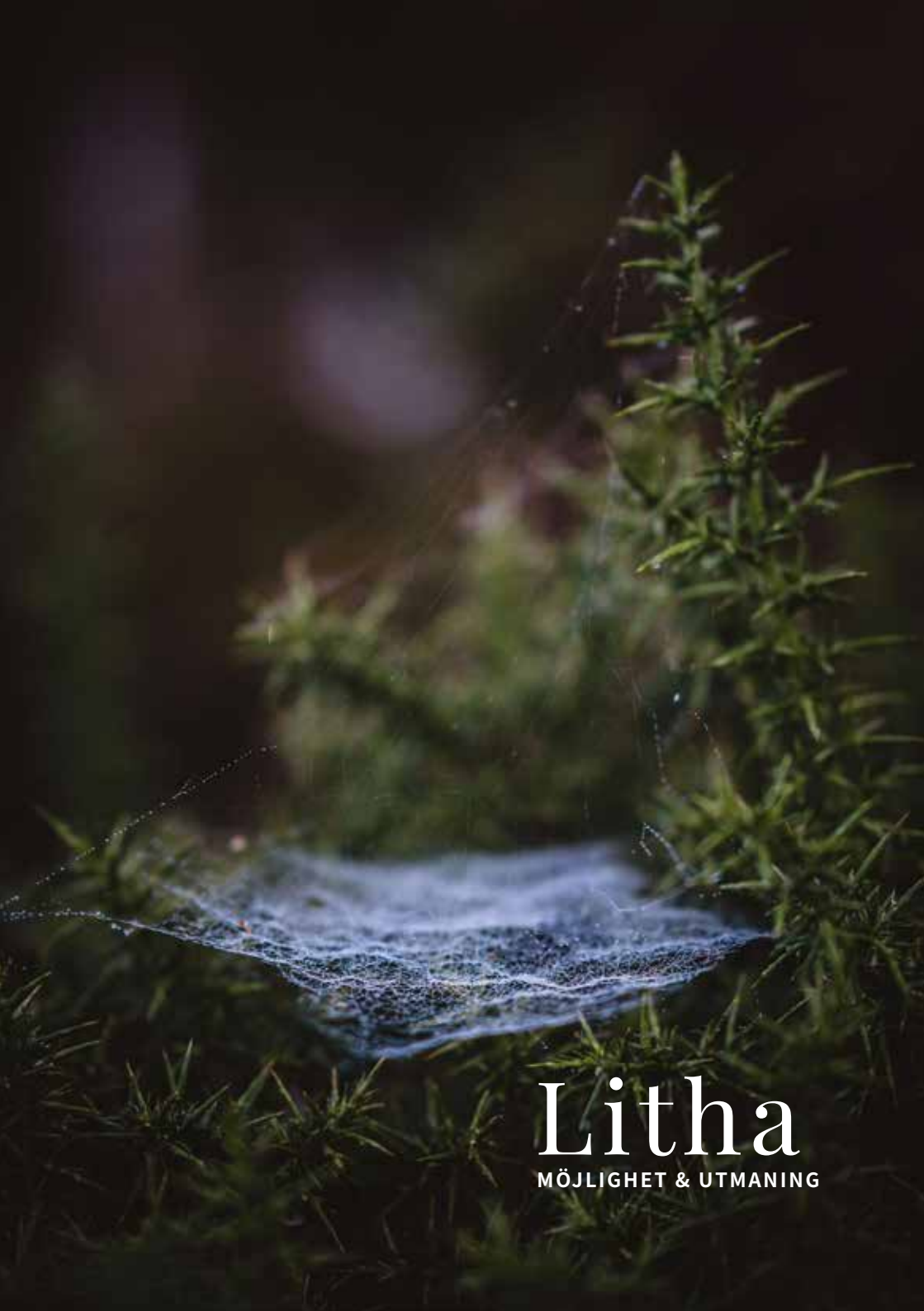




Litha

MÖJLIGHET & UTMANING

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 övertygad 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



SOMMARSOLSTÅNDET | LITHA

21 JUNI

Möjlighet & utmaning

Sommarsolstånd, Litha eller midsommar, en period med många namn som alla påminner oss om att energin är här med full styrka och kraft.

Det kan vara en utmaning, eller en möjlighet, att behålla kontakten med oss själva och inte svepas med i den starka energi som hör till högsommaren. Så i stället för självnavigering och förväntningar på förändring, tänker jag att nu är en bra period att hitta kontakten med naturen och Moder Jord. Hon är i full blomning och bjuder in och upp till att ta notera livet runt omkring oss och omfamna hennes livskraft och generositet.



Få kontakt med naturen

SOMMARSOLSTÅND

Fem enkla ritualer

Fem enkla ritualer för att komma i kontakt med naturen – innerliga, enkla, läkande och jordande ritualer där du inte behöver någonting mer än dig själv och Moder Jord.

De här vackra ritualerna och orden hittade jag hos Amy Dempster från Following Hawks och hon gav mig möjligheten att dela dem med dig.

Gör ritualerna dagarna innan sommarsolståndet för att bjuda in och öppna upp för den nya årstiden.

Ritualerna fungerar också som skön avkoppling och ett sätt att fylla på med vitaliteten och kraften från Moder Jords när helst du behöver under sommaren.



RITUALER & ORD AV: AMY DEMPSTER FRÅN FOLLOWING HAWKS.
HITTA HENNE PÅ FOLLOWINGHAWKS.COM & PÅ INSTAGRAM.

FOLLOWING
HAWKS

barfota

Dag **Ett**

JORD

Ta en barfotapromenad, prata med gräset och notera hur marken känns under dina fötter. Sätt en timer på femton minuter och skriv ner allt vad du ser och hör. Ta dig tid att verkligen observera din omgivning i detalj.



OBSERVATIONER

krama träd

Dag **Två** **JORD & ELD**

Hitta ett träd som du fattar tycke för eller som fångar din uppmärksamhet. Slå dina armar omkring det, krama det (låt folk titta - det är helt okej) och slå dig ner i sällskap med det.

Känner du om trädet har manlig eller kvinnlig energi? Varför valde du trädet? Stäng ögonen och se vad som dyker upp i ditt medvetande. Notera färger, former, tankar och idéer och skriv ner vad du upplever.



VAD UPPLEVER DU?

A large grid of small dots for writing notes, spanning the right side of the page.

uppåt

Dag **Tree** **LUFT**

Gå en promenad eller vandra i naturen. Lägg märke till omgivningen, känn vinden i ansiktet.

Om du kan, ta dig till en plats där du kommer upp lite på höjden för att få lite perspektiv. Hitta en lugn plats att sitta på där du tyst kan fråga eller lyssna efter budskap till dig. Skriv ner vad som händer.



BUDSKAP TILL DIG

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 40 columns.

hoppa i

Dag **Fyra** **VATTEN**

Besök en sjö, en älv, damm eller bäck och hoppa i om du kan. Känn vattnet som rör din hud. Känn hur du förenas med vattnet som om du själv var gjord av vätska.

Skriv ner dina tankar eller de budskap du får (efter att ha klivit upp ur vattnet så klart!)

TANKAR & BUDSKAP



ceremoni

Dag **Fem** ELD CEREMONI

Tänd en eld, den kan vara liten, ett ljus i ditt rum, eller en stor brasa i din trädgård. Sätt intentionen att det är en ceremoniell eld för den stund du håller din ritual.

Kalla in dina hjälpande andar eller högre makter och offra något till elden (blommor, örter – ge det du än känner dig intuitivt gui-

Återblick Läs tyst igenom dina anteckningar och budskap från de senaste fyra dagarna och lägg till ytterligare reflektioner. Bränn dem sedan i elden för att symboliskt släppa årstiden vi lämnar bakom oss och gå in i högsommarens energi.

Tack dina andarna och högre makter, frigör dem från ceremonin och avsluta ritualen.





Magi

FÖRTROLLANDE MIDSOMMAR

Den ljusa midsommarnatten bjuder in till mystik och magi. Vi kan ana älvor som dansar i morgondagen och skogen sjuder full av liv även om natten. Var om-
tänksam och uppmärksam på deras närvaro.

BLOMSTERMAGI

Att binda blomsterkransar och lägga blommor under kudden för att drömma om sin tillkommande är en tradition vi alla känner till. Kanske har den sitt ursprung i folktron att växter samlade denna natt är fulla med magisk kraft och vitalitet.

Att plocka vildblommor är ett sätt att njuta av midsommarnatten. Och istället för att drömma om vår tillkommande kan vi drömma om det vi vill och hoppas kunna skörda under resten av årshjulet.

Gör en blomstermandala.

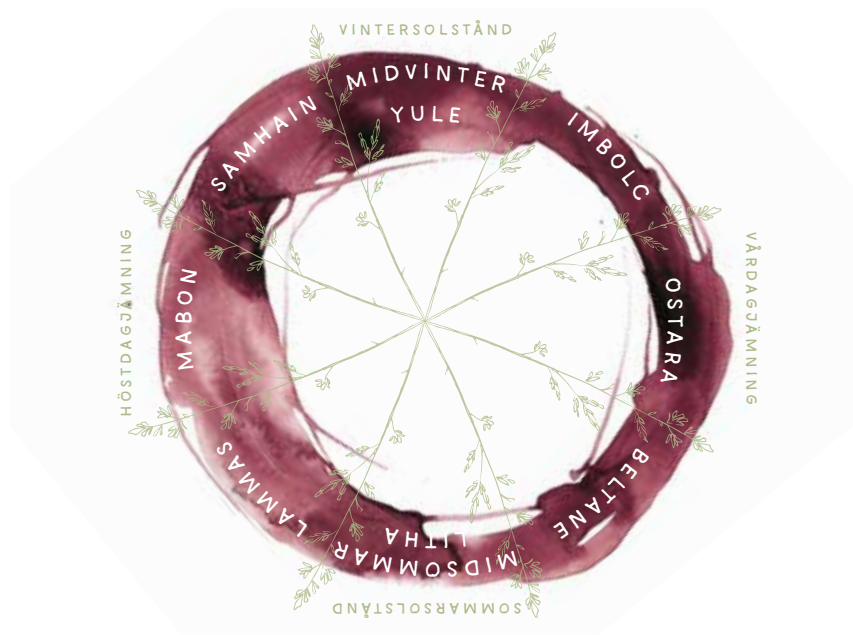
Fira solen och naturens överflöd med en blomstermandala. Samla blommor, kronblad, löv eller annat från naturen och börja skapa. Försök släppa alla tankar på perfektion och se om du istället kan njuta av varje ögonblick.

NATTLIG RITUAL

Nätterna är korta och förhoppningsvis ljumna så det här är en perfekt tid att göra nattritualer ute.

I midsommartid kan fokus kretsa kring solens kraftfull energi. Med naturens växtkraft och expansion är det också en fantastisk tid att expandera våra egna idéer och önskningar.





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.

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

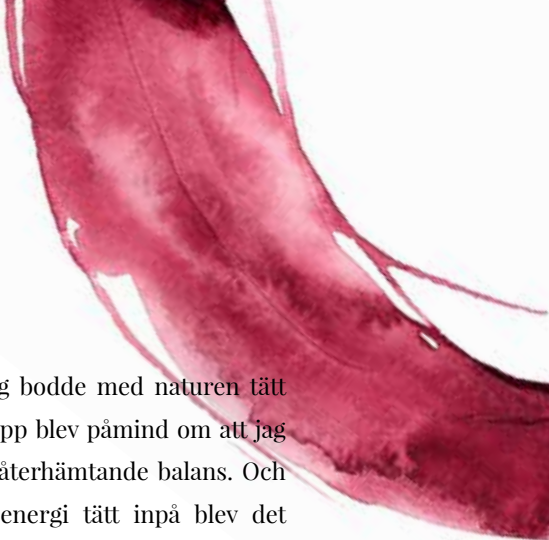
Innehåll

MED NATUREN SOM RYTM	2
I KONTAKTEN MED NATUREN	3
FEM ENKLA RITUALER	4
MAGI.....	20
ÅRSHJULET	22

PHOTO SP 2 & BAKSIDA: DANIEL STRANDROTH

OTHER PHOTOS UNSPLASH.COM: ANNIE SPRATT OMSLAG & S 4, DIANA PARKHOUSE S 5, OCHIR-ER-DENE OYUNMEDEG S 6, RÉMI WALLE S 7, ALEXEY O S 10, EVAN BOLLAG S 12, VADIM SADOVSKI S 15, OMAR RAM S 16, DAIGA ELLABY S 17.

ILLUSTRATIONS: 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 midsommarens energi tätt inpå blev det omöjligt för mig att leva på i ett sätt som inte samspelade med naturen.

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

