



Lysmeditasjonar 2022

*Ein meditasjonsreisekap 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 månelysset. 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 lesarar 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 meditasjonsreise 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 reflekterte 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 bevisstheita 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, lesaren, 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 fremgong 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 nymånene 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 mangfald 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: kvinna. Eg skriv om dei tre sidene av kvinna: 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 strålande 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.



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: *bug* tyder både tanke, sjel, hjarte, kjensleviv 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

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.



1. Hugskott



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 hovudpunkta frå side 11 og 21 i Lysmeditasjonar 2022. Er det nok særskilt du legg merke til her?

Årstidsmeditasjon:

Eg kjenner vårriveren krible i meg her eg sit i sollyset. Energien aukar og eg kjenner 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.





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 gjere 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 morgon 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 passsar på meg sjølv? Eg justerer målsettinga mi der det trengs.





Den fjerde delen av året, mellom den tredje vårfesten og sommarsolkverv, 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 lærd, gjerne ein som kunne trolldom eller runer. Meistring er eit konsept som inneber å ha jobba

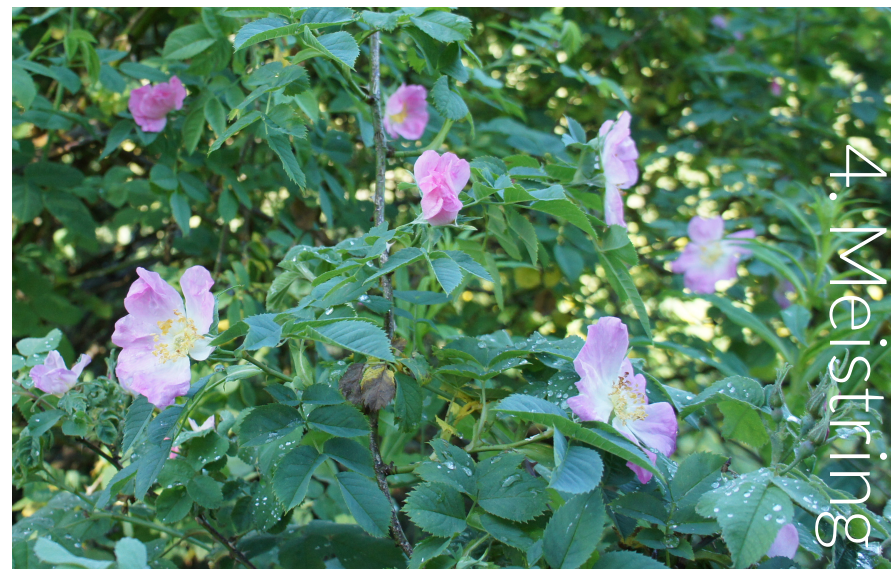
med noko, kanskje til og med streva med det, før ein til slutt meistrar det.

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 halvdel 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 nattehimmelen. 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 sterk 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 halvdel 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 høgrest og tek vakne val i livet mitt.





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

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 høyrer 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 gjere for å få det til? Eg har kunnskapen og modninga som er naudsynt for å få det til.





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

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

Røynsle 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 rettssak. Røynd tyder det som er kjent, det som er verkeleg. Ein kanskje sei at røynsle 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 røynsle 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 røynsla.

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 lita og var endring i perspektivet mitt, i innsikta mi. Røynsle sig innover meg og overvelder, fryder meg. Kva ser eg her? Kva ligg bak meg no? Og korleis ser framtida ut?





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

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. Drøyming 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 drøyming 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?



Kjelder:

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

Det Norske Akademis Ordbok	www.naob.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.

