



Ostara

EN SPIRANDE KÄNSLA

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



OSTARA

VÅRDAGJÄMNING

OSTARA 20 MARS – 30 APRIL

En spirande känsla

Vårkänslor, den där hoppfulla känslan om att något nytt är på väg. En flyktig längtan, en spirande känsla av att allt är möjligt men fortfarande okänt.

Att vårda den känslan och njuta av att precis som naturen låta rötterna bli starka, låta fröet leta sig upp i ljuset och låta knoppar brista och övergå i grönska – det kan ge en mjukstart in i de energifyllda månaderna som ligger framför oss.

Våren är på väg, eller kanske redan här, och vi behöver energi för att drömma och så våra längtors frön, men också se till att vi orkar ge oss själva vad vi behöver för att de ska blomma, få frukt och skördas.

A photograph of a dirt path leading through a forest. The path is on the right side, leading towards a bright light source in the distance. The left side of the image is dominated by dark, silhouetted pine trees. The sky is a pale, hazy blue. The overall mood is serene and hopeful.

Ljuset
vinner
över
mörkret

OSTARA | VÅRDAGJÄMNING | 20 MARS

Vårdagjämningen är en av två punkter i årshjulet då dag och natt är lika långa, ljus och mörker är i balans. Det är också dagen då vi vet att ljuset kommer vinna över mörkret, dagarna kommer bli längre och vintern kommer övergå i vår.

Ostara eller Eostre sägs vara en av fruktbarhetsgudinnorna och är det något som avspeglas tydligt vid och efter vårdagjämningen så är det jordens, djurens och naturens fertilitet och bördighet.

GÅ UT & HÅLSA GRYNINGEN

Packa en enkel frukost och ta dig ut för att möta gryningen denna morgon när natt och dag är lika långa.

När du ser solen komma upp över horisonten fundera på vad du tar med dig från de mörkare månaderna och vad vill du lyfta fram i ljuset.

FERTILITET OCH NYTT LIV

Ägg är både en symbol för fertilitet och magi och under Ostara kan vi låta dem bli bärare av våra intentioner. Dekorera dem med symboler, ord eller färger som visar vad du vill låta växa, blomma och skörda under året.

Beroende på din intention kan du sen, äta, gräva ner eller använda äggen som dekoration.





Balans

Våren blir gärna en tid då alla startskott ska gå, en tid av explosiv energi där fokus finns i görandet – men den tidiga våren är en tid för att främja balans.

Nu behöver vi skapa uthållighet utan att göra slut på den. Vi behöver låta energin flöda och veta hur vi återhämtar oss.

Låter vi naturen vara vår guide ser vi att den vaknar steg för steg och att all växtlighet gör det i sin egen takt. Försök att i den här växande energin skapa en näringsrik grund och en långsiktig hållbarhet så att du orkar gro, spira, knoppas och så småning om blomma.

VILKA OMRÅDEN I LIVET KÄNNES VÄLBALANSERADE? VILKA BEHÖVER JUSTERAS?

HUR KAN DU GE DIG SJÄLV NÄRING & ÅTERHÄMTNING?

LEDTRÄDAR:

BEHÖVER DU ENKLA PRAKTISKA RUTINER SOM UNDERLÄTTAR DIN VARDAG?

LÅNGTAR DIN FYSISKA KROPP EFTER NÅGOT?

KÄNNER DU EN DRAGNING TILL SKOGEN & NATUREN?

ÄR TOM TID, STILLA STUNDER OCH ATT LYSSNA INÅT DET DU BEHÖVER?



Utforska

Hur ser det ut i naturen där du är just nu? Vad händer i naturen omkring dig den här tiden på året? Vilka träd visar först sina blad? Vilka blommor syns? Och hur känns solen 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.

Att uppmärksamma förändringarna på en och samma plats över tid är ett annat sätt att 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?

PERSONLIGT

Våren är förväntningarnas tid och jag kan bli överväldigad av allt som måste, borde och ska hända. Då blir det viktigt att gång på gång stämma av med mig själv – är det här viktigt för mig? Är det mina eller är det omvärldens förväntningar? Att släppa tanken på allt ska vara storslaget och omvälvande hjälper mig hålla fötterna på jorden.

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

HUR UPPLIVER DU DEN HÄR TIDEN DÅ ENERGIN OCH LJUSET ÖKAR? HUR BRUKAR DU

AGERA OCH REAGERA?

VÄRSTÄDA

Vårens solstrålar kan avslöja damm och spindelväv – både i våra hem och i våra liv i övrigt.

Finns det något område i ditt liv som du skulle vilja städa i? Relationer som behöver nytt liv? Eller längtar du efter nya perspektiv?

Gör en snabb inventering och se var du helst vill släppa in nytt ljus.

SMÅ FÖRÄNDRINGAR

Om vi börjar titta på våra rutiner och vanor så märker vi ofta att enkla förändringar i vardagen kan ge mycket energi.

Vi säger ofta nej eller ja automatiskt och missar upplevelser och utmaningar som kan bli små vardagsäventyr.

Börja i det lilla, ta en ny väg hem, handla i en annan affär, prova ett nytt recept och se hur det känns.



Inspiration

Intention

Injudan

INSPIRATION, INTENTION & INBJUDAN

Våren är på ingång, en tid för att drömma, plantera och experimentera. En tid att låta inspiration flöda, skapa en intention och hitta en riktning och välkomna drivkrafterna.

Det är också en tid att hålla drömmarna vid liv, ta hand om plantorna och ändra, anpassa och göra misstag.

När vi planterar ett frö i jordens mörker behöver vi addera något för att få det att gro. För att skapa fertilitet behöver vi motstridiga krafter. Yin & yang, mörker & ljus, dåtid & framtid, intention med handling, eld och vatten, instinkt och visdom.

Samma sak gäller när vi vill att förändringar ska bli verklighet i våra egna liv. Vi behöver vara beredda på och skapa plats för motstridiga känslor och det okända.

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.

DAGDRÖM - VAD HÄNDER NÄR DU LÅTER DINA TANKAR FÖLJA DITT HJÄRTA OCH SJÄLS

VISKNINGAR?

KÄNNS DAGDRÖMMAR SOM SLÖSERI MED TID? VARFÖR?

NÄR KÄNNER DU DIG MEST SOM DIG SJÄLV?

VAD ÄR INSPIRERANDE FÖR DIG?

Inspiration

HUR BEHÖVER DU TA HAND OM DE DRÖMMAR OCH IDÉER DU VILL UTFORSKA?

Intention

KAN DU KOMMA PÅ NÅGOT SOM FÖRST VERKADE OMÖJLIGT MEN BLEV MÖJLIGT?

TAR DU LÖFTEN TILL DIG SJÄLV PÅ LIKA MYCKET ALLVAR SOM LÖFTEN TILL ANDRA?

VARFÖR?

Intention

VILKET GÖR DIG MEST ILLA TILL MODS – ATT MISSLYCKAS ELLER ALDRIG FÖRSÖKA?

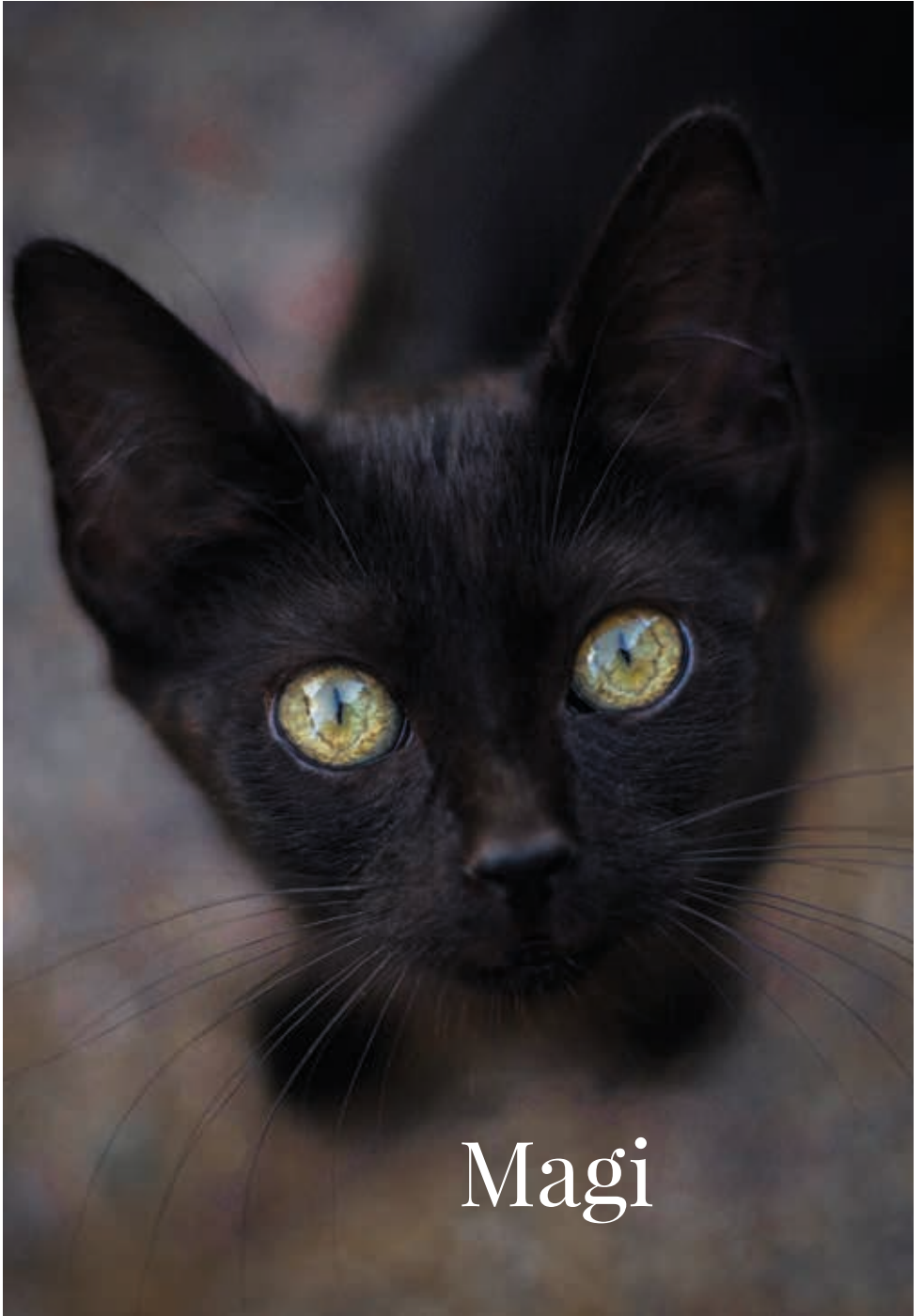
VAD BRUKAR DU IGNORERA ELLER UNDVIKA?

Inbjudan

**NÄR HAR DU EN TENDENS ATT STANNA I DIN INRE VÄRLD & TANKAR NÄR DU BEHÖVER
SKAPA MOMENTUM OCH AGERA?**

ÄR DET NÅGON GÅNG KLOKAST ATT GE UPP?

Inbjudan



Magi

Magi och ritualer som hör ihop med balans, fertilitet, förändring, klarhet, lust, rening, rikedom, tillväxt och uppstart är i fokus under den här perioden.

Oavsett vad du väljer att göra så gör det speciellt för dig! Det underbara med magi är dess förmåga att bli och göras personligt. När vi tar en paus och lyssnar på oss själva vet vi vad vi ska göra.

HAREN

Håll utkik efter haren – den är en viktig symbol för fertilitet och överflöd. Varför? Hon kan bli gravid med två kullar samtidigt.

Och glöm inte äggen – läsa om dem på sidan 5.

ETT FRÖ MED INTENTION

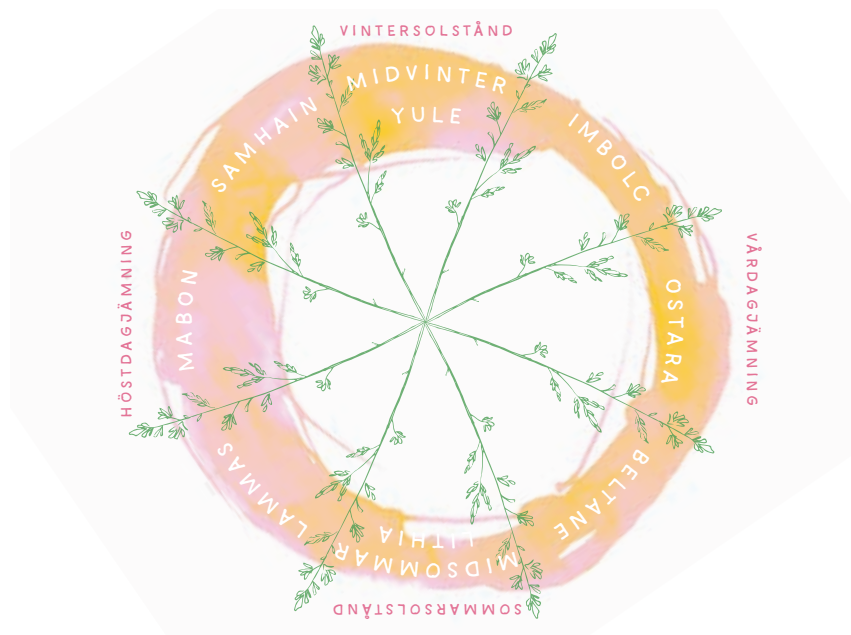
Plantera ett verkligt frö tillsammans med en av dina intentioner.

Välj ett frö som är enkelt att odla, t ex solros, ringblomma, basilika eller krasse

Håll ditt frö i händerna och sätt din intention. Det kan vara något som du vill förändra, utveckla eller drömma om – försök vara specifik.

Se till att du ger båda det de behöver och följ hur din intention växer dag för dag.





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 LITHIA	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
OSTARA	3
LJUSTE VINNER ÖVER MÖRKRET	4
BALANS	6
UTFORSKA	8
INSPIRATION	14
INTENTION	16
INBJUDAN	18
MAGI	20
ÅRSJULET	22

FOTO S 2 OCH BAKSIDA: DANIEL STRANDROTH

ÖVRIGA FOTON UNSPLASH.COM: ANNIE SPRATT OMSLAG, S 4 & S 12, RACHAEL GORJESTANI S 5

ALEX SEINET S 8, ARTUR ŁUCZKA S 11, SARAH KHAN S 20, GARY BENDIG S 21 PIXABAY: PEZIBEAR S

6. 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 vårens spirande 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.

