

Det stora i det lilla – om uppvaknanden i sagans form

Mitt i en enkel vardagssituation kan inre uppvaknanden ske. Små mirakel som öppnar ögonen och sköljer undan gamla villfarelser. Och det är just från detta alldagliga liv som Tove Noxfeld hämtar sin näring i sina 21 sagolika berättelser i *Sagor för dig som kanske blivit lite för vuxen* och som nu ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.

När Tove Noxfelds huvudpersoner vaknar upp från någon av sina inre villfarelser befrias de en aning, bejakar mer av sig själva – och ofta även livets själsliga dimensioner. Små skiften av stor betydelse, menar Tove, som sammanfattat allt hon kan, gör och älskar i titeln Inre-frid-ambassadör.

Varför skrev du *Sagor för dig som kanske blivit lite för vuxen*?

– I första hand för att det kändes kul. I andra hand för att förmedla något som präglar mitt yrkesliv – att bistå människor i finnandet av en fylligare plats i varandet – en plats där man inte tror på allt som tankarna påstår. Där den inre pressen lindras, medvetenhet om tillvarons storhet ökar och upplevelsen av vänskap med sig själv och livet djupnar. Jag har någon slags drift att förenkla det stora, andliga och få ner det i vår vardag. Eller om det är tvärtom. Få in vardagen i det andliga ...

Vad i ditt eget liv kan ha sporrat dig att skriva de här berättelserna?

– Mitt eget liv startade med en slags medfödd vilshenhet, som ligger bakom en livslång önskan och stark drivkraft att förstå mer av människans inre, livets mening och mysterier. Det har präglat mitt liv både privat och professionellt. Under den långa tid jag i olika sammanhang arbetat med människors inre, har det blivit tydligt att vi är väldigt lika. Jag är helt enkelt en annan Du. Det har också blivit uppenbart att den största källan till mitt eget och andra människors lidande är de egna tankarna. De kan verkligen föreställa sig det värsta, påstå saker om oss och vårt värde som inte alls är sant, begränsa våra möjligheter att möta livet mer förutsättningslöst – med andra ord göra tillvaron krångligare, fulare och mindre magisk än den faktiskt kan vara.

Hur menar du?

– Den värld man ser från tankarnas sfär präglas till stora delar av rätt, fel, bra, dåligt och jag gissar att vartenda krig startat där. Oavsett om det är konflikter i mitt eget inre, i sandlådan, på sociala medier eller i stora vida världen. Min vision är att världen blir en snällare och klokare plats ju fler som mjuknar greppet om rätt och fel och låter sig bebo en djupare och bredare sfär av sig själv. Genom meditation, yoga, föräldraskap och umgänge med naturen har dörrar till andra delar av mitt varande öppnats, som inte definieras av tankar och intellekt. En friare och skönare plats som gjort livet klarare och roligare.

Vad är ditt centrala budskap?

– Världen börjar i var och en av oss. Livet kan vara större men också enklare och mindre allvarligt än många fått lära sig att tro. Jag har också haft en ambition att belysa de små situationerna i vardagens psykologi – som i all sin oansenlighet kan vara så avgörande.

Varför är just detta så viktigt?

– Det är min starkaste tro att stora delar av människors inre krångligheter och lidanden kan lindras eller försvinna allt eftersom man släpper lite på greppet om viktigheter och ifrågasätter förutfattade meningar och gamla ”sanningar” som lagt sig tungt tillrätta i den inre världen. Kan jag på något vis bidra till det gör det mig glad.

Hur har temat i boken färgat ditt eget liv?

– För mig har den upptäckten varit skillnaden mellan ett krångligt liv och ett friare liv. Det har hjälpt mig att få ihop det som kallas andligt med det vardagliga. Det har starkt påverkat mitt mående i en skön riktning, förenklat min relation till hela livet och givit den känsla av meningsfullhet och samhörighet som inte fanns i yngre år. Bland annat.

Finns det några andra teman i berättelserna du vill lyfta fram?

– Ja, själva sagotemat känns väsentligt. Finns det verkligen en gräns mellan fantasi, så kallad verklighet, drömmar och översinnliga upplevelser? För mig gör det inte det. Jag ser det som olika aspekter eller dimensioner av tillvaron som har lika stor relevans, men på olika vis. Tillsammans gör de livet mer helt.

Vad hoppas du mer förmedla till dina läsare?

– Att vi har möjlighet att påverka måendet och sättet vi ser på livet. Små inre skiften kan ha stor betydelse. Jag hoppas berättelserna i någon mån kan påminna läsaren om att livets storhet finns runt oss, även om vi tillfälligt fastnat i illusoriska viktigheter och ibland känner oss som offer för omständigheterna.

Maria Gabriella Lücke