

# Måneboken

Din guide til Månekalenderen



Christian Paaske

# INNHold

<b>Solen og månen</b> .....	5
<b>Månesyklusen</b> .....	6
<i>Lyset fra solen og månen er forskjellig</i> .....	8
<b>Maskuline og feminine energier</b> .....	9
<i>Månens skjulte påvirkning</i> .....	10
<b>Betydningen av månesyklusen</b> .....	11
<i>Mer vold ved fullmåne</i> .....	12
<b>Månen gjennom stjernetegnene</b> .....	15
<i>To typer zodiak</i> .....	14
<b>Månen i ditt eget horoskop</b> .....	20
<i>Månen på tomgang – Void of course</i> .....	22
<b>Merkur retrograd</b> .....	23
<b>Månens innflytelse i hagebruk og jordbruk</b> .....	24
<b>Praktiske erfaringer og eksperimenter</b> .....	28
<b>Clark Timmins undersøkelser</b> .....	29
<i>Planting av grønnsaker, frukt og blomster</i> .....	31
<b>Månen og helse</b> .....	33
<i>Stjernetegnenes herskerskap over kroppen</i> .....	34
<i>Månen som prevensjon eller fruktbarhetsmetode</i> .....	35
<b>Praktiske gjøremål</b> .....	37
<b>Månen og økonomi</b> .....	37
<b>Familie og fritid</b> .....	39
<b>Fest</b> .....	41
<i>Kilder</i> .....	43

# Solen og månen

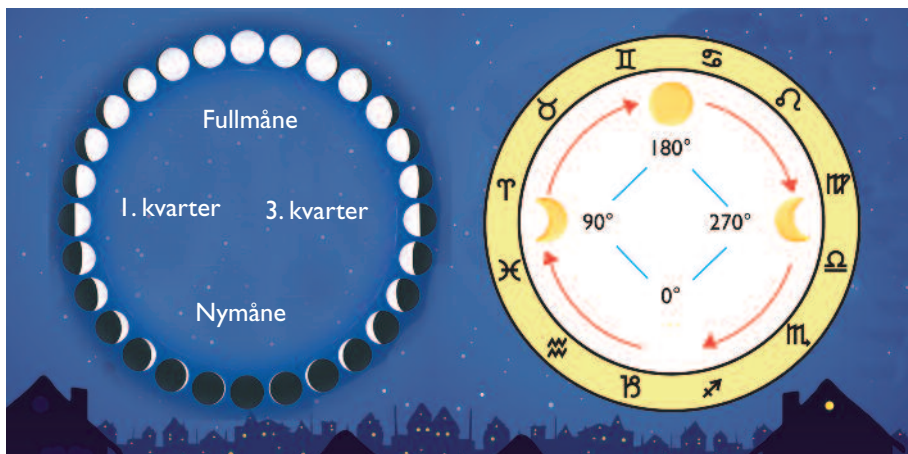


- Solen og månen er de to sentrale himmellegemene som sørger for belysningen på jorden. Solen lyser opp dagen, regulerer døgnet og styrer årstidene. Månen sørger for dempet belysning om natten, påvirker rytmer i naturen og de mer følsomme blant oss opplever at følelser, stemninger og energinivået svinger alt etter månens bevegelser.
- Sett fra jorden, beveger solen seg i en syklus på ett år og går gjennom de 12 stjernetegnene i denne perioden med omtrentlig 30 dager i hvert tegn. Hver slik periode har en subtil påvirkning på følelser, tenkemåte og aktiviteter preget av de karakteristiske kvalitetene til hvert enkelt stjernetegn.
- Månen beveger seg langt raskere enn solen med en syklus på bare 28 dager. Den passerer da gjennom de samme stjernetegnene, men kun i perioder på 2,5 dager. Det har tilsvarende en subtil effekt på mennesker, dyr, planter og naturen og igjen for de følsomme, merkbar på daglig basis.
- Månekalenderen er nøkkelen til å følge med på disse rytmene og forstå hvordan de påvirker hverdagen. Det gir grunnlag for å planlegge og utnytte disse forandringene i naturens sykluser på best mulig måte og være på bølgelengde med månen.

# Månesyklusen

- Månesyklusen perioden fra nymåne til fullmåne og tilbake igjen til neste nymåne.
- Den varer i 29,5 dager. Det er den naturlige måneden, men som vår tidsregning og vanlige kalender er helt ute av kontakt med. Månesyklusen lever sitt eget liv og gjør det nødvendig med en egen kalender for å følge med på månen mer i detalj.
- Månesyklusen er et innbyrdes samspill mellom solen og månen. En enkel måte å forstå det på er slik det oppfattes i astrologien.
- Astrologi er i praksis fortsatt *geosentrisk* ved at den forholder seg til slik stjernehimmelen rent faktisk ser ut på himmelen. Da ser det ut som jorden står stille og med unntak av Polaris er stjernene og planetene som beveger seg. Slik som dette nattfotoet med 8 timers eksponering viser.





- Solen og månen ses da i forhold til zodiaken og de 12 stjernetegnene. Det er en sirkel på 360° som omgir solsystemet. Den deles inn i 12 like store deler med 30° i hver del og utgjør hvert stjernetegn.
- Månesyklusen begynner ved nymåne hvor sol og måne er på samme gradtall i zodiaken. Månen er da usynlig på himmelen.
- Både sol og måne beveger seg i samme retning. For å nå fram til neste nymåne må månen innhente solens 30 graders bevegelse framover. Derfor er månesyklusen fra en nymåne til den neste 28 dager + 1,5 dag, altså 29,5 dager.
- Etter nymånen begynner *den voksende månefasen*. Den kan gjenkjennes ved at når den første månen kommer til syne som en tynn halvmåne har den samme bue som når fingrene på høyre hånd bøyes for å lage en lignende krumning.



Æsops fabel om haren og skilpadden er utenom en morsom fortelling også en billedlig fremstilling av månesyklusen. Skilpadden representerer solen og haren månen i en konkurranse om å tilbakelegge en bestemt avstand for å komme først i mål.

Skilpadden krabber stabilt og stødig framover, mens haren spurter av gårde. Den er så sikker på å vinne at den tar seg tid til å utforske alt som oppstår på veien i større detalj, drømmer seg vekk og til slutt forsover seg under et tre.

Det haster plutselig å komme i mål, men da har skilpadden allerede passert målstreken og haren må spurte den siste distansen for å innhente skilpadden.

## Lyset fra solen og månen er forskjellig

- Sollys er gyllent og varmt med en tørkende, konserverende og antiseptisk effekt. Sollys er aktiverende og fremmer vekst i planter, dyr og mennesker. Sollyset er varmere enn skyggen.
- Månelys er sølvaktig, avkjølede, fremmer forråtnelse og er septisk. Virker passiviserende, beroligende med en helbredende effekt under søvn og hvile. Månelyset er kaldere enn skyggen. Dette er målbart med 6-7° forskjell.

● Etter en uke beveger månen seg fram til *første halvmåne*. Det kalles *1. kvarter* og månen danner da en vinkel på  $90^\circ$  i forhold til solen. En uke etter når månen fram til fullmånen hvor sol og måne er i  $180^\circ$  opposisjon til hverandre.

● Deretter begynner *den avtagende månefasen* som gjenkjennes ved at den sammenfaller med fingrenes krumningen på venstre hånd. Etter en uke kommer månen fram til *den andre halvmånen* eller *3. kvarter* og danner et nytt aspekt på  $270^\circ$  eller  $90^\circ$  i forhold til solen. For til slutt å vende tilbake til solen for en ny konjunksjon og fullførelsen av en syklus og klar for den neste.

## Maskuline og feminine energier

● Symbolsk er månesyklusen en dans mellom naturens feminine og maskuline krefter, mellom yin og yang. Solen er dagens konge, månen nattens dronning.

● Solen er det utadvendte, direkte, aggressive, krigerske, styrende, aktive, rasjonelle, synlige, lyse og varme. Rikelig beskrevet i mytologier som Gud og Jesus i kristendommen, Helios i gresk mytologi, Apollo i romersk og andre maskuline solguder.

● Månen er det innadvendte, indirekte, handlende, følsomme, passive, fredelige, omsorgsfulle, intuitive, skjulte, mørke og kalde. Månen har i mytologiene fått navn etter kvinnelige guder som Luna, Diana, Artemis, Isis, Persephone og Demeter.



## Månens skjulte påvirkning

Før gatebelysning, kunstgjødsel og p-piller var det viktig å følge med på månen. Bønder fulgte nøye med på når å så og plante til rette tider, når avlingene skulle bringes i hus, når ølbryggingen ble mest gunstig og når det var best å male huset. På 1700-tallet i England var Raphaels Ephemeride over planeter og månens posisjoner, mer solgt enn Bibelen. Sjømenn navigerte etter månen og stjernene. Kvinner kjente sin indre syklus og fulgte med på når de var fruktbare. Tiden omkring fullmånen var alltid en mer aktiv periode for lyset om natten ga flere våkne timer for fest og feiring og for romantiske stevnemøter til myk og stemningsfull belysning.

Månen er fortsatt viktig. Flere studier og erfaring viser en lang rekke sammenhenger ved ny- og fullmåne:

- Større ladning av chi, prana eller elektromagnetisk strøm i kroppen
- Mer drømmeaktivitet
- Flere astma- og epilepsianfall
- Tendens til eggløsning og størst fruktbarhet
- Bedre fiskelykke ved fullmåne
- Økning av serotennivået, økt hjerteaktivitet og større blodsirkulasjon.
- Større risiko for blødning ved operasjoner ved fullmåne.
- Høydepunkt for seksuell aktivitet hos dyr og mennesker
- Flere registrerte tilfeller av mord, ran, ildspåsettelse og vold
- Flere innleggelses ved psykiatriske sykehus – særlig ved fullmåne.
- Økning av elektrisk potensial i jordens magnetiske felt, som fører til overflod av positive ioner i atmosfæren og anses som en årsak til endringer og forstyrrelser i menneskelig atferd.



- Solens bevegelse gjennom zodiaken i løpet av et år er en *naturlig vekstsyklus* og reise gjennom de tolv stjernetegnene. Den begynner ved vårjevndøgn hvor hver av de fire *kardinale tegnene*, Væren, Krepsen, Vekten og Steinbukken innleder hver deres årstid av vår, sommer, høst og vinter.
- Hver årstid består av tre stjernetegn, et kardinalt, fast og bevegelig og gir hver årstid en begynnelse, midtre og oppløsning.
- Månesyklusen er den samme syklusen i mindre utgave. Nymånen tilsvareer våren, første halvmåne sommeren, fullmånen høsten og andre halvmåne vinteren. Det er samtidig en reise gjennom stjernetegnene med de samme innflytelsene, men på et mer subtilt plan og over kortere perioder på 2,5 dag.

## **Betydningen av månesyklusen**

- Ved nymånen er det ingen måne. Den er ikke synlig på himmelen. Det kan sammenlignes med å så et frø i jorden eller en befruktning i livmørens indre hvor det er mørkt og usynlig. Det er en ny begynnelse som vil spire og gro til nytt liv. Det er en god tid for tilbaketrekning og refleksjon for å starte noe nytt og innlede en ny vekstperiode for den følgende syklusen.
- Energien er mer innadventd og fokusert – ypperlig for refleksjon over prosjekter og idéer og gi dem en ny start. Hver nymåne vil alltid være i et bestemt stjernetegn og indikerer hva slags type aktivitet og livstema det er gunstig å gi oppmerksomhet.
- Deretter begynner den voksende månefasen. Den har en energi ved seg av vekst, nysgjerrighet, oppdagelse, ekspansjon og optimisme. Ny prosjekter og initiativ seiler i medvind.

## Mer vold ved fullmåne



Politiet i Brighton i England mener at i dagene før og etter fullmåne er det økt vold blant folk på byen. - Jeg sammenlignet en oversikt over fjorårets fullmåner med en oversikt over voldsepisoder, og fant en tendens. Folk er mer aggressive, forklarer Andy Parr, politiinspektør i Brighton.

Dette tar politiet nå konsekvensene av og setter inn høyere beredskap i dagene rundt fullmåne.

Brightonpolitiet ønsker å få kontakt med forskere som kan gi disse erfaringene større vitenskapelig tyngde.

- Det ville vært veldig nyttig for oss, sier Parr i følge den britiske avisen The Guardian.

Det er mange myter knyttet til fullmånens innvirkning på mennesker. Blant annet skal det være flere fødsler når månen er full. Folk er også mer rastløse, humørsyke og smågale skal en tro på mytene. Det har også satt sine spor i språket. En 'lunatic', er en gal person. Opprinnelig kommer det fra det latinske 'luna', og defineres i følge ordboken som en person som er gal i perioder, avhengig av månesyklusen.

I Brighton sier dørvakta Terry Wing seg enig i teorien.

- Det er helt sant. Når vi ser fullmånen på himmelen sier vi, å nei, i kveld kommer alle idiotene på byen.

- Etter en uke kommer månen fram til 1. kvarter eller første halvmåne. Her kan det oppstå en viss motstand med tvil og usikkerhet. Det er tid for en liten pause og justering av kursen på den videre veien mot fullmånen.
- Ved fullmåne når syklusen og energien sitt høydepunkt. Det oppstår en naturlig pause tradisjonelt brukt til fest og høytider. Både fordi før gatebelysning sørget måneskinnet for dempet belysning, men også fordi mange følelsesmessig blir mer utadvendte, sosiale, romantiske, lidenskapelige og klar for nye impulser. Det er en god tid for meditasjon og dra nytte av den ekspanderende energien hvor både underbevisstheten og himmelens porter åpner seg for de mer intuitive og sensitive.
- Den avtagende fasen er en mer reflekterende periode over erfaringene i løpet av den voksende fasen. Nå går energien som var ekspansiv og utadvendt over i det motsatte av sammentrekning og større innadventhet fram mot neste nymåne.
- En uke etter fullmånen kommer månen fram til 3. kvarter eller andre halvmåne. Igjen kan det oppstå motstand, kritiskhet og vurdering om innsatsen var god nok.
- Til slutt er månen tilbake til nymånen igjen og en kan begynne å forberede seg på neste syklus oftest i et nytt stjernetegn med nye vekst- og læretema.

	Ild	Jord	Luft	Vann
<b>Kardinal</b>	Væren ♈	Steinbukken ♄	Vekten ♎	♏ Krepseren
<b>Fast</b>	Løven ♌	Tyren ♉	Vannmannen ♊	Skorpionen ♏
<b>Bevegelig</b>	Skytten ♐	Jomfruen ♍	Tvillingene ♊	Fiskene ♓

## To typer zodiak



Det hersker en del forvirring med hensyn til stjernetegnene fordi det finnes to typer zodiak, den sideriske og den tropiske.

Den sideriske zodiaken er stjernebildene av fiksstjerner på himmelen. Det finnes 13 av dem ved at Slangebæreren ligger mellom Skytten og Steinbukken. Det har imidlertid ingen betydning fordi den sideriske zodiaken i praksis utelater dette tegnet og bruker 12 stjernetegn med  $30^\circ$  i hvert tegn.

Den tropiske zodiaken er inndelingen av solens bane eller ekliptikken som utgjør en sirkel på  $360^\circ$  og dermed et stjernetegn for hver  $30^\circ$ . Vestlig astrologi bruker den tropiske zodiaken. Andre astrologiske systemer som det indiske og antroposofiske bruker den sideriske.

For 2000 år siden var de to zodiakene sammenfallende, men fordi vårjevndøgns punktet i den tropiske zodiaken beveger seg bakover i zodiaken med en grad hvert 72 år utgjør det i dag en forskjell på  $24^\circ$  mellom dem.

Det utgjør nesten et helt stjernetegn. Det er derfor vesentlig hvilken zodiak som brukes for å følge månens påvirkning gjennom stjernetegnene. I denne Månekalenderen brukes den tropiske zodiaken som av gode grunner anses å være den originale og korrekte.

## Månen gjennom stjernetegnene

På grunn av månens raske bevegelse er den kun 2,5 dager i hvert stjernetegn.

I løpet av denne tiden oppstår en påvirkning av hvert stjernetegns karakteristiske natur og preger følelser, tanker, stemninger, atmosfære og energitilstand i hver enkelt og i omgivelsene.

### Væren



Forvent impulsivitet, selvpotatthet og handlekraft fra deg selv og andre. Selv de mest beskjedne som sjeldent tørr si sjeften i mot kan overraske med omsider å slå neven i bordet. Men vær tilsvarende forberedt på kontant reaksjon fra motparten. Det er likevel en god tid for konfliktløsning, men trø varsomt fordi motsetningene kan forsterke seg, men viljen til å finne løsninger er tilstede. Det er en bra tid til å begynne noe nytt, alt fra et treningsprogram til å gjøre noe du aldri har prøvd før. Utnytt økt mot, optimisme og vitalitet i disse dagene.

### Tyren



Månen trives særdeles godt i dette jordnære, nytelses- og trygghetsorienterte tegnet. Dette er en tid for å ta for seg av god mat, et varmt bad, massasje og glede seg over naturens skjønnhet og frodighet. Det vil råde en generell skepsis mot forandring og det er bra å ta hånd om eiendeler, penger og pene ting. Alt som kan forskjønne tilværelsen og øke personlig nytelse står i fokus. Men bli ikke for grisk, sta og selvpotatt, men rekk ut en hånd og del nytelsen med andre.

## Tvillingene



Er du blant dem som utsetter kontorarbeid, så grip sjansen til å gå gjennom ubesvarte e-poster og meldinger, gjør regnskap og ta hånd om alle administrative løse ender. Du kan få mye gjort på kort tid, selv inn i mellom telefonsamtaler og en hyggelig prat med naboen. Gå gjerne ut og engasjer deg i siste nytt og livlige diskusjoner. Men vær oppmerksom på rastløshet og at du lett kan bli utmattet av å gape over for mye på en gang.

## Krepsen



Det er springflo i følelsenes oseaan når månen passerer gjennom sitt eget tegn. Forvent selvsikkerhet, med større kontakt og tiltro til egne følelser enn ellers. Oppmerksomheten kan gå i retning av barn, familie, kjæledyr og alle i din nærhet som trenger omsorg og litt ekstra hjertevarme. Har du ellers tendenser til å være overbeskyttende, avhengig og melankolsk, så se opp for trøstespising og andre fluktruter fra realitetenes verden. Det er en god tid for å gjøre det koselig og hyggelig rundt deg. Hjem og innredning kan få fornyet interesse med mange gode ideer for å gjøre det til et enda bedre sted å bo.

## Løven



Gjør ting med stil i disse dagene. Kle deg fint, vær generøs og føl deg som en konge eller dronning. Vær romantisk, tillat deg å leke og finn fram barnet i deg. Vær modig og stå fram med deg selv, vis verden hvem du er. Vær ikke redd for å bli lagt merke til og forvent anerkjennelse og respekt. Smil til verden og den smiler til deg.

Unngå overdrivelser og melodrama og ikke overreager på såret stolthet. Vær oppmerksom på at ikke alle kan spille hovedrollen på livets scene samtidig. Ellers er det en god tid for hårklipp, en fest, eller å fiffe litt på garderoben, men det advares mot forfengelighet og sløsing.

### Jomfruen



Jomfrudagene er som å rydde opp etter festen etter Løven. Nå melder hverdagen seg med alle sine små og store praktiske gjøremål. Vis baksiden av egomedaljen med hjelpsomhet, nøkternhet og næringsvett. Vær gjerne en usynlig hjelper bak kulisserne. Mange kan trenge en utstrakt hånd. Det gjelder også kroppen. Sett standarden for sunnere mat, regelmessighet og husk å stå opp om morgenen. Dem med grønne fingre bør ikke gå glipp av en økt i hagen eller gi stueplantene litt ekstra kjærlighet.

### Vekten



Nå ses verden gjennom estetiske briller på jakt etter alt som er vakkert og harmonisk. Gjør det fint rundt deg i disse dagene og utnytt det harmoniske sinnelaget til å skape balanse i dine relasjoner. Utestående konflikter kan med fordel bringes til forhandlingsbordet. Rettferdighetssansen er skjerpet og de gode løsningene kan være viktigere enn å ha rett. Mer enn ellers merkes sannheten i at mennesket ikke er en øy, men vi trenger hverandre. Dette er ikke tiden til å være alene, men vær utadvendt, vennlig og sosial.

## Skorpionen



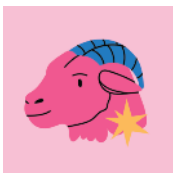
Forvent en forsterkning av hele det følelsesmessige registeret med alt fra kjelleretasjens dypeste begjær og lengsler, til høyere sfærerers behov for forståelse, nærhet og kjærlighet. Med i dragsuget kan det følge psykologisk innsikt, så ikke gå glipp av den gode samtalen eller les en bok som gjør deg klokere. Alt eller ingenting, er et annet motto som passer i disse dagene. Mens du var diplomat i Vekten, skal du skjære igjennom i Skorpionen. Det krever styrke å ta upopulære og vanskelige avgjørelser, og som kjent må det knuses egg for å lage omelett.

## Skytten



Det venter en belønning til dem som overlevde Skorpiondagene med humøret i behold. Nå blir du løftet opp i de høyere skylagene av innsikt og visdom. Det er dager hvor du blir optimistisk og ser stort på det meste. Du kan bli inspirert til å planlegge en reise, eller gå på oppdagelsesferd i den indre verden gjennom meditasjon eller studier. Gap ikke over mer enn du kan svelge og lær kunsten. å sette realistiske mål.

## Steinbukken



Brett opp ermene og ta fatt i oppgaver som krever en innsats og har vært utsatt lenge. Du er mer tålmodig og tar det meste litt mer på alvor. Behovet for å ta seg sammen er sterkere enn ellers og kan med fordel utnyttes til konstruktiv planlegging og et kritisk blikk på vaner med forbedringspotensial. Du vil rette blikket mer mot samfunnet og nødvendigheten av å følge reglene. La dog ikke pessimismen ta overhånd. Det er godt med motbakker, for da går alt oppover.



## Vannmannen



Kreativitet, inspirasjon og evnen til å se problemer fra en ny synsvinkel er i luften når månen er på gjennomreise i Vannmannen. Du er sosialt innstilt og blir mer oppmerksom på betydningen av venner, gode nettverk og ser deg selv som del av et større fellesskap. Interessen for samfunnet øker med et kritisk blikk på politikk og beslutningsprosesser i styre og stell. Det er en affinitet til teknologi og en god tid til å rydde opp på datamaskinen og forbedre ferdighetene i den digitale verden.

## Fiskene



Du kan føle deg mer sårbar, lettere forvirret og misforstått i disse dagene. Du er var for følelser, stemninger og intuitive fornemmelser. Du er kreativ, kan inspireres til å skrive dikt eller danse til svevende musikk med større verdsettelse av kunst og kultur. Oppgittheten over verdens urettferdighet og lidelse kan øke i takt med behovet for å flykte inn i drømmene og fantasiens verden. Gjør det på en konstruktiv måte, ta deg litt alenetid og gå i naturen. Oppsøk havet eller rennende vann og la det vaske vekk alle sorger og bekymringer og vit at også dette vil passere.



## Månen i ditt eget horoskop

Det er store individuelle forskjeller på hvordan månen påvirker oss. Noen merker ingenting ved fullmåne. Andre har tydelige opplevelser av svingende humør, større følsomhet, rastløshet, søvnproblemer eller mer energi, indre ro, sterkere drømmer og dypere intuitive innsikter. Her spiller det personlige horoskopet eller fødselskartet en avgjørende rolle.

Generelt er vanntegnene, Krepsen, Skorpionen og Fiskene de mest sensitive overfor månen. Månen i horoskopet og dens plassering i tegn, hus og kontakt med andre planeter er også av avgjørende betydning. Månen eller Ascendanten i vanntegn vil gjøre en sensitiv overfor månen selv om solen ikke er i et vanntegn. Mange forhold spiller inn og en mer detaljert tolkning av horoskopet vil oftest være nødvendig.

Det som er avgjørende og individuelt for alle er månens passering gjennom de astrologiske husene eller livets 12 grunnleggende livsområder.

### **De kardinale husene – hovedtemaene i livet**

- 1 Jeg, kropp og identitet
- 4 Hjem og familie
- 7 Partner og nære relasjoner
- 10 Yrke og samfunn

### **De faste husene – verdiene skapt i det foregående huset**

- 2 Mine verdier: Penger, eiendeler, selvtillit, selvrespekt
- 5 Familiens verdier: Barn, fritid, lek, ferier, skapende kunst, hobbyer, romantikk
- 8 Parforholdets verdier: Intimitet, sex, felles penger, arv, trygd, pensjon, død
- 11 Samfunnets verdier: Felleskap, vennekrets, nettverk, organisasjoner, politikk



For eksempel hvis en nymåne på 15° Væren faller i ditt 4. hus kan det bety å bli mer fokusert på familien, men på en aktiv, entusiastisk og energisk måte. Det kan bety å ta initiativer på familiefrenten og se om det er et livsområde som trenger forbedring, justering og hvor det er mer meningsfulle opplevelser å hente.

Eller en nymåne på 21° i Skytten i 9.hus. Dette vil være en dobbel-konfekt med et tydelig signal om at det er en gunstig tid for et utenlandsopphold eller en eksotisk reise. Både fordi Skytten er av en slik natur og 9.hus står for mye av det samme.

Tilsvarende kan også gjøres med fullmånen, men nymånen er det sterkeste fordi det er innledningen på en ny syklus. Fullmånen er en kulminasjon og et høydepunkt av syklusen som startet ved nymånen og bør se i forhold til det.

For dem med astrologiske ferdigheter er det også betydningsfullt dersom en ny- eller fullmåne havner på samme gradtal som en planet i horoskopet. Det kan ofte ha en forsterkende virkning på energiene og den rollen denne planeten har i horoskopet og kan tyde på viktige hendelser i livet. Dersom dette i tillegg er en eklipse har det en ytterligere forsterkende virkning.

## **Månen på tomgang – Void of course**

Ettersom månen går gjennom zodiaken danner den aspekter med andre planeter. Når månen ikke danner flere aspekter innen den skifter til et nytt tegn sies det at månen går på tomgang eller er Void of course. Varigheten er kun noen timer.

Det betyr at ting som blir planlagt eller besluttet blir det sjeldent noe av. Man bør vente til månen skifter tegn. Det er tid for en pause og ikke gjøre for mye verken nyttig eller fornuftig.