

Lysmeditasjonar 2026

Årsmeditasjon	Mjuke tankar og mjuke steg. Eg går med omhug, eg er trygg og fyllt med kjærleik. Eg er i ferd med å verte fornya.
Årstidsmeditasjon Hugskott, 1. februar	Lyset sig gradvis framover og fyller skumringstimane med nye innfall og perspektiv. Kvifor har eg ikkje tenkt dette før? Gamle vegger av motstand smuldrar opp når lyset skin på dei, og eg ser nye løysingar og svar ligge framfor meg. Korleis kan eg gå meir varsamt gjennom verda? Eg mjuknar i hugen og tek vare på meg sjølv.
Fullmånemeditasjon 3. januar	Eg kjenner draumane mine gje næring til nye tankar. Her under fullmånen finn dei fruktbar jord. Kven veit kva som kan verte til av dette? Varsamt veks tankane mine fram frå det djupe mørkret og fyller meg med håp, fryd og kjærleik. Eg let håp fylle heile meg.
Nymånemeditasjon 18. januar	Eg tenkjer nye tankar her under nymånen. Dei vert skapte sakte og varsamt, og noko heilt nytt spirer fram. Kva opnar dette opp for meg? Kva slags ny verd vil eg vere i stand til å sjå om litt? Dagane mine er fulle av moglegheiter. Eg tek imot dette nye mjuke med takksemd.
Fullmånemeditasjon 1. februar	Eg står i fullmånelyset og let meg fyllast av leging og idear og mot. Eg tør å ta imot ei betre framtid. Rolegare, mjukare, sterkare - dette er innanfor rekkevidda mi. Er eg klar for nye spørsmål? Er eg klar for nye svar? Djerv går eg inn i det ukjende.
Årstidsmeditasjon Planlegging, 20. mars	Vårlyset kjem med iver og glede. Dei lengre dagane held aukande livskraft og energi. Eg undrer på kva eg vil med livet mitt denne våren, dette året. Kva vil eg oppnå? Korleis kan eg sjå til at eg gjennomfører planane mine? Eg let planane formast under vårsola og ser at dei er gode og oppløftande. Vintermørkret er over for denne gongen.
Nymånemeditasjon 17. februar	Eg kjem i hug at endring er det einaste faste her eg står under nymånen. Korleis kan eg dra nytte av dette når eg legg planar for ideane mine? Korleis kan eg lage ein prosess som vil føre til medgong og forbetring? Eg førebur meg til ein god vår og gjer meg klar til å lage planar. Eg legg gode planar.
Fullmånemeditasjon 3. mars	Fullmånen skin i natta og fyller meg med styrke. Sakte veg eg opp kva pris eg er villig til å betale for planane mine. Eg veit at planar som kan fullførast utan at det går ut over helsa mi er bærekraftige. Kan eg halde på denne innsikta i vekene som kjem? Kan eg syne omhug for meg sjølv? Eg har kjærlege forventingar til meg sjølv.
Nymånemeditasjon 19. mars	Eg står under den mørke nattehimmelen og let nymånen tale til meg. Våren utfaldar seg framfor meg og syner meg nye løysingar og uventa svar. Tør eg gå nye vegar? Kan eg prøve nye ting? Eg let kjensla av tryggleik fylle meg og syne meg veg. Eg er fri og sterk.
Årstidsmeditasjon Gjerning, 1. mai	Dagslys fyller hugen min og kreftene mine strøymer fritt. Kva vil eg med dei? Kva vil eg gjere denne våren? Eg er klar til å gjere det som skal til. Eg gjer arbeidet mitt med kjærleik og tillit, og kjenner at eg gjer mitt beste. Slik finn eg fred med resultatet, uansett kva det vert.
Fullmånemeditasjon 2. april	Under fullmånen kjenner eg at det er på tide å gjere. Dei fine idéane eg fekk i vinter vart til gode planar, og no er det tid til å bringe dei til live. Livskrafta strøymer i meg og gjev meg krefter til å gå i gong. Klarer eg å ta dei første stega? Tør eg skape noko nytt? Tida er inne for å prøve. Eg har tru på meg sjølv.
Nymånemeditasjon 17. april	Eg finn ein stille augneblink her under nymånen og ser til at eg bruker kreftene mine på det eg vel sjølv. Det er berre når eg har det bra at eg kan ta vare på dei ikring meg. Eg kjenner at å sette grenser er tungt arbeid, men ser at det kostar meir å ikkje gjere det. Kan eg ha meir omhug for meg sjølv? Klarer eg endre gamle mønstre? No er tida for å ta fatt. Eg tek meg sjølv på alvor.
Fullmånemeditasjon 1. may	Sterk står eg under fullmånen. Eg ser at det tyngste arbeidet ligg i dei små tinga, i små vaner og val i kvardagen. Her, med heile livskrafta brusende gjennom meg botnar eg meg i det som er viktig for meg. Korleis kan eg kome dette i hug i kvardagen? Eg fyller merksemda mi med kjærleik. Eg lev kvar dag med vilje.
Årstidsmeditasjon Meistring 21. Juni	No, medan meistringskjensla strøymer i årene mine, kan eg sjå ting slik dei er og gjere endringar der det trengst. Eg kan bruke denne krafta som strøymer i meg til å skape det livet eg vil ha. Korleis kjennest det? Korleis vil eg at kvardagen min skal vere? Små endringar, bit for bit, byggjer eg på meistring. Dette er høgdepunktet på året. Det er no eg er sterkast, toler mest og klarer mest. Det er no eg kjenner meg evig ung, medan kveldene er lyse og sola skin.
Nymånemeditasjon 16. mai	Nymånen kjem med krefter til overs. Kor vil eg bruke dei? Korleis vil eg feire dei? Den mjuke vårnatta fyller med glede og livskraft. Eg har så mykje eg vil gjere, og no har eg både tid og krefter til dette. Ei djup kjensle av ro fyller meg. Eg får til å gjere det eg vil.
Fullmånemeditasjon 31. mai	Midt i den villaste våren kjenner eg meistring. Eg badar i fullmånelyset og kjenner på alt eg har jobba og slitt for. Dette gjev meistring og motstandskraft. Eg kjenner også på alt som kjem lett til meg. Dette gjev sjølv tillit og pågongsmot. Korleis kan eg verne om meistringskjensla i livet mitt? Kva kan eg gjere for å kjenne meistring på fleire områder? Eg tek imot gåvene eg får. Eg er stolt av det eg får til.
Nymånemeditasjon 15. Juni	Eg tenkjer på skilnaden mellom å gjere og å vere. Kor ofte set eg pris på meg sjølv for den eg er? Under fullmånen kjenner eg omsorg og kjærleik for meg sjølv, og veit at eg er verdfull i meg sjølv. Vilårslaust og fullstendig er eg glad i meg sjølv. Eg er trygg på meg sjølv
Årstidsmeditasjon Modning 1. august	Modninga som utfaldar seg i meg minner meg om at eg er både eit individ og del av eit fellesskap. I vekene som kjem vil eg ta meg tid til å verte betre kjend med begge desse sidene ved meg. Modninga fører meg varsamt til ein betre balanse, til rundere heilskap. Kva kan eg gjere for å vere betre med meg sjølv? Korleis kan eg vere eit betre medmenneske? Eg let svar kome fram.
Fullmånemeditasjon 30. juni	Fullmånen kjem med lidenskap og erkjenning. Eg kjenner at eg mjuknar og finn tid til å vere stille. Merksemda mi vender seg til verda ikring meg og alt som skjer der. Bløming og modning skjer stille under fullmånen. Eg erkjenner at eg er ein del av naturen og dei same prosessane finn stad i meg også. Eg mjuknar og kvilar.
Nymånemeditasjon 14. juli	Med nymånen kjem den første aning av natt, her midt i den mjuke sommaren. Modninga som skjer no er djup og var, og eg opnar hjartet og let arbeidet endre meg. Korleis vil eg vekse, kva slag liv vil eg ha? No er tida for å lete det falle på plass. Eg tør å lete meg endre.
Fullmånemeditasjon 29. juli	Fullmånen skin og gjer meg merksam på gåvene mine og på rikdommen eg har. Eg ser det så tydeleg no, her i den magiske sommernatta. Kva arv er det eg forvaltar? Kva arbeid har vore gjort på denne jorda, og korleis kan eg føre det vidare? Eg finn ein stad å høyre heime.

Årstidsmeditasjon Hausting, 23. september	Sakte endrar balansen i verda seg. I nokre stille dagar tek lys og mørke like stor plass i verda. Perspektivet mitt endrar seg og eg ser med mjuke augo kor eg høyrer til. Plassen min i verda, som ikkje gjer meg mindre, men som gjev tilhøyre, grobotn og styrke. Korleis kan eg vekse og oppfylle potensialet mitt? Korleis kan eg vere tru mot meg sjølv, og hjartevarmen som fyller meg? Eg veit kva som er viktig for meg.
Nymåneditasjon 12. august	Nattmørket vender attende med nymånen. Djup er fløyelshimmelen, med myriader av stjerner. Fred fyller heile hugen min, og eg ser straumen av intensjon, gjerning og konsekvens utvalde seg framfor meg. Det er slik verda er. Kva ansvar må eg ta her? Kva skal eg gje slepp på? Eg let hjartet mitt syne meg vegen
Fullmåneditasjon 28. august	Lysset frå fullmånen skin mjukt i natta, og syner meg nye perspektiv. Det er no eg ser kvar kreftene mine har gått, og det er no eg ser kva som var verd innsatsen. Haustar eg dei fruktene eg ville? Kan eg sette mjukare mål for meg sjølv neste år? Innsikta mi djupnar i takt med hjartevarmen.
Nymåneditasjon 11. september	Nymånen kjem med undring og innsikt. Når eg stolar på at eg gjer mitt beste, kan eg lære betre av det eg gjer. Det vert enklare å sjå både det som er bra og det som kan bli betre når eg er mjuk i hugen. Korleis kan eg støtte meg sjølv betre i kvardagen? Korleis kan eg gje meg sjølv den omsorga og oppmuntringa eg treng? Tillit fyller hjartet mitt.
Årstidsmeditasjon Røynsle, 31. oktober	Desse vekene som fører meg inn i mørket er opplysande. Eg ser ting eg ikkje har lagt merke til før. Eg samlar trådene og ser ein ny heilskap. Erfaring stig fram frå haustdisen med ei ny kraft, som eg veit å sette pris på no. Tør eg gje slepp på det eg er ferdig med? Klarer eg å sleppe taken i det gamle? Eg står stødig her i haustsola, trygg i alt eg veit og kan. Eg treng ikkje bevis noko for nokon, eg er nok i meg sjølv.
Fullmåneditasjon 26. september	Tankane mine vender innover i hugen under fullmånen. Djupare innover kjem dei til å vandre i dei neste månadene, eg undrar meg på kva eg vil finne. Korleis har eg vekse dette året? Kva har eg lært, og kva har eg lagt frå meg? Kva kjempar eg imot, og kva har eg vondt for å lære? Eg kjenner hjartet mitt mjukne i månelysset og vel å stole på det. Hjartet mitt veit best.
Nymåneditasjon 10. oktober	Eg er varm og søvning her i mørket. Stjernene skin som gamle minner medan eg let sansane mine kvile i den stille nymånenatta. Gradvis kjenner eg tida verte mjuk og gjennomtrengbar. Eg let meg lære det eg er klar for. Kan eg gjere dette oftare? Kan eg finne leging på dette viset? Eg let mørket syne veg.
Fullmåneditasjon 26. oktober	Bada i månelys kjenner eg meg einsam og sårbar. Det kan vere tungt å leve, og det kan vere vanskeleg å ta gode avgjerder. Sakte vert sukka mine mjukare i den mørke natta, røynsla av motgong hjelp meg vekse. Korleis kan eg lære av alt det dumme eg har gjort? Korleis kan eg verte sterkare og meir varmhjerta frå no av? Eg tek meg god tid.
Årstidsmeditasjon Drøyming, 21. desember	I desse dagane fulle av skumring kjenner eg tankar og kjensler fyller meg. Så mange ting eg ikkje har hatt merksemd på før, kjem til meg no. Dei kjem gjennom draumar, og her under den låge vintersola slepp eg dei inn. Kva har eg unngått, eller undertrykt? Det kjem til meg no. Kan eg halde meg mjukt i dette arbeidet? Eg har tru på at dette som kjem frå det mørkeste djupet i hugen min kan verte grobotn for det nye som skal kome. Eg vev framtida mi frå desse draumane.
Nymåneditasjon 9. november	Nymånenatta er full av fargerike draumar. Rare og usamanhengande, levande og uverkelege. Som om nokon opna ei dør i sjela mi og slapp dei ut. Eg treng ikkje forstå dette, eg treng berre sjå det. Kjenne på det og late prosessen finne stad. Ønske desse merkelege draumane velkomne som deler av livserfaringa mi. Kor finn eg støtte i dette arbeidet? Kven høyrer meg når eg har bruk for stille omsorg? Eg tek meg tid til å drøyme.
Fullmåneditasjon 24. november	Fullmånelysset skin på draumane mine, og på håpet eg ber på og syner meg mogelegheite vegar framover. Det største grensene mine er tankar og tru, og no ser eg kor eg sperrer meg sjølv inne. Korleis kan eg gjere meg meir open for nye mogelegheite? Kva kan eg gjere for å tørre tenkje nytt? No ser eg krafta i draumane mine. Eg let håp bere med framover.
Nymåneditasjon 9. desember	Eg får nye og uventa perspektiv gjennom draumane mine i desse nymånenettene. Overraska og audmjuk vert eg når eg ser det som kjem til meg. Fortid og framtid smeltar saman i dramumane og eg forstår at eg må vere tru mot meg sjølv. Eg må stole på, og vere ærbødig med meg sjølv. Gje meg sjølv den forståinga og kjærleiken eg treng. Det er slik eg vil verte sterkare og betre, og ha plass til meir fryd i livet mitt. Eg set gode grenser for meg sjølv
Fullmåneditasjon 24. desember	Draumane flaumer over under fullmånen og fyller livet mitt med takksemd og glede. Eg lærer og veks, har meir fred med meg sjølv enn før. Eldre og klokare, og mjukare med meg sjølv. Gjev eg klart nok uttrykk for kjenslene mine? Tør eg tenkje tankane mine klart nok? Eg kjenner eg er klar for å late draumane verte nye idear og tankar. Eg er klar for eventyr.