



Lammas

GYLLENE SKÖRDEPERIOD

Med naturens rytm som guide

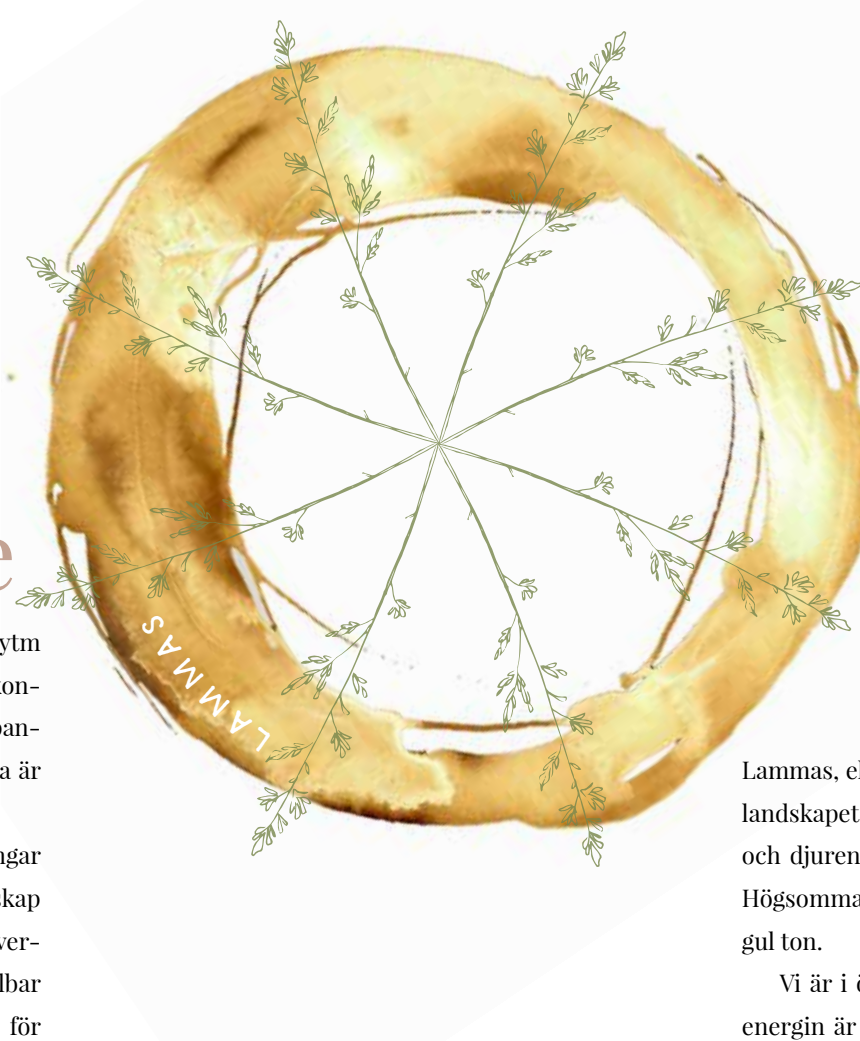
Jag tror starkt på att vi behöver hitta en livsrytm som ger utrymme för mer än effektivitet, konsumtion och produktivitet. En rytm där expansion, utveckling, reflektion och vila inte bara är ord utan en naturlig del.

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



Gyllene skördetid

Lammas, eller Lughnasadh, är årets första skördeperiod, landskapets böljande fält förvandlas till gyllene höbalar och djuren som levt skyddade i fälten blir synliga igen. Högsommarens frodiga grönska ersätts sakta av en guld-gul ton.

Vi är i övergångsperioden mellan sommar och höst, energin är fortfarande hög men här finns kanske också en känsla av vemod när ljuset och energin långsamt avtar.

Nu skördas spannmål och frön från det som blommat. Vad har blommat för dig? Vad är fortfarande på väg att blomma eller mogna innan det bär frukt?

Det är tid att skörda, sortera och sålla det vi upplevt hittills under året. Men även tid att notera vad vi inte kan skörda, idéer, projekt och tankar om vad vi skulle vilja ha gjort – allt det som aldrig blev av. Från det kan vi också "skörda" och samla erfarenheter.



Hylla Moder Jord

LAMMAS | 1 AUGUSTI

Mitt emellan midsommar och höstdagjämning, är Lammastid den högtid i årshjulet då Moder Jord hyllas, firas och tackas. Det är en högtid att samla vänner, nära och kära för att njuta utomhus under solens, kanske sista, värme.

Bjud på frukt, bär och grönt som är i säsong där du bor som ytterligare ett tack till jorden och solen.

HYLLA MODER JORD

Vi är alla beroende och sammankopplade med Moder Jord och det hon ger oss. Förutom att njuta av det som skördas nu, kan vi också tänka på vad vi själva kan göra för att jorden ska kunna fortsätta ge oss det vi behöver – utan att vi tömmer hennes resurser.

Fundera och besluta vilka små och stora vanor du kan förändra som tack till Moder Jord.

BRÖD, ÖRTER OCH FRÖN

Skörden av spannmål är i fokus men det är också en tid att skörda örter och samla frön för nästa år.

Tacka för årets första skörd genom att baka bröd och krydda det med örter från egen odling.

Att dela det med andra fördubblar hyllningen.





Att ge upp

Skillnaden mellan att släppa taget och frigöra sig från något och att ge upp kan tyckas hårfin, men inom oss kan upplevelsen vara överväldigande.

Att släppa taget om något som vi inte längre behöver känns ofta befriande, att ge upp något som vi innerligt trott på och önskat eller verkligen hoppats på, och kanske gjort otaliga försök att uppnå, kan kännas som ett misslyckande.

Att undersöka, och med full transparens och ärlighet, se vad det är dags att ge upp ligger, i den här årstidens utmaning. Naturen släpper sina försök att växa och gro med fel förutsättningar, på fel plats eller i fel jordmån och efter en tid växer något nytt fram. I naturen ligger det inget misslyckande i att ge upp, tvärtom, det ger en möjlighet att låta något nytt få spira.

VILKA FRÖN, TILL DRÖMMAR OCH IDÉER, PLANTERADE DU ALDRIG? VARFÖR?

ÄR DET ETT SPECIFIKT OMRÅDE SOM DU MÄRKER ATT DU FÖRSUMMAR ELLER "GLÖMMER" BORT? VARFÖR?



Utforska

Hur ser det ut i naturen där du är just nu? Vad händer i dina omgivningar den här tiden på året? Vilka färger har landskapet? Vilken doft 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, hitta en plats, ett träd 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 MELLAN SOMMAR OCH HÖST? HUR BRUKAR DU REAGERA OCH AGERA?

VAD BEHÖVER DU MEST AV ALLT JUST NU – FYSISKT, MENTALT, KÄNSLOMÄSSIGT ELLER ANDLIGT?

UPPIGGANDE OCH LUGNANDE

Att samla och torka örter för hösten och vintern har gjorts i alla tider. Många örter som finns nästa överallt har sin skördetid nu.

CITRONMELISS

Lugnande, avstressande, höjer humöret och inlärningsförmågan och ger sömnen en skjuts.

ROSMARIN

För bättre minne och koncentration, ökar blodcirkulationen, mildt lugnande vid oro och sömnlöshet.

MYNTA

Både avslappnande och stimulerande. Doften ökar vakenhet, minnesförmåga och ger en energiboost.

SALVIA

Stimulerar minnes- och tankeförmåga, förbättrar humöret och lindrar blodsockersvängningar.



*Samla
Sortera
Sålla*

SAMLA, SORTERA & SÅLLA

Att skörda, bokstavligen eller bildligt, är mer än att samla in det som vuxit fram. För att hitta den fulla kraften i det vi skördar behöver vi även sortera och sålla. Det bonden gör med sin skörd behöver vi göra med våra erfarenheter, upplevelser, lärdomar och perspektiv som vi fått med oss hittills under året.

Att skörda betyder inte heller att du på en gång har någonting som är färdigt eller användbart. Processen; skörda, sortera, sålla, behöver ofta mer tid än en eftermiddag eller kväll.

När vi samlar ihop och sorterar våra intryck så kan vi ha en benägenhet att bara vilja se det vi tänker är positivt och lyckat. Att okritiskt titta tillbaka på det som skett, utan att döma eller värdera, kan bli en resa både i vårt inre och yttre liv. Att nyfiket och öppet se vad som hänt, vad vi gjorde eller inte gjorde, vilka vi mött, vad vi gjort mycket av eller vad det inte blev lika mycket av, är allt värdefulla delar av vår skörd.

Min uppmaning är att under Lammas perioden samla ihop och börja sortera och sålla bland det du upplevt under året. Och notera att det som dyker upp vid en första anblick kanske inte visa hela bilden.

Gå djupt, dyk ner i detaljerna och förförs inte av att generalisera.

Och låt det ta tid.

VILKA FRÖN PLANTERADES, FICK NÄRING OCH VÄXTE SIG STARKA? HUR GJORDE DU DET? OCH
VARFÖR GJORDE DU DET?

NÄR OCH HUR HAR DU BEHÅLLT TILLITEN TILL DIG SJÄLV OCH DIN INTENTION?

VAD I DIN SKÖRD ÖVERRASKAR DIG? VARFÖR?

GÅ TILLBAKA TILL SIDAN 7, KAN DU SE KOPPLINGAR MELLAN VAD SOM FICK LIV OCH VAD SOM
INTE VÄXTE? VILKA ÄR DE?

Samla Samla

MÄRKER DU OM NÅGOT FÖRÄNDRAS? HUR ELLER VARFÖR?

HUR HAR DU FÖRÄNDRATS? I DET INRE? TILL DET YTTRE?

HUR NOTERAR DU ATT DU FÖRÄNDRAS?

VAD HAR INTE FÖRÄNDRATS? KÄNNS DET POSITIVT ELLER NEGATIVT?

Sortera Sortera

NÄR KÄNNS DET ENKELT OCH NATURLIGT ATT UTFORSKA NYA SÄTT ATT VARA? VARFÖR?

NÄR HAR DU KÄNT DIG VILSE ELLER SAKNAT SJÄLVFÖRTROENDE?

NÄR KOMMER NYA SÄTT ATT TÄNKA MED LÄTTHET? VARFÖR?

VAD VILL DU FORTSÄTTA UTFORSKA? VARFÖR?

Sålla Sålla

Magi

MED HJÄLP AV LITE MAGI

Ritualer hjälper oss ta med de vi upptäckt och lärt oss in i vardagen. Och jag vet, många tänker och tror att ritualer är woo-woo, nakendans runt eld eller of-fergåvor till onda andar. Och ja, ritualer kan vara allt det, men mest av allt är de ett hjälpmedel för att skapa fokus och närvaro med ett specifikt syfte.

VANA, RUTIN ELLER RITUAL

Vanor och rutiner är det vi gör mer eller mindre automatiskt – de skapar struktur och ordning i vårt vardagskaos. En ritual däremot, fyller vi med mening och syfte och med vår intention.

Vad vill du att ritualen ska hjälpa dig med? Vad vill du uppnå genom att utföra ritualen? Och vem eller vad kan hjälpa dig?

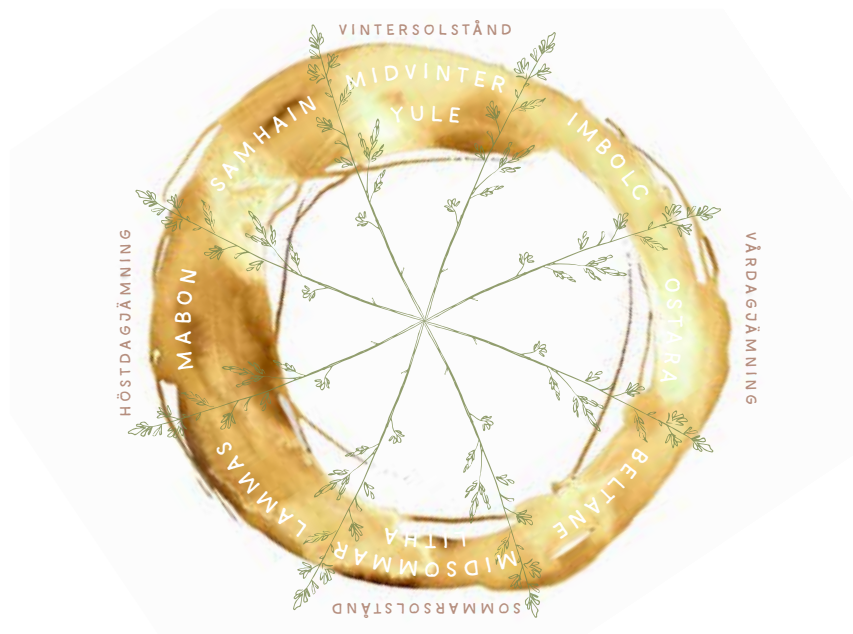
Den enklaste av ritualer är att tända ett ljus, stanna upp en stund och säga eller tänka din intention. Lägg till en symbol eller sak som påminner dig om intentionen under dagen.

Att skapa närvaro i vardagsrutinerna är också ett sätt att göra ritualer.

Låt vattnet i duschen skölja bort det du upptäckt ofta gör dig orolig. Låt tio minuters läsning bli den efterlängtdade övergången från jobb till ledig tid.

Alltid så att *din* ursprungliga intention avspeglas och hjälper *dig*.





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.


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
LAMMAS	3
HYLLA MODER JORD.....	4
ATT GE UPP	6
UTFORSKA.....	8
SAMLA, SORTERA & SÅLLA.....	12
SAMLA	14
SORTERA.....	16
SÅLLA	18
MAGI	20
ÅRSHJULET	22

FOTO S 2 OCH BAKSIDA: DANIEL STRANDROTH

ÖVRIGA FOTON UNSPLASH.COM: ANNIE SPRATT OMSLAG, S 8 & S 12, EBERHARD GROSSGASTEIGER S 4, TETIANA SHYSHKINA S 5, MARKUS SPISKE S 5, JOSEPH V M S 6, PHILLIP LARKING S 11, KEVIN MUELLER S 20, KSENIA YAKOVLEVA S 21. ILLUSTRATIONER: ANNA LINDER



Det var först när jag bodde med naturen tätt inpå mig som min kropp blev påmind om att jag behövde balans, djup återhämtande balans. Och med sensommarens avtagande 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

