



SKIFTET
THE SHIFT

ANTOLOGI 

SKIFTET

THE SHIFT

**ANTOLOGI
OM INRE
OCH YTTRE
OMSTÄLLNING**

Den andra antologin i trilogin om ökad medvetenhet och den kvinnliga skaparglädjen inom oss alla. Den första, *Famna Feminint Ledarskap*, kom ut 2019. Den tredje och sista delen, om det intuitiva, kommer ut 2021.

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88939-40-1

Antologi

© Förlagshuset Siljans Måsar, 2020

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsillustraton: © Linnea Frank, 2020
www.linneafrank.com

Grafisk formgivning: Lilla blå tornet AB
www.lillablatornet.se

Tryck: Blizzard, 2020

När ordet ropar för att bli läst,
när det osagda ber om att få
lyftas fram och när ordets
acceleration stannar upp, då
finns ordet Skiftet där för att nå
dig. Då kallar skiftet på dig.
När ordet får oss att vilja läsa,
när ordet får oss att skifta och
när ordet får oss att våga, då
är vi på andra sidan skiftet.
En morgondag av nyfikenhet
och kärleksfull kreativitet
väntar oss.

Mitt ursprung visste jag
ingenting om, ändå förstod jag
att det fanns mer bakom mig,
bortom mig, än jag kunde ana.
Den dimridå som skiljde mitt liv
nu från mitt då började alltmer
att glesna och fram trädde,
långsamt, en helt ny
bild av vem jag är.

Jag ber om en hållbar
livssituation för alla.
Jag ber om hållbarhet för
allt skapat.
Jag överlämnar mig.
Jag skiftar.

YVONNE FRANK MÄNSSON

Mitt ursprung, mitt Skogsrå
från under jord, bland rötter och
stenar, i eldens sken. Kom upp
ur jord, kom fram för att växa,
utveckla dig för att sprida och
lyft dig för att lysa.



“Moon Phases – exploring each state of mind, each phase of life in line with nature’s ways of existence. Moving with the stages of the Moon, our bodies and minds have mysterious ways of communicating with the unknown. Going through emotions and feelings that come in waves when Moon rises and changes phase, we learn to understand the connection between all living forms and find deeper knowledge of who we are.”

Om bokens omslag

Linnea Frank, internationellt erkänd fotograf och fotokonstnär som är bosatt i Sydafrika sedan 2014. En av hennes fotoutställningar, *Månen i centrum*, är upphov till omslagsbilden.

Författarna till boken *Skiftet* valde Linnea Franks konstverk till bokomslag då det osar uråldrig kunskap och historia, belyser vad som dolts framför våra ögon samtidigt som det illustrerar pånyttfödelse, ljus, uppstigning, förnyelse, förankring och flöde, precis som budskapen i boken. Likväl bjuder bilden in elementen; eld, luft, vind, jord, berg och hav samt universell energi, flöde, mellanrum och oändlighet. Kanske ser beskådaren även en shamansk trumma eller upplever känslan av läder? Oavsett vad vi erfar, formar vi nu mänsklighetens fingeravtryck tillsammans och genom boken kan vi ta del av värdefulla insikter när jorden går från en verklighet till en annan, där vår roll är av största betydelse i detta skifte.

Inledning

Vi vet alla vad vackra och vänliga ord kan göra med oss. Det goda ordet, när det oväntat når oss, smeker oss och lyfter oss ur mörkrets dvala. Ordets betydelse när det behandlas med respekt, omtanke och medmänsklighet. Ordet, när vi skiftar tillsammans. Denna antologi, skriven av tretton författare, tio svenska och tre engelska, tar med oss på en nydanande livsresa, tillsammans med den inre rösten – den äkta, sanna, obekväma, sårbara, ärliga, sinnliga, raka och tydliga – som finns inom oss alla. Nu har vi möjlighet att lyfta fram den och därigenom skapa förutsättningar för mer och bättre balans i våra liv.

Antologin *Skiftet* vill visa på den empatiska och kärleksfulla kompass som vi alla äger, med berättelser som stärker vår medmänskliga känsla. Boken bjuder in till den tillvaro som varat fram tills nu, och som nu byter skepnad, viker av, ändrar riktning och skiftar – och kan vi göra annat än att följa med? Men är vi redo att förstå vad som kanske väntar oss?

Har vi kunnat ana vår djupare mening med livet, eller är vi fortfarande alldeles för blinda för att se våra möjligheter? Finns

det högre syften med de världsomspännande förändringar som sker på jorden just nu? Det globala skiftet påverkar oss alla och får många av oss att tänka om och tänka bortom våra vanligaste tanke-mönster. Kanske finns det djupare principer som nu pockar på vår uppmärksamhet? Tänk om allting lättar om vi bara överlämnar oss åt vår inre, mer andliga intelligens och dess utforskade sfär?

Genom berättelserna får vi följa och lära känna uråldrig visdom, naturliga, inre egenskaper och framtida ljuspunkter, och se den nytta och glädje de tillför i dessa omtumlande tider. Författarna tar oss med på både vardagsnära och hisnande resor som kanske kan ge oss en vink om vilka vi är – under och efter ett skifte.

Ifrågasätter vi för sällan?

Bryr vi oss för lite?

Är vi redo?

Låt oss ta reda på det.

Yvonne Frank Månsson

Förlagshuset Siljans Måsar

Innehåll

Momentous Days: Entering the season of the heart ... 15

Linnea Frank

Fotokonstnär 17

A Rebel Lioness 18

Nanna Aida Svendsen

On the Threshold Between Worlds 33

Yvonne Frank Månsson

Skifta livsstil 45

Ylva Wegler

Himmelriket på jorden 65

Annika Andebark

Nya fåror 87

Lina LanestrandUtan kontakt med naturen kan vi inte känna
att det gör ont när ett berg krossas 105**Maria Gabriella Lücke**

Det är givandet som är själva grejen 125

Ana Kuni

Birthing a New World 135

Aita Päts

Åter till naturen 149

Caroline Lifvenforth	
Skiftet sker i mellanrummet	171
Susanne Andersson	
Söker du efter svar?	197
Greta Bro	
View from the Chrysalis	219
Anette Andersson	
Att våga vara annorlunda – Att våga vara Hon	241
Lillemor Groth	
Reseguide till en ny tidsålder	263
<i>What Is It: Being called</i>	286

Momentous Days:

Entering the season of the heart

NANNA AIDA SVENDSEN

These are momentous days.

We are standing

On a threshold between worlds

Being challenged in ways

We may never have imagined.

The heart breaks

And calls out

Just like the Earth

For our wisdom, healing and compassion.

The heart breaks

And calls out

For freedom, connectedness and love.

These are momentous days.

*The world as we know it
Is wavering on the edge
Of disaster.
What will we do?*

*Will we cling
To the outmoded
In our lives?
Hold on to the habitual
Even if
It no longer is sustaining?*

*Will angst clutch our hearts?
Hold us hostage
To ways of thinking and being
A deeper part of us knows
We do not want?*

*Will we teeter on the edge
Of love and fear?*

*Or, with trembling grace
And trepidation
Might we connect
With the essential,
The creative, the perennial?*

*Might we find and follow
The path with heart?*

*Might we surrender
To what we love
To what really matters most?*

*Find and be the forms
Alone and together
That nourish and support
Humanity?*

*Might we start
Inhabiting the Coeur-age
And enter
The season of the heart*

Nanna Aida Svendsen

On the Threshold Between Worlds

We are standing on a threshold between worlds. For all the beauty to be found on this earth much is not functioning in favor of humanity or the ecosphere. We know in our hearts suffering people and a planet struggling to sustain life is not what we want. We know that many personal and cultural habits no longer support us. Many of us long for a kinder, friendlier world and know this is necessary not only for us to thrive but perhaps even for us to survive as a species.

It seems a shift towards sustainability and inhabiting ways of being that truly nourish who we are, is called for now. Not only technologically but also consciously. The necessary shift includes and goes beyond science, technology, business and politics as we have come to know them. It requires a reconnection with our innate ethical sense, our natural preference for kindness rather than unkindness, for fairness rather than unfairness, for peaceful-

ness rather than violence. The transition called for now is on an inner level as well as on an outer level. It is not just about what we do, it is also about who we are.

This shift asks us to bring awareness to the heart as we learn to recognize and honor its callings. It asks us to embrace inner feminine leadership and connect in deeper and more genuine ways with ourselves, one another and with life itself, whilst not forsaking the inner masculine ability to get things done. It asks for a sacred inner marriage between masculine and feminine in both men and women. It asks us to be willing to recognize the grief and the pain of these times, as well as the boons and the gifts. It asks us to have the courage to inhabit freedom and love, as well as unity and diversity.

This is no easy task. Changing habits and behaviors, healing, forgiving and evolving consciousness can be wrought through with challenges and difficulties. Support will be needed. It can be hard to hold a new story alone. It can be all too easy to be pulled back into the old story of fear, control, manipulation and power over one another, forsaking what one knows and loves so as to survive. The journey of unfolding a new story requires compassion for ourselves and for others.

You could say that as the frequencies of light and love increase, burnishing us with luminosity, so too does awareness of our shadows and all that keeps us from inhabiting our wholeness, connectedness and joy. There is therefore a need to hold ourselves tenderly as we bring awareness to old wounds, whilst no longer

being entirely defined by them. An awakening of the heart's wisdom is beckoning. A matter of soul is at stake.

I was thrilled when Yvonne Frank Månsson editor and publisher of the anthology: *The Shift: Inner and Outer Transition* asked me if I would be willing to contribute a chapter. Linking consciousness with heart, as well as inner and outer transition have long been passions of mine. I have been dedicated to this work for close to fifty years. As a writer and poet I feel blessed by the opportunity to bring awareness to these matters.

When Yvonne and I met in mid-February to talk about 'The Shift' we chose not just to confer but also to enter the stillness and invite insight to arise. We wanted to bring a deeper level of awareness into the conversation.

I was moved when Yvonne shared an image that had come to her. She spoke of seeing herself held safely in a small raft being carried downstream by a river. The river flowed over a waterfall and then carried her towards a city of gold. She said she felt this implied a shift had already happened. She was no longer paddling upstream. A new level of willingness to surrender and to trust the river of life as it flows, within and around her, was emerging.

As I listened to her, I was struck by the notion that maybe a number of us carry a sense of a golden city or a golden land in our hearts? Not gold seen as money, but rather gold seen as a pure, authentic, non-corrosive aspect of heart, and a golden city seen as a safe and attractive place in which to dwell. And I wonder if

maybe, just maybe, some of us are feeling called not only to move towards that city but also to help build it by the way we live our lives. Maybe, just maybe there is a need to start co-creating “The more beautiful world the heart knows is possible” a phrase coined by author Charles Eisenstein.

When Yvonne and I met we sensed a huge change was in the offing – a change that might break the trajectory we were on with so much destruction of humanity, nature and life. Never did we imagine the shift that was about to take place. Within just a few short weeks much of the world as we had known it had come to a standstill, thanks to the corona-virus.

Now in mid-April I find myself in my sister’s house in southern Spain. We are under lockdown, as is much of the world. The virus and fear of the same has the world in its grip. Rights to gather in groups, to touch and to hug restricted. No longer can we leave home as and when we please. Military and police are on the streets enforcing the lockdown and fining those who break it. Freedom of movement and travel curtailed, currently more here in Spain than in Sweden.

The medical services across the globe cannot cope with the number of ill people. People are dying. Terrible choices are having to be made, who to save and whom to let die. Families are torn apart. Schools are closed. Children unable to leave home are going nuts, and sometimes their parents as well. Many people are struggling financially with no work, not enough food, and are worried about what will happen, as not all countries are willing or able to offer them financial support. Unemployment is increa-

sing. As sadly are the levels of domestic abuse. Fear and uncertainty are rife. Will this ever end, and what then?

A new form of burnout is on the rise, burnout from being stranded at home, dealing with issues and making decisions beyond our ken. We are living closer to the edge of the unknown than we usually do with so many of our daily routines on hold. There is grief to be found in all this loss. Of course there is. There are tears to be shed particularly when our pain is accurately identified. It is good to remember that tears often bring with them emotional release and healing. Not that as a culture we are good at allowing our grief. We tend to prefer turning to blame, shame, anger or denial.

Some find themselves even busier than before. I am one of those being called upon to help in various ways. These past days however I have been encouraging myself to slow down.

As best as I can, not to force myself beyond my energy and flow. I need to stay connected to that river of aliveness within and around me Yvonne saw in her meditation and learn to trust it.

I need to replenish my inner reservoir and reassess priorities, and not just because of the pandemic. I feel the shifts personally and collectively we are called upon to make now, reach well beyond the current moment. It is a matter of looking at our lives on this earth in general and trusting the necessary cycles of life no matter the kind of shift we find ourselves in – a large collective one like this, or the smaller personal ones that take place throughout any life.

In Britain they speak of the need to cocoon. Which leads me to

think of a caterpillar in its cocoon. How the caterpillar dissolves entirely and so-called imaginal cells within it start to form into a butterfly. Initially the caterpillar cells attack the evolving imaginal cells and try to overwhelm them. This reminds me of the way old emotional wounds, survival patterns and habits are often reluctant to surrender to the evolution of a deeper wiser part of us. I wonder if collectively and personally we are undergoing in our cocooning a possible shift from the old caterpillar consciousness into the more evolved butterfly consciousness?

I can feel deep realignments taking place within me. I am shedding old forms, and sensing the tender emergence of new ones more congruent with who I am now. This feels like sacred work. It is crucial not to be disturbed or meddled with on some level. The butterfly needs the peace and protection of the cocoon to emerge and offer its true colors to the sky, as do I.

There is a need to simplify and feel into my presence and my longing moment to moment as they unfold. There is a need to reimagine my life. Not in the sense of fixing myself to suit some idea, my own or someone else's regarding who I should be, but rather in the sense of being willing to witness and be with what is whilst offering myself the space to change or evolve. A goodly dose of self-awareness and self-compassion is needed for this, just as much as awareness of and compassion for others.

These are difficult days. The world as we have known it, as well as our lives, have shifted. Patience with one another and ourselves will be needed as well as courage. We are vulnerable now. I feel to make a small plea: That we not deny that vulnerability but

welcome it as an invitation to open our hearts even more to love.

I like to think that this is a moment calling not only for us to stop what we are doing, but also for us to reassess who we are becoming whilst we do it, as poet David Whyte puts it. It is a time for us to reconnect with inner feminine wisdom and be willing to think feel and relate deeply. It is a time calling for us to listen and receive insight about who we are, our lives, and how we wish to participate with life now and going forward. I feel as though something in and around me is being reconfigured. Of course this is a process that does not only happen once. It is one that repeats itself over and over as we evolve and open the heart.

This on some level is a rigorous process. Time will be needed. A friend of mine put it this way. "I am very busy doing nothing. Do not disturb me." She is not doing nothing of course, she is tuning in and listening to the moment. She is withdrawing and waiting for some inner shift to happen and for right action or new creative expression to be revealed. She is trusting the wisdom of that waiting.

I feel a certain empathy with this. It is no good me just carrying on dancing to the tune of an outmoded Pied Piper, a masculine within and around me, that continues to steal wisdom and joy. This kind of masculine energy overwhelms with its judgments, its need for control, and demands to get things done. It has little awareness of, or compassion for my, or any one else's real needs. It offers little or no space in which to feel or reflect. Something softer, more forgiving, heart-full and aware is what is needed now along with the wherewithal to take action sourced in this.

Yet, there are gifts to be found in this collective stopping. The virus that attacks the lungs, paradoxically is also offering us, and the planet, a chance to breathe. Skies, the world over, are clearing as emissions lessen. Birdsong is audible in places no one could hear it before. Nature is responding and restoring, and, hopefully, so are we.

The outpouring of compassion and the desire to help is phenomenal. People are lining up to deliver food to those who cannot leave home. Gangs in the slums of South Africa that used to deal drugs and fight one another to the death are now using their distribution networks to bring food to the hungry.

The UN has called for a universal cease-fire. People all across Europe are opening windows and doors at 8 p.m. to applaud all those, not least the medical services, offering their help at this time. The Internet is full of seminars and workshops offering support for free. Sheltering in place is inspiring the need to help and connect.

I know that stopping can be hard. For in the space of the stopping old emotional wounds, patterns of survival, guilt, anger and fear have a chance to show their faces and claim their right to take control. Those for whom lack of freedom is an old wound may find that wound re-awoken. Those who have lived lives imbued with fear, or fear of those claiming authority over them, might find those fears again parading before them. Those with fear of being abandoned may find this issue rearing its face again. This is like being hit twice, once by current concerns, and once by old ones as well.

Nevertheless, a chance for healing, or at least perhaps for a lessening of the grip of our wounds through facing our grief and our pain, is with us. You could say this is a time of collective and personal descent to reclaim lost aspects of ourselves. It's like a giant intervention in which we get the chance to examine our habits and our lives. In a way it is as if Coronavirus has turned on a light, in which to see ourselves more clearly.

In meditation this morning I found myself asking what is the learning in all this? What arose for me was:

This is a call to slow down, open the heart, reflect connect and feel. It's a time for moving from competition to collaboration that we individually and together might resolve issues both personal and planetary in ways we have not done before. This is a chance to move from power over one another to more mutual ways of relating. Inner feminine wisdom in men and women is awakening and claiming space. No matter how much we like to think that it can - inner masculine domination alone in both men and women, will not be able to resolve the current crisis.

This is a time for healing, for connecting with nature when we can, and for connecting with the wisdom of our own deeper natures. It is a time for coming to recognize and trust that place inside. It is a time for wild empathy, heart-full creativity and connection. We need one another and we need ourselves.

This is a time for silence, solitude and retreat, for meditation, intention and prayer. It is a time for nesting – for home and sanctuary making whilst we discover what it means to be at home with ourselves. It is a time for realigning with our gifts and finding

ways of bringing what we love into the world. It is a time for action sourced in wisdom rather than in wound and for living examined lives.

This is NOT a time to speed into recreating unquestioned old forms and norms, nor for unquestioned obedience to those who, or to those places within us that, may not have our best interests at heart. This is a time asking for something more radical and profound than that. This is an invitation to wait for new life to unfold like those little seeds held in the earth needing time to come into flower. It's a time requiring increased freedom in which to bloom, and offer our gifts to the world, in each our unique way, in each our spot.

A shift in consciousness is calling. A change is underway. We are vulnerable to it now. The question is will we learn to ride the wave of change like a surfer now disappearing into the deep, now reappearing on the surface with a new stance more congruent with the current situation?

Friend and fellow contributor to *The Shift: Inner and outer transition* Greta Bro describes humanity as undergoing a "great metamorphosis." She goes on to say:

"We are birthing an age of compassion one person at a time. The answer lies in consciously responding to the call to transform hatred into forgiveness, despair into acceptance and perseverance, fear into wisdom, disconnection and indifference into generosity and compassion. Dare to grieve. Open to one of the extraordinary healing forms that are now available on Earth. Soften and transform your heart's defenses. Follow your deepest joy, your

Soul's true quest and ride this evolutionary wave. Be the wave. Be the New World.”

How we respond to these times is up to us. The aftermath of this coronavirus will be telling. Somehow I suspect we will not be the same. Nor find it easy just to return to the way we were. Not that the shift needed now is only about the pandemic and our responses to it. This shift is more fundamental than that. It is interwoven with the fabric of our lives with implications well beyond the current moment. It is calling us over and over again, to shed old patterns of abuse, and awaken to compassion, healing, and creativity. It is calling us to open our hearts to life and to love and to trust where they take us.

Yvonne Frank Månsson

Skifta livsstil

Milsvida tankefält söker efter optimala livsförhållanden, helt befriade från stress, krav och motgångar. Var någonstans i skiftet befinner vi oss, och vart är vi på väg? Är vi redo att ta emot gåvan som ett skifte kan innebära – att gå från ohållbart leverne till hållbarhet, återhämtning och balans? Hur kan vi skifta och programmera om vårt sinne mer medvetet, så att vi inte går tillbaka till det som varit ohållbart, och vad väntar oss i slutet av skiftet? Det här är mina tankar, känslor och reflektioner kring det nya paradigme vi nu klivit in i.

Inom oss bär vi nog alla efterlängtade drömmar om det där paradiset vi hört talas om sedan barnsben. Oigenkännliga situationer i livet har tagit oss genom eld, storm, hav och kyla, där inga manualer förberett oss, inga recept funnits, ej heller några tydliga ekvationer för hur vi ska klara av vårt liv. Ändå stretar vi på, förblindade av ytliga krav på oss själva, utan att tänka, utan att sätta stopptecken framför oss och utan att ifrågasätta vårt beteende – tills nu. Plötsligt är vi alla medvetna om hur vi har levt, hur vi har missbrukat och hur vi har förstört.

Vi lär nog behöva hålla varandras händer, hjälpas åt att bära och lyfta varandra genom allt tumult som uppstår och kommer att ske, och kanske fråga oss själva vad vi som människor behöver om alla våra gamla invanda mönster försvinner. Våra rutiner kanske faller pladask till marken, våra arbetssituationer kanske fullständigt försvinner och vårt kommersiella behov kommer kanske helt att upphöra. Vad finns då kvar? Gemensamt handlande, naturliga råvaror, väder och klimat. Kanske kommer de krafter vi har kvar endast att vara av naturlig art? Av dessa behöver vi skapa nya energier, tillsammans, för att kunna möta den vackra framtid vi längtar efter. Detta skifte innebär att vi alla, samtidigt, ska ta oss igenom en trång passage, vilken kanske skadar och skrämmer oss för stunden, men som tar oss till en ny morgondag, där vi skapar nya förutsättningar i en ny gemenskap. Hur vill du att din morgondag ser ut? Är detta skifte en stor utrensning, en städning för att skapa utrymme för att släppa in något nytt?

Samtidigt som vi har förstört och missbrukat vår jord, har vi under tidens gång också skapat vackra ting, medvetandegjort kraftansträngningar för att öka välbefinnandet och tagit oss ur missförhållanden som lyft oss ur jordens mylla till närande tankegångar om evigt liv. För visst tror vi att vi är eviga? Det är en tanke jag gärna vill luta mig mot, när livet svävar i fara och ovissheten hägrar som en tung bergskedja framför oss. Synfältet vi befinner oss i är begränsat och förintar våra möjligheter att se klart i många situationer. Men vad är det som får oss att växa vidare, som får oss att ge näring till vår nyfikenhet och som får oss att utforska vårt inre mer och mer? Detta skifte vi nu upplever kanske vill ta oss

från det stora yttre till det lilla, obegränsade, inre, vilket egentligen kanske är det största?

Inför skrivandet av det här kapitlet bad jag mig själv om mental förberedelse, inifrån. Jag bad mitt omedvetna, min inre röst, att nå fram så att jag kunde skriva ur en annan källa än den jag känner till från mitt yttre jag. En natt fick jag svar genom en mycket kraftfull och tydlig dröm: Mina vänner och jag var på väg till Gotland i min nya bil, och vi alla kände upprymdhet och glädje. Det var första gången jag skulle få se Gotland, så med nyfikenhet och iver körde jag fram mot färjan. Till min stora förvåning stod där flera militärer. En ung man, fullt utrustad i militärkläder, gevär och hotfullt kroppsspråk, kom fram till mig och bad mig vända om: – Sverige har stängt! var det enda han sa. Helt chockad bara nickade jag, och med mitt inre fyllt av kaos och frågor körde jag därifrån. Tänk om länder kommer att behöva stänga ned, om länder bara upphör att existera? Tänk om elen bara slutar fungera, vattnet ur kranen upphör och maten inte längre ligger på hyllorna i affären? Tänk om vi inte har ett land som stöttar oss och ser till att vårt samhälle är i funktion? Tänk om vi själva måste se till att vårt liv fungerar!

Vi har varit där, i fattigdomens och sjukdomens sfär, många medmänniskor ute i världen befinner sig där just nu, och nu kommer vi allt närmare varandra i alla svåra hänseenden världen över. Samtidigt, och paradoxalt nog, blir vår natur renare, luften friskare och vi mindre stressade i just detta skifte vi alla upplever. Kan knutarna vi skapat under så lång tid lösgöra sig i skiftet och kan smärtorna övergå till lyckosaliga handlingar? Ingenting vet vi med

säkerhet, mer än att våra liv aldrig mer blir desamma. Vi tar alla nu steget in i den verklighet som förenar oss över alla de gränser vi trodde var onåbara, om vi så vill eller inte. Är vi på väg hem – i oss själva – och som medvetna själar, boende på planeten Jorden?

Det är inte mycket vi kan vara säkra på i dag. Inte ens dåtiden kan vi lita på, då forskningen hela tiden behöver uppdateras, och de flesta historieböcker inte längre är aktuella. Vad vi vet om framtiden är endast prognoser, men det vi upplever just nu – det är den sanning vi kan förhålla oss till. Hur vill vi då att vårt nu ska upplevas? Vill vi andas frisk luft, dricka rent vatten, äta giftfri mat, sova gott, umgås och känna att vi har meningsfulla uppdrag och sysslor, eller vill vi tillbaka till den stress som fullkomligt fyllde vår vardag bara för ett ögonblick sedan? Det är inte lätt att svara på, i och med att vi inte vet vad som väntar oss. Men om vi fick drömma för ett kort ögonblick ...

I en framtida version ser jag oss – leende, skrattande och glada – cykla mer, gå och springa mer, leka och möta upp varandra för att kreativt skapa vår dag, inte längre förstöra den. Jag ser oss syssla med de meningsfulla ting var och en av oss brinner för, jag ser oss ge plats åt och utrymme för att lyssna och jag ser oss värna om varandra, vår natur och våra djur. Så självklart – ändå har vi gått miste om detta sätt att leva alltför länge nu. Har vi inte vågat tro att vi är värda ett gott liv, med andlighet som inspiration, inre sanning som vägledning och respekt för mångfalden som verktyg? Det gryr en ny dag i horisonten, ett nytt ljus kan alla redan skönja över markerna och jordens gensvar ekar över vidderna. De där vidderna som är fyllda av våra tankefält, ständigt letande efter ett

hållbart leverne. Men om vi inte skiftar, om vi inte byter livsstil och om vi inte förändrar vårt beteende, kommer den där gyllene horisonten att backa och återvända till våra drömmars rike. Därför är vi så viktiga!

Ett skifte tar oss från gamla och invanda mönster till nya steg. Ett skifte innebär att vi bryter dessa invanda mönster och ger oss ut på något nytt, något okänt, som vi inte vet någonting alls om. Vi bryter ny mark. Skiftet i sig, den energi och nyfikenhet det genererar, ger oss alla möjligheten att tänka om, tänka nytt, förbättra och ta lärdom av gamla misstag, men också att värna om alla de fina insikter vi kommit fram till genom livet. Skiftet är en passage, en portal mellan två världar, och vi kan var för sig gå igenom detta skifte, oftast flera gånger per liv, ibland flera gånger per dag. Vi kan också gå igenom ett större skifte tillsammans, medvetna och väl förberedda på att vi inte har en aning om vad som väntar oss. Men är inte det just livet? Är inte ovissheten den ingrediens som får vår vardag att kittla, får kreativiteten att vakna och vårt hjärtas kärlek att nå fram?

Ett skifte kan också göra ont. Alla de små smärtsamma skiften vi har gått igenom när oss med insikter om empati, ödmjukhet och tacksamhet, samtidigt som de lär oss att inte bränna oss på samma fingrar nästa gång. När jag hade drivit bokförlaget i ett par år, utan att ha fått affärerna att gå ihop, och insåg att jag förorsakat min familj stor ekonomisk belastning, att jag varit frånvarande långa tider på grund av den stora arbetsbördan och att jag med alla böcker tagit alltför stor del av hemmet i besittning, tog jag beslutet att sluta. Jag kunde inte längre åsamka min familj denna

påfrestande situation, så jag började söka ett *riktigt* jobb. Helgen efter beslutet åkte vi skidor hela familjen, i strålände sol, kritvit snö och lätta små backar. Bara ett sista åk, tänkte jag, och tog linbanan upp strax innan solen började gå ned. På en flack slänt upplevde jag plötsligt mig själv åka rakt upp i luften, vända, med skidor och allt, och störtduka ned mot marken. Ljudet när min arm hoppar ur sitt läge och lägger sig på ryggen, glömmar jag aldrig. Samtidigt hör jag en röst inom mig som säger: "Du har tagit fel beslut! Fortsätt med förlaget!"

Det tog timmar innan vi kom fram till lasarettet, där det krävdes två läkare plus min man för att dra min arm tillbaka till rätt läge, efter att jag blivit nedsövd. Den ena läkaren sa till min man att jag förmodligen skulle få hallucinationer av bedövningsmedlet, men att han inte skulle vara orolig. Mycket riktigt: När jag några timmar senare vaknade upp, berättade jag ivrigt om hur jag hade fått i uppdrag av Gud att laga ozonskiktet runt jorden. Gud hade visat mig till en plats där det låg mängder av stora, nätbeklädda, cigarrformade element som jag skulle använda mig av, en och en, för att täppa igen alla hål i rymden. Som tur var vägde elementen nästan ingenting, så jag lyckades precis hinna med att laga alla hål innan jag vaknade. Min man skrattade, nickade och log förstående. Fjorton dagar senare läste jag i en vetenskaplig tidskrift att ozonlagrets håligheter, förvånande nog, hade läkt igen nästan helt. Hur det kom sig, förstod inte forskarna. Men det visste jag!

Efter den händelsen fortsatte jag att driva bokförlaget, nu med ny entusiasm och lust. Det skulle ta ytterligare några år innan det

gick med vinst. Men den smärta skidturen gav mig, genererade i stället en livsuppgift, som än i dag – efter tolv år – ger så mycket glädje. Leds vi genom svårigheter och smärta för att upptäcka vad vår inre feminina kraft kan skapa genom skiftet?

Skiften i våra liv är realitet och får oss att växa som människor, det är jag helt säker på. De är utmaningar som får oss att våga mer, utmanar oss att upptäcka vad vi egentligen klarar av och kan. Utan skiften i livet hade vi förmodligen stannat kvar djupt nere i jordens mörker och aldrig vågat följa ljuset. Men hur är läget nu, i detta, kanske det största, skifte som vi kommer att befinna oss i? Förstår vi vad vi upplever och genomgår? Det tror jag inte, och kanske ska vi inte heller försöka förstå, men vi borde nog vara uppmärksamma på att vi alla kommer att förändras, förhoppningsvis till bättre versioner av oss själva. I just detta tankesprång ligger poängen, tror jag, och kan vi här, mer medvetet, våga se över vårt beteende, klargöra för oss själva vad vi kan undvara och därmed förenkla processen för vårt liv, kommer vi nog att kunna se och få leva i en värld med många fler blommor och bin.

I förhållande till hur vi uppför oss mot vår Jord, är vi inte bättre än fienden i krigssituationer. Vår medvetenhet behöver uppmärksammas på att vi alltid har något nytt att lära, att ingen av oss är fullärd och att vi *kan* se med nyfikenhet på dagen. I just ett sådant skifte, där vi öppnar oss för morgondagen med ett barns ögon, kan skiftet erbjuda oss gyllene tillfällen att njuta av livet, att glädjas åt dagen och att inse att vi lever i ett paradiset på jorden. Vad vill du med ditt liv? Vad vill du uppleva resten av ditt liv? Hur vill du leva och vad vill du göra? Föreställ dig att svaren finns, inom dig, fram-

TRETTON FÖRFATTARE FÅR ORDET I 2000-TALETS MEST VERSATILA ANTOLOGI

Skiften kan vara smärtsamma och omtumlande – och samtidigt så spännande och nyskapande. Vi har alla gått igenom omvandlande processer i våra liv, men vi kan nog vara överens om att mänskligheten just nu befinner sig i en av de största omställningarna någonsin. Vad innebär det att ställa om från ett förhållningssätt till ett annat? Behöver vi byta livsstil, bli mer kreativa och är det nödvändigt att gemensamt öka vår medvetenhet? Tretton författare delar med sig av sina iakttagelser, erfarenheter, insikter och framtidshopp, efter, under och inför skiften i livet.

Antologin vill ta oss igenom denna mångfacetterade period för att vi öppet och med alla sinnen ska kunna möta den framtid som snart är här. Vad händer med oss under och efter denna genomgripande omställning? Kommer vi att möta våra nya, klokare, och vackrare versioner av oss själva? Vilka är vi efter alla omställningar? Det vet vi kanske inte än, men vi har alla möjlighet att skifta.

Medverkande författare: *Aita Päts, Ana Kuni, Anette Andersson, Annika Andebark, Caroline Lifvenforth, Greta Bro, Lillemor Groth, Lina Lanestrand, Maria Gabriella Lücke, Nanna Aida Svendsen, Susanne Andersson, Ylva Wegler och Yvonne Frank Månsson.*

Cover artist: Linnea Frank
www.linneafrankart.com

 Förlagshuset
SILJANS MÅSAR
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88939-40-1

