



Imbolc

ATT SKYNYDA LÅNGSAMT

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





IMBOLC 2 FEBRUARI - 19 MARS

Att skynda långsamt

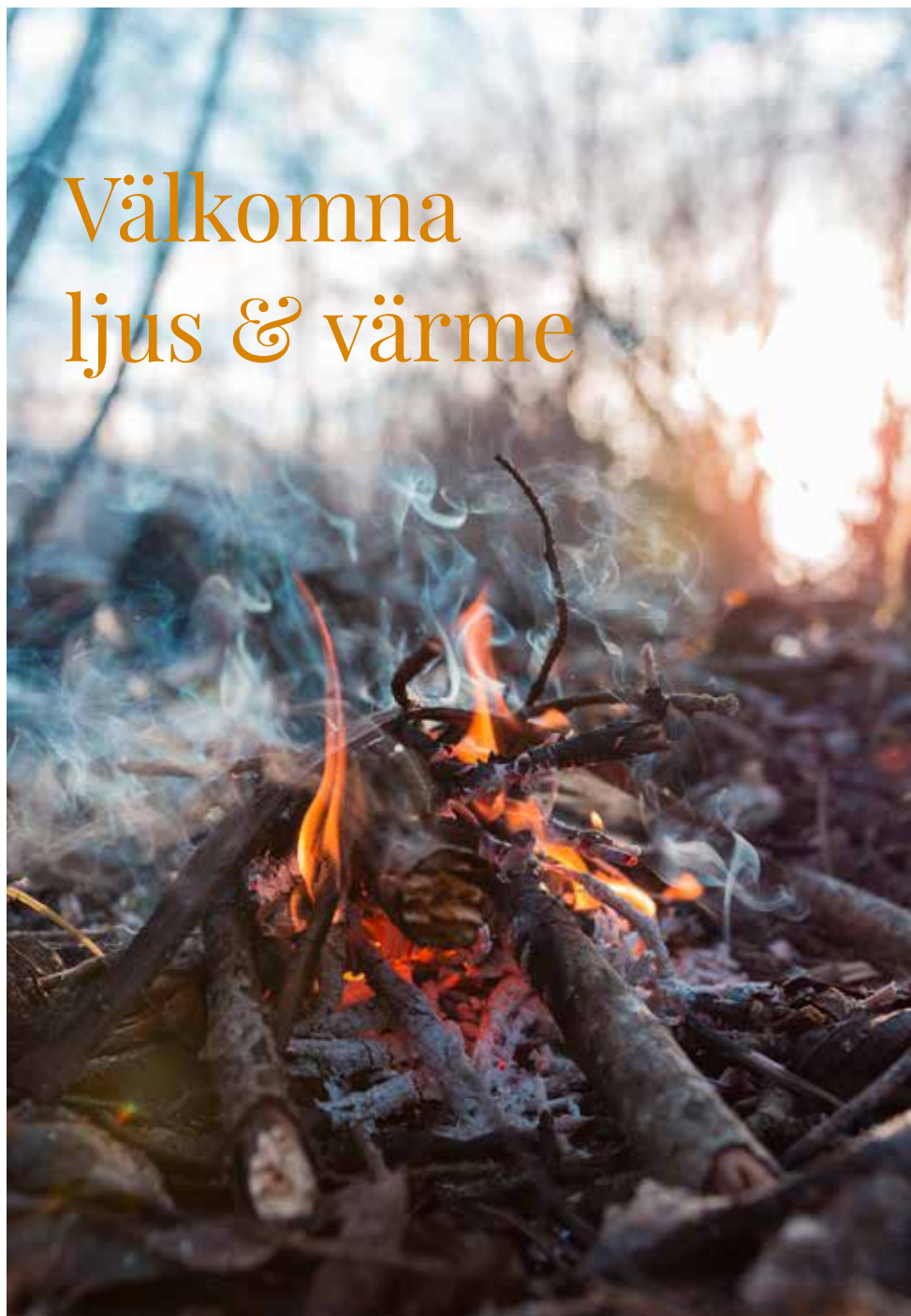
Vi är i brytningstiden mellan vinter och vår, en nyckfull period då växtligheten förbereder sig under jord i väntan på värme och ljus.

På våra norra breddgrader kan våren kännas både långt borta och precis runt knuten. Den ena dagens smått värmande solstrålar står mot nästa dags ymniga snöfall.

För oss människor kan den här tiden bjuda på motstridiga känslor, energin börjar stiga samtidigt som vi kan känna oss enormt trötta, otåligt vill vi komma igång och få saker gjorda samtidigt som vi bara vill låta saker vara precis som de är.

Litar vi på vad vi ser i naturen kan vi försöka skynda långsamt och skapa utrymme för det som växer lite djupare inom oss.

Välkomna
ljus & värme



IMBOLC | 1-2 FEBRUARI

Imbolc är det keltiska namnet på dagen mellan vintersolstånd och vårdagsjämning och kännetecknas av ordets bokstavliga betydelse – i magen. Under jorden vänder fröet sig så att det kan gro, inom oss växer idéer och planer. Under Imbolc-firandet visar vi vår längtan efter vår och välkomnar värme och ljus.

ELD & VATTEN

Att tända en eld kan vara både en symbolisk och praktisk handling.

Efter vintervilan kan vi behöva tända vår egen inre eld och jaga bort mörkret och stagnerad energi. Att samlas runt en öppen eld utomhus och fira att ljuset nu övervinner mörkret är ett alternativ, att tända alla lampor och ljus hemma är ett annat.

Vatten i rörelse är en tydligt tecken på att våren är på väg och även en symbol för rening. Ge dig ut i naturen och sök upp en bäck, älv eller öppet vatten – doppa hela eller delar av dig och notera hur det påverkar din energi.

IDUN & BRIGID

I nordisk tradition är Idun bärare av ljus och vår, i keltisk är det Brigid. Båda representerar den unga i treenigheten och är symboler för fertilitet, hopp och kreativitet. Hylla dem genom att göra dina egna symboler för skapar- och växtkraft.



Skapa utrymme

I brytningstider, tider av förändring, som perioden mellan vinter och vår är, kan vi känna oss pressade att sätta igång med allt på en gång och att gå från noll till hundra med milslånga att göra listor som resultat. Kanske både för att vi vill och för att vi känner att vi borde.

Tittar vi till naturen så vet vi att allt inte kommer till liv eller börjar blomma på en gång. Vi vet också att ingenting växer sig starkt om det inte får en bra början. Att skapa utrymme för nytt att växa fram handlar både om att rensa bland de gamla och ge näring åt det nya.

Och kanske även att redan nu gallra lite bland alla nya idéer, projekt och måsten.

VAD BEHÖVER MEST NÄRING HOS DIG JUST NU - DET FYSISKA, MENTALA, KÄNSLOMÄSSIGA ELLER ANDLIGA?

ÄR DET NÅGON DEL I DIG ELLER DITT LIV SOM BEHÖVER VILA LITE LÄNGRE INNAN DET KAN FYLLAS PÅ MED ENERGI?



Utforska

Hur ser det ut i naturen där du är just nu? Vad händer i naturen omkring dig den här tiden på året? Vad kan du se med blotta ögat och vad anas?

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 mot din hud, i dina näsborrar och hur det påverkar dig räcker.

Att uppmärksamma förändringarna på en och samma plats över tid är ett annat sätt att börja närma sig rytmen i naturen.

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

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

PERSONLIGT

De fascinerar mig hur växterna klarar av att ta sig igenom ett snötäcke för att låta sina knoppar bli synliga och få del av det ljus som finns så här års. Längtan efter ljus är stark och att trotsa kylan för att få njuta av de första värmande solstrålarna är något vi nordbor är duktiga på. Den första koppen kaffe utomhus – vilken lycka!

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

HUR BRUKAR DU UPPLIVA DEN HÄR TIDEN MELLAN VINTER OCH VÅR, BÖRJAN OCH

AVSLUT OCH NY ENERGI? HUR BRUKAR DU AGERA OCH REAGERA?

ATT KOMMA TILL LIV

Så här års är media fyllt med tips på vad vi ska göra för att detoxa, bli lustfyllda och glada. Bara tanken på att komma igång kan kännas överväldigande. Så gör det lilla och sök det enkla.

- Dansa – två minuter tokdans kan göra massor med humöret.
- Sätt på favoritlåten och sjung med full styrka.

- Krydda maten lite extra – kryddstarkt sätter fart på blodomloppet.
- Drink vatten – ja det tjasas alltid om det, men det gör skillnad.
- Fyll på med färg – vårblommor ger både doft och färg.
- Andas in. Andas ut.

För att blåsa ännu mer liv i oss själva och våra hem så öppna alla fönster och låt ny luft fylla rum och lungor.



Insikt
Utrymme
Livskraft

INSIKT, UTRYMME OCH LIVSKRAFT

Nyckfull och tveksam och samtidigt resolut och stabil – naturen vet vart den är på väg men vårvintern känns kanske lite mer ambivalent för oss.

Längtan är stor att se våra frön, bokstavliga eller bildliga, gro och spira och att skynda långsamt är kanske det sista vi vill. Låter vi den här perioden fyllas av att sakta skapa insikt, utrymme och livskraft för våra drömmar och idéer är jag övertygad om att det ger oss en energi lika stark som vårens.

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.

TYCKER DU OM ATT STARTA ELLER AVSLUTA SAKER?

KÄNNS DET ENKELT ELLER SVÅRT FÖR DIG ATT BE OM HJÄLP?

NÄR ÄR DU MEST NÄRVARANDE I NUET?

MÅSTE & BORDE ELLER BEHÖVER & VILL?

Insikt

FINNS DET NÅGON DEL AV DITT LIV SOM BEHÖVER MER AV DIN UPPMÄRKSAMHET?

VILKA VARDAGLIGA UPPGIFTER SKJUTER DU ALLTID UPP?

Utrymme

VILKA VARDAGLIGA RUTINER VILL DU HA MER ORGANISERADE? HUR LÅNG TID BEHÖVS FÖR ATT NÅ DIT?

VILKA VARDAGLIGA UPPGIFTER UPPTAR MER TANKETID ÄN DE FAKTISKT TAR ATT GENOMFÖRA?

Utrymme

VAD BEHÖVER DU FÖR ATT GÅ FRÅN IDÉ & PLANERING TILL PRAKTISK HANDLING?

VAD BEHÖVER DU FÖR ATT KONCENTRERA DIG OCH VARA NÄRVARANDE?

VAD BEHÖVER DU FÖR ATT SKAPA KÄNSLO- OCH VILJEKRAFT?

VAD BEHÖVER DU FÖR ATT HÖRA DIN INRE RÖST OCH LITA PÅ DIN INTUITION?

Livskraft



Magi

DE FYRA ELEMENTEN

När vi går från en årstid till en annan kan det kännas som energin omkring oss inte är med oss. Att balansera energier kan låta knepigt men ett enkelt sätt är att ta hjälp av de fyra elementen som finns naturligt i och omkring oss.

Var eller vad känner du dig fast i? Vilket element känner du instinktivt har tagit över eller behöver påfyllning?



JORD | ELEMENTET FÖR STABILITET

Stabil, grundande, fast, trygg.

Rör sig långsamt och stadigt.

När du behöver tålamod och stegvis utveckling.

Att vara praktisk, pålitlig, beslutsam, ihärdig, sensuell, hårt arbetande

Kopplad till vår fysiska kropp, marken vi går på och jorden vi brukar.

ELD | ELEMENTET FÖR ENERGI

Aktivitet, förändring, entusiasm, kraft.

Rör sig snabbt.

När du behöver kreativitet, handling och få saker att hända.

Att vara självsäker, passionerad, impulsiv, utåtriktad, kraftfull, modig.

Kopplad till vår livskraft, eld, ljusets låga och kraften inuti.

LUFT | ELEMENTET FÖR FÖRÄNDRING

Lätt, anpassningsbar, flexibel, flyktig.

Rör sig snabbt.

När du behöver snabb förändring, mental aktivitet, idéer, interaktion

Att vara vänlig, nyfiken, anpassningsbar, idealistisk, pratsam, fantasifull.

Kopplad till vårt sinne, vinden och andetaget.

VATTEN | ELEMENTET FÖR RÖRELSE

Renande, läkande, näring, intuition.

Rör sig omväxlande.

När du behöver förändring, stimulering, rörelse, livmoderkraft.

Att vara: känslig, intuitiv, fantasifull, medkännande.

Kopplad till våra känslor och alla vattenkällor – sjöar, älvar och kranar.



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
IMBOLC	3
VÄLKOMNA LJUS & VÄRME	4
SKAPA UTRYMME	6
UTFORSKA	8
INSIKT	14
UTRYMME	16
LIVSKRAFT	18
MAGI	20
ÅRSHJULET	22

FOTO S 2 OCH BAKSIDA: DANIEL STRANDROTH

ÖVRIGA FOTON UNSPLASH.COM: GREEN ANT OMSLAG, SIIM LUKKA S 4, JOHANNES PLENIO S 6,

RODION KUTSAEV S8, CHRISTINE SIRACUSA S 11, RAFAL RUDOL S 12, JAYALEKSHMAN SJ


S 20, DARIO BRÖNNIMANN S 21 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 vårvinterns nyckfyllhet och hopp närmare inpå blev det omöjligt för mig att fortsätta på i ett sätt 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

