



## 19 mars 2026

- Nymåne i fiskarna
- *Dagen före vårdagjämningen*
- Hinnorna är tunna...



# VÄGEN IN

vi möter en Gudinna per månad.

**GE HENNE PLATS I DITT LIV.**

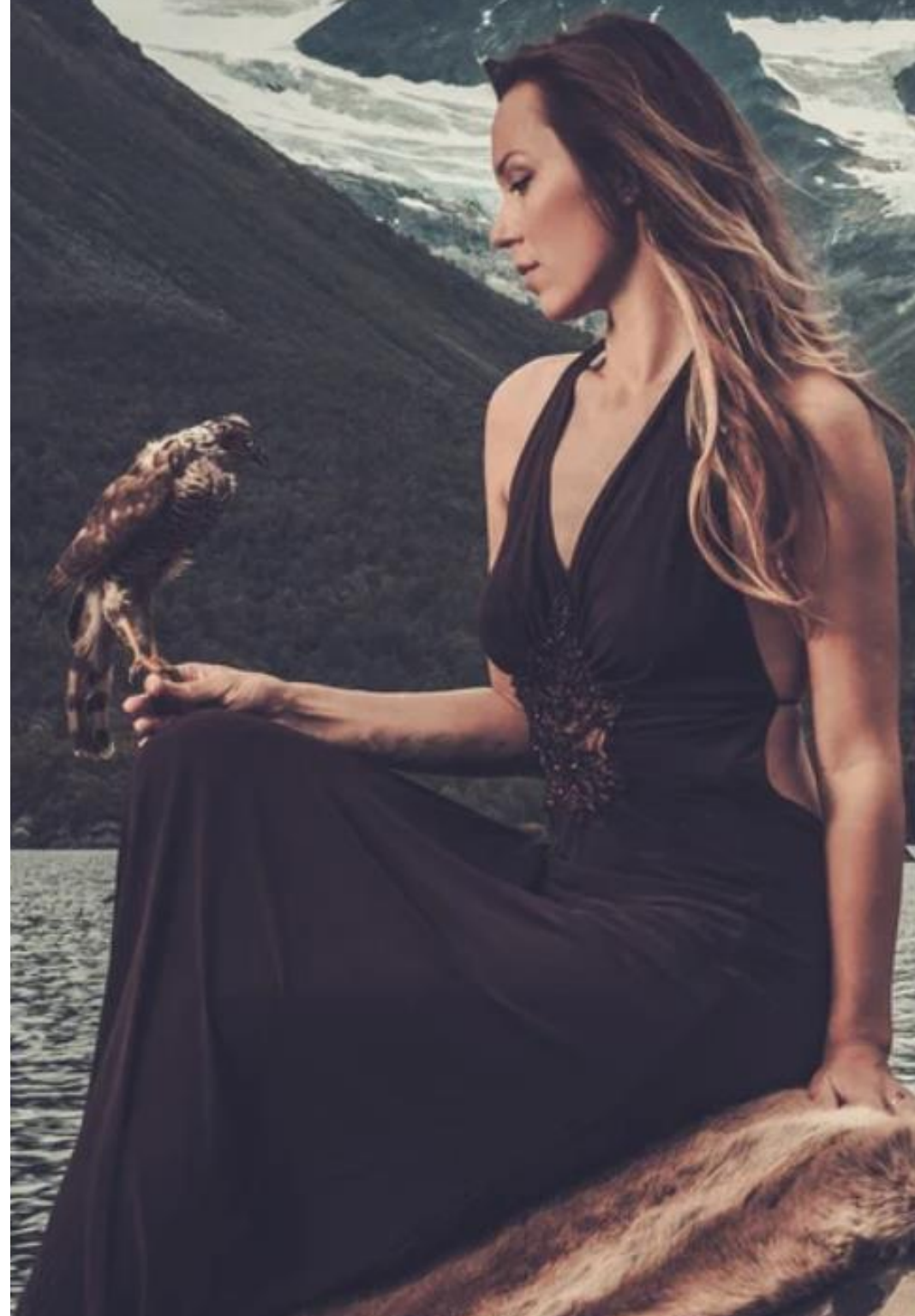
- 1. Skapa ett altare** för henne med symboler som påminner dig om henne och hennes kvaliteter.
- 2. Ge dig tid en stund varje dag**, gärna på morgonen för att bjuda in Gudinnan t ex i meditation.
- 3. Prata med Gudinnan** – ställ frågor, dela, prata med henne, ge henne dina problem/bördor och be om vägledning
- 4. Maila senast 20/3 om du önskar en True Budy**

# Hur har det varit att möta Menglöd?

Och dina inre barn?

## Hemuppgifterna:

- Skapa ett altare för ditt inre barn och Menglöd
- Möt Menglöd dagligen
- Håll, ge kärlek till och prata med och LYSSNA på ditt inre barn dagligen. Ge henne och dig tid
- Bejaka gärna poesi, lek, musik, ljud och nyfikenhet





# Ljusets trestegsraket

- Gnistan (Freja Menglöd) Disablot / februari
- **Varma lågan (Sunna/Sol, Freja) Vårdagjämning /mars**
- Heta elden (Freja Vanadis) Vårblot / maj



# Livslågans tid

- Eldens element
- Nu kommer våren
- Att tina det frusna
- Tid att så frön, din längtan, dina drömmar, det du önskar skörda i år
- Att pånyttfödas; låta frökapslar, skal och höljen få brista
- Det nya livet föds



# Livslågans tid

- Din höstsådd börjar visa sig
- Du ser och känner hur du har börjat växa och har förändrats
- Du lämnar det gamla bakom
- Din inre vildkvinna väcks
- Elden tänds lusten att skapa, leva, uttrycka
- Tid att släppa dig själv fri, dansa, sjunga, trumma ... vårskräk...
- En tid att lära känna din inre eld; hur den när och förtär



# Sol / Sunna

- Sol är Gudinnan som kör solvagnen, Alfrödull
- Sol kallas också Sunna eller ibland Alfrödull, precis som vagnen
- Hästarna Arvaker och Allsvinn drar vagnen. Arvaker betyder vaknar tidigt och Allsvinn mycket snabb.
- Sol kör sin vagn över himlen, jagad av vargen Greed. I Ragnarök sägs det att vargen hinner upp henne och sluka henne hel.
- Det står också skrivet att Sol redan har fött en dotter som kommer följa sin moders väg över himlavalvet.



# Sol / Sunna

- Sunna / Sols tid på året
- Ta in och ta emot ljuset, värmen, solen
- Kommer närmre dag för dag
- Hon värmer och tinar det som varit fruset
- Väcker dig och våren till liv
- Väcker din låga, din eld...



# Pånytt- födelsens tid...

Tiden är nu  
Livet är ditt



Gudinnan  
Freja

Alla i en...

# Det första kriget

*Separation:*

*Kropp, känsla // Tanke, logic*

*Vaner // Asar*



# Freja

Gunweigr, Haidr

Initieras till Ledaren.  
Själen som undervisar tanken.

Mjöden, Livselexiret, kontakten  
med Kropp och själ





# Hemuppgift

- Skapa ett altare för Sunna / Sol och Freja
- Möt Sunna/Sol eller Freja dagligen
- Lyssna på och följ din Kropp och själ – låt den undervisa dig
- Bejaka din skaparlust, det vilda, fria, dans, sång, rörelse, vårskrick



## **Q&A 31 mars kl 19-20**

Du som fortsätter:

Möt Gudinnan Syr 14 april – stå i din kraft, dina Ja & Nej

BONUS 28 april med Hanna Ideäng



# Låt dig pånyttfödas och Initieras

som Gudinna, genom mötet med tre eldar. Gullweigr blir Haidr genom att tre gånger brännas av tankarna och tre gånger uppstå till Kropp och själ för att initieras I sin strålgans som ledare