

Att resa sig mot alla odds

Hur reser man sig efter att det värsta har hänt? När Anna Hentilä Wretlings man dog, började hon skriva för att överleva sorgen och chocken. Nu delar hon sin berättelse i boken *På min högra sida* som ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.

– Boken handlar egentligen om vad som händer när en människa dör och själen fortsätter sin resa – men även hur nära andevärlden är oss alla – om vi är öppna för den, vill säga. Hur man som änka orkar ställa sig upp igen är också ett tema i boken, berättar Anna Hentilä Wretling.

Varför blev det en bok?

– Att skriva *På min högra sida* och att göra det under de första två chockartade åren av djup sorg, har varit terapi för mig. Jag har alltid gillat att skriva och förmedla saker, men den här gången gick det djupare än så. Jag skrev för att överleva. Att få sätta ord på allt det jag har fått uppleva, från det allra mörkaste mörka till det mest ljusa och andliga, har varit mitt sätt att ta mig framåt och att fortsätta andas. Jag går i dag på helt nya vägar jag aldrig gått på tidigare – och som jag aldrig trodde jag skulle gå på. Genom att dela min historia kanske jag kan hjälpa andra som befinner sig mitt i en nattsvart sorg.

Vad är ditt centrala budskap?

– Det finns egentligen två i den här boken: Dels hur nära andevärlden är oss och hur gärna den vill hjälpa oss. Lär vi oss bara förstå budskapen så finns de där, hela tiden. De är inte separerade från oss, vi är alla ett enda, en enhet – eller tillhör samma "Oneness", som man också kan säga. Det här kan inget ändra på – inte ens en människokropp som dör. Den andra delen handlar om de som blir lämnade kvar i sorg. Hur hanterar vi det som medmänniskor? Samhället är inte gjort för att människor ska dö vilket är väldigt konstigt. Det finns förutfattade meningar om hur vi alla ska sörja för att det ska vara "rätt" och avviker du från det så blir det genast väldigt obekvämt för omgivningen.

Varför just dessa två?

– Det känns mer som om det var budskapen som valde mig. Jag kände att jag var tvungen att försöka förmedla att det går att överleva det värsta. Jag skrev för att överleva och jag känner fortfarande så starkt att det är viktigt att försöka få fram hur allt hänger ihop med livet här och livet i andevärlden. Boken är skriven både för egot och för själen eftersom vi behöver båda för att överleva här på jorden. Det gäller bara att hitta balansen dem emellan.

Hur har bokens teman färgat ditt eget liv?

– På alla sätt som går. Först genom en nattsvart sorg med depression, ångest och utmattning som följd. Sedan genom att min själ bestämde sig för att ta plats i förarsätet och köra bilen genom mitt liv från och med nu. Jag lever i dag i en helt annan sanning än tidigare och det har förändrat precis allt. Jag utbildar mig just nu till "Soul manifestation coach", något jag aldrig skulle kommit på tanken att göra innan – och jag vet att jag kommer tillbringa resten

av mitt liv med att hjälpa andra att ta sig vidare på ett andligt plan efter att svåra händelser inträffat. Den här boken är bara början.

Finns det några andra teman i berättelsen som du vill lyfta fram?

– Ja, hur viktigt det är att inse att allt handlar om att älska sig själv, villkorslöst. Innan man gör det så kan man inte på riktigt älska någon eller något annat, hur klyschigt det än kan låta. Villkorslös kärlek är enda vägen att gå, helt enkelt.

Vad mer hoppas du på att läsaren tar med sig efter att ha läst *På min högra sida*?

– Att det som sagt går att resa sig igen efter att det otänkbara faktiskt har hänt. Det kan till och med bli så att du upptäcker helt nya sidor hos dig själv. Om du vill så finns universum där och bara väntar på att få guida dig vidare, bort från smärtan som är ditt liv just nu.

Finns det något mer som är viktigt att berätta om dig och den bok du skrivit?

– Min älskade man Risto lärde mig så mycket om livet medan han fanns här på jorden. Han fortsätter att göra det fast från en annan plats, och för det är jag så tacksam. Jag har insett att jag kan släppa taget om min rädsla för framtiden för allt kommer bli okej. Inte som jag trodde, men ändå okej. När min coach-utbildning är klar om ett år, vill jag stötta människor att upptäcka sitt inre. Jag är fullt övertygad om att den enda vägen framåt är att se inåt, avslutar Anna Hentilä Wretling.

Maria Gabriella Lücke