

# Midvintersolstånd

Är årets mörkaste dygn som äger rum söndag 21 december 2025 och innebär att solen vänder och att det dag för dag ljusnar igen.

Det här är en ypperlig tid för att stilla dig, gå inåt och känna in din kropp och själ.

# Årets mörkaste dygn är här

**Midvintersolståndet utgör årets mörkaste dygn och är en av solens fyra hållplatser och högtider under solåret.**

Höst- och vårdagjämning är balanspunkter då dag och natt är lika långa. Sommarsolståndet är ljusets högtid som markerar att mörkret nu sakta återvänder. Vintersolståndet är årets mörkaste dygn som markerar att ljuset nu sakta återvänder dag för dag.

Människor har i årtusenden firat solens högtider. Dessa tidpunkter är ypperliga tillfällen för att tona inåt, för reflektion, meditation och ceremoni. Hinnorna mellan den synliga fysiska och osynliga andliga världen är tunnare vid dessa tillfällen vilket bistår din läkning och dina manifestationer.

Midvintersolståndet firades förr inte bara under en dag utan under flera dagar i samband med den mörkaste tiden. Så du kan fira och hedra midvintersolståndet den 21 december eller under de kommande veckorna.

# Stanna upp och känn in...

Att stanna upp en stund för att känna in dig själv; din kropp och din själ - ger möjlighet för viktig bearbetning som kan ge lugn, ro, energi och klarhet. Det är ypperligt att ge dig utrymme för det i midvintersolståndets och mellandagarnas tid av mörker.

**Stanna upp, stilla dig, landa i din kropp för att ge dig tid att känna in svar på frågorna nedan.**

- Hur mår du fysiskt, mentalt, känslö- och energimässigt just nu?
- Hur har året varit? Se tillbaka på året och summera vad som har hänt, vad har du känt? Vad har du lärt dig och vilka insikter har du fått?
- Vad vill du släppa taget om från året som har gått? Vad vill du ta vara på och ta med dig in i 2026?
- Vad behöver du i vinter? Vad är viktigt för dig?
- Vad drömmer och längtar du efter?
- Vad vill du skapa och ge utrymme för under 2026?

# Meditation

Meditation är en väg in i möte och dialog med kroppen, känslorna, hjärtat och själen.

## Välj en plats där du finner lugn, stillhet och ro.

1. **Sätt intentionen att möta dig själv, din kropp, ditt hjärta och din själ en stund.**  
*Om du behöver så sätt ett larm på din telefon för att helt släppa tiden under denna stunden.*
2. **Börja med att stå upp och skaka av dig** allt som tar dig upp i huvudet, allt som tar dig bort från kropp, själ och känslor. Låt kroppen skaka av sig, likt en hund skakar av sig regnet. Skaka ben, rumpa, bäcken, höfter, bål, rygg, axlar, armar, händer och huvud. Skaka av dig allt som håller dig tillbaka, allt som stressar och pressar dig. Skaka, skaka, skaka av det. Skaka av dig tills rörelsen naturligt stillnar.
3. **Sätt eller lägg dig sedan bekvämt och lägg en hand på ditt hjärta**
4. **Ta några djupa andetag i din egen takt.** Andas gärna in genom näsan och ut genom munnen, helt utan att försöka styra eller kontrollera ditt andetag och dess rytm.
5. **Sjunk nu in i ditt hjärta och stillheten i nuet.**  
Förbli i nuet med dig själv, din kropp och din själ. Låt stillheten hålla dig.
6. **Låt tankar som kommer passera likt moln** på himlen och återvänd om och om igen till ditt andetag, till din kropp och ditt hjärta och till stillheten.
7. **Fråga ditt hjärta om det har något budskap till dig.**  
Kanske får du tystnad som svar eller någon känsla, ett ord eller mer. Ta tacksamt emot vad än som kommer som svar, viss om att det bär just den visdom och medicin som du behöver just nu.
8. **Tacka dig själv** för att du ger dig tid att vara med dig
9. **Ta några djupa andetag i din egen takt,** rör på händer, fötter och kom helt och fullt tillbaka till kroppen, rummet och nuet.
10. **Skriv ner ev budskap eller upplevelser**

# Ceremoni

Ju mer digitala och mentala vi blir, desto större är vårt behov av ceremonier som sätter oss i kontakt med natur, kropp, känslor, själ och livets mystik. Människan har sedan urminnes tider låtit ceremonier hedra livets stora och små ögonblick.



## Gör en ceremoni i naturen med eld, vatten, jord eller luft.

### Känn in din intention

Innan du påbörjar din ceremoni så känn in i hjärtat vad din intention är. Kanske är det en stilla stund i kontakt med kropp, själ och natur. Kanske är det vägledning i en viss fråga eller situation. Kanske är det för att läka eller transformera något. Kanske är det för att uppleva en stund av närvaro, att känna livet eller att öppna dig för energi, glädje och njutning. Känn in din intention bortom tankar och förväntningar.

### Gå ut i naturen

Gå ut i naturen eller skogen och plocka under tystnad och närvaro små organiska föremål som t ex löv, små döda kvistar på marken, gräs eller växter som symboliserar...

1. *Det som du nu släpper taget om från 2025; det kan vara svårigheter, utmaningar, begränsningar, hinder, blockeringar, gamla mönster/strategier och/eller problem*
2. *Det som du är tacksam för i ditt liv; både i det stora och det lilla.*
3. *Det som du drömmer om och önskar dig framåt.*

**Känn in ett element som kan bistå dig att överlämna det du släpper, det du tackas och dina drömmar till.**

På följande sidor får du inspiration till en enkel ceremoni med de fyra elementen.

# Ceremoni

Ju mer digitala och mentala vi blir, desto större är vårt behov av ceremonier som sätter oss i kontakt med natur, kropp, känslor, själ och livets mystik. Människan har sedan urminnes tider låtit ceremonier hedra livets stora och små ögonblick.



## ELD - Tänd en eld på ett tryggt och säkert sätt

Betrakta eldens lågor som brinner och känn eldens kraft och värme. Öppna dig för att låta eldens lågor tala till dig bortom tankar och förväntningar.

Ge allt det du samlat ihop till elden som en symbolhandling för att du överlämnar det som utmanar, det du är tacksam för och det du önskar till elden och livets visdom.

Lägg allt som du har samlat ihop i elden och betrakta hur det du lämnat brinner och transformeras av eldens lågor. Upplev eldens dansande lågor och öppna dig för att låta elden och det som sker i och med den få tala till dig.

Kanske kommunicerar elden till dig med sina rörelser, sin dans, med sina lågor, med bilder eller budskap som framträder i lågorna. Öppna dina sinnen, din fantasi och ditt hjärta för att ta emot elden och dess budskap.

Sitt vid elden tills lågorna brunnit ut, försäkra dig om att elden slocknar helt.

Tacka elden och dig själv för den här stunden och välj att vara öppen för livets visdom att vägleda dig.

## **VATTEN – Gå till en älv, sjö, hav, en bäck, en flod, ett vattendrag eller en å**

Betrakta vattnets stillhet eller rörelse, låt vattnet tala till dig genom att bara vara med vattnet en stund i stillhet och tystnad. Kanske känner du på vattnet med din hand, stryker din kind med dropparna, doppar en fot eller badar i vattnet. Följ din känsla för hur du kommer i kontakt med vattnets element bortom tankar och ansträngning.

Ge sedan det du samlat ihop till vattnet, till marken intill eller till vattenbrynet - som en symbolhandling för att du överlämnar det som utmanar, det du är tacksam för och det du önskar till vattnet och livets visdom.

Lägg allt i eller intill vattnet och känn hur du släpper taget om det som varit, är och kommer.

Betrakta än en gång vattnets stillhet eller rörelse, låt vattnet tala till dig genom att bara vara med vattnet en stund i stillhet och tystnad.

Tacka vattnet och dig själv för den här stunden och välj att vara öppen för livets visdom att vägleda dig.

# **Ceremoni**

Ju mer digitala och mentala vi blir, desto större är vårt behov av ceremonier som sätter oss i kontakt med natur, kropp, känslor, själ och livets mystik.

Människan har sedan urminnes tider låtit ceremonier hedra livets stora och små ögonblick.





# Ceremoni

Ju mer digitala och mentala vi blir, desto större är vårt behov av ceremonier som sätter oss i kontakt med natur, kropp, känslor, själ och livets mystik.

Människan har sedan urminnes tider låtit ceremonier hedra livets stora och små ögonblick.

## **JORD – Gå till en ostörd plats där du kan känna jorden med dina händer**

Slut dina ögon och lägg handen på jorden och öppna dina hand för att känna jorden och allt liv hon rymmer. Kanske kan du känna hennes andetag, rörelse, rytm och puls eller hennes djupa stillhet?

Ge sedan allt det du samlat ihop till jorden som en symbolhandling för att du överlämnar det som utmanar, det du är tacksam för och det du önskar till jorden och livets visdom. Kanske gräver du ner det som du har samlat i jorden eller täcker det du samlat med gamla löv – följ din känsla och låt det du samlat få bli till näring till jorden. Känn hur du släpper taget om det som varit, är och kommer.

Slut dina ögon och lägg än en gång handen på jorden och öppna dina hand för att känna jorden och allt liv hon rymmer. Kanske kan du känna hennes andetag, rörelse, rytm och puls eller hennes djupa stillhet? Kanske vill jorden kommunicera med dig, fylla dig med visdom bortom dina tankar eller dela budskap som du kan känna i din hand, din kropp eller i ditt hjärta.

Tacka jorden och dig själv för den här stunden och välj att vara öppen för livets visdom att vägleda dig.



# Ceremoni

Ju mer digitala och mentala vi blir, desto större är vårt behov av ceremonier som sätter oss i kontakt med natur, kropp, känslor, själ och livets mystik. Människan har sedan urminnes tider låtit ceremonier hedra livets stora och små ögonblick.

## **LUFT – Gå till en plats du du kan känna vinden; om det är i skogen, på ett berg, en äng eller vid havet...**

Slut dina ögon och tillåt dig att landa i kroppen och känna ditt andetag, hur du andas in genom näsan och ut genom munnen. Gå i kontakt med luftens element inom och utanför dig.

Känn luften som du andas in och luften som du andas ut. Kanske känner du också vinden som smeker din kind, blåser i ditt hår eller är alldeles stilla vibrerande runt dig?

Ge sedan allt det du samlat ihop till luften och vinden som en symbolhandling för att du överlämnar det som utmanar, det du är tacksam för och det du önskar till luften och livets visdom. Du kanske bara släpper allt du samlat, du kanske kastar det med kraft eller med lätthet strör det för vinden. Känn hur du släpper taget om det som varit, är och kommer.

Tona än en gång in på luftens element inom och runt dig. Känn luften som du andas in och ut, känn vindens rörelse eller stillhet och öppna dig för att låta luften tala till din kropp, din själ och ditt hjärta. Kanske bortom ord, kanske med budskap. Öppna dig och ta emot det som kommer till dig i stunden.

Tacka luften, vinden, andetaget och dig själv för den här stunden och välj att vara öppen för livets visdom att vägleda dig.

# Med önskan om att du får en fin tid i samband med Midvintersolståndet

Som ger dig möjlighet att lämna året som varit och känna in vad du vill ta med dig, skapa och öppna dig för under det nya året 2026.

**Gott nytt år 2026!**

**Lina Lanestrand**

[www.linalanestrand.se](http://www.linalanestrand.se)

[www.skandinaviskaenergimedicenskolan.se](http://www.skandinaviskaenergimedicenskolan.se)

Facebook: @energimedinen

Instagram: @linalanestrand.se