



# Mabon

HYLLA KONTRASTERNA

# 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.

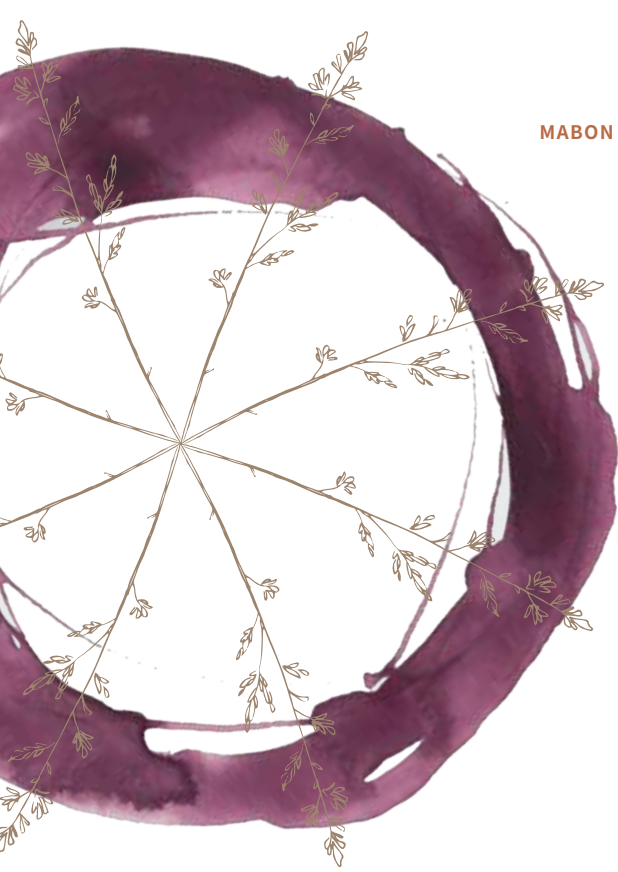


*Anna Linder*

HÖSTDAGJÄMNING

MABON





# Hylla kontrasterna

Vid höstdagjämningen är natt och dag återigen lika långa – mörker och ljus, maskulint och feminint, inre och yttre, i balans.

Vi är också i övergången där mörkret börjar beseгра ljuset. Naturens cykel avslutas, trädens sav återvänder till rötterna djupt ner i jorden, och den långa perioden av frodigt grönt skiftar till höstens eldiga färger.

Innan löven faller till marken och förmultnar, kan vi fira vad vi har åstadkommit, fått hända och uppnått, och undvika att låta det som inte hände eller inte gjordes tynga ner oss.

Vi kan hylla både med- och motgångar. Vi kan släppa taget, och samtidigt lyfta att vi gjorde så gott vi kunde.



# Fira rikedomen



## MABON | HÖSTDAGJÄMNING | 22 SEPTEMBER

Mabon markerar den officiella starten på hösten, dag och natt är lika långa, och det är också den sista årstiden i årshjulet.

Det är en dag då vi att hyllar Moder Jord för överflödet hon gett denna säsong.



### HÄLSA HÖSTEN

Gå ut i naturen – var utomhus och lek i löven. Eller ha en picknick. Hitta ut i skogen, eller en park, eller i din (eller din grannes) trädgård.

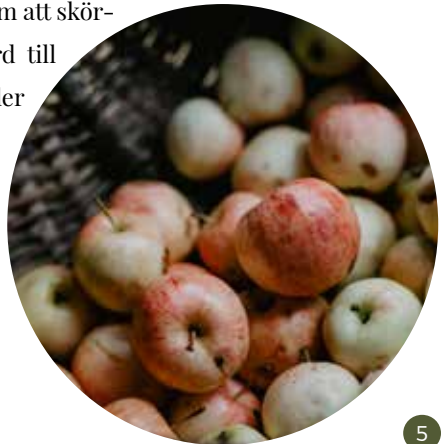
Ta en promenad och samla höstiga ting, stanna upp och notera förändringen i luften, temperaturen och färgerna.

### FIRA RIKEDOMEN

Det är skörd av frukt och bär som står i fokus, det är också dags att skörda de sista grönsakerna som växer ovan jord. Äppelträdens grenar tyngs ner av ett överflöd av äpplen.

Fira höstdagjämningen genom att skörda något, och använd din skörd till att fixa en måltid, baka en paj eller göra sylt eller marmelad.

Dela den med andra – det hyllar naturen och Moder Jord lite extra.





# Låt något dö

Hösten kan kännas krävande, det är en tid då Moder Jord tydligt signalerar att släpp taget, förfall, död och djup, djup vila. Och samtidigt säger samhället i stort att det är en dags att gå tillbaka till jobbet, skolan drar igång och det är dags att sätta igång. Det kan kännas som att vi både uppmanas att vila och jobba på samma gång.

Som människor drar vi oss för att använda ordet död, det känns slutgiltigt, slutet av alla slut. Lär vi oss av naturen ser vi att döden är en övergång och ett naturligt skede i en fullständig process.

När vi reflekterar över förlust, död och livets naturliga cykel är det vanligt att känna sorg och ledsenhet. Och jag föreslår att du tillåter alla känslor att komma.

Att låta något dö öppnar för det som kan komma härnäst, att sörja och gråta är ofta en välbehövlig befrielse för kropp, sinne och själ.

**NÄR KÄNNER DU DIG PRESSAD AV BORDE OCH MÅSTEN, JÄMFÖRELSE, DÖMANDEN OCH TRON ATT DU BORDE KOMMIT MYCKET LÄNGRE ÄN DU HAR.**

**VAD ÄR DU REDO ATT LÅTA DÖ?**





# 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 ÅRSTIDERNÄ PÅ OLIKA SÄTT.**

**HUR UPPLEVER DU DEN HÄR TIDEN PÅ ÅRET? HUR BRUKAR DU REAGERA OCH AGERA?**

## HUR KAN DU OMFAMNA ÅRSTIDEN OCH RYTMERNA JUST NU PÅ ETT SÄTT SOM STÖDJER DIG?

### BALANS

Jag tror att vi ofta tänker på balans som något som ska vara konstant, och är det inte den direkta motsatsen?

Balans är aldrig statisk, det är rörelse, förändring – den är levande.

För att vara, känna och ha balans i våra liv behöver vi måna om den på ett sätt som fungerar för oss som individer.

Hur länge är för länge, hur mycket är för mycket och hur kan du balansera det du

ägnar dig åt för länge, för mycket eller för sällan.

Men var vaksam på om du ägnar dig åt att jaga balans istället för att lyssna på vad du behöver.

Kom ihåg att balans är flödande, alltid skiftande.

Hur känns det när du har balans i ditt liv? Noterar du till motsatsen?



*Beundra*

*Bejubla*

*Begrav*

### BEUNDRÅ, BEJUBLA & BEGRAV

Vi är inne i årshjulets sista del och det är verkligen en period av kontraster och motsatser; slutet på sommaren och blomningar och hög energi. Starten på lön och temperaturer som faller, och den mörkare delen av året inleds.

Det är död och liv, det är slut och uppstart, och ett tillfälle att reflektera över din egen resa.

Att se värdet i och att erkänna och uppskatta ditt eget, ofta hårda, arbete med den respekt och heder som det behöver är en viktig del av resan. Vi bortser ofta från våra prestationer och hoppas snabbt vidare till nästa grej.

Ge dig själv tid att reflektera över dina prestationer och framgångar, prövningar och misstag, triumfer och misslyckanden – och fira båda.

Det är också den perfekta perioden för att låta saker vila, inte nödvändigtvis genom att överge dem helt, utan låta dem falla till marken, komposteras och se när de dyker upp igen.

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.



VAD SER DU SOM MISSLYCKANDEN ELLER TILL OCH MED FIASKON? VAD FÖRSÖKTE DU OCH  
MISSLYCKADES MED? HUR KAN DU UPPSKATTA DINA ANSTRÄNGNINGAR?

VAD STARTADE DU SOM VISADE SIG SLUTA SOM NÅGOT ANNAT?

*Beundra*

VAD SKULLE DU VILJA FORTSÄTTA MED? (ATT VARA, GÖRA, SKAPA, KÄNNA).

VAD RÄKNAR DU SOM EN FRAMGÅNG? DET BEHÖVER INTE BARA VARA DE STORA, ENORMA SAKERNA. SMÅ STEG, SMÅ VINSTER OCH VARDAGLIGA HURRA RÄKNAS OCKSÅ.

*Beundra*

**HUR KAN DU FIRA DEN DU ÄR? (INTE DEN DU ÖNSKAR/VILL/TRODDE ATT DU BORDE/KUNDE  
VARA – UTAN PRECIS DEN DU ÄR JUST NU).**

**HUR ERKÄNNER DU, GLÄDS ÅT OCH FIRAR DINA PRESTATIONER OCH FRAMGÅNGAR?**

HUR ERKÄNNER DU, GLÄDS ÅT OCH FIRAR ATT DINA MOTGÅNGAR OCH MISSLYCKANDEN?

KAN DU BÖRJA FIRANDE DE SMÅ HÄNDELSERNA I DIN VARDAG? HUR SKULLE DET KÄNNAS?

VARFÖR?

*Bejubla*

**FINNS DET OLÖSTA KONFLIKTER, GAMMALT GROLL ELLER SKULDKÄNSLOR SOM BEHÖVER  
STÄLLAS TILL RÄTTA? KAN DU ORDNA DET INNAN FÖRSTA FROSTEN GRIPER TAG I DEM?**

**BÄR DU OMKRING PÅ NÅGRA ÖVERTYGELSER OM ATT INTE VARA ELLER GÖRA TILLRÄCKLIGT?  
VAD KAN DU SLÄPPA TAGET OM FÖR ATT VARA OCH KÄNNA DIG "TILLRÄCKLIG"?**



OM DU VERKLIGEN TÄNKER EFTER, VAD VILL DU SÄGA ADJÖ TILL, OCH VAD VILL DU SÄTTA PÅ  
PAUS?

*Begrav*

Magi



### EN BURK MED MINNESJUVELER

När vi förbereder oss för en ny årstid med kortare och svalare dagar och längre nätter, kan vi också fånga tillfällena och stunder vi uppskattat.

En burk med minnesjuveler kan fyllas med anteckningar om glada, roliga, kärleksfulla, minnesvärda ögonblick. Det kan vara anteckningar eller ting, infångade under hela året, som påminner dig om en plats, en dag eller ett ögonblick.

Välj en burk (skål, kruka) och gör en ritual för att ladda den med möjligheterna till nya värdefulla ögonblick. Reflektera över vad du önskar för framtiden och vad du vill känna, och föreställ dig att allt det flödar ner i din burk.

Om du vill kan du lägga ner saker som representerar dina önskningar eller addera ord eller färger som representerar dem.

Vid den här tiden nästa år har du enburk fylld av glädjestunder.



### HÖSTMAGI

En enkel ritual som är lätt att göra – men kraftfull. Samla torra löv. På varje löv skriver du något du vill bli av med.

Krossa ett löv i taget i handen och låt smulorna spridas för med vinden.





# 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

<b>MED NATUREN SOM RYTM</b> .....	2
<b>MABON   HÖSTDAGJÄMNING</b> .....	3
<b>FIRA RIKEDOMEN</b> .....	4
<b>LÅT NÅGOT DÖ</b> .....	6
<b>UTFORSKA</b> .....	8
<b>BEUNDRA, BEJUBLA, BEGRAV</b> .....	12
<b>BEUNDRA</b> .....	14
<b>BEJUBLA</b> .....	16
<b>BEGRAV</b> .....	18
<b>MAGI</b> .....	20
<b>ÅRSHJULET</b> .....	22

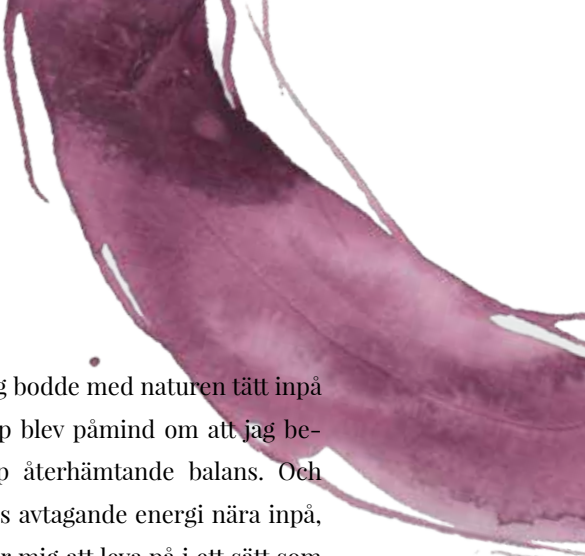
FOTO S 2 OCH BAKSIDA: DANIEL STRANDROTH

ÖVRIGA FOTON UNSPLASH.COM: ANNIE SPRATT OMSLAG, S 4, S 8 & S 12, ALEX MOTOC S 5, LENA MYTCHYK S 5,

IRENA CARPACCIO S 6, AUTUMN MOTT RODEHEAVER S 11, ZHANG KAIYV S 20, HEATHER FORD S 21, MARTIN

WIDENKA 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

