



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 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





SOMMARSOLSTÄNDET | LITHA

21 JUNI

Möjlighet & utmaning

Sommarsolståndet, Litha eller midsommar, en årstid med många namn, alla påminner oss om att ljuset har nått sin fulla styrka och energi. En årstid som kan kännas utmanande eller fylld med möjligheter, eller både och.

Midsommartid är en del av året då även förväntningarna brukar slå i taket. Våra svenska traditioner är specifika och de flesta av oss är uppvuxna med ett rätt sätt att fira midsommar.

Det vore fantastiskt om den här årstiden tillät dig att låta ljuset landa på hur du känner, är och ser på den här delen i årshjulet – oavsett andras förväntningar. Att ta det steget kan i sig vara både en utmaning och en möjlighet.

A photograph of several tall, slender stalks of purple lupine flowers. The flowers are small and densely packed along the stems. The background is dark with numerous out-of-focus, warm-toned light spots (bokeh) in shades of yellow and orange, suggesting a night scene with distant lights. The overall mood is serene and magical.

*Förtrollande
midsommar*

MYSTIK & MAGI

Den ljusa midsommarnatten bjuder in till mystik och magi. Vi kan ana älvor som dansar i morgondaggen 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 utomhus.

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



Självmedkänsla

Hmm... började det krypa lite i dig? Eller var din första tanken - nej, nej och ett ytterligare ett nej. "Icke sa nicke".

Jag vet, självmedkänsla kan uppfattas som en positivitetsrörelse som fått överslag. Men tänk till – hur låter din egen inre dialog?

När vi rensar vår inre dialog från fördömanden, jämförelse och skam – börjar vi höra vår egen röst. Och vi kan navigera med självmedkänsla istället för ett ständigt jagande efter att övertyga, jämföra och tävla.

När vi tar hand om oss själva med medkänsla och vänlighet, tar vi hand om alla och allt omkring oss med en känsla av ansvar, nyfikenhet och empati.

HUR KÄNNER DU KRING SJÄLVMEDKÄNSLA? OCH VARFÖR?

PERSONLIGT

Självmedkänsla är något jag faller in och ut ur, speciellt svårt har jag att ta mig tid att stanna upp och faktiskt lyssna på vad som händer i huvudet mitt. "Vad är poängen?" är det jag brukar sätta upp som hinder, för när jag lyssnar på mig själv kan det bli både smärtsamt och skamfullt. När jag tar hand om mig själv, med vänlighet och medkänsla, märker jag att mitt övertänkande minskar och jag kan uttrycka mig tydligare och sannare.



Utforska

Hur ser det ut i naturen där du är just nu? Vad händer i dina omgivningar den här tiden på året? Vad är i full blomning? Vad väntar på att slå ut? 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 så hitta en plats, ett träd, några buskar eller en liten park som du ser mer eller mindre dagligen och notera skiftningarna över tid.

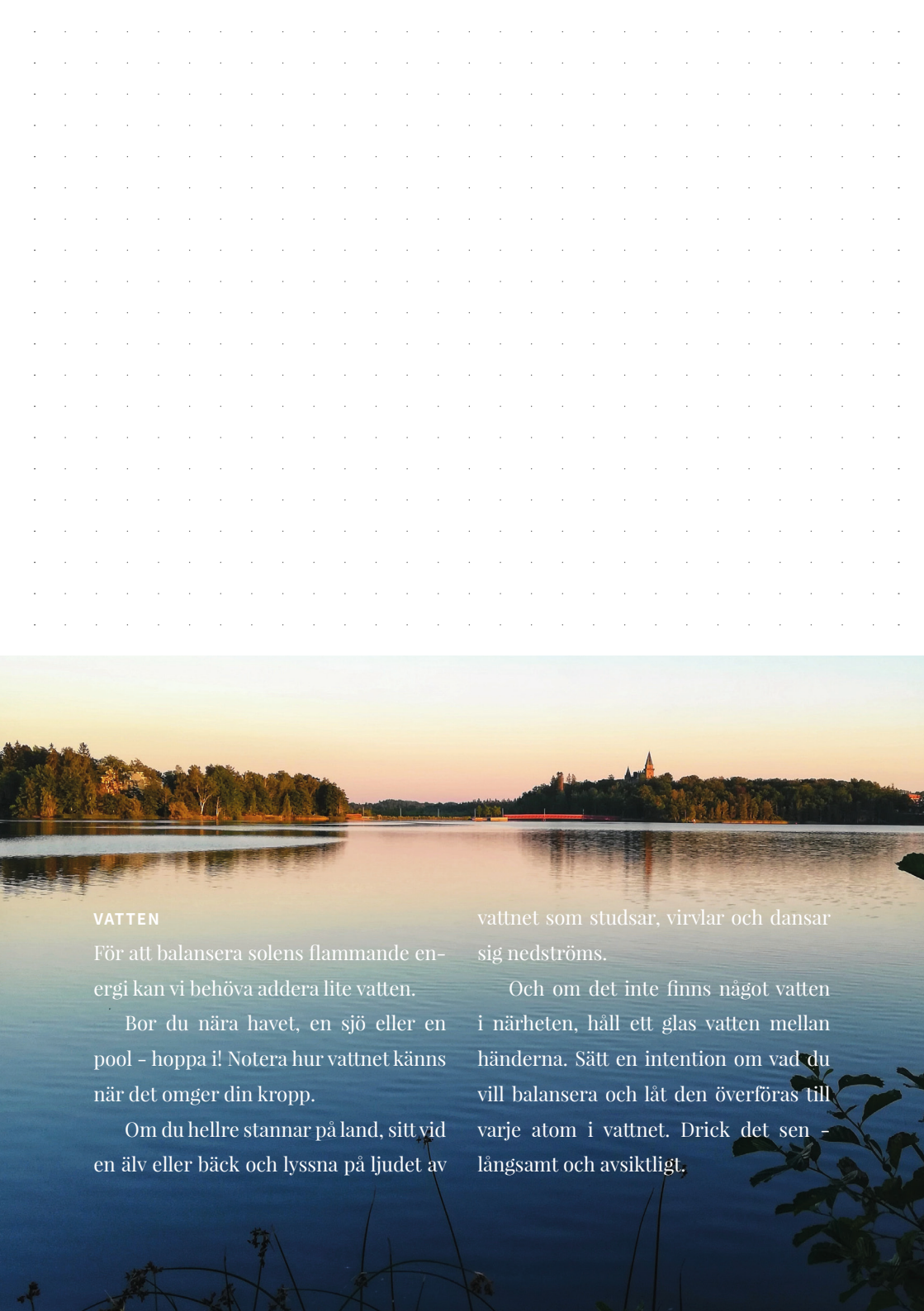
Att uppmärksamma förändringarna är ett sätt att börja närma sig rytmen i naturen.

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.

VAD KÄNNER DU DEN HÄR TIDEN PÅ ÅRET? HUR BRUKAR DU AGERA OCH REAGERA?



VATTEN

För att balansera solens flammande energi kan vi behöva addera lite vatten.

Bor du nära havet, en sjö eller en pool - hoppa i! Notera hur vattnet känns när det omger din kropp.

Om du hellre stannar på land, sitt vid en älv eller bäck och lyssna på ljudet av

vattnet som studsar, virvlar och dansar sig nedströms.

Och om det inte finns något vatten i närheten, håll ett glas vatten mellan händerna. Sätt en intention om vad du vill balansera och låt den överföras till varje atom i vattnet. Drick det sen - långsamt och avsiktligt.

A dark, moody photograph of a forest floor. The background is filled with out-of-focus green foliage. In the lower-left foreground, a single, ripe red raspberry is visible, standing out against the dark green leaves. The overall lighting is low, creating a sense of mystery and depth.

Observera

Sortera

Upptäck

OBSERVERA, SORTERA & UPPTÄCK

Nuförtiden känns det nästan naturligt att ha fokus på det som händer runt omkring oss och utanför oss. Flödet på sociala medier och nyheter kan ha oss i ett konstant grepp av att följa, jaga och leta efter yttre råd eller godkännande. Och andras sanningar och handlingar sköljer bort förtroendet för våra egna värderingar.

Och ärligt talat – det känns svårt att inte leta efter ett svar innan vi stämmer av med vad vi själva tänker och tycker.

Precis som varje trädgård behöver rensas på ogräs – så behöver också vårt yttre och inre landskap rensas ibland.

Använd den här årstidens energi för att skapa drivkraft, riktning och perspektiv, i en grund som kommer från hur du vill vara, känna och leva ditt liv.

Det börjar med att observera balansen mellan dina inre och yttre informationskällor. Det som dyker upp känns obehagligt och kanske till och med skrämmande – så ta god tid på dig.

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.

HUR LÅTER DIN INRE DIALOG NÄR DU BÖRJAR LYSSNA PÅ DEN?

KAN DU GÅR BORTOM DET DU HÖR INITIALT? VAD HÖR DU DÅ?

Observera

HUR SKULLE DU BESKRIVA DIN INRE DIALOG? HAR DEN EN TON, EN KÄNSLA, LÅTER
DEN SOM NÅGON DU KÄNNER?

TRYCKER DU BORT NÅGRA TANKAR? OM OCH OM IGEN? VARFÖR?

Observera

LYFTER DIN INRE RÖST DIG? HUR? OCH OM INTE, VARFÖR?

KAN DU SKILJA PÅ TANKAR SOM KOMMER FRÅN DIG SJÄLV OCH DE SOM KOMMER FRÅN
NÅGON ANNAN?

FINNS DET NÅGRA KROCKAR MELLAN VAD DU TÄNKER OCH HUR DU AGERAR?

VILKA TANKAR KÄNNES UNKANSTOPPADE ELLER BORTGLÖMDA? ÄR DET DAGS ATT TA
FRAM DEM I LJUSET?

Sortera

OM INGEN BEDÖMER, IAKTTAR ELLER JÄMFÖR DIG, VAD SÄGER DIN INRE RÖST DÅ?

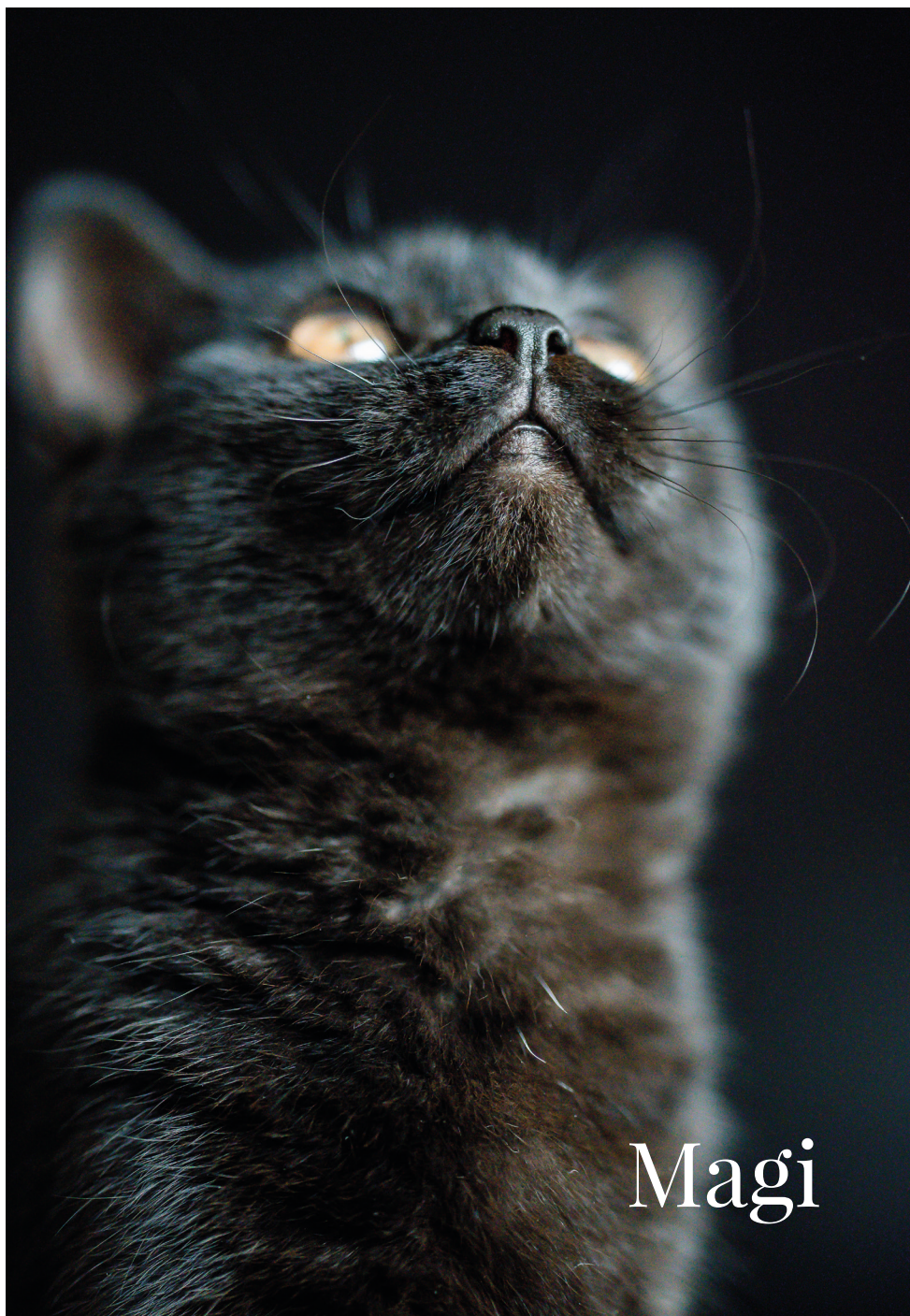
SER DU ANNORLUNDA PÅ DIG SJÄLV NÄR DU ÄR ENSAM? JÄMFÖRT MED VAD DU TÄNKER OM DIG SJÄLV NÄR DU ÄR BLAND MÄNNISKOR? VAD SKILJER SIG ÅT?

Upptäck

VILKA TANKAR BEHÖVER DU SLUTA FORCERA FRAM ELLER HA MER TÅLAMOD MED?

NÄR KÄNNER DU ATT DU ÄR PÅ TOPP MED DIG SJÄLV? OCH KAN DU LÄGGA MÄRKE TILL
VAD SOM SKAPAR DE KÄNSLORNA?

Upptäck



Magi

SPIRALEN – DET CYKLISKA LIVET

Som en symbol för solen, och en väldigt vanlig form i naturen, står spiralen i centrum för ett cykliskt liv. Den kan vara en symbol för att långsamt ana saker som är dolda i spiralens centrum. Och den kan visa oss ett sätt att expandera och utvecklas intuitivt.

RES MED SPIRALEN

Centrum av spiralen symboliserar vintersolståndet, den mörkaste tiden på året. När vi rör oss utåt mot ljuset, genom Imbolc, Ostara och Beltane, blir dagarna ljusare och längre, tills vi når själva kanten – Litha eller sommarsolståndet. Här står solen stilla innan den för oss tillbaka inåt.

Resan går via Lammass, Mabon, Samhain och de mörkare dagarna tills vi återvänt till centrum, vintersolståndet och midvintern. Här pausar vi och vilar, innan vi startar färden tillbaka utåt igen.

DÖD OCH ÅTERFÖDELSE

Spiralen ger oss cykler av död och återfödelse, förändring, lärande och omlärande. Varje cykel kommer med nya insikter, situationer, utmaningar och möjligheter.

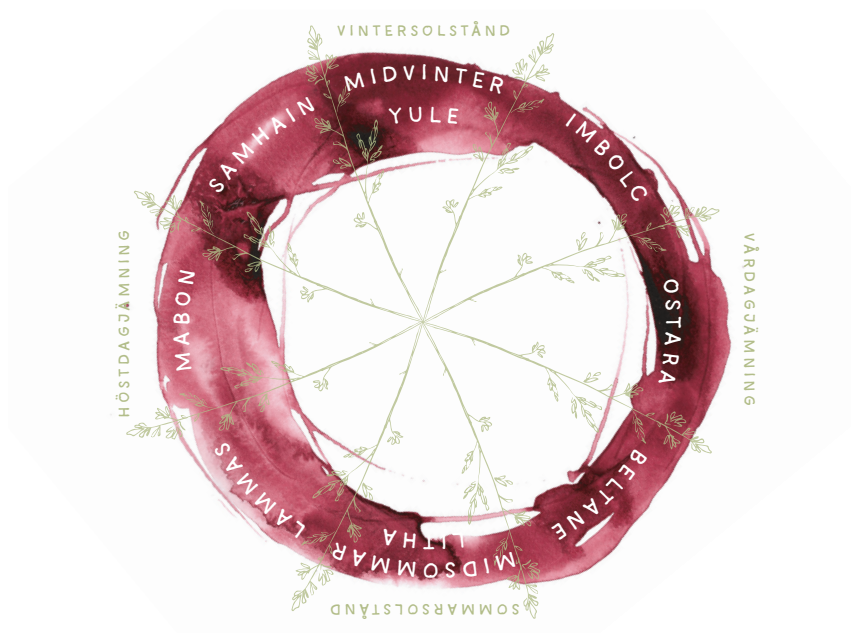


SKAPA DIN EGEN RITUAL

Just nu, vid spiralens yttersta kant, är en bra tidpunkt att reflektera över vad resan till denna punkt har fört med sig. Och vad vi önskar oss för resan tillbaka inåt.

Skapa din egen spiral av material som finns i överflöd i naturen där du bor. Om du vill promenera i en spiral, samla material från marken, kottar eller stenar blir utmärkt. Du kan också ge dig ut på ett äventyr och leta efter spiraler i din omgivning, de är lika vanliga i naturen som i arkitekturen.

Och om du inte kan hitta nån – du har en på fingertoppen.



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

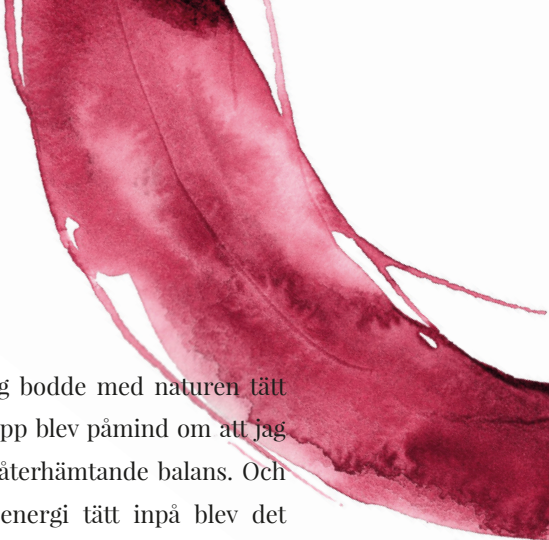
Innehåll

MED NATUREN SOM RYTM	2
MÖJLIGHET & UTMANING.....	3
FÖRTROLLANDE MIDSOMMAR	4
SJÄLVMEDKÄNSLA	6
UTFORSKA	8
OBSERVERA.....	14
SORTERA	16
UPPTÄCK	18
MAGI.....	20
ÅRSHJULET	22

FOTO S 2 & BAKSIDA: DANIEL STRANDROTH

ÖVRIGA FOTON FRÅN UNSPLASH.COM: BENICE BALLA-SCHOTTNER OMSLAG, IRINA IRISER S 4, DAIGA ELLABY S 5, NIKLAS HAMANN S 6, ANNIE SPRATT S 8, NAZRIN BABASHOVA S 11, EBERHARD GROSS-GASTEIGER S 12, OMAR RAM S 20, LUCAS SILVA PINHEIRO SANTOS 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 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

