

Hjärtats tidevarv

Nanna Aida Svendsen
Tolkat till svenska av
Åsa Leander



Hjärtats tidevarv

Nanna Aida Svendsen

Tolkat till svenska av Åsa Leander

Foto Åsa Leander



Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88097-37-8

De engelska originalen är hämtade från
Nanna Aida Svendsens produktion:
Of Water Lilies and Warm Hearts, 2008
Heart: Wisdom Awakening, 2015
samt från hennes hemsida
www.soultimereflections.com
© Nanna Aida Svendsen, 2016

Texterna tolkade till svenska av Åsa Leander
© Åsa Leander, 2016
Foto: Åsa Leander
Texter och fotografier är skyddade
enligt upphovsrättslagen.

Grafisk form: Lilla blå tornet
www.lillablatornet.se

Tryck: Jelgavas Tipogrāfija, 2016
www.jt.lv



Om Nanna Aida Svendsen

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.

Nanna föddes i England, växte upp i Danmark, bodde i USA under många år och har nu slagit sig ner i Sverige med sin svenskamerikanske man. Hon har upptäckt att det finns något väldigt speciellt med naturen där hon bor utanför Stockholm. "Det är så vackert och känns så skönt här ute", säger hon. Skärgårdsnaturen tände hennes hjärta och talade till författaren inom henne. Först kom en ström av tankestycken som hon la in på sin hemsida och sedan flera tankeböcker, alla skrivna på engelska.

Livet som poet passar Nanna väl och hon är tacksam att kunna hålla på med det hon älskar att göra. Förutom i boken *Hjärtats tidevarv* finns hennes finstämda texter att läsa på hennes hemsida www.soultimereflections.com och i hennes böcker "Of Water Lilies and Warm Hearts" och "Heart; Wisdom Awakening".

Om Åsa Leander (tidigare Åsa Rundkvist)

Åsa är en skrivande person, som tycker om att skapa texter som är lättlästa och överskådliga utan att de förlorar i konstnärlighet. Hon är lagd åt det filosofiska hållet och går gärna och funderar över livet och dess skönhet och mysterier. Hon är också en hängiven naturmänniska, som älskar att vistas bland det levande i naturen. Åsa har valt att varsamt tolka Nannas texter från engelska till svenska, texter med sitt vackra språk och invävda livsvisdom i naturlyrikens tecken. Hon vill med sina tolkningar bidra till att ge Nannas angelägna och vackra författarskap största möjliga spridning i Sverige.

Åsa växte upp i Stockholm, bildade familj och levde under många år i Saltsjöbaden. Nu bor hon i ett litet mångkulturellt samhälle nära skog och hav. Hon är en av grundarna till "Perlan Dialog & Ledarskap", ett centrum för ledarskapsträning på gestaltteoretisk grund. Hon är också medförfattare till boken "Känn dig som ledare" av Lasse Norberg. Förutom familjen och vännerna är det hennes lilla ö i Stockholms skärgård som hjärtat klappar mest för. Samtliga bilder i *Hjärtats tidevarv* är tagna på den ön, de flesta långt innan tanken på att göra en bok var född!

Kära Läsare!

Boken *Hjärtats tidevarv* är frukten av min strävan att finna och följa hjärtats väg, att vara uppmärksam på mina känslor och våga lita på deras visdom. Prologen i boken visar hur vi kan finna och följa vårt hjärtas väg genom att stanna upp, lyssna inåt och begrunda visdomen som vi kan höra. Med vårt innerstas vetande som grund, kan vårt sätt att leva hjälpa till att göra planeten jorden lite tryggare att vistas på. Det är ett genomgående tema i hela boken.

Tiderna är svåra nu. Hur vi relaterar till oss själva, till varandra och till själva planeten jorden är också en hjärtefråga för mig. Den kan vara avgörande för vår framtid. Så viktiga är våra relationer! De hjälper oss att forma oss till vilka vi är och hur vi är. På så vis formar vi världen tillsammans. Att relatera med varsamhet går också som en röd tråd genom boken.

Att vistas i naturen är viktigt för mig. En känsla av gemenskap med naturens rytm och olika årstider både inspirerar och hjälper mig att känna att jag är en del av det stora hela, något som jag har gemensamt med den talangfulla tolkaren av mina texter, fotografen och min vän Åsa Leander.

Åsa Leander säger:

"Jag kände mig starkt manad att tolka och översätta Nannas angelägna och vackra lyrik, särskilt som jag inspireras av livets alla mysterier och älskar skärgårdsnaturen. Eftersom jag har en egen liten ö bland många tusen andra öar i Stockholms skärgård, kändes det naturligt för mig att sammanföra Nannas texter med naturen på ön. Jag märkte att många av de naturbilder, som jag har tagit på ön under årens lopp utan att ha någon aning om varför jag tog dem, kunde tjäna som illustration till texterna. Men ibland är det tvärt om, texterna illustrerar bilderna. På så sätt vävs berättelsen samman mellan ord och bild med början under sommaren, som övergår i höst, som övergår i vinter, som övergår i vår. En del av bilderna är tagna på ön av mitt barnbarn Samuels mamma Ansa Messner."

Förutom Åsa har jag andra kära vänner som har följt mig på vägen med sina insikter, sin generositet, sin inspiration och kärlek. Jag känner stor tacksamhet till dem, till min kära familj och till min älskade svenskamerikanske man Carl Lindström, som också brinner för sånt som rör det inre livet, naturen och miljön. Denna bok skulle inte ha blivit densamma, eller kanske inte ens ha blivit till, utan dem.

Tyresö i oktober 2016

Nanna Aida Svendsen

Innehåll

PROLOG	11	Dolda juveler		Tiden är inne	
<hr/>		Hidden Gems	30	The Time Has Come	50
I stunder av stillhet		Styvmorsviol		Lust att göra	
Moments Of Stillness	13	Wild Pansies	32	What Is It?	53
 		Om du stannar upp		Mångkulturell	
SOMMAR	15	Will You Be Still	35	Cross Cultural	54
<hr/>		Vila		Sjärens spegel	
Hjärtats tidevarv		Resting	36	Mirror Of The Soul	56
Momentous Days	16	Lejonhjärtats era		Åldrande	
Budskap från en sjöjungfru		A Quiet Rebel-Lion	39	Loss	58
A Message From The Mermaids	19	Fotavtryck i sanden		Fastän du är borta	
Skadan		Footprints On The Beach	40	Although You Are Gone	61
Ravage	20	 		Nära till tårarna	
Det räcker		HÖST	43	Tears Come Easily	62
Enough	22	<hr/>		Tre svanar	
Upptagen		Höstspegel		Three Swans	64
Preoccupied	24	Fall Reflections	45	Rönnbär	
Ånger		Låt hjärtat visa vägen		Rowan Berries	66
Regret	27	A Matter Of Surrender	46	Sälen	
Längtan		Om att falla		The Seal	69
A Message From The Heart	28	Falling Down	49		

Förtröstan A Place Of Grace	70
VINTER	73
När änglar drömmer When Angels Dream	75
Lyssna noga Listen Deeply	76
En nyårsbön till en vän A New Years Blessing For A Friend ..	79
Att inte göra något alls Doing Nothing	80
Hämtar krafter Replenishing In The Deep	83
Skrinnare i dimman Skater In The Mist	84
Fjärdens sång Song Of The Inlet	87
Själsens svaga röst Soft Voice Of The Soul	88

Ömsint möte Tender Relating	90
Väntans tider Nothing	92
I en liten cirkel In A Small Circle	94
Tills det är dags Thinking Of Snowdrops	96
VÅR	99
När hjärtat öppnar sig The Heart Awakens	101
I väntan på blomning Waiting To Blossom	102
Räddade av svanar Saved By Swans	105
Inte alltid det man ser Not As It Seems	106
Frihetskänsla Freedom, Spontaneity And Delight ..	108

Rosenträd Rose Petals	110
Energi Energy	113
Doften av kaprifol Return Of The Feminine	114
Blomman som är du The Flower That You Are	117
VÄGVISARE	119
Återkallan Wisdom Awakening I	120
Knyt an till barnet inom dig Wisdom Awakening II	122
En fredad union Wisdom Awakening III	124

Prolog





... gör ditt liv till fredad plats ...

I stunder av stillhet

Moments Of Stillness

Vet
att hur du gör med ditt liv
verkligen har betydelse,
det kan vara avgörande för
mänsklighetens framtid.

Om du finner
källan till din medkänsla
för dig själv och andra,
om du låter vänlighet
och kärlek visa vägen,
om du följer ditt hjärtas röst

– något som kan låta enkelt
men är så svårt,
ty att gå kärlekens väg
på ditt eget unika sätt,
kostar dig allt
som inte är det äkta –

om du *gör ditt liv*
till fredad plats,
om du i stunder av stillhet,
stannar upp, lyssnar inåt
och begrundar visdomen
som du kan höra,

om du
går vidare i livet
med ditt innerstas vetande
som grund,

så hjälper du
att göra världen
till en tryggad hamn
för själ och hjärta.

Det kan vara avgörande
för mänsklighetens framtid.

Sommar



Hjärtats tidevarv

Momentous Days

Nu är ödesdiga dagar,
vi står på tröskeln
mellan världar.

Det finns gamla mönster
som krymper dem vi är
och hotar dem
vi skulle kunna vara,

som mäter sig emot det nya
som vill komma fram,
kanske viker undan
för det som ej är känt,

men som förhoppningsvis,
dock inte säkert,
är av godo.

Nu är ödesdiga dagar,
den värld vi känner
balanserar
på tröskeln till förstörelse.

Vad är att göra?

Hålla fast
vid gammalt, känt,
trots vi vet
det inte håller?

Ska terror gripa tag
om våra hjärtan,
hålla oss som gisslan
med ett sätt att vara,
vi innerst inne vet
vi inte vill?

Ska vi tveka
på randen mellan
kärleken och rädslan?

Eller,
ska vi välja
vårt ursprung
med darrande behag
och bävan,
det enda liv som är
vår verkliga natur,

*knyta an
till det innersta,
det eviga bestående,
till det som växer fram,*

finna väg och följa den
med hjärtat,
ge efter
för det vi älskar,
för det vi djupast
bryr oss om.

Ska vi ta plats
i hjärtats tidevarv,
hjälpa finna vägar,
vara såna som
ger stöd och näring
åt det nya medvetna,
som kommer fram,

hellre än att
hålla fast
vid gammalt, känt?



... knyta an till det innersta, det eviga bestående, till det som växer fram ...



... flytande guld gör spår över ytan, som sjöjungfruns gyllene hårsvall ...

Budskap från en sjöjungfru

A Message From The Mermaids

Nere vid bryggan
i morgonsolen
lyser silverhavet än,
flytande guld
gör spår över ytan,
som sjöjungfruns
gyllene hårsvall.

I en plötslig krusning
över havets yta
tycker jag mig höra
hennes sång:

havet... havet dör,
dess rikedom förstörs,
det smutsas, plundras, skövlas.
Rädda havet!
Rädda havet,
om ni skall överleva.

Men hur ska jag
rädda havet?
Jag känner hur jag söker
hennes svar på frågan.

Med gyllne skimmer
över vattnet,
svaga viskningar
från vågorna
blir hennes svar:

Se om ditt inre hav,
se till så hjärtat läker,
vårda allt du älskar.

Hennes ord
slog an en sträng,
där jag satt drömmande
på bryggan,

se om mitt inre hav,
se till så hjärtat läker,
vårda allt jag älskar?

De gyllne strålar
som fanns på vattnet
är nu borta,
men inte hjärtats strålar,
de finns nu kvar
och skimrar tyst och ömt
i väntan på att visa vägen,
om jag så väljer
att finna och att följa den.



Hjärtats tidevarv är en bok som man tar till när livet snurrar alltför fort eller när man bara behöver en stunds skön avkoppling. Boken är fylld av djupaste livsvisdom sammanvävd med underskön naturlyrik, inspirerad av Stockholms skärgård. Det finns en text att läsa för varje vecka under hela året, uppdelat på de fyra årstiderna.

Alla veckotexterna är illustrerade med varsin naturbild från skärgården.

För bokens författare Nanna Aida Svendsen är det både det inre livet och känslan av att vara sammanbunden med naturen och allt levande som ger henne inspiration. Hon bjuder in till reflektion och väcker tankar kring vår livsstil och vart den leder oss. Hon ser de långa perspektiven. Nanna säger att hon "skriver i en tid när planeten jorden själv, och också våra hjärtan, tycks ropa efter medvetenhet, helande och kärlek. Det tycks som om den ber oss att stanna upp och reflektera och knyta an till den djupare visdom, som finns inom oss."

Detta är själva essensen i *Hjärtats tidevarv*.

Åsa Leander om sin roll i arbetet med *Hjärtats tidevarv*: "Jag kunde inte låta bli att tolka och översätta Nannas angelägna och vackra texter. På så vis kunde jag bidra till att ge dem största möjliga spridning i Sverige, något som är viktigt särskilt nu i dessa orostider. Det kändes naturligt att illustrera Nannas ord med mina bilder från Stockholms skärgård där vi båda finner stark inspiration."

ISBN 978-91-88097-37-8



 Förlagshuset
SILJANS MÅSAR
www.siljansmasar.com