

A dark, atmospheric photograph of a forest. The trees are tall and thin, with a dense canopy that filters light, creating a misty and somewhat eerie atmosphere. The ground is covered in moss and fallen branches, suggesting a wild, undisturbed natural space. The overall color palette is dominated by dark greens, greys, and blacks, with some highlights from the mist.

Samhain

TID ATT VILA OCH MÖTA MÖRKRET

Innehåll

ÅRSHJULET	4
SAMHAIN	5
HEDRA & FIRA	6
OMFAMNA MÖRKRET	6
VILA	8
UTFORSKA	10
ÅTERBLICK	16
REFLEKTION	18
AVSLUT	20
MAGI	22

FOTO S 2 OCH BAKSIDA: DANIEL STRANDROTH

ÖVRIGA FOTON UNSPLASH.COM: EBERHARD GROSSGASTEIGER OMSLAG, ANNIE SPRATT S 7, 9 & 14,

IBRAHIM RIFATH S 13, LAVINIA-ELENA MIHAI S 22, CHRIS YANG S 23.

ILLUSTRATIONER: ANNA LINDER

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.

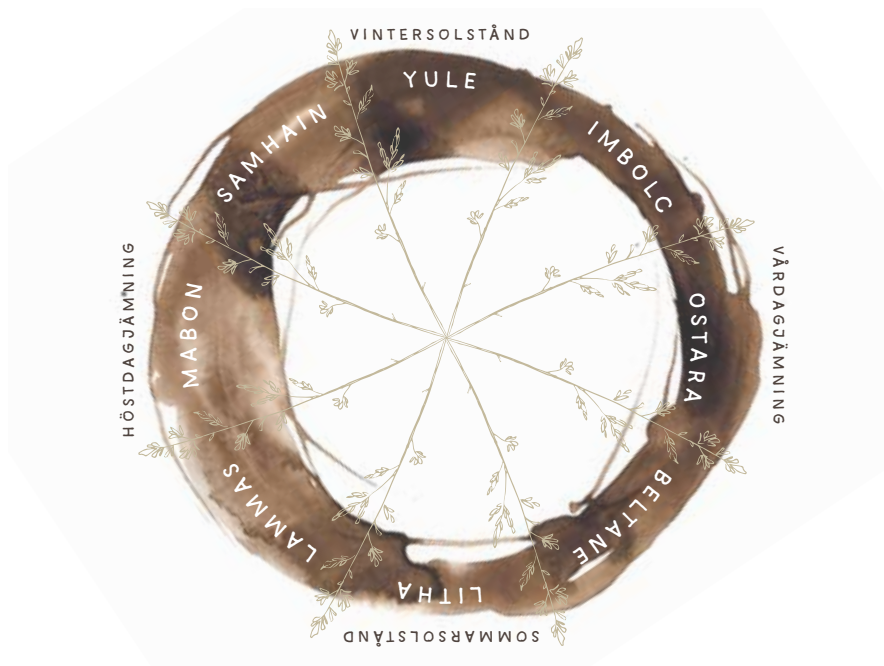
För mig är naturen och årstidernas växlingar den bästa guiden. Med närhet och mer kunskap om Moder Jord och naturens rytm är jag övertygad om att vi kan skapa en hållbar

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 kan hitta din rytm.



Anna Linder



Årshjulet

Vinter, vår, sommar och höst – årstider vi 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



SAMHAIN

31 OKTOBER - 20 DECEMBER

Tid att vila och möta mörkret

Dagarna blir kortare, mörkret blir mer och mer märkbart. I naturen ser vi att träden har släppt taget om sina löv som nu ger jorden ett skyddande täcke. Frostn nyper tag i växtligheten och det första snöfallet är inte långt bort - om det inte redan kommit.

Naturen vilar, saven återvänder till rötterna och samlar kraft och precis som naturen behöver vi människor en tid av vila, återblick, reflektion och avslut. Och magi.

SAMHAIN 31 OKTOBER - 1 NOVEMBER

Det här är tiden då slöjan mellan vår värld och de dödas värld är som tunnast och kontakten med våra förmödrar och förfäder är nära.

Samhain firas den 31 oktober till 1 november och i stora delar av världen finns högtider som hedrar och hyllar de döda den här tiden på året.

Samhain är också wiccans och häxornas nyår – början på årshjulet. Det inledande dygnet för ritualer och möten med de döda. Och för att ta farväl av solen, göra avslut och omfamna mörkret.

HEDRA & FIRA DINA FÖRMÖDRAR & FÖRFÄDER

Duka med en extra plats vid middagsbordet den 31 oktober och låt någon av dina förmödrar eller förfäder ta plats vid bordet.

Besök eller bjud in någon av dina levande äldre släktingar och låt dem berätta om sitt liv, minnen och familjehistorier.

OMFAMNA MÖRKRET

Gå ut i naturen på natten. Eller låt mörkret omsluta dig hemma och bara var i mörkret.

Vad händer i dig? I dina tankar? Vill du fly, sjunka djupare in? Vilka känslor känner du? Hur reagerar din kropp?



Hedra, fira
& omfamna
mörkret



Vila

Vi är i perioden mellan höstdagjämning och vintersolstånd, den mörkaste tiden på året. Naturen omkring oss vilar och djuren förbereder för vinterdvala - vad gör du?

Fortsätter du köra på i samma tempo eller kanske till och med ökar för att hinna med "allt"? Hur lång är din att göra lista och hur många "jag ska bara" behöver du klara av innan du blir klar? När får *du* vila?

Vila betyder troligen inte att du kan sova dig igenom den här perioden (även om tanken kanske lockar) men hur kan du vila?

Vila kan vara att dra ner på tempot, ge dig själv mer tid att klara vardagssysslorna eller vara mer närvarande i stunden, med familjen eller vänner-na.

PERSONLIGT

Den här tiden på året ser jag till att inte lägga till något på min att göra lista. Jag avslutar sånt jag påbörjat under året och stryker de där punkterna på listan som jag aldrig kommer till.

Jag ger mig själv mer omtanke, min yoga blir mer yin-fokuserad och promenader bli stunder att strosa.

VAD SKULLE DU BEHÖVA FYSISKT, PSYKISKT, SJÄLSLIGT OCH ANDLIGT JUST NU?

ÄR VILA OCH ÅTERHÄMTNING NÅGOT SOM KÄNNS AVLÄGSET JUST NU? VARFÖR?



Utforska

Vad händer i naturen omkring dig den här tiden på året? Hur ser det ut hos dig?

Du behöver inte ha tillgång till djupa skogar, milsvida landskap eller ens en egen trädgård för att utforska naturens rytm. Det räcker att kliva utanför dörren och notera hur luften känns mot din hud, i dina näsborrar och hur det påverkar dig.

Lägg till ett träd, ett par buskar eller en liten park som du ser mer eller mindre dagligen och uppmärksamma skiftningarna och förändringar.

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

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

PERSONLIGT

Jag trivs i mörkret, med de gråmulna dagarna och den höga luften en klar morgon. Lugnet i naturen ger mig ett inre lugn och jag slappnar av på ett sätt som jag inte kan under någon annan årstid.

Det här är min tid för att återknyta kontakten med mig själv och hitta tillbaka in i kroppen och sortera och rensa tankarna.

VI ÄR ALLA UNIKA OCH UPPLIVER DEN HÄR TIDEN PÅ ÅRET PÅ OLIKA SÄTT.

**HUR BRUKAR DU UPPLIVA DEN HÄR PERIODEN NÄR DAGARNA BLIR KORTARE OCH
MÖRKRET OMFAMNAR OSS? HUR BRUKAR DU AGERA OCH REGERA?**

A misty landscape with a river and trees. The scene is hazy, with a river in the foreground and trees on the left. The background is a soft, greyish mist.

TROTTSA VÄDRET.

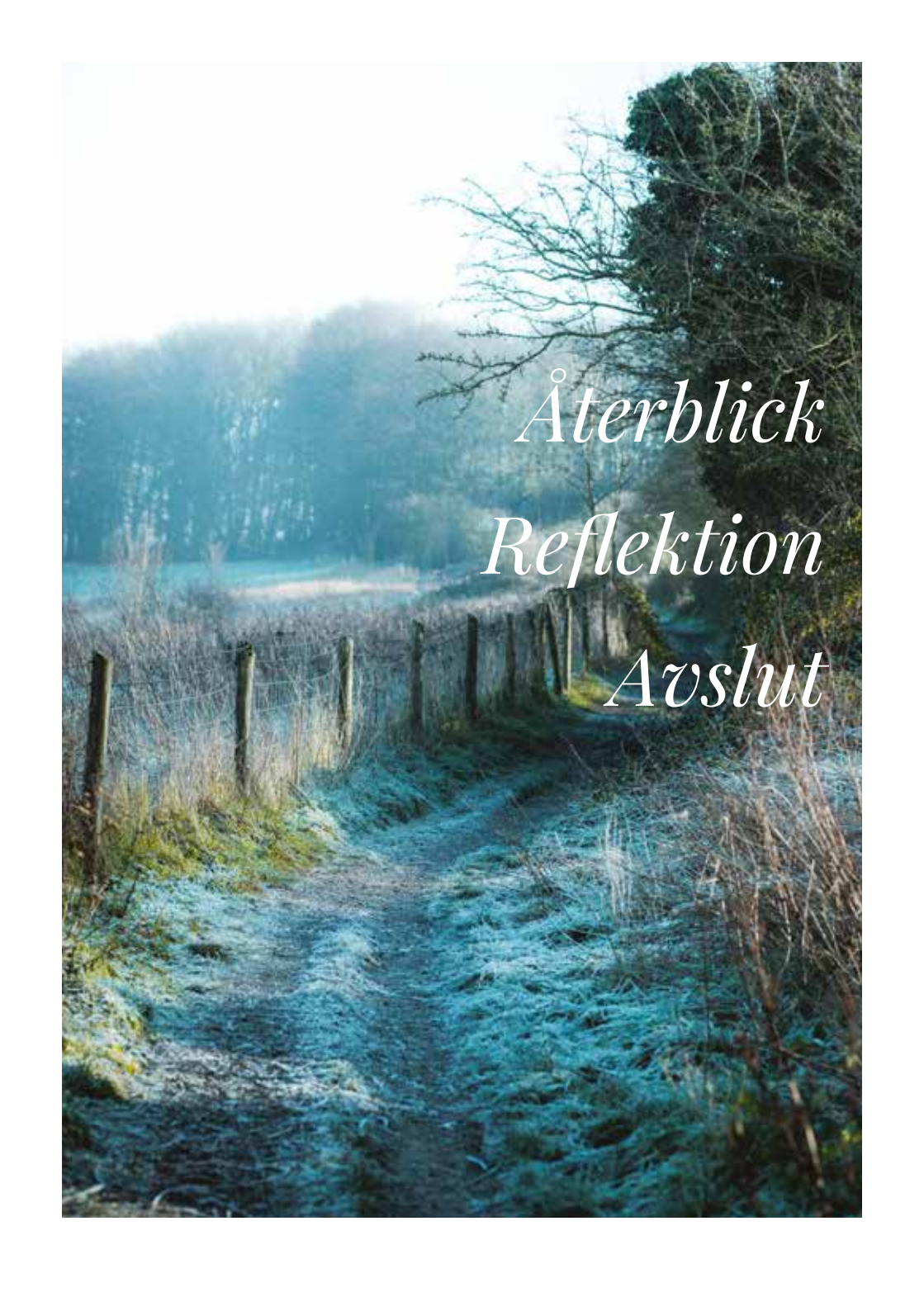
Gå ut så mycket du kan. Det finns inget som ren-
sar tankarna så bra som en promenad där vädret
är det mest påtagliga. Och vilken njutning att sen
komma in i värmen.

LJUS, LJUS OCH MERA LJUS.

Det här kan vi, men ibland glömmet vi bort de
enkla sätten. Släpp in dagsljuset på dagen och
tänd levande ljus när mörkret faller.

STROSA

När himlen är klar och luften hög, strosa. Att pro-
menera utan mål eller syfte kan vara de svåraste
eller enklaste som finns. Titta upp, titta ner, sväng
in på en ny stig eller stanna och ta in dofterna.

A misty, rural landscape with a dirt path, a wooden fence, and trees. The scene is captured in a soft, hazy light, suggesting an early morning or late afternoon setting. The path leads the eye from the foreground towards the background, where a dense forest is visible through the mist. The overall mood is contemplative and serene.

Återblick
Reflektion
Avslut

ÅTERBLICK, REFLEKTION & AVSLUT

Samhain är en tid för död och återfödelse, avslut och återblick, reflektion och vila. En period att se tillbaka på året som gått ur olika perspektiv och lämna det vi inte längre vill ha med oss fysiskt eller mentalt.

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. Att skriva ner orden som rör sig i huvudet är ett sätt, att uttrycka sig med färger och former ett annat. En del frågor vill du kanske bara bära med dig i tanken.

Gör det på ditt sätt.

Gör det i din takt.

Och bara om du vill.

VILKA ÄR DINA STARKASTE MINNEN AV ÅRET SOM GÅTT?

HUR FICK DE DIG ATT MÅ / FÖRÄNDRAS / KÄNNA?

VILKA MÄNNISKOR HAR VARIT BETYDELSEFULLA FÖR DIG UNDER ÅRET?

VAD FICK DE DIG ATT KÄNNA / GÖRA OCH HUR HJÄLPTE DET DIG?

Återblick

HUR HAR DU FÖRÄNDRATS UNDER ÅRET?

VAD TYCKER DU ATT DU LÄRT DIG OM DIG SJÄLV?

Återblick

JAG HAR UTFORSKAT

JAG HAR OMFAMNAT

Reflektera

JAG HAR LÄMNAT BAKOM MIG

JAG HAR LÄRT MIG SÄGA NEJ TILL

Reflektera

**VILKA TANKAR, MÖNSTER, RELATIONER, ÖVERTYGELSER OCH PROJEKT ÄR DET DAGS
ATT ÖVERGE ELLER SE SOM AVSLUTADE?**

Avsluta

VAD VILL DU SLUTA SÄGA OM OCH TILL DIG SJÄLV?

Avsluta



Magi



AVSLUT

För att markera ett avslut kan det vara skönt att rent fysiskt göra sig av med det du inte längre vill ha med dig.

Skriv ner det på papper, rita en bild eller skapa något som representerar det du vill släppa taget om eller lämna bakom dig.

Att bränna upp (på ett säkert sätt) eller begrava orden, teckningen eller tinget är två sätt att göra symboliska avslut - men det finns fler sätt.


Om du lyssnar på din intuition och instinkt vet du vad du behöver göra.

BÖRJAN

Låt tarot- eller orakelkorterna guida dig för det kommande årshjulet. Dra åtta kort - ett för varje del av årshjulet.

SPIRALEN


Samla material från naturen och skapa en spiral. Föreställ dig dig själv i centrum, hur du rör dig utåt, mot ljuset och sen återvänder tillbaka in till mörkret i spiralens mitt. Känner du dig dragen eller mer hemma i ett specifikt skede av spiralen?



Det var inte förrän jag bodde med naturen tätt inpå mig som min kropp blev påmind om att jag behövde vila, djup återhämtande vila. Och med höstens tilltagande mörker omkring mig blev det omöjligt för mig att fortsätta i ett tempo som var det motsatta till naturens.

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

