



Hur levde vi efter månens faser förr?
Och på vilket sätt gjorde det gott?
Varför har vi tappat kontakten med
den feminina energin och hur kan
vi återförenas i en balans mellan det
feminina och maskulina? Lee Seger
tar oss med på en månresa till den
mäktiga himlakroppen som påverkar
våra känslor!

TEXT: LEE SEGER FOTO: GETTY IMAGES

”Vi behöver återkoppla till månens feminina energi”

Följ månrytmen & få kontakt med din intuition

Finns det något så magiskt som en starkt lysande fullmåne? Även de som hävdar att det bara är skrock att vi påverkas av månen, drar nog lite efter andan när hon visar sig i all sin fulländning. Ska vi vara helt korrekta är månen bara en himlakropp som är väldigt nära jorden, och att den påverkar ebb och flod hos oss beror förstås på dess dragningskraft. Den är inte ens lysande, utan det är solen som gör att vi bländas av dess skönhet.

Det är ett sätt att se på verkligheten, som tur är finns det betydligt fler sätt att betrakta månen och hennes påverkan på oss. Hur känner du när du står och tittar upp på henne? Drabbas du av insikten att vi verkligen är en del

av rymden? Att vi svävar tillsammans med månen i en vidsträckt galax, i ett oändligt kosmos. Bara genom att påminna oss om det, påverkar hon oss.

Syster Måne

Jorden ser vi som ett feminint väsen och vi tror oss veta att hennes namn är Gaia, eller Moder Jord. Vi är hennes barn eftersom våra kroppar tillhör henne, de är ett lån så länge vi är här.

Månen brukar vi kalla Luna, och då jorden och månen är ungefär lika gamla, är det inte svårt att tänka sig dem som systrar. Månen är en äldre syster som kan vägleda och guida oss.

Även symboliskt står månen för det feminina, för förmågan att förstå sina

känslor och att våga lära känna sig själv – att inte vara rädd för sitt mörker. Det är denna tolkning av månen vi kan använda för att komma närmare oss själv. Visst är det en verklighet värd att undersöka?

Månens ljus och mörker

Synen på månen som vägledare är troligtvis lika gammal som människans vandring på jorden. Månens rytm är ju väldigt tydlig, hon går från att vara

full till att bli svart för att sedan bli full igen. Om och om igen. Det är en mer stabil rytm än jordens årstider, vilka kan vara betydligt mer nyckfulla. Månens rytm, precis som dygnets, är alltid desamma. Förr förhöll man sig till henne för att förstå tiden och kanske också sig själv.

Månens faser påverkar oss olika och står därför för olika betydelser. När månen är full ser man allting tydligt, även på natten. Hon lyser upp det som annars döljs i mörkret. Det betyder att fullmån tiden är ett bra tillfälle att se över sitt liv. Vad fungerar och vad behöver vi släppa? Vi ser var vi ska sätta fötterna för att ta oss framåt.

När hon är mörk får vi lita på vår egen instinkt och känna oss fram. Hennes mörker hjälper oss att hitta vår egen väg. En del tycker det är jobbigast att se allting tydligt, andra drar sig för



till månen är ju inte konstigt. Precis som en gravid kvinnas mage växer, växer månen framför våra ögon. Tänk tiden då ingenting störde och det enda

”Symboliskt står månen för det feminina, för förmågan att förstå sina känslor och att våga lära känna sig själv”

att vara i mörker. När blir du som mest berörd? Vid svartmåne eller vid fullmåne?

Fullmåneceremonier

Många ceremonier har gjorts under fullmånens sken. För att be om vägledning, för att tacka och hedra jorden för alla hennes gåvor. Men också för att bejaka fertilitet genom att låta menstruationsblod återgå till jorden, med hopp om goda skördar och friska barn.

Det är gamla ritualer som har kommit tillbaka till vår tid. Vi lägger fram kristaller för att de ska laddas av månens energi, vi mediterar över vår livssituation och tar emot vägledning inför nästa steg.

Menstruerande kvinnor känner kontakten med sin feminina kraft när de blöder samtidigt som månen är full. Det finns många exempel på hur vi idag har börjat återväcka vår relation med månen.

Att just fertiliteten är extra kopplad

man förhöll sig till var jorden, solen och månens rytm. Saker föds, växer och dör – och sedan börjar det om igen. Denna rytm måste sitta djupt rotad i vårt DNA och i våra cellminnen.

När naturen och månen visade detta så tydligt, när man såg samma processer och rytm hos kvinnan, är det inte svårt att tänka sig att man såg ursprunget till allt som finns, som feminint. Alltings moder – modergudinnan – födde fram och skapade allt levande, precis som kvinnor och honor födde fram allt liv på jorden. Kvinnan var ursprunget och livet var vad som hedrades. Att månen precis som jorden också var feminina varelser, blev troligtvis självklart. Jorden som var moder till allt levande här, och månen som så tydligt visade oss rytmen.

Idag saknar vi väldigt mycket av den vördnaden för livet, vi saknar också en djupare kunskap om vår egen rytm. Hur vi egentligen ska leva för att må bra, generera det vi behöver och leva i

Det här är Lee

Gör: Författare, inspiratör, vägledare och arbetar sedan 15 år tillbaka med terapeutisk och energitransformande healing. Hon vägleder bland annat i krönikor och på sociala medier. Tillsammans med sitt team driver Lee Day by day Community, en digital plattform för helande, inspiration och gemenskap.

Böcker: ”Revan i horisonten”, ”Lee Seger Healingkort”, ”Ditt magiska jag – 13 steg till ett glimrande liv för dig, jorden och allt annat levande”.

Hemsidor: www.leeseger.com och www.daybyday.community

Facebook: @LeeSegerAB

Instagram: @lee_seger

samklang med allt annat levande. Vi har helt enkelt för mycket brus omkring oss för att höra vår vägledning.

Det som skett under dessa tusentals år är att det feminina sakta men säkert förlorat i värde. Från att vara något man hedrade och levde med blev det något som skulle tryckas ner och i det närmaste utrotas.

Men vad är då det feminina? Dels är det förstås den världsbild du just läst om, men den feminina energin är också den som gör att vi vänder oss inåt. Som gör att vi söker svaret bland våra känslor, i vår intuition. Det är den som gör att vi kommunicerar med ►



” Att låta månen stå för det feminina, det magiska, det djupt instinktiva gör något med oss”

våra icke-fysiska vänner och som ger oss vägledning framåt. Den feminina energin visar oss empati och omsorg för andra och oss själva. Den visar oss samhörighet.

Synen på kvinnans enorma värde förr gjorde att kvinnor ofta befann sig i ledande roller och på vissa ställen utvecklades dessa matriarkat till att exkludera männen. Vilket givetvis ledde till en liknande obalans som vi har idag. Effekten lät inte vänta på sig och mindre grupper av män bröt sig loss och började ta makt med hjälp av våld, istället för genom inre balans och samhörighet. Sakta men säkert föddes patriarkatet, och för att minimera risken att förlora denna yttre makt tillbaka till kvinnornas särställning som livgivare, startades vad som i efterhand närmast kan likna en strategisk marknadsföringskampanj.

Obalanser i världen

Kvinnan började smutskastats, historier skrevs om, arvsföljden ändrades från att gå via modern, till att gå via fadern, och ett patriarkat växte fram.

Det som verkligen skiljer kvinnor från män är förmågan att skapa ett liv (kunskap om spermiers delaktighet var nog inte så känt) och därför lades stor

vikt på att skambelägga den kvinnliga kroppen. Den skulle döljas, menstruationen blev något smutsigt och kvinnans sexualitet skulle kontrolleras. Syster måne blev gubben i månen...

Resultatet av detta lever vi med idag. Vi ser obalansen mellan kvinnor och män och vi ser vad en värld som inte är kontakt med det feminina, gör med vår planet och alla som lever där. Män har förlorat lika mycket på denna obalans som kvinnor, även om det till det yttre är kvinnor som påverkas, för det handlar egentligen om ett förtryck av den egna feminina energin. Kontakten, erkännandet och lyssnandet på sina känslor. Män som kvinnor behöver ära denna fantastiska förmåga!

Månen som feminint väsen

Att månen som ett djupt feminint väsen avmystifierades påverkade oss genom att vi på ännu en front tappade kontakten med våra egna djup. Vilket var meningen för de som ville befästa den nya patriarkala ordningen. Att en himlakropp som påverkade världen så mycket, med sin ebb och flod, skulle anses vara feminin gagnade inte strategin att suddas ut all form av feminin makt.

Månen var ju dessutom djupt sam-

mankopplade till kvinnors menstruationscykler. Det är vanligt att kvinnor som lever nära varandra har mens ungefär samtidigt. Många länder har och har haft tradition att kvinnor går undan under denna period för att kunna meditera. Slöjorna mellan den fysiska och andliga världen ansågs vara tunnare då och kvinnorna kunde under dessa perioder få information och kunskap som skulle komma att gagna hela byn.

Kunskap är ju en form av makt, och för att frånta kvinnor denna position, marknadsförde man istället att de skulle gå undan för att de var smutsiga. Inte för att de hade förmågan att ta emot vägledning. En myt som med tiden även kvinnor började tro på, och vi vet ju vad som händer när vi inte längre har idén om vårt eget värde klart inom oss, vi förlorar våra förmågor.

När vi nu återigen bejakar månen som ett feminint väsen stärker vi skiftet som tar oss bort från de nu överspelade patriarkala strategierna och in i en era där livet åter hedras. Att låta månen stå för det feminina, det magiska, det djupt instinktiva, gör något med oss. Vi låter henne återigen stärka modet som gör att vi vågar möta vår visdom, vårt ljus och vår styrka. ■

Väck din inre mångudinna

Över hela världen har månen kopplats samman med en gudinna, ett kraftfullt väsen som stod i kontakt med den magiska förmågan att skapa liv. Här följer ett antal gudinnor som på något vis haft koppling till månen, fruktbarhet och magi.

Isis – Egyptisk gudinna

Diana – Romersk gudinna

Freja – Nordisk gudinna

Hercate – Grekisk gudinna

Lilith – Sumerisk gudinna

Luna – Romersk gudinna

Selene – Grekisk gudinna

Yemanjá – Brasiliansk gudinna.

Gör så här:

Välj en gudinna och sitt en stund med slutna ögon för att framkalla en berättelse om henne. Du behöver inte prestera, lita på att hon finns. Gudinnan är du i en annan dimension. Du kan börja med att tänka på vad hon har på sig, hur hon ser ut. Följ flödet av det som händer inom dig. Detta är en lek, en fantasi som får oss att dansa med slöjorna mellan våra inre riken. Skriv gärna ner din berättelse efteråt. Eller rita din gudinna! Även män kan göra denna övning.



För måndagbok!

Månens olika faser är en rytm som vi kan vara synkade med, det har vi mycket att vinna på. Enklast gör du det genom att föra en måndagbok. Du noterar helt enkelt hur du mår vid de olika kvartalen under ett par månader. På så sätt ökar du förståelsen för humörsvingningar och diverse behov. När du vet vad du behöver är det lättare att göra livet enklare och mer njutningsfullt.

Månen vägleder till ett annat sätt att leva

Månen hjälper oss att hitta vår inre rytm och flyttar vårt medvetande bort från tidsscheman bestämda av arbete, skola och familjeliv, till en större, mer långsam och ständigt återkommande rytm. Våra scheman är fortfarande giltiga men inte längre allenarådande. När vi håller koll på månens faser och översätter dess symboliska betydelse till vårt eget liv expanderar vi vårt medvetande. Det behövs inga stora åthävor, utan en stilla medvetenhet räcker långt.

Bön till Syster Måne vid svartmåne:

”Syster Måne, när jag inte ser dig får min längtan efter dig att vända mig inåt. Jag söker i djupen av min själ efter din reflektion. Om jag lyssnar riktigt noga, om jag är fullständigt stilla ser jag med din hjälp en ny aspekt av mig själv och med tålmod och acceptans låter jag den resa genom mina sinnen. Jag ser dig bli ny precis som jag ser mig själv bli ny. Tack, syster Måne för din gåva.”
Ur ”Ditt Magiska Jag” Läs mer om månen och hur vi kan förhålla oss till henne i vår vardag i ”Ditt magiska jag”



Vinn webb-kursen ”Månen & den feminina energin”



Tillsammans med Lee lottar vi ut 5 webb-kurser ”Månen & den feminina energin” bland er som svarar rätt på den här frågan.

Vad är ett annat namn för månen:

A. Luna B. Guru C. Chakra

Tävla på Näras hemsida: www.tidningennara.se/ **tavla**. Du kan också tävla via vykort. Sänd det till **Nära, ”Måne”, Box 50122, 202 11 Malmö**. Senast den 26 augusti behöver vi ditt svar.

Webb-kursen ”Månen & den feminina energin” består bland annat av månmeditationer, ceremonier, föreläsningar, tillgång till måndagbok och övningar.

Obs! Du som har turen att vinna kommer få en länk till utbildningen så uppge din mejladress vid ditt tävlingsdeltagande.

Genom att delta i denna tävling accepterar jag villkoren som står i redaktionsrutan.

