



Lysmeditasjonar 2024

*Ein meditasjonsreise for
sakte tankar gjennom heile året*

Ingvild Skodvin Prestegård

Lysmeditasjonar 2024

Ingvild Skodvin Prestegård

Innleiing

Velkommen til Lysmeditasjonar 2024.

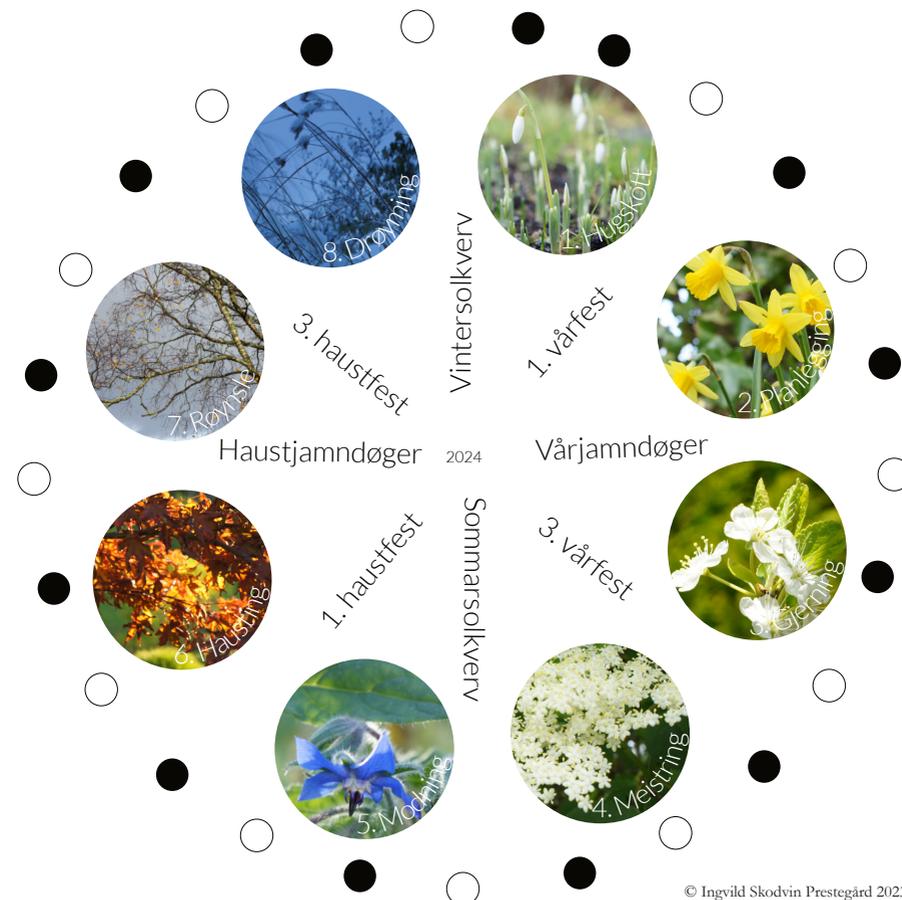
Dette er det åttande året eg skriv denne meditasjonsboka. Tilbakemeldingane er varme, de fortel meg korleis boka er relevant og meningsfull for dykk. Eg er takksam for at meditasjonane talar til dykk, det er ikkje sjølvsagt. Eg er også takksam for det gode fellesskapet vi har i yogatimane, og den fine, djupe kontinuiteten vi har i miniretreatane som markerer årstidsendringane. Desse stundene i fellesskap er utgangspunktet for 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 reflekterte tankar, og det er eit poeng i seg sjølv at det skal ta tid å skrive i boka. Det er langsomt 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 og på Klokkarvik er utforma kring dei endrande lystilhøva ved 60° nord, og denne boka er ein meditasjons-reiskap 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 sjølv, medvitne og vakne i våre eigne prosessar. Lysmeditasjonar 2024 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 torsdagar. 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 hugen. 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 sjøve 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 opp 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 oss vekse.

Eg vonar Lysmeditasjonar 2024 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



Desse dagane er mine.
Desse nettene er mine.
Tida er mi å bruke, å leve, med vilje og meining.



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, 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 kjenner noko kribble langt inne i hugen. Noko er klar til å spire, til å opne seg i lyset som aukar dag for dag. Det kjem frå draumane mine, frå det djupaste i meg. Vart og ustøtt kjem det, halsande og nølande mot lyset. Kva kjem dette til å verte til i år?





Den andre delen av året, mellom den første vårfesten og vårjåmndøger, 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 å 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 vårjåmndøger. 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 19 i Lysmeditasjonar 2024. Er det nok særskilt du legg merke til her?

Årstidsmeditasjon:

Eg kjenner meg vågal og djerv her eg skimtar vegen framover. Kvar vil eg gå, og korleis vil eg at ferda skal vere? Våren fyller meg med livskraft og uvørent mot, og eg kjenner at eg har styrke til å tørre. Eg sit i sola og tenkjer meg om og førebur meg til denne spanande ferda.





Den tredje delen av året, mellom vårjåmndøger 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 dagar 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:

Godt rusta er eg klar til å gjere det som skal til. Korleis eg går er like viktig som kvar eg går. Eg samlar kreftene mine, kjenner dei strøyme gjennom kroppen og kjenner at eg er ein del av verda eg går gjennom. Denne vakre heilskapen formar vegen min kjærleg steg for steg.





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:

Ein stille stund gjev meg perspektiv på kva eg har gjort i år og korleis eg endrast undervegs. I desse lange dagene der kreftene aldri tek slutt kjenner eg *meistring*. Eg kjenner fryd og livsglede, og gler meg over det som er. Eg set prioritertane mine sjølv. Eg vel sjølv korleis eg lev livet mitt og kva eg ber med meg vidare.





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:

Sollyset skin med kjærleik på landet og på meg. Kjærleik fyller hugen min og kroppen min, og denne djupe varmen gjev meg kvile. Sakte, i kvar mjuke pust, fyller eg lagrane mine for hausten og vinteren. Eg ser djupare og forståinga mi er mjukare. Kjærleg tek eg gode val for vegen vidare. Eg stolar på at eg gjer mitt beste.





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

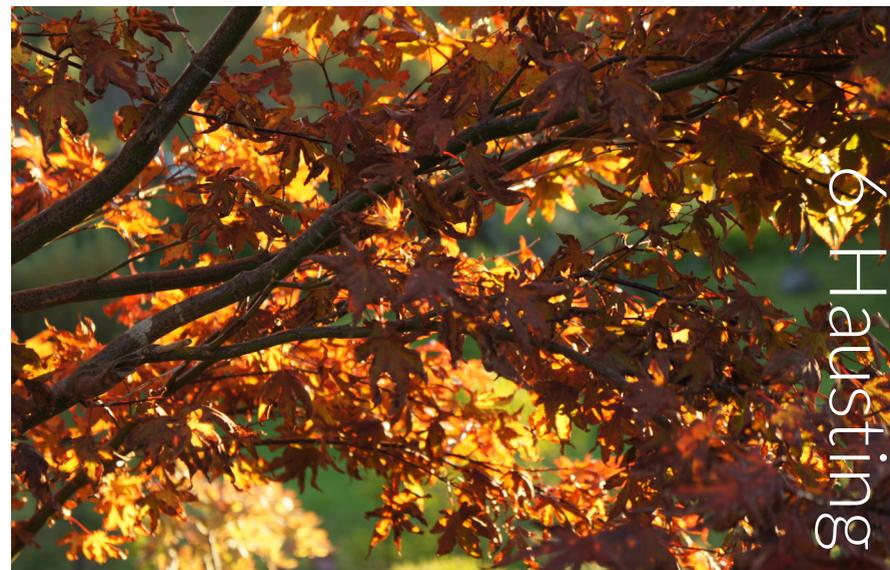
gode innhaustingar for å overleve vinteren, så maten vart konservert på ulikt vis.

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 kroppane våre byrje trekke seg saman og gjere seg klare til mørketida.

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

Årstidsmeditasjon:

Desse dagane er som ein spegel for meg der eg ser kva arbeidet mitt dette året har ført til. Sakte skimtar eg formane av det eg har gjort og skapt. Utan dom og unnskuldinger ser eg med opne augo. Med kjærleik ser eg på vekene framfor meg - kva vil eg med denne hausten?





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

Røynsla 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 røynsla handlar om

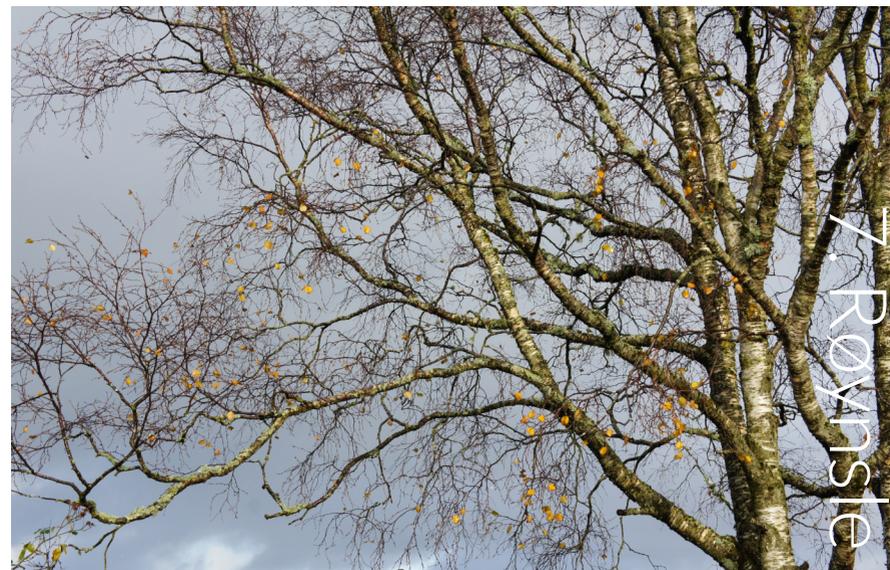
det som er verkeleg, som ein har opplevd og som ein har erfart. Kanskje det er den personlege erfaringa som gjer at noko er verkeleg.

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 røynsla 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:

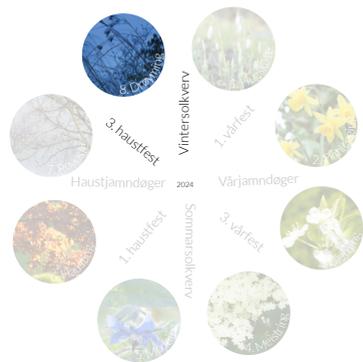
Når mørkret kjem, veks også røynsla. Korleis har året mitt vore? Korleis var vegen min? Kva vise råd vil eg gje meg sjølv å ta med meg vidare? Mjuk om hjartet talar eg med meg sjølv i mørkret og gjev meg sjølv den beste omsorgen eg kjenner. Eg kjenner røynsla vekse: kjærleg, mjuk og trygg.



Nymåne 2. oktober

Eg lytter til natta her under nymånen og høyrer røynsla vekse. Alt eg har vore gjennom gjev meg lærdom. Den lange vegen eg har gått gjev meg visdom. Eg kjenner meg sjølv og er trygg i mitt eige selskap. Eg veit eg er god nok, eg veit eg har mykje å gje andre. Eg veit eg er sterk nok til å ta imot og ta del i det varme fellesskapet vi har.

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.



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:

Det djupe mørkret favnar om meg og held meg trygg. Draumane mine er fulle og rike, eg er heil og vis. Her ser eg korleis eg har levd livet mitt dette året. Draumane mine syner meg uventa vinklar og overraskande samanhengar, og eg let dei veve i den lange natta. Kor har ferda mi ført meg i år? Farga av vegen og dei eg har møtt undrar eg på kven eg er no.



Nymåne 1. november

Nymånen og stjernemylderet fyller natta. I det stille mørkret ser eg kva eg lengter etter og kva eg drøymmer om. Eg tek meg tid til å lytte til hugen min og let kjærleik fyller meg. Dette djupaste og varaste i meg kjem sakte fram. Eg gjev det omsorg slik at det som kan spire når lyset kjem attende vil vere klart.

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.

Fullmåne 15. november

Eg drøymer her under fullmånen. Månelyset fyller meg med omsorg for meg sjølv og dei ikring meg. Med kjærleik vernar eg om meg og mine. Brukar eg desse dagane slik eg vil? Er det noko eg utset eller unngår? Svara kjem frå draumane mine. Dei fyller dagane og nettene mine og fortel meg kva som er viktig for 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.

Fullmåne 15. november

Fullmånen skin så klart i den mørke vinternatta. Eg ser attende på året eg har levd og er takksam for vala mine. Eg kjenner takksemd for det som er, for det eg har, og for det som er mogeleg for meg. Draumane mine fører meg trygt gjennom mørkret og syner meg vegen framover. Korleis har eg vekse i år? Held eg meg sjølv unaudsynt attende?

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 gjev slepp på det eg ikkje treng

Kjelder:

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

Det Norske Akademis Ordbok	naob.no
Nynorskordboka	ordbokene.no
Store Norske Leksikon	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, rehabilitering, 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 meningsfullt arbeid som gjev glede, vekst og levebrød.

