2016-10-10

**Om livet, kärleken och mänsklighetens framtid**

**Om konsten att följa sitt hjärta, om harmoni, samhörighet och om vad som står i dess väg – om det handlar de poetiska texterna i ”Hjärtats tidevarv” av författaren och dik­taren Nanna Aida Svendsen. De är varsamt översatta från engelska till svenska av Åsa Leander Rundkvist som även har illustrerat dem med naturbilder från Stockholms skärgård. Nu ges boken ut av För­lagshuset Siljans Måsar.**

”Hjärtats tidevarv” är tänkt som något man tar till när livet snurrar alltför fort eller när man bara behöver en stunds avkoppling. Den röda tråden genom boksidorna är livsvisdom sam­manvävd med naturlyrik som inspirerats av Stockholms skärgård. Boken är uppdelad på de fyra årstiderna och det finns en text att läsa och begrunda för varje vecka.

**En bok om kärlek och hjärtats visdom**

– Det är en bok om kärlek och om hur vi relaterar – till jorden, oss själva och varandra, ja allt som lever, berättar Nanna Aida Svendsen. Relationer och hur vi tar hand om dem är nog en av världens ödesfrågor just nu, anser hon. Tiderna är turbulenta och livet och människorna på jorden är i kamp. Det känns som att vi är kallade att väcka upp våra hjärtan nu.

– Detta kan låta enkelt, men det är det inte. Att leva kärleksfullt och vara hjärtinnerlig betyder att ha kontakt med sina känslor. Det betyder att ge oss själva och andra medkänsla och att vara medveten om de känslomässiga sår, som hindrar vår kärlek att flöda fritt, detta för att vi ska kunna bli mer den person som vi i själva verket är. Att leva våra liv i samklang med vårt hjärta och vår kärlek kan vara det viktigaste nu, när världen tycks gå i baklås, betonar hon.

I ”Hjärtats tidevarv” påminns läsarna om vikten av att värde­sätta sitt inre liv precis som sitt yttre. För det behöver vi lyssna, ta emot och reflektera. – Många har gett upp detta till ett väl­digt högt pris. I tider när det anses vara coolt att vara tuff, vill jag stå upp för motsatsen - att vi ska bli mer varsamma med oss själva och varandra - i vetskap om att det är en gåva att vara sårbar och att det fak­tiskt kräver styrka, anser Nanna.

**Inre och yttre geografi**

Nanna är en person som tycker om att utforska och kartlägga terrängen i den inre världen, något som hon har ägnat sig åt i mer än 40 år. Hon vill gärna rikta sin medve­tenhet mot hjärtat och känna in i nuet. Dialog på djupet och kreativa medvetna samtal är vik­tiga för henne, men hon inspireras också av det inre livet och av naturen. Hon värde­sätter tid i avskildhet för att stanna upp, reflektera och skriva.

Hon hoppas att hennes livserfarenhet och insikter ska kunna vara till hjälp för andra som söker det meningsfulla i tillvaron. – Det inkluderar allt från att treva sig fram, göra fel, känna sig vilsen, osäker och sorgsen - till att vara insiktsfull och glad. I det ingår också att ge utrymme för att vara med sig själv på det sätt som vi faktiskt är och att acceptera det som sker i nuet, säger hon.

Nanna föd­des i England av danska föräldrar, växte upp i Danmark från 10 års ålder, bodde 25 år i USA, har familj i Spanien och bor nu i Sverige, för att kort sammanfatta hennes olika geografiska boplatser och hållpunkter. – Jag känner djup samklang med det här nordiska landet, och mär­ker att jag ofta säger att jag är en gammal skandinavisk själ, inflikar Nanna. Att just skär­gårdsnaturen har inspirerat både text- och bildmässigt, är kanske inte så konstigt, eftersom hon och hennes svenskamerikanske man bor nära havet strax utanför Stockholm.

Också för Åsa Leander blev skärgården en stor inspirationskälla för arbetet med boken, efter­som hon älskar att vistas på sitt sommarställe i den vackra skärgårdsnaturen. Men det som gjorde att hon fick lust att tolka Nannas texter till svenska var Nannas djupa livsvisdom. Åsa ville bidra till att hennes kunskaper kunde förmedlas till en större läsekrets i Sverige.

**Hjärtats uppvaknande**

Det som Nanna särskilt vill lyfta fram med boken, är att våra hjärtan behöver väckas upp.

– Att finna och följa hjärtats visdom och ge efter för det vi älskar innerst inne kan bli avgö­rande i dessa tider, då mänskligheten verkar befinna sig i kapplöpning mellan medvetenhet och förstörelse, menar Nanna Aida Svendsen. De sista raderna i boken sammanfattar hennes tankar:

”För jorden själv,

precis som kropp och själ,

ropar efter ditt sanna liv,

ditt hjärtas uppvaknande,

din inre visdom.”

­

Gabriella Lücke

Faktaruta

Förutom i boken ”Hjärtats tidevarv” finns Nanna Aida Svendsens texter att läsa på hennes hemsida www.soultimereflections.com och i hennes böcker ”Of Water Lilies and Warm Hearts” och ”Heart; Wisdom Awakening”.