

## Διαλογισμός Ευγνωμοσύνης

Καθώς τα χωράφια καρποφορούν και μας προσφέρουν την άφθονη συγκομιδή τους, το Lughnasadh είναι η κατάλληλη στιγμή για ένα διαλογισμό ευγνωμοσύνης. Επωφεληθείτε αυτής της ευκαιρίας για να αναλογιστείτε όλες τις ευλογίες στη ζωή σας. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να κάνετε αυτό το διαλογισμό, κατά προτίμηση κάπου έξω. Κλείστε τα μάτια σας και αφήστε τις σκέψεις σας να κατακαθίσουν. Παρατηρήστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, αφήνοντάς τα να κυκλοφορήσουν ελεύθερα μέσα σας. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να καθαρίσει το μυαλό σας, οπότε να είστε υπομονετικοί και να μην καταπολεμάτε το μυαλό σας. Αφήστε το να συμβεί και προσπαθήστε να μην κατανοήσετε οποιαδήποτε ιδιαίτερη σκέψη ή συγκίνηση που έρχεται μέσα από σας. Μόλις αισθανθείτε ότι το μυαλό σας είναι τόσο καθαρό και ήρεμο όσο μπορεί να είναι, ξεκινήστε το διαλογισμό.

Φανταστείτε τον εαυτό σας που περιβάλλεται από ένα χωράφι γεμάτο ώριμα φρούτα, λαχανικά ή σπόρους. Πώς αισθάνεστε που περιβάλλεστε από αυτή τη γενναιοδωρία; Κοιτάξτε τα όρια του χωραφιού. Βλέπετε ή αισθάνεστε εικόνες από άλλα πράγματα στη ζωή σου για τα οποία είσαι ευγνώμων; Υπάρχουν φίλοι; Οικογένεια? Τυχαίες περιστάσεις που έχουν συμβεί πρόσφατα;

Έχετε μηνύματα που θα θέλατε να μεταφέρετε σε αυτό το "πεδίο ονείρων"; Εκφράστε τα συναισθήματά ευγνωμοσύνης σας προβάλλοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας προς τα έξω στον ορατό χώρο γύρω σας. Ίσως να φανταστείτε τον εαυτό σας να δίνει δώρα σε κάθε άτομο ή περιστάσεις που εμφανίζονται στο όραμά σας. Όταν τελειώσετε, ανοίξτε τα μάτια σας, πάρτε μερικές αργές, βαθιές αναπνοές και ξαναμπείτε στη κατάσταση φυσιολογικής συνειδητότητας σας. Περάστε λίγο χρόνο αντανakλώντας την εμπειρία σας. Ίσως θα θέλετε να γράψετε για το τι συνέβη ή ίσως να ζωγραφίσετε μια εικόνα των οραμάτων και των συναισθημάτων σας.

## Διαλογισμός Σποράς και Συγκομιδής

Για όσους από εμάς δεν είμαστε κηπουροί ή αγρότες, το να συνδέσουμε τη δική μας ζωή με τις ιδέες της συγκομιδής και της σποράς μπορεί να μας βοηθήσει να μας συνδεθούμε με τις ενέργειες της ημέρας του Lughnasadh. Δοκιμάστε αυτό το απλό διαλογισμό. Καθίστε άνετα, αφήστε τις σκέψεις σας να παρασυρθούν και να κατακαθίσουν, και στη συνέχεια ξεκινήστε.

Σκεφτείτε τον εαυτό σας σε ένα κενό χωράφι. Το έδαφος δεν έχει ακόμη επεξεργαστεί. Ψάξτε τριγύρω. Βλέπετε εργαλεία κηπουρικής που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να σκάψετε το έδαφος; Φανταστείτε τον εαυτό σας να ετοιμάζει το χωράφι για σπορά και σκεφτείτε τις προετοιμασίες, τις προσπάθειες και τον προγραμματισμό που έχετε θέσει για την επίτευξη των δικών σας προσωπικών ονείρων και στόχων ζωής. Τώρα κοιτάξτε το σώμα σας. Εξετάστε αν κουβαλάτε μαζί σας σπόρους, ίσως στις τσέπες σας ή σε μια τσάντα στην πλάτη σας ή σε μια πλαϊνή τσέπη; Πάρτε τους σπόρους στο χέρι σας και εξετάστε τους. Ποια όνειρα και στόχοι αντιπροσωπεύουν αυτοί οι σπόροι; Είστε αισιόδοξοι ή αμφιβάλλετε ότι θα αναπτυχθούν πλήρως;

Οραματιστείτε το φως του ήλιου να πέφτει πάνω στους σπόρους στο χέρι σας, γεμίζοντας τους με μια μαγική, γόνιμη ενέργεια που θα εξασφαλίσει την επιτυχή ανάπτυξή τους. Τώρα φανταστείτε τον εαυτό σας να φυτεύει τους υπερφορτισμένους σπόρους των ονείρων σας, ένα προς ένα, προσεκτικά μέσα στην μαλακή γη ρίχνοντας πλούσιο χώμα πάνω από το καθένα σπόρο. Οραματιστείτε τον εαυτό σας να ρίχνει νερό πάνω στους σπόρους, και δείτε τους να βλασταίνουν και να μεγαλώνουν ακριβώς μπροστά στα μάτια σας. Τι θα αναπτυχθούν αυτά τα μικρά βλαστάρια; Φανταστείτε τα φυτά των ονείρων σας να μεγαλώνουν σε πλήρη ωριμότητα, και οραματιστείτε το ώριμο "φρούτο" της δημιουργίας σας. Οραματιστείτε όλα τα όνειρα και τους στόχους σας να έχουν πραγματοποιηθεί και δείτε τον εαυτό σας να βιώνει τη χαρά και την ικανοποίηση αυτής της μελλοντικής στιγμής της βεβαιότητας όπου θα γνωρίζετε ότι η συγκομιδή σας έχει επιτυχώς καρποφορήσει. Οραματιστείτε τον εαυτό σας να περπατά στο χωράφι αυτό, χαμογελώντας με σιγουριά. Επιστρέψτε στην καθημερινή σας συνειδητότητα και, στη συνέχεια, κάντε τουλάχιστον μία σταθερή, φυσική πράξη προς την επίτευξη των στόχων σας.

## Προσευχή στις Νύμφες για την προστασία των Δέντρων

Φίλοι της Άρτεμης, προστάτες των δέντρων!  
Υπερασπιστές των αλσών! Γυναίκες πολεμιστές των δασών!  
Προστάτες των βουνών!  
Ακούστε με τώρα!  
Μεγάλοι προστάτες της ισχυρής βελανιδιάς!  
Μεγάλοι πολεμιστές της φλαμουριάς!  
Φροντιστές του μήλου!  
Υπερασπιστές της καρυδιάς!  
Προστάτες της μουριάς!  
Πολεμιστές της δάφνης!  
Φροντιστές της φτελιάς!  
Υπερασπιστές των βουνών!  
Προστάτες των ιερών αλσών!  
Πολεμιστές των κοιλάδων!  
Φροντιστές των λαγκαδιών!  
Ακούστε με τώρα και προστατέψτε τη φυλή σας!  
Υψωθείτε, δυνατές αρχόντισσες, και προστατέψτε τη φυλή σας!  
Προστατέψτε τα δέντρα σε όλη τη γη!  
Μην αφήσετε να προκληθεί κανένα κακό από το χέρι του ανθρώπου!  
Όλη η δύναμη σας και η ισχύ σας και η εξουσία σας,  
στα δέντρα, να ευδοκιμήσει και να ανθίσει!  
Πολεμιστές, υπερασπιστές, προστάτες των δέντρων! Ακούστε με!  
Πρέπει να υψωθείτε και να προστατεύσετε αυτά που σας ανήκουν!  
Απλώστε τα χέρια σας και προστατεύστε αυτά που σας ανήκουν!  
Τόσο κοντά όσο και μακριά, είναι δικά σας!  
Η ιερή φυλή σας σας έχει μεγάλη ανάγκη,  
και δεσμευμένοι να υπηρετήσετε, είστε διατεταγμένοι!  
Σηκωθείτε, μεγάλες νύμφες από μακριά και από κοντά!  
Προστατέψτε τα δέντρα που αγαπάτε!  
Κανένα πριόνι δεν θα κόψει κανένα φλοιό!  
Καμία καταγίδα δεν θα παγώσει τις κορυφές!  
Κανένα τσεκούρι δεν θα τις κόψει!  
Για πάντα, τα δέντρα είναι υγιή!