

SAGOR FÖR DIG  
SOM KANSKE BLIVIT  
LITE FÖR VUXEN



Tove Noxfeld

# SAGOR FÖR DIG SOM KANSKE BLIVIT LITE FÖR VUXEN

Tove Noxfeld



Förlagshuset Siljans Måsar

[www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)

ISBN 978-91-88939-82-1

© Tove Noxfeld, 2022

[www.tovenoxfeld.com](http://www.tovenoxfeld.com)

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen

Illustrationer: Madelene Wilhelmsson,

Instagram: [Madelenes\\_illustrationer](https://www.instagram.com/madelenes_illustrationer)

Grafisk form: Hansson Produktion

[www.hanssonproduktion.se](http://www.hanssonproduktion.se)

Tryck: Jelgavas Tipografija

[www.jt.lv](http://www.jt.lv)



Printed matter  
3041 0984

<i>Förord</i>	<i>5</i>
<i>Prolog</i>	<i>7</i>
<i>Mannen som glömde att han drömde</i>	<i>11</i>
<i>Det ordnar sig</i>	<i>19</i>
<i>Pojken och Draken</i>	<i>27</i>
<i>Ta vara på tiden</i>	<i>35</i>
<i>Höghuset där han bor</i>	<i>41</i>
<i>Vad är vila?</i>	<i>47</i>
<i>Hitta vilse</i>	<i>55</i>
<i>Tomten och Gossen</i>	<i>61</i>
<i>På väg</i>	<i>69</i>
<i>Flickan som vet hur man lever</i>	<i>77</i>
<i>Bu eller Bä</i>	<i>85</i>
<i>Kläderna säger allt</i>	<i>91</i>
<i>Hur du ser det</i>	<i>97</i>
<i>Väverskan</i>	<i>105</i>
<i>Alltid redo</i>	<i>113</i>
<i>Var du lägger dina ögon</i>	<i>119</i>
<i>Molnet på himlen</i>	<i>125</i>
<i>Äventyrerskan</i>	<i>131</i>
<i>Att leva eller inte leva – det är frågan</i>	<i>137</i>
<i>Egoisten</i>	<i>143</i>
<i>Följa strömmen</i>	<i>149</i>
<i>Epilog</i>	<i>155</i>



# FÖRORD

---

Det sägs att det tar 21 dagar att ändra en vana till något mer önskvärt. Jag tror inte särskilt mycket på sådana kategoriska nummer, men kanske ligger det någon slags generell ton av förnuft i det. Eftersom jag letat efter en ram till berättelserna, som flöt runt i oändliga möjligheter, högg jag tag i livlinan en vän kastade till mig, när hon föreslog 21-dagarsprincipen. En saga för varje dag. Om man vill.

Hur du än väljer att läsa tror jag berättelserna mår bäst av lite luft emellan. De riskerar nog att bli tjatiga vid sträckläsning, eftersom de är uppbyggda enligt en likartad formel. Om det finns något värde i texterna är det i samklang med dig och dina reflektioner det värdet uppstår, och för att få lust att reflektera behöver man både tid och utrymme.

Ofta känner jag mig tveksam till alla förslag på förbättring och förändring som florerar. Som att vi inte var tillräckliga redan. Den här boken försöker inte vara en receptbok eller självhjälpsbok, men i lyckosamma fall kanske en liten gnista från texten lyser upp något i dig, som inspirerar att ifrågasätta ett strängt förhållningssätt eller någon mindre hållbar övertygelse du lärt dig tro på under livets gång. Något som gjort livet krångligare, tråkigare, fulare och mindre magiskt än det faktiskt kan vara.

Den brokiga samlingen sagolikt vardagliga berättelser hoppas helt enkelt påminna dig om sådant du säkert redan känner till men också lätt kan glömma bort. Det osynliga, men värdefulla mitt i den tillvaro

som så lätt stelnar till något rutinmässigt och ytligt, även om vardagen egentligen alltid vilar i ett förtrollande mystiskt och bottenlöst djup.

Som jag ser världen lever karaktärerna i berättelserna redan i våra inre. Gränsen mellan inre och yttre skeenden är kanske inte så skarpa som det ofta framställs? Jag kan hitta samtliga personligheter från texterna i mig själv, aktiva med varierande styrka. Kanske kan du hitta några av dessa filurer i dig?

Utifrån det synsättet har jag på måfå extraherat några perspektiv som du kan experimentera med under dagen. Leka skulle man kunna säga, om vi ser de inre rummen mer som en lekstuga och mindre som en uppfostringsanstalt. Använd gärna något av de föreslagna perspektiven som följer efter varje text, hitta på egna eller strunta i lekandet helt och hållet. Valet är som alltid – Ditt!

# PROLOG

---

För länge, länge sedan – men ändå alltid nu. Långt bort i fjärran – men ändå alltid här, finner vi *Landet av Oändliga Möjligheter*. Vibrerande av mångfald och frihet, ja allt som en människa någonsin kan önska och mer därtill. Natur, djur, människor, älvor, troll, tomtar och en mängd magiska varelser i samexistens. Ingens ord viktigare än någon annans och allas röster får höras.

Även i detta land är det så att dagar kommer och dagar går, så som dagar gör. En del är fyllda av det ännu oupptäckta, andra av det välbekanta – men ständigt med smak av det förunderliga. Även här avlöses prövningar av vilsamma stunder, som det ju måste vara för det som växer och mognar. Ingenstans är det odramatiskt att växa från frö till blomma. Inte ens här. Hela tillvaron tycks organisera sig runt en unison hjärtpuls – en ton, ett slags hummande från livets innersta med ett nervsystem som omfattar alla.

En vacker dag får landet besök av en hittills okänd varelse, som välkomnas lika naturligt som allt annat som kommer och går. Det är lika enkelt för befolkningen att ta emot vinter som sommar. Men också lika lätt att se dem glida iväg och bli något annat. Man vet helt enkelt att inget varar för evigt, och att allt i sinom tid förvandlas.

När dagen blir kväll och skymningen rullar in, samlas man runt elden för att ge det värdefullaste man har till sin gäst – odelad uppmärksamhet. Invånarna är av den nyfikna sorten så stämningen är



förväntansfull när ord vävs till berättelser om främmande platser, och äventyr tar form. Det var första gången man hörde om där och då. När orden tar slut och tystnad åter råder, finns bara en krypande glöd kvar av elden och alla sitter djupt försjunkna i en egen värld. Början till något nytt var oåterkalleligt här.

Dagarna fortsätter som vanligt att komma och gå, men allt är ändå annorlunda. Djupare och djupare sugts invånarna in i geografien av sin egen tankesfär, förförs av det som först känns som en ny spännande lek. Allt därinne blir starkt och löftesrikt medan det där ute bleknar i både klang och mening. Dagarnas inneboende mirakel försvinner obemärkt förbi. Tanken på något annat, något viktigare, slår rot, växer sig starkare och blommar med tiden ut i ett ändlöst Letande. Ett Letande som tar över.

En efter en lämnar människorna det gamla riket bakom sig och ger sig ut för att söka något som aldrig kan bli men, likt en gäckfull hägring i öknen, alltid verkar finnas lite längre fram på vägen. Var och en blir mer och mer upptagen, mer och mer konsumerad av det som plötsligt känns så angeläget och väldigt, väldigt allvarligt. Leken är över ...

Ja – i korta ordalag och nästan skamligt grova förenklingar var det ungefär så det gick till när Nu försvann ur sikte och människan förirrades in i det egna sinnets labyrinth.

Även långt efter det som vissa kallat Skingringens tid lever rikets natur vidare i ett eko av minnen, drömmar och melodier, men även de tappar sin klang och slukas makligt men målmedvetet av Letandet.

Tur för oss alla är att en särskilt rebellisk och vacker liten Ton fortsätter att färdas genom eoner av tid och rum, ända till existensens kärna – den ursprungliga pulsen. Av själva resan blir hon klar och tydlig. Men hur vacker hon än är i sin egenhet längtar hon efter samklang mellan fler – det som blir melodier – så hon svävar tillbaka för att väcka det som slumrat. Tonen som vitaliserar och vägleder. Tonen som förändrar och förenar.

Allteftersom vi vaknar ur den stora slummern blir blicken klarare, hjärtat lättare och livet alltmer kännbart under fötterna. Sökandet tar ny skepnad, mer pålitlig, stigen ur pulsen som alltid är. Det uppstår nya melodier och berättelser som likt Hans och Gretas kiselstenar lägger sig för att markera den slingrande stigen hem till *Landet av Oändliga Möjligheter*. Ett sällsamt äventyr – där man i varje steg är framme, men ändå alltid på väg.

Berättelserna du håller i din hand är små glimtar från vanliga liv, ofta mitt i vardagen, där Tonen till slut tagit sig igenom lager av villfarelser och något nytt har vaknat. Ögonblick av betydelse. Tillfällen som fångats. Glimtar som förändrat och förflyttat.



# MANNEN SOM GLÖMDE ATT HAN DRÖMDE

---

Det var i ett landskap av kullar och sagolik lövskog han bodde och alltid hade bott. Igelkottarna var han god vän med sedan länge. Fladdermössen förgyllde kvällen och fågelsången besjälade hans rike om dagen. Varje säsong till brädden fylld av sig själv. Ljuset, som han kunde både andas och ta på, levde som ett mjukt flöde längs dygnets timmar. Från ett skirt älvlikt morgonljus, till ett kvällsljus fyllt av trolldom. De mossiga stigar som i hans ungdom förbundit hans vrå på jorden med omvärlden var igenväxta sedan lång tid tillbaka. Han hade försvunnit ur sikte.

I samma takt som kullen gömdes bakom grönskan bleknade han bort ur bybornas inre kartor. Det var länge sedan den allmänna uppfattningen om honom modellerats färdigt. Domen var fälld och hade lagt sig tungt tillrätta i den stabila formen av förutfattade meningar.

Det är sannerligen inte ofta, men med några års mellanrum händer det att Tonen lyckas tränga igenom det stagnerade och väcka liv i lusten att upptäcka och gå hela vägen uppför kullen som hyser hans hem. Kanhända skulle en hjärtemodig typ som du ge sig ut på ett sådant äventyr?

I så fall skulle du vid första anblicken se en gubbe – krum av ålder och rörelsemönster som vittnar om värk. Kanske uppkommen ur många års liv i ett dragigt, fuktigt hus och det aldrig sinande arbetet med högarna av plankor, tegelstenar, loppisfynd och skrot som inte någonsin tycktes hitta en slutgiltig plats. Tog du ett steg närmare

– kunde du troligtvis känna doften av människa och kläder som inte bryr sig om att glänsa. De lägger enbart vikt vid att skylla och värma den kropp som bär dem, inget annat.

Vore du öppen för att det finns mer att se, än vad som omedelbart möter ögat skulle fler nyanser utkristalliseras. Kanhända hade du då noterat att mannens seniga händer tycks vara formade av allt de rört vid under ett långt liv. Som att stoffet från jorden, träden och alla högarna blandat sig med handens levande celler. Påfallande tydligt hade antagligen ögonen framträtt, eller snarare blicken. Det som tittar ut ur ögonen. Allt och inget på en och samma gång, varken personligt eller opersonligt, bara rent liv.

Det tar tid för hjärnan att se bortom sina invanda tolkningar. Skulle du ha tålmod att stanna kvar, kunde du se att mannen gett full tillåtelse till allt att vara som det är. Ålderns oundvikliga begränsningar. Både det enkla och det svåra. Det behagliga och det obehagliga. Inget motstånd som skapade friktion eller kamp, ingen önskan om något annat. Allt uppståndet ur en vilsam frid.

Det var ungefär det vår nya vän Löperskan såg den dagen hon bestämde sig för att avvika från den vanliga springslingan. Men viktigare var beslutet att avvika från den vanliga tankeslingan och faktiskt gå nära det där huset som nästan slutat existera i hennes upplevelsevärld. Det tycks bli så med det som stelnar och förhärdas. Vi sorterar in det i sinnets trista arkiv av "Det vi redan vet" där dess enda syfte verkar vara att skapa illusorisk trygghet och kontroll, ge några vuxenpoäng och samla damm.

Beslutet kom över henne när hon stannade för att dricka vatten och överväga sina alternativ. Det var något med hur ljuset silades mellan löven och lös upp fjolårets kopparfärgade löv som botten av en

skattkista och associationen till hennes barndoms helger och somrar hos mormor.

Hon ville nå den led som kartan visade gick ovanför kullen. Bästa vägen torde vara längs den igenväxta stig som slingrade sig likt en väg ådra genom landskapet. Äventyrlust fyllde henne, medan hon betänkte allt som sades om mannen på kullen. En del av historierna var milda och beskrev honom kort och gott som ett original, andra var mer vilda och inkluderade gevär och sinnrika fällor. Hon reflekterade över hur konstigt det var att benämningen original ofta användes på ett avfärdande eller nedlåtande vis. Original lät för henne som något hon skulle vilja vara, men hon upplevde sig i mångt och mycket som en kopia.

Mormor hade alltid sagt att naturen var hennes katedral. Hon förstod uttalandet tydligare än någonsin här under det täta lövtaket, den svala luften och det gyllene golvet. Snart hade hon gått de där stegen hela vägen upp och fick syn på mannen där han med ändan mot henne stod böjd över något han fick kämpa med.

Hon märkte att hans kropp registrerade hennes närvaro innan ögonen. Han stannade upp en kort sekund, huvudet reste sig en aning och om han hade haft större öron var hon säker på att det skulle synas när de vinklades uppåt i en minimal rörelse. Precis så hon sett rådjuren ta in omgivningens skiftningar. Hon trotsade den första impulsen att gömma sig eller vända om. Stod relativt stadigt kvar och inväntade den officiella bekräftelsen av deras kännbara möte. Hon behövde inte vänta länge innan mannen tog till orda.

”Hugg tag i stocken här är du snäll”, var hans hälsningsfras, utan att ens vända sig om. ”Igelkottarna har svårt att ta sig fram så jag flyttar undan lite.”

Hon förvånades förvisso över hur direkt mannen var. Det var helt klart ovanligt men på något oförklarligt vis var det i stunden rimligt. Eftersom han inte gjorde någon grej av det föll det sig naturligt att hjälpa till. De flyttade ett par stockar, några gamla fönster och brädstumpar som växt fast i högt gräs, jordiga porslinsbitar och delar av olika gräsklippare, till en plats några meter bort, närmre väggen på det nyaste lilla husskalet. Han kallade det ateljén. Det var nyast, men inte nytt. Verkade vara byggt i många etapper, med helt asymmetrisk och egen byggstil, som involverade alltifrån vackra fönsterpartier till möjliga presentningar.

”Såja – nu blir det enklare för dem att komma på våra kalas”, sa han och utstrålade nöjdhet. ”Slå dig ner i bersån så bjuder jag på te.” Hon tittade sig omkring efter bersån men hittade ingen.

Efter en stund dök han upp igen och ställde ner två muggar på en konstnärligt slöjdad bänk. Det var mycket jobb nedlagt på snidade detaljer och hon tänkte att det måste ha tagit årtal att färdigställa den. Knäna knastrade högljutt när han damp ner och klappade på platsen bredvid sig i en inbjudande gest för henne att slå sig ner. De hade inte ens presenterat sig vid namn, reflekterade hon lite hastigt kring när mannen började prata.

”Jag älskar den här bersån”, sa han och påminde om en gänglig stork när han sträckte ut sina vinglika armar, som för att omfamna platsen. Hon kände sig lite förvirrad eftersom hon fortfarande inte såg någon berså. Han drog handen ömsint över deras sittyta. ”Den här bänken tog form genom mina händer för att jag skulle kunna sitta här och trivas, omgiven av de levande väggarna.” Hon kände sig modig nog att visa att hon inte förstod och att hon inte såg någon bersåvägg.

Mannens rena skratt var smittsamt och hon fnittrade med lite försiktigt.

”Jag glömde att det kan finnas skillnader i hur vi ser världen. När du säger det vet jag att det inte finns en berså här, men i min värld har alla de frön och skott jag planterat redan vuxit upp till en plats värdig en kunglighet. Jag har så många gånger föreställt mig hur det skall bli att jag redan ser det och det räcker för mig. Jag känner glädjen av att ha det. Men bänken finns väl i din värld också eller?” fnissade mannen. ”Man kan aldrig så noga veta vad som är vad.”

Det blev dags för de stackars knäna att genomlida ännu en lägesförändring när mannen reste sig. Han vandrade runt medan hans ving-  
armar flaxade och rörde på saker som omgav dem. ”Jag har bott här hela mitt liv, och byggt och fixat sedan min ungdom. När jag ser det ur dina ögon, ser jag också att jag inte kommit särskilt långt. Det beror på många saker. Först och främst har jag alltid haft svårt att hitta ett slut på saker. Bli klar som det kallas, vilket jag medger den praktiska aspekten av, men som ändå känns sorgligt att stå efter. Vadå bli klar egentligen? Nå, jag har inte riktigt den förmågan. Men jag har stora visionsögon och när jag ser genom dem går jag redan runt i den värld jag bygger. Bostadshuset är så vackert med den öppna nocken och alla fönster i taket som gör att jag kan sova under ett täcke av stjärnor. Bergssidan utgör en av väggarna i vardagsrummet så jag alltid har sällskap av jordens visdom. I bersån växer vinrankor som jag gör mitt eget vin av. Jag njuter av allt detta nu.” Hon anade en tjusning i hans vision och kände sig inbjuden till en hemlig värld.

Han fortsatte: ”Ytterligare en orsak till att det kanske inte rör sig i den takt någon annan kallar framgångsrik, är sådant som du hjälpte mig med. I högen vi flyttade bodde i många år en stor släkt praktfulla myror. De glänste så vackert i solskenet och arbetade så hårt med att bygga sitt hem, att jag inte hade hjärta att köra iväg dem. Förra året flyttade de av någon anledning till en annan del av täppan och jag kunde, med hjälp av dig, baxa sakerna till en mer praktisk plats. Det



gör att jag kan lägga färdigt stenen längs trädgårdsgången och det blir också enklare för igelkottarna när de kommer för en bit mat om kvällen. Sådana saker fördröjer förvisso byggandet men det gör mig till en välsignad människa.”

Hon släppte in hans ord, lät blicken bli bred så allt fokus framåt försvann och bara stunden blev kvar. Hela hennes väsen lutade sig tillbaka, både mot den stadiga bänken och in mot hela existensen. Vinden rörde reservationslöst vid allt den passerade i mannens egen-sinniga rike, i ögonvrån glänste myrorna just som han sagt, ljuset som i lika delar kom utifrån och inifrån belyste hennes vanemässiga vis att döma. En dom som ofta kändes mer sann än sanningen. Stelnade delar i hennes sinne, som påminde om den spruckna, tungt packade lerjorden som omgav igelkottarnas matplats, började krackelera.

Om hon fokuserat helt på det som brast hade det känts farligt och obehagligt men hon var snarare nyfiken på det som vaknat – så anspråkslöst och på en gång kraftfullt. Organiskt och löftesrikt som glädjen hos en berså som alltid fått veta hur värdefull den är.

## Perspektiv att leka och experimentera med

*Trippa bort från den invanda vägen. Antingen enbart i geografin av ditt sinnes upptrampade vanestigar, eller kanske även med hela din kropp. Smyg närmare – titta djupare – släpp din tolkning av en person eller situation och låt mer av djupet visa sig. Tyck och tänk mindre – tillåt mer. Låt omvärlden visa sig och kanske förvåna dig när du släpper sargen som byggts av det du redan vet.*

\*

*Gör något onödigt men kul. Livet kanske inte är så allvarligt som det emellanåt kan kännas. Det är så mycket i våra liv som styrs av att "bli färdig" och "få det gjort". Det har ju ett signifikant värde, men tar det kanske överhand ibland? Går det att se det annorlunda så vägen blir minst lika värdefull som målet? Det är ju ändå där vi spenderar mesta livet. På vägen mot något.*

\*

*Bara för en stund då och då – glöm alla viktigheter. Bli lite mer som mannen som glömde att han drömde. Ta emot dina drömmar, känn dem, andas dem, smaka på dem som om de redan vore sanna. Strunta i vad du ser med dina fysiska ögon och odla enbart den goda känslan inom dig. Ofta.*

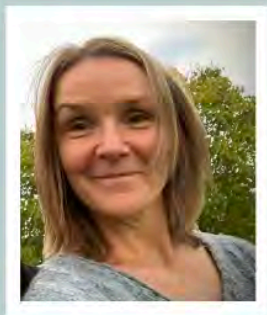


## Har du en känsla av att livet är krångligare och mer allvarligt än det skulle behöva vara? Längtar du efter mer magi i tillvaron?

I din hand håller du en brokig samling berättelser som i sagans form påminner dig om andra, mer befriande perspektiv som väntar på att upptäckas, men som lätt glöms bort bland tillvarons viktigheter.

De 21 sagorna har sitt ursprung i alldagliga situationer, som många kan känna igen sig i, kryddade med humor, magi och reflektioner kring livet. Var och en beskriver ett uppvaknande ur någon inre villfarelse som leder till att huvudpersonen befrias en aning, bejakar mer av sig själv och livets själsliga dimensioner. Det är de små vardagssituationerna som i all sin oansenlighet kan vara avgörande för en människas fortsatta väg.

Efter varje saga följer förslag på perspektiv som man kan experimentera med under dagen. Leka skulle man kunna säga, om man ser de inre rummen mer som en lekstuga och mindre som en skola för uppfostran.



**Tove Noxfeld** ser sig som en inre-frid-ambassadör, med naturen som främsta inspirationskälla. Hon drivs av en önskan att göra tillvaron enklare, klarare och lite mer magisk. Genom meditation, yoga och ord vill hon visa vägar till fler platser i varandet, där man inte behöver tro på allt som tankarna föreslår och där de stora sammanhangen får bli en del av vardagen.