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar
meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som
løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min
framover.

Eg set gode grenser for meg sjølv

Fullmåne 16. april

Full av energi står eg under fullmånen og kjenner at eg utfører det eg har satt meg føre. Eg er i gong, eg er undervegs. Korleis kan eg sjå til at eg tek heile meg i bruk? Eg justerer retninga mi og tilpassar der det trengs.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg frydar meg i arbeidet mitt

Nymåne 30. april

Under nymånen kjenner eg på fellesskapet eg er ein del av. Trea som pustar kring meg, fuglane som kvitrar over meg og jorda som varmast under meg. Kva kan eg gjere for å trå meir varsamt på jorda? Kva grep kan eg ta for å gje næring til den store heilskapen? Alt dette er eit levande fellesskap der eg høyrer til.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

Eg er del av noko større



1. mai vert rekna som den tredje og siste vårfesten. Ungjenta er vaksen og klar til å utforske livet, til å stå på eigne bein. Arketypane handlar om overgangsriter og fruktbarheit. Sermonier og ritualer av ymse slag hører til her, som til dømes maistongfeiring og binding av blomekransar, truloving og bryllaup.



Den fjerde delen av året, mellom den tredje vårfesten og sommersolkverv, kallar eg *meistring*.

Ordet meistring er ei moderne utvikling av det norrøne ordet for meister (meistari). Ein meister var ein som hadde autoritet eller status, slik som ein husbonde eller ein lærde, gjerne ein som kunne trolldom eller runer. Meistring er eit konsept som inneber å ha jobba

med noko, kanskje til og med streva med det, før ein til slutt meistrar det.

Dette er dagane som aldri tek slutt. Det stadig aukande lyset gjev krefter og glede i kvardagen. No kjenner vi på vitalitet og styrke, og på gode rutiner. Den første halvdelen av året er nesten omme, og vi får eit godt overblikk både framover og attende her vi er no. Dette gjev ei kjensle av meistring og myndiggjering. Det største krafttaket ligg bak oss, vi har tid til å slappe av litt. Lyset legg til rette for å vere i lag med andre, gjerne ute under den lyse nattehimmen. Desse vekene fører oss inn i forsommaren.

No er ei fin tid til å meditere på årshjulet. Korleis kan du planlegge gjeremål gjennom året for å gje deg sjølv betre støtte?

Årstidsmeditasjon:

Eg kjenner meg sterkt og roleg no, og nyt dei lange dagane. Det er lett å ta avgjerder no, og å gjere det som skal til. Korleis har den første halvdelen av året vore for meg? Kva vil eg med resten av året mitt? Må eg endre på planar for å få det til? Eg står høgreist og tek vakne val i livet mitt.



4. Meistring

Fullmåne 16. mai

Fullmånen lyser opp vårnatta og syner meg kor langt eg er komein. Eg kjenner eg har motstandskraft og styrke. Stille veg eg opp kva det har kostat meg. Er dette ein kurs eg vil halde fram på? Eg vel sjølv om eg held fram eller skiftar retning. Eg tek vakne val i livet mitt.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg står stødig i livet mitt

Nymåne 30. mai

Her, under nymånen, kjenner eg ein mjuk sjølvtryggleik kome krypande. Eg fiksar dette. Eg ser framgong i det eg gjer og i det eg kan. Korleis kan eg helde merksemda på det eg får til? Eg tek imot meistringskjensla som kjem. Eg gjer endringar der det trengs og arbeider stødig vidare.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

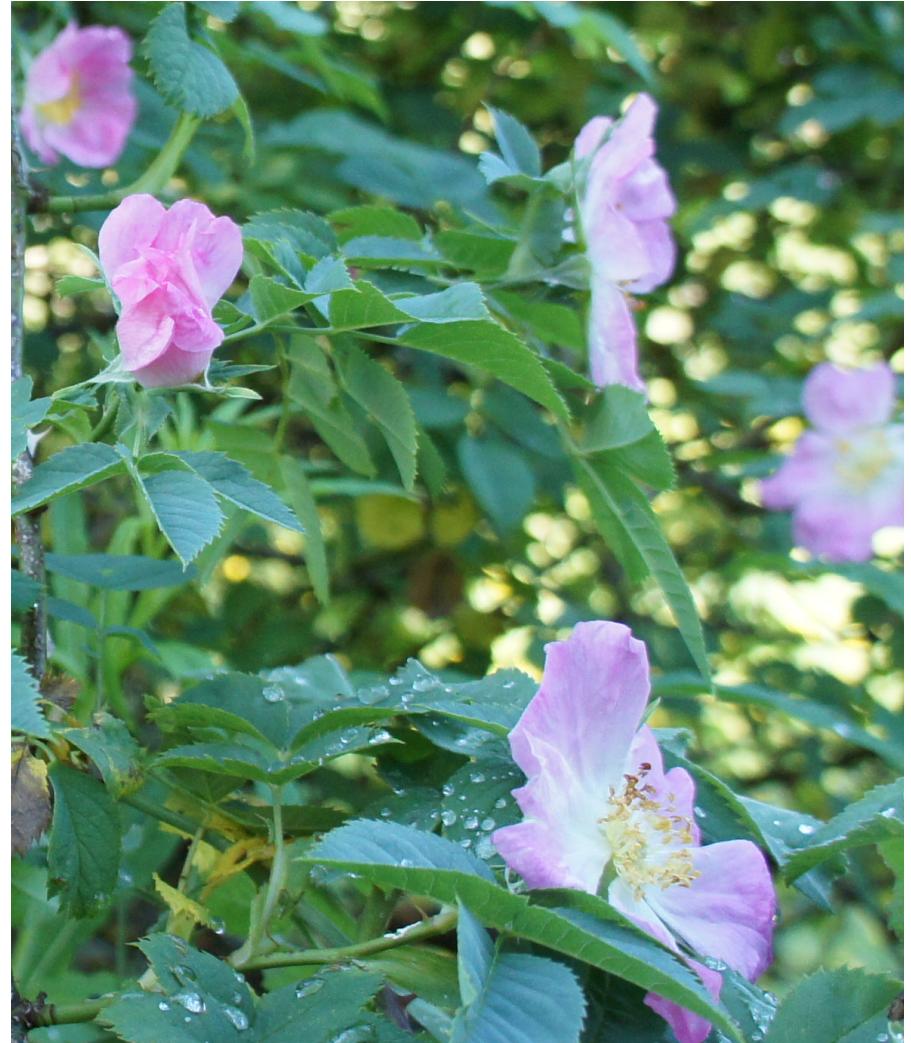
Eg har ro i hjartet mitt

Fullmåne 14. juni

Fullmånen skin på meg og eg kjenner at eg er i ein god flyt. Ting går nesten av seg sjølv no, og eg har eit godt momentum som gjer at eg kan få gjort det eg held på med. Eg kastar eit blikk bakover i tid og merkar meg prioriteringar og avgjerder som har gjort dette mogeleg. Korleis kan eg sjå til at eg vågar å klare ting? Eg kjenner meg sterk og djerv.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg gjennomfører



21. Juni er sommarsolkverv i år. Dette er ein eldfest med eldgamle røter i skandinavisk kultur. Kvinna vert mor. Ho er ansvarsfull, mild og trygg. Ho er meir tålmodig enn ungjenta og syner meir omtanke enn ho som nett er vaksen. Mora er den andre framtoninga av kvinna og vert gjerne framstilt som ein fullmåne.



inneber ei ny djupn av refleksjonar og innsikt.

Dette er dei dagane som er varme og late. Lyset er mjukt og næringsrikt, dagane lange og kveldane svale og stemningsfulle. Det er høgsommar, og tid for overflod og grøde. Avlingane modnast i hagen, og vi kjenner eit samsvar med ein modning langt inne i hugen. Vi tek oss tid til å kvile og har plass til heile det samansette mennesket. Livskrafta strøymer gjennom alt som veks og modnast og fortel oss at vi hører til. Vi flytter merksemda til korleis vi vil ha det og alt vi kjenner takksemd for.

No er ei fin tid til å lese takksemdjournalen din for i år. Legg du merke til nokre tema? Eller kanskje er det noko som manglar?

Årstidsmeditasjon:

Eg kjenner at tankar og kjensler modnar no i høgsommarsola. Det gjer godt å ha tid til å nyte livet, det gjev meg eit overblikk og nye perspektiv. Korleis vil eg ha det i livet mitt? Korleis vil eg føle meg? Kva må eg gjøre for å få det til? Eg har kunnskapen og modninga som er naudsynt for å få det til.

Den femte delen av året, mellom sommarsolkverv og den første haustfesten, kallar eg *modning*.

Ordet modning har norrøne røter - den gamle tydinga handlar om å gjere maten mør. Modning vert no brukt på fleire vis - i hagen handlar modning om å vekse, verte ferdig, klar til hausting eller til å sette frø. Modning handlar også om indre prosessar som kjem med læring, det



5. Modning

Nymåne 29. juni

Eg pustar under nymånen og kjenner skuldrene senke seg. Stille sit eg og kjenner den lyse sommernatta kring meg. No er det tunge arbeidet bak meg og eg nyt kvardagane. Kva sider ved meg sjølv likar eg godt? Kva området i livet mitt er eg særsla nøgd med? Eg slappar av og kjenner på alt som er godt.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

Eg senker skuldrene

Fullmåne 13. juli

Fullmånen skin og eg kjenner på alle sidene av meg. Det sjølvomstigande, det kompliserte, det strålande. Alt dette utgjer heilskapen som eg aksepterer og set pris på. Kva kan eg gjere for å oftare kome i hug at eg er god nok? Eg kjenner at eg modnast og vert meir komfortabel med den eg er.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg er heil

Nymåne 28. juli

Kjensler og tankar modnast under nymånen, og eg kjenner hjartet
mjukne i sommarvarmen. Roleg og trygg kan eg kvile. Eg kjenner på alt
som har meinung i livet mitt og kjenner takksemda strøyme gjennom
meg. Korleis kan eg gjøre det lettare for meg sjølv å ta imot gode ting?
Dette er ei tid for overflod.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar
meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som
løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min
framover.

Eg opnar hjartet og tek imot



1. august vert rekna som den første haustfesten. Arketypen vi arbeider med no er overflod, som til dømes overflodshorn eller store avlingar. Vi ser føre oss at mora vert æra med gåver frå den første innhaustinga. Overflod og takksemd flyt gjennom landet no.



gode innhaustingar for å overleve vinteren, så maten vart konservert på ulikt vis.

Dette er dei dagane der mørkret vender kjærkomment attende. Djupe fløyelshimlar og stjerner gjev oss gode stunder. Dagane vert kortare og kveldene lengre, og vi haustar frå arbeidet vi har lagt ned tidlegare i år. I skumringa tek vi oss tid til å skilje mellom dei tinga vi rår over, og det som er utanfor vår kontroll. Lyset legg til rette for refleksjon over kva vi har gjort i år og det som har funne stad. Desse vekene fører oss frå det ekstroverte sommarhalvåret til det introverte vinterhalvåret. Vi kjenner kroppene våre byrje trekke seg saman og gjere seg klare til mørketida.

No er ei fin tid til å førebu deg til vinterenhalvåret og lage sjølvomsorgspakkar til deg sjølv. www.allmenningen.org/sjolvomsorg har meir info og idéar om dette.

Årstidsmeditasjon:

Eg kjenner at eg er klar til å møte mørketida. Kveldane er lange og vakre, og eg kjenner tida gå her eg sit i ro. Eg ser konturar av resultat frå arbeidet eg har lagt ned tidlegare i år, og eg legg merke til samanhengar. Korleis vil eg bruke energien min denne hausten?

Den sjette delen av året, mellom den første haustfesten og haustjamndøger, kallar eg *hausting*.

Ordet hausting har også norrøne røter. Orda haust og hausting tyder både årstida mellom sommar og vinter, og det å samle inn avlingar. Desse avlingene vart klare om hausten, så det kan tenkast at årstida har fått namn frå aktiviteten. I gamle dager var ein avhengig av



Fullmåne 12. august

Fullmånen minner meg på å finne tid til meg sjølv. Til å kjenne på kva det er eg treng, på kva som vil vere med å gje meg ein god haust. Eg legg klare planar for korleis eg skal få dette til. Det kjennast myndiggjerande, frigjerande. Kva kan eg gjere for å oftare komme i hug å ta meg sjølv på alvor? Først når eg har det godt, kan eg vere der for dei ikring meg.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg tek meg tid til meg sjølv

Nymåne 27. august

Nymånen kjem med stjernekår nattehimmel og eg kjenner at eg er klar for det nærande og mjuke kveldsmørkret no som hausten snart kjem. Her har eg plass til å tenkje og kjenne på kva eg haustar. Eg er takksam for det eg får, og ser korleis planlegging og gjerning tidlegare i år har ført til dette. Korleis kan eg betre skilje mellom det eg rår over, og det som er utanfor min kontroll? Eg tek imot svara eg får.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

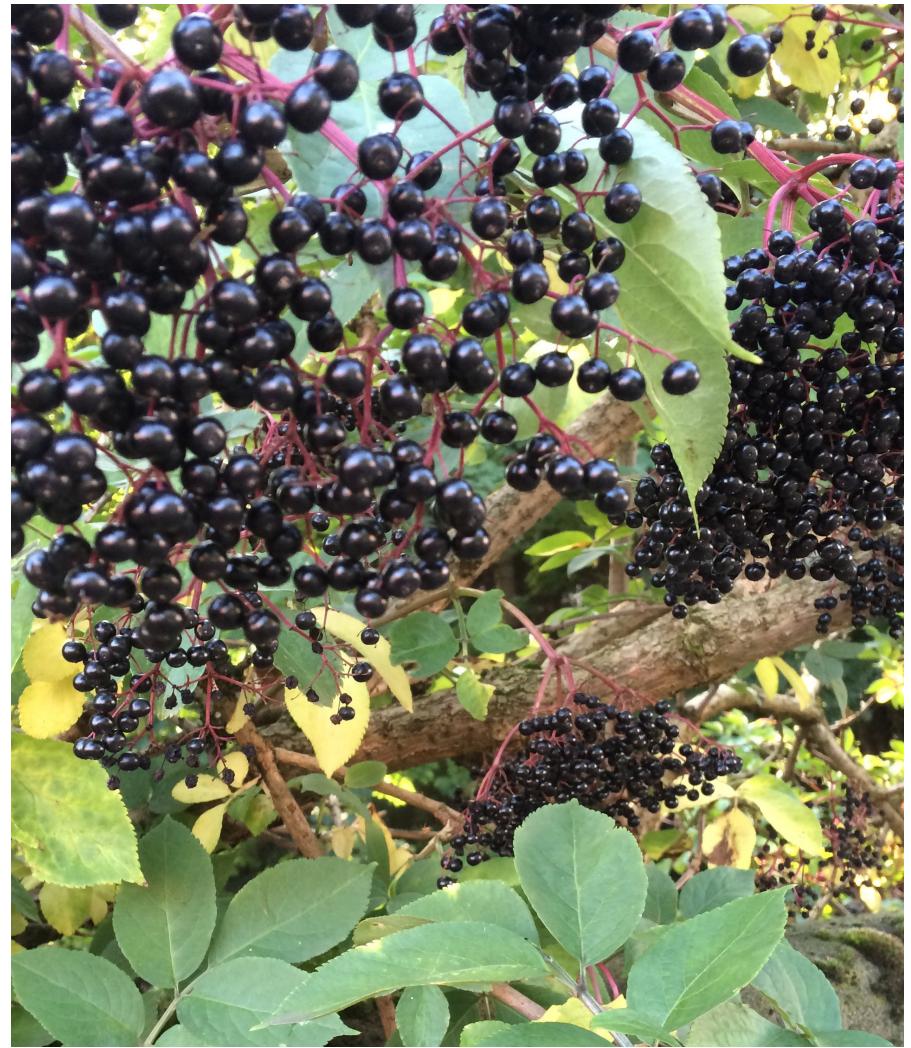
Eg tek imot haustmørkret

Fullmåne 10. september

Eg set meg godt til rette i månelyset og let fullmånen halde meg med selskap. Eg veit at når eg tek vare på meg sjølv vert eg eit betre medmenneske. Eg kjenner på kva det er eg treng i haust. Korleis kan eg oftare kome dette i hug? Eg set sjølvomsorg på dagsordenen og kjenner på gode endringar.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg er god med eg sjølv



23. september er haustjamndøger i år. Haustjamndøger vert rekna som den andre haustfesten, og er ein av berre to dagar i året der dag og natt er like lange. No er vi opptekne av balanse og endring i likevekt. Haustjamndøger kallar fram arketypar som handlar om dette, som lys og mørkre. Det er saman at dei utgjer heilskapen, ikkje kvar for seg.



Den sjuande delen av året, mellom haustjamndøger og den tredje haustfesten, kallar eg *røysle*.

Røysle er eit av vakreste orda eg veit. Ordet Røyne kjem frå norrønt og tyder mellom anna erfaring. Ordet tyder også å prøve, og å avgjere, som i ei tevling eller rettsak. Røynd tyder det som er kjent, det som er verkeleg. Ein kanskje sei at røysle handlar om

det som er verkeleg, som ein har opplevd og som ein har erfart. Kanskje det er den personlege erfaringa som gjer at noko er verkeleg.

Dette er dei dagane der hauststormane kjem og verda skiftar ham. Dei milde grønfargene frå vår og sommar vert haustfarga og lauvet slepp taket. Dette er vakre, stemningsfulle dager, fulle av dansende livskraft og stille visdom. Lyset legg til rette for at røysle kan vekse fram i oss. Merksemda vender innover i hugen og vi tek fatt på indre arbeid. Vi gjev slepp på det vi er ferdige med, og kjenner på avslutting og avskil. Det er ei djup takksemd som kjem sigende i skumringa saman med røysla.

No er ei fin tid til å oppdatere årstidsoversikta. Kva ser du? Kva vil du gjere med resten av året ditt?

Årstidsmeditasjon:

Eg kjenner ei litra og var endring i perspektivet mitt, i innsikta mi.
Røysle sig innover meg og overvelder, fryder meg. Kva ser eg her? Kva ligg bak meg no? Og korleis ser framtida ut?



7. Røysle

Nymåne 25. september

Under mymånen reflekterer eg på alt eg har fått til i år, på alt eg har gjort. Eg kjenner på korleis eg har brukt kreftene mine, og kva eg har lært om korleis eg legg planar og set meg mål. Kva kan eg gjere for å skape endå meir legande og myndiggjerande prosessar for meg sjølv? Eg anerkjenner handlingsrommet mitt og avgjerdane eg har teke.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

Eg er takksam

Fullmåne 9. oktober

Fullmånen lyser opp haustnatta og eg kjenner på den rikdomen som røynsle er. Eg kjenner på det tidlause og det eldgamle som kjem med røynsla. Korleis kan eg betre støtte læringsprosessane mine? Eg ser at når eg lærer av det eg har gjort er det ingenting som er feile val eller avgjører, berre røynsle. Denne mjuke omhugen fyller heile meg.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg gler meg over alt eg lærer

Nymåne 25. oktober

Her i natta kan eg velje kva eg tek med meg vidare. Eg treng ikkje bere på det eg er ferdig med. Eg kan fri opp kreftene mine til det eg vil gjere. Kva kan eg gjere for å kome dette i hug oftare? Roleg pustar eg og gjev slepp på det eg har bore på. Frigjort kjenner eg på kva eg har krefter til no.

Eg ser attende tilnymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

Eg set børa mi ned



31. oktober vert rekna som den tredje og siste haustfesten. Mora skiftar ham og vert til den gamle kona. Ho er klok og snarrådd, lun og mektig. Alle spør henne til råds og har age for henne og gåvane hennar. Den gamle kona er den tredje framtoninga av kvinna og vert gjerne framstilt som ein minkande måne.



Den åttande delen av året, mellom den tredje haustfesten og vintersolkverv, kallar eg *drøyning*.

Ordet draum kjem også frå norrønt, og der ligg draumar mellom denne verda og andre. Ein fekk gjerne varslar eller innsikt i draumar, og det å tyde draumar av noko ein tok på alvor. Drøyning tyder såleis den aktive prosessen av å late draumar forme, å legge til

rette for draumar. Draumar kjem både når ein sov og når ein er vaken.

Dette er dei dagane som nesten forsvinn, dei vert kortare og kortare og det store stille nattemørkret legg seg over alt. I dette mørkret kjem draumar frå langt inne i hugen og lokkar med klårsyn og frigjering. Lyset legg til rette for djup kvile og pause frå aktivitetar, og vi flyttar merksemda til det indre arbeidet kring drøyning og å gje slepp på det gamle. Energien er på det lågaste no og kroppene våre er vinterstive. Midt inne i det djupaste mørkret finn vi glede og tryggleik i samhald og venskap med andre.

No er ei fin tid til å gjere ferdig årsplanleggaren og årsevalueringa. Kos deg med alt du har gjennomført, klart og lært!

Årstidsmeditasjon:

Eg kjenner meg god og varm i hugen her eg sit i det djupaste mørkret. Frå denne staden kjem draumar sigande. Eg kjenner på korleis eg har det, og på alt som er godt. Eg gjev slepp på det gamle og har fred i hugen. Korleis har eg vakse dette året? Korleis har eg teke vare på meg sjølv i år?



8. Drøyning

Fullmåne 8. november

Det er stille under fullmånen - stille nok til å høre hjartet banke. No kan eg skilje mellom det eg trudde eg burde, og det eg kjenner eg vil. Hjartet mitt syner meg vegen når eg er tru mot meg sjølv. Korleis kan eg ta meg betre tid og rom til å dette arbeidet? Høgreist og sterk står eg i natta.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg lytter til hjartet mitt

Nymåne 23. november

Under den mørke nymånen kjenner eg draumar krible langt inne i hugen. Eg pustar og gjev slepp, slik at det som formast der kan arbeide seg utover, opp og fram. Det som ikkje vart mogeleg før, vert kanskje ne. Kva kan eg gjere for å ikkje kome i vegen for meg sjølv i denne prosessen? Djerv tek eg imot det uvisse, det ukjende.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

Eg let draumar forme

Fullmåne 8. desember

Fullmånen skin lenge i desse korte dagane. Det er ei djup ro i natta og eg kjenner det er godt å kvile. Eg er varm i hjartet og tek imot oppladninga eg får i desse stundene. Kan eg planlegge meir kvile i kvardagen min? Eg kjenner det tidlause i meg samtale med det tidlause i årstida og veit at eg er ein del av naturen, ein del av sjølve livet.

Eg ser attende til fullmånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste fullmåne. Desse orda gjev meg styrke og syner meg retninga.

Eg kviler i kropp og sjel



21. desember er vintersolkverv i år. Vintersolkverv er ein eldfest med eldgamle røter i skandinavisk kultur. Dette er tida for den mest komplekse arkotypen, som vi gjerne kjener minst. Skuggen representerer dei tinga vi gjerne likar minst i oss sjølv, som vi ofte tenkjer på som därlege. Når vi undertrykker skuggen sprett ho gjerne fram uventa og overraskande. Når vi kan akseptere desse aspekta i oss sjølv og gjøre oss til vens med skuggen vert ho nyttig og kjærleg, mest som ein vaktande engel.

Nymåne 23. desember

Under nymånen terner vi lys i mørkret og samlar oss, vi som har hugnad om einannan. Eg høyrer til i dette fellesskapet, her har eg folka mine. Vi treng ikkje samlast i rom for å samlast i tid. Kjærleiken mellom oss er tidlaus. Korleis finn eg mine likemenn? Kva kan eg gjere for å styrke bandet mellom oss? Eg kjenner kor godt det er å vere i eit fellesskap.

Eg ser attende til nymånen som var, og les det eg skreiv då. Eg merkar meg det eg har gjort og det som har endra seg. Eg skriv ned ting som løfter meg fram mot neste nymåne. Desse orda lyser opp vegen min framover.

Eg høyrer til

2022 går mot slutten. Kva vil eg ta med meg vidare?



Kjelder:

Heggstad, Leiv, 1930. Gamalnorsk ordbok med nynorsk tyding. Oslo,
Det Norske Samlaget.

Det Norske Akademis Ordbok www.naub.no

Nynorskordboka www.ordbok.uib.no

Store Norske Leksikon www.snl.no

Ingvild Skodvin Prestegård bur på Sotra nær Bergen. Ho er yogainstruktør, holistisk terapeut, sosialantropolog, sosial entreprenør og mentor. Ingvild spesialiserar seg på mellom anna meistringstematikk, kroniske tilstandar, legingsprosessar og spiritualitet. Ingvild er oppteken av å leve godt, av å nyte augneblinken og gjere det beste ut av kvar dag. Utanfor yogatimane likar ho å lese, lage mat, drikke te og vere i hagen. Aller best likar ho å vere i lag med vener og familie. Ingvild er involvert i eit lite samvirke som utforskar meiningsfullt arbeid som gjev glede, vekst og levebrød.

