

Sommarsolstånd

Reflektion, meditation och ceremoni






Årets ljusaste dygn är här

Sommarsolståndet utgör årets *ljusaste dygn* och är en av solens fyra hållplatser och högtider under året.

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

Människor har i årtusenden firat solens högtider. Dessa tidpunkter är ypperliga för reflektion, meditation och ceremoni då hinnorna mellan den synliga fysiska och osynliga andliga världen är tunnare och manifestationer liksom läkning kan få mer hjälp på vägen.






Reflektion

Att stanna upp en stund för att reflektera ger möjlighet för viktig bearbetning som kan ge lugn, ro och klarhet.

Låt solens ljus lysa upp ditt liv och ge dig tid att känna in svar på frågorna nedan.

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

Meditation

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



Ceremoni

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

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

Gå ut i naturen eller skogen och plocka under tystnad och närvaro blommor, gräs eller växter som symboliserar...

1. *Det som du nu släpper taget om; det kan vara svårigheter, utmaningar och problem som du har.*
2. *Det som du är tacksam för i ditt liv; både det stora och det lilla.*
3. *Det som du drömmer om och önskar dig framåt.*
4. **Bind nu i medveten närvaro en krans** av dessa växter, gräs och blommor. Låt alla känslor få finnas med dig under stunden.
5. **Överlämna kransen till livet självt**, till Universum, Moder Jord, Vattnets visdom, Solen, Månen och Stjärnorna genom att antingen kasta ut kransen i en sjö, ett hav, en bäck eller lämna kransen på ett berg, på en sten, på mossor, i ett träd eller gräv ner den i jorden. Låt din känsla visa dig vägen bortom förnuft och logik. Känn hur du nu släpper taget om allt det som kransen representerar och öppna dig för att vägledas av livets inneboende visdom, som bor inom dig.
6. **Stanna kvar i stunden och låt Nuet tala till dig.** Kanske talar Nuet till dig med tystnad, med stillhet eller genom budskap från träd, vind, vatten, sol, naturen eller djuren. Lita på det som kommer till dig och avstå från analys och tänkande.
7. **Tacka dig själv och allt som bistått dig**, tacka för stunden i ceremoni och var fortsatt mottaglig för vägledning från livets visdom.





**Med önskan om att
du får ett fint
Sommarsolstånd**

Lina Lanestrand

www.linalanestrand.se

