

# HÄXANS ÅRSVANDRING



MED NORDISKA GUDINNOR,  
ÖRTER OCH MAGI

LILITH ROSÉN

Häxans årsvandring inviger dig som känner kallet att börja leva i kontakt med din inre magi, din feminina kunskap och universums livsenergi.

Kom med på en mystisk resa genom vårt nordiska år, i sällskap med gudinnorna från förkristen tid. Lär dig om örter, myter och om de speciella tidpunkter på året som sammankopplas med Freja, Hel, Frigga och andra gudinnor och väsen kring världsträdet Yggdrasil.

Den här boken erbjuder en passionerad väg för den moderna häxan, att inspireras av uråldrig visdom och samla kraft för en magisk vardag, året om.

**Lassbo Förlag**  
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-989709-2-0



9 789198 970920

## HÄXANS ÅRSVANDRING



# HÄXANS ÅRSVANDRING

MED NORDISKA GUDINNOR, ÖRTER OCH MAGI

Lilith Rosén

L

Häxans årsvandring. Med nordiska gudinnor, örter och magi.

1:a Upplagan 2025

Lassbo Förlag, Göteborg.

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

ISBN: 978-91-989709-2-0

© Lilith Rosén 2025.

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Erica Holm

Omslag: Linda Pabst

Grafisk form: Edita Ramoniene

Tryck: Scandinavian book, 2025.



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| FÖRORD .....                                 | 7  |
| INLEDNING .....                              | 9  |
| LILITH & DEN FEMININA KRAFTEN.....           | 12 |
| IDUN & VÅRDAGJÄMNING • MARS.....             | 15 |
| Vårdagjämning & påsk.....                    | 20 |
| Häxprocesserna.....                          | 22 |
| Den gynocentriska kalendern.....             | 25 |
| FREJA & FRUKTBARHETENS TID • APRIL-MAJ ..... | 28 |
| Valan & sejd.....                            | 31 |
| Heliga träd.....                             | 33 |
| Vårens första grönska.....                   | 40 |
| Sex, smutsigt eller heligt?.....             | 44 |
| SUNNA & SOMMARSOLSTÅNDET • JUNI-JULI.....    | 50 |
| Moderns skuggsida.....                       | 52 |
| Sommarsolståndet .....                       | 53 |
| Örter & läkeväxter .....                     | 56 |
| FRIGGA & SKÖRDETID • AUGUSTI .....           | 71 |
| Tid för skörd .....                          | 74 |
| Tid för frosseri .....                       | 80 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| RAN & HÖSTDAGJÄMNING • SEPTEMBER.....             | 86  |
| Det heliga vattnet & Rans döttrar .....           | 87  |
| Att lyssna på din inre röst & känna känslor ..... | 91  |
| Höstdagjämningen .....                            | 94  |
| Månens magiska cykler.....                        | 95  |
| HEL & MÖRKRETS TID • OKTOBER-NOVEMBER .....       | 101 |
| En jordningsceremoni .....                        | 103 |
| Transformera tung energi .....                    | 104 |
| Allhelgonahelgen .....                            | 105 |
| Örter i Hels tid .....                            | 106 |
| SKADE & VINTERSOLSTÅNDET • DECEMBER.....          | 110 |
| Vintersolståndet & julen .....                    | 111 |
| Magin i att blöda utan att dö .....               | 115 |
| SAGA & ÅRETS FÖRSTA DAGAR • JANUARI.....          | 120 |
| Haggans ålder.....                                | 124 |
| EIR & LJUSETS ÅTERKOMST • FEBRUARI .....          | 129 |
| Förkylningstider & immunförsvar .....             | 131 |
| Stärk immunförsvaret.....                         | 136 |
| EN HISTORISK AVSLUTNING .....                     | 142 |
| EFTERORD.....                                     | 149 |

## Förord

Det finns en anledning till att just du sitter med den här boken i dina händer. Du är redo att komma än mer i kontakt med din feminina visdom. Redo att använda jordens och universums energi för att manifestera ditt liv. Redo att väcka upp tron på att det finns magi inom dig. Detta är en bok om de nordiska gudinnorna. En bok om örter, deras läkekraft och magi. Den handlar om systerskap och att hitta gudinnan i dig själv. Det är en årsvandring där du får vandra med gudinnorna och följa årstiderna. Du kan läsa den från pärm till pärm eller börja i den delen av året som du just nu befinner dig och läsa den i takt med året.

Exakt var i årshjulet man väljer att placera gudinnorna kan skilja sig något åt mellan olika traditioner. Även om en gudinna är placerad i en del av årshjulet kan du känna behov av att kalla in henne under en annan tid. Kanske behöver du Hel mitt i sommaren eller Freja under mörkaste vinter. Känn dig fri. Lyssna inåt, hitta din sanning. Du kan inspireras av andra men var din egen ledare, utveckla din egen medicin. Minns att du är unik och att ditt unika uttryck behövs i vår värld.

Råden i den här boken ska inte ersätta traditionell skolmedicin, vid sjukdom sök alltid läkarvård. När det gäller allvarliga sjukdomstillstånd eller små barn ska alternativa behandlingar alltid ske i samråd med läkare.



# Inledning

Det finns så många etiketter; häxa, prästinna, läkevinna, vala, shaman är bara några. Kanske spelar det inte så stor roll vad vi kallar oss. Häxan är en gränssriderska som har ett ben i den magiska världen och ett i den civiliserade mugglarvärlden. Häxan går bortom de utstakade gränserna och överskrider normerna i samhället. Ordet häxa är ursprungligen knutet till massmord på oskyldiga kvinnor vilket kan medföra en problematik med att kalla sig häxa. Men jag, liksom så många andra med mig, tar tillbaka ordet och gör det till mitt. Vi reser oss och i vår rygg har vi våra förmödrar. Vi står starka och fast förankrade i jorden. Gudinnan talar om för oss att vi redan vet. När vi stillar vårt sinne kan vi höra vår sanning. Vår sanning är också hennes sanning för vi är ett. Gudinnan finns i oss alla.

Kära häxsyster, sträck på ryggen, känn stoltheten över dig själv. Stoltheten över att du vågar lysa och stå i din fulla kraft. Fortsätt att återerövra dig själv och din magiska kvinnlighet. Sluta skämmas, sluta att vara rädd. Varje gång du vågar tala fritt ur hjärtat och visa mer av dig själv blir du mer fri. Tiden har kommit för att vi ska ta vår plats, kliva fram och fortsätta att resa oss. Tiden har kommit för att låta våra röster höras.

Tillåt dig själv att kapitulera och följa med i flödet. Världen behöver fler som vet. Som vet ända in i märgen att det är möjligt att

läka världen. Läkningen av världen börjar med oss själva. Världen behöver fler healers, visionärer, konstnärer, fredsbevarare och fler som inte definierar lycka efter materiell framgång. Världen behöver fler starka kvinnor och fler män som stödjer de kvinnor som stiger fram i sin fulla kraft.

Naturen har blivit en råvaruresurs och mist sin själ. Naturen som tidigare var fylld med andar, gudar, gudinnor, troll, skogsrån, vättar och alver har blivit steril. Hur påverkar det vårt inre och vår respekt för vår jord? Den dualistiska synen på tillvaron ser en värld av motsatser. Ordet dualism kommer från latinets duo (två) och innebär tron på två principer. Att tankar och idéer står mot varandra. Man tror på en god och ljus sida och att den andra motsatta sidan är ond och mörk. Vår uppgift blir då att hela tiden sträva mot den positiva polen. Det finns en maktordning där förnuft ska härska över vidskepelse, mannen över kvinnan och människan över djuren.

Vi känner en längtan efter något annat, något mer. Livet som vi lever är som en spiral snarare än en rak linje. Livet låter oss ständigt möta utmaningar. Om och om igen får vi återuppleva saker tills vi lärt oss vad vi behöver lära. Att läka handlar om att ta sig an lager för lager. Det handlar inte om att bli klar, vi kommer hela tiden djupare och djupare in i oss själva. Det handlar om att finna vår uråldriga visdom som har placerats djupt inom oss fram till den dag det åter är tryggt att plocka fram den. Det handlar om att leva i vördnad inför naturen och i samklang med våra naturliga cykler. Det handlar om att se allt liv som heligt, att tillbe den stora modern. Vi vet, i djupet av oss själva vet vi. Vi känner vår helighet, förmågan att skapa liv inne i våra kroppar.

I vinden kan du höra henne. Vår eviga moder, modern till allt liv. Hon viskar sanningen till oss. Vi är solens och månens döttrar, jordens och himlens barn.



## Lilith & den feminina kraften



**L**ilith, Adams första hustru. Hon som omnämns, men inte vid namn, i bibelns första skapelseberättelse:

*”Gud sade: Vi skall göra människor som vår avbild, lika oss. De skall härska över havets fiskar, himlens fåglar, boskapen, alla vilda djur och alla kräldjur som finns på jorden. Gud skapade människan till sin avbild, till Guds avbild skapade han henne. Som man och kvinna skapade han dem.”*

(Första Moseboken, första kapitel)

Lilith var liksom Adam formad ur leran av Gud. Hon fick precis som Adam fri vilja. Men Adam ville att hon skulle underordna sig honom. Eftersom hon var hans jämlike vägrade hon och vandrade ut från Edens lustgård. Gud skickade tre änglar för att

hämta tillbaka henne. Trots att de hotade henne med att hundra av hennes barn skulle dö varje dag om hon inte återvände så kunde hon inte ge vika. Dessa berättelser hör till dem som sorterats bort. I Första Mosebokens andra kapitlet kan vi läsa en annan berättelse om hur kvinnan skapades.

*”Herren Gud sade: Det är inte bra att mannen är ensam. Jag skall ge honom någon som kan vara honom till hjälp. Så formade Herren Gud av jord alla markens djur och alla himlens fåglar och förde fram dem till mannen för att se vad han skulle kalla dem. Varje levande varelse fick det namn som mannen gav den. Mannen gav namn åt all boskap, alla himlens fåglar och alla vilda djur. Men han fann inte någon som kunde vara honom till hjälp. Då försänkte Herren Gud mannen i dvala, och när han sov tog Gud ett av hans revben och fyllde igen hålet med kött. Av revbenet som han tagit från mannen byggde Herren Gud en kvinna och förde fram henne till mannen. Då sade mannen: Den här gången är det ben av mina ben, kött av mitt kött. Kvinna ska hon heta.”*

Det är främst denna berättelse som historiskt gett avtryck för hur kvinnan har positionerats gentemot mannen.

Lilith har blivit en symbol för den mörka feminina kraften. Vi har lurats att tro att mörkret är något ont. Men vi behöver både mörker och ljus, världen behöver balans. Det är nere i jorden, i mörkret som fröet gror. Vi behöver låta våra rötter förankra oss i Moder jord. För att återta vår makt behöver vi lära känna oss själva, både våra styrkor och svagheter. Vi behöver omfamna våra skuggor, äga vår historia. Ta gärna kontakt med Lilith. Fråga henne vad hennes budskap till dig är. Fråga hur hon kan hjälpa dig att väcka upp din gudinnekraft, din otämjda energi och din

visdom. Sluta anpassa dig. Omfamna dina önskningar, hävda dina gränser och återta din makt. Hitta ditt sanna jag utan hänsyn till samhällets förväntningar och traditionella kvinnoroller. Väck upp din inre feminina energi. Tillsammans med gudinnan Lilith kan du stiga ner i mörkret, i en värld där den feminina kraften står i centrum. Här kan du återuppväcka den uråldriga visdomen som finns inom dig. Låt henne inspirera dig att släppa loss din autentiska kraft och tända ditt inre ljus. Omfamna dina så kallade svagheter, kanske är det just här du hittar din medicin? Lilith symboliserar alla de aspekter som anses vara farliga med oss kvinnor; självständighet, det vilda, makt, kvinnlig sexualitet, styrka, oberoende och beslutsamhet. Genom att välja att inte underkasta sig gjordes hon till en demon. På senare år har Lilith alltmer blivit en kraftfull symbol för kvinnors frigörelse och motstånd mot samhällets förtryckande normer.