



Beltane  
VÄCK LUST & NJUTNING



# Med naturens rytm som guide

Jag tror starkt på att vi behöver hitta en livsrytm som ger utrymme för mer än effektivitet, konsumtion och produktivitet. En rytm där expansion, utveckling, reflektion och vila inte bara är ord utan en naturlig del.

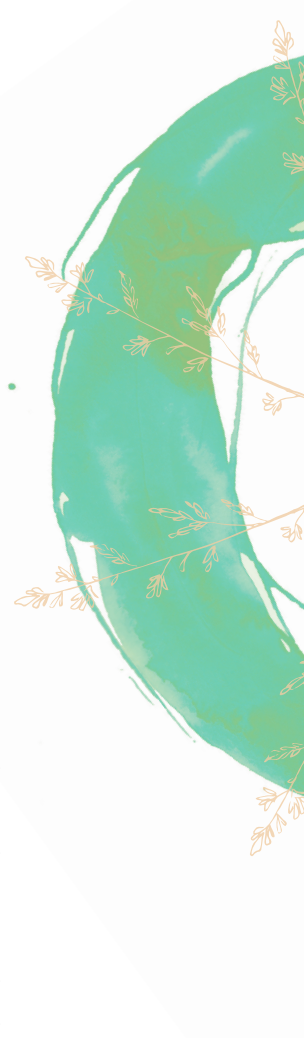
För mig är naturen och årstidernas växlingar den bästa guiden. Med närhet och mer kunskap om Moder Jord och naturens rytm är jag över-

tygad om att vi kan skapa en hållbar livstil, både för oss själva och för planeten.

Vi är alla olika och påverkas olika av naturen och årstidernas växlingar — och vad vi behöver skiftar, precis som årstiderna. Med den här guiden hoppas jag du börjar hitta din rytm.



*Anna Linder*





BELTANE 1 MAJ – 21 JUNI

# Väck lusten

Mitt i den stigande energin från vårdagjämningen på väg mot midsommarens höjdpunkt infaller Beltane och naturen omkring oss exploderar av liv. Det är inte svårt att förstå att det här är en period fylld av nästan elektrisk energi.

Vi kan uppfatta det som om vi ständigt befinner oss på gränsen till något och att vi balanserar mellan att vara behållaren för en enorm energi och att låta den flöda fritt.

Upplevelsen kan vara positiv eller negativ, den kan skapa ett härligt momentum eller få oss att helt tappa fotfästet.

För att njuta av den här, ofta omvälvande tiden, kan allt som grundar oss, skapar markkontakt, bildligt eller bokstavligt, vara till hjälp.

Ge lusten liv





## BELTANE | 1 MAJ

Mitt emellan vårdagjämning och midsommar, är Beltane den högtid i årshjulet då livet hyllas, firas och kanske till och med skapas. Det är en högtid för fest och glädje, lust och njutning.



### LUSTENS ELD

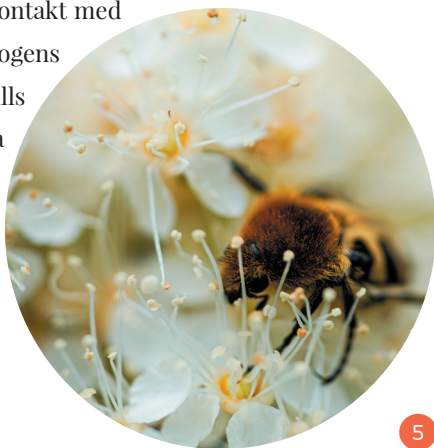
Valborgseld, valborgsmässobål eller majbrasa — i stora delar av Sverige är eldar den 30 april en självklarhet.

Elden en symbol för att väcka liv, i våra egna inre krafter, fruktsamhet och passion och det är också precis vad Beltane handlar om.

Låt majbrasan bli en symbol för det du vill väcka till liv och för skaparkraften du har inom dig eller låt den rensa vägen så att ny energi kan få fart och växa.

### LIVSENERGI

Dethär är en period när naturen fylls av livsenergi, och för oss en chans att skapa kontakt med den energin. Njut omgiven av skogens ljud och dofter, stanna ute tills stjärnorna kommer till liv eller ta en barfotapromenad. Flytta dina aktiviteter utomhus eller bara pausa en stund i friska luften.





# Njutning

Vi vet alla hur det känns att göra, göra, göra, att ha fokus på något långt där borta och att vara effektiv. Tänk om du istället för att tjata på dig själv att köra igång, nu är det dags, agera — istället uppmuntrade dina impulser att utforska, skapa och njuta av allt som ger dig lust.

Att för en stund slå in på en annan väg, gå lite vilse och omfamna den vilda, råa, okända, nästan kaotiska känslan som energin under sensvåren och försommaren har — om vi stannar upp och låter den fylla oss.

Vågar du experimentera, vara lite vildare och låta energin börja flöda?



VAD BEHÖVER DU MEST AV ALLT JUST NU?

VAD ÄR DIN INSTINKTIVA REAKTION PÅ ORDEN NJUTNING OCH LUST?

**PERSONLIGT** *Att skratta högt, gråta hejdlöst eller dansa med mig själv tills svetten rinner skapar energi och kraft i mig. Att promenera utan mål eller mening skapar lust och att observera livet omkring mig skapar förundran. Det lilla i livet innehåller så mycket som skapar lust och njutning.*



# Utforska

Hur ser det ut i naturen där du är just nu? Vad händer i dina omgivningar den här tiden på året? Vilka fåglar kvittrar? Vilka dofter fyller luften? Och hur känns vinden mot din hud?

För att utforska naturens rytm behöver du inte ha tillgång till djupa skogar, milsvida landskap eller ens en egen trädgård. Att kliva ut genom dörren och notera hur luften känns och hur det påverkar dig räcker.

Har du möjlighet så hitta en plats, ett träd, några buskar eller en liten park som du ser mer eller mindre dagligen och notera skiftningarna över tid.

Att uppmärksamma förändringarna är ett sätt att börja närma sig rytmen i naturen.

Addera alla sinnen, jordens doft, färgerna och hur marken känns under dina fötter.

Vilka signaler får du? Hur känns energin? Och påverkar det dig?



**VI ÄR ALLA OLIKA OCH UPPLEVER DEN HÄR TIDEN PÅ ÅRET PÅ OLIKA SÄTT.**

**HUR UPPLEVER DU DEN HÄR TIDEN DÅ VI BALANSERAR MELLAN VÅR OCH SOMMAR OCH**

**ENERGIN ÄR HÖG? HUR BRUKAR DU AGERA OCH REAGERA?**

#### GRUNDNING

Att vara grundad är att känna sig fullständigt närvarande i sin kropp och/eller känna sig förankrad till jorden under sig.

#### HÄNDERNA I VATTEN

Fokusera på vattnets temperatur, hur känns den på fingertopparna, i handflatorna, på handryggen. Är känslan densamma eller förändras den på olika delar av handen?

#### RÖR VID TRÄD, GRÄS, BLOMMOR

Är det du rör vid mjukt eller hårt? Tungt eller lätt? Varmt eller svalt? Notera struktur, textur och hur de känns.

#### LYSSNA

Ta en stund och verkligen lyssna på ljud och oljud runt omkring dig. Vad hör du? Trafik? Fåglar? Hundar som skäller? Vind? Lyssna igen, kan du höra mer än de mest uppenbara ljuden?

#### BARFOTA

Ta en långsam promenad barfota, bli uppmärksam på hur tårna och fotsulan känns mot marken.

#### HUVUD OCH FÖTTER

Placera en hand på toppen av ditt huvud och låt sen din medvetenhet sjunka ner i dina fötter.



*Uttrycka  
Experimentera  
Omfamna*

### UTTRYCKA, EXPERIMENTERA & OMFAMNA

Naturen gör inte sig själv liten – den tar plats, den blommar och svajjar i vinden, den växer och delar med sig. Den sätter rötter, söker ljus och skapar skugga.

Vad skulle hända om vi levde våra liv med mer lust och njutning och vågade utforska det lite mer?

Hur skulle livet kännas om du tog dig tid att bli lite vild? Vad skulle hända om du gjorde en vardaglig onsdag till ett litet äventyr?

Eller tänk om du började uttrycka och omfamna det du känner djupt inombords?

Du behöver inte starta en revolution (om det inte är precis det du vill), byta liv eller hoppa fallskärm – den har energifyllda delen av året är en bra tid att uttrycka det du längtar efter, experimentera, bryta en vana och kanske hitta något nytt i dig själv.

Det finns inte ett rätt sätt att göra det på och har du ett eget sätt som du tycker om så håll fast vid det.

Om inte, så innehåller de kommande sidorna frågor att utforska, fundera över och känna in.

Gör det på ditt sätt.

Gör det i din takt.

Och bara om du vill.



NÄR KÄNNER DU DIG TRYGG ATT UTTRYCKA DINA LÄNGTOR & LUSTAR?

NÄR KÄNNER DU DIG SOM MEST SÅRBAR? VARFÖR?

*Uttrycka*

HAR DU LÄTT ELLER SVÅRT FÖR ATT UTTRYCKA DINA SYNPUNKTER, IDÉER OCH TANKAR?

VILKEN ÖNSKAN, LÅNGTAN ELLER LUST HAR DU ALDRIG SATT ORD PÅ?

*Uttrycka*

HAR DU LÄNGE LÄNGTAT EFTER ATT PROVA ELLER GÖRA NÅGOT? VAD ELLER VEM HIN-  
DRAR DIG?

FÖREDRAR DU SPONTANITET ELLER PLANERAT? VARFÖR?

VAD FÖRSÖKER DU SLUTA MED, BÖRJA MED ELLER, ÄNDRA PÅ? VARFÖR?

HUR KAN DU FIRA OCH BELÖNA DIG SJÄLV TILL VARDAGS? LISTA ALLT, STORT & SMÅTT.

*Experimentera*



VAD ÄR DU MEST UPPRYMD ÖVER JUST NU?

VAD VILL DU HELST LOVA DIG SJÄLV?

VAD FÅR DIG ATT KÄNNA DIG LEVANDE?

VAD VILL DU SÄGA NEJ TILL FÖR ATT KUNNA SÄGA JA TILL NÅGOT ANNAT?

*Omfamna*



Magi

Beltane-säsongen varar cirka sex veckor och det är en tid för allt som gör livet värt att leva. Fyll den med magi, glädje, skoj, hopp och kärlek och gör plats för lust, passion, sensualitet och sexualitet.

#### FIRA KÄRLEKEN I ALLA DESS FORMER

Beltane är en tid för kärlek. Kärleken till vänner, familj och djur. Romantisk, platonisk och sensuell kärlek, ja all kärlek. Hylla kärleken i alla dess former—kanske räcker det att uppmärksamma och lyssna på dem du håller av.

#### ÄLVOR, NATURVÄSEN OCH SMÅFOLKET VAKNAR

Precis som vid Samhain, som ligger mittemot Beltane i årshjulet, är dagarna kring 1 maj en tid då slöjan mellan världarna är tunn, i maj är det älvornas, naturväsen och småfolkets värld som kan skimras.

Visa dem din respekt genom gåvor som en blomsterkrans, kristaller eller ätbara frön.

#### ÖNSKA NÅGOT

Det sägs vara mycket lyckosamt att önska något på Beltane. Skriv ner dina önskningar och begrava dem i bördig jord eller skriv dem på färgade band och knyt dem på en trädgren.

Eller säg dina önskningar högt så att älvorna hör dem.





# Årshjulet

Vinter, vår, sommar och höst – årstider vi alla känner till men inte alltid tänker på som något som kan skapa rytm, energi och balans i livet.

Lägger vi till fyra brytpunkter mellan våra solstånd och dagjämningar landar vi i årshjulet.

Det ger oss åtta tillfällen att uppmärksamma årstidernas växlingar, naturens rytm och skiftningarna och börja känna dem inom oss själva.

|                               |                       |                                 |                   |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------|-------------------|
| <b>SAMHAIN</b>                | 31 oktober–1 november | <b>BELTANE</b>                  | 1 maj             |
| <b>VINTERSOLSTÅND   YULE</b>  | 21/22 december        | <b>SOMMARSOLSTÅNDET   LITHA</b> | 21/22 juni        |
| <b>IMBOLC</b>                 | 2 februari            | <b>LAMMAS</b>                   | 31 juli/1 augusti |
| <b>VÅRDAGJÄMNING   OSTARA</b> | 21/22 mars            | <b>HÖSTDAGJÄMNING   MABON</b>   | 21/22 september   |



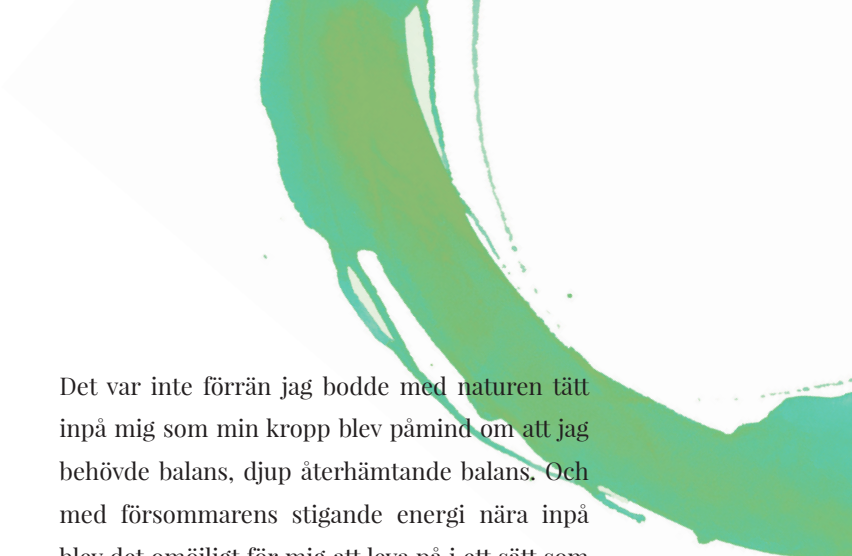
# Innehåll

|                            |    |
|----------------------------|----|
| MED NATUREN SOM RYTM ..... | 2  |
| BELTANE.....               | 3  |
| GE LIV ÅT LUSTEN .....     | 4  |
| NJUTNING .....             | 6  |
| UTFORSKA .....             | 8  |
| UTTRYCKA.....              | 14 |
| EXPERIMENTERA .....        | 16 |
| OMFAMNA.....               | 18 |
| MAGI.....                  | 20 |
| ÅRSJULET.....              | 22 |

FOTO S 2 OCH BAKSIDA: DANIEL STRANDROTH

ÖVRIGA FOTON UNSPLASH.COM: OMSLAG SIIM LUKKA, ANNIE SPRATT S 4 & S 12, MARKUS SPISKE  
S 5 & 8, S 6 MILA YOUNG, S 11 AARON BURDEN, S 20 JAVIER ESTEBAN, S 21 J'WAYE COVINGTON.

ILLUSTRATIONER: ANNA LINDER



Det var inte förrän jag bodde med naturen tätt inpå mig som min kropp blev påmind om att jag behövde balans, djup återhämtande balans. Och med försommarens stigande energi nära inpå blev det omöjligt för mig att leva på i ett sätt som inte samspelade med naturens viskningar.

Under åren har jag, steg för steg, lärt mig hur jag påverkas av årstidens växlingar, när min energi är hög eller låg, när jag känner kraft och styrka och när jag behöver vara omtänksam mot mig själv.

Den här guiden är mitt försök att få dig att hitta din rytm.



ANNA LINDER

VISUELL POET & CREATRIX

ANNALINDER.COM

