



I Ingentingheten

dansar

Helheten

Läkning
på kroppens
cellnivå

Helen Mehrens

I Ingentingheten
dansar
Helheten

Läkning på
kroppens cellnivå

Helen Mehrens



Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-89773-33-2

© Helen Mehrens, 2025

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.
Det är inte tillåtet att återge, kopiera eller överföra detta dokument
i någon form, vare sig på elektronisk väg eller i utskrivet format.
Inspelning av publikationen är strängt förbjuden.

Collage omslag, framsida: Adobe Stock, AI

Foto omslag, baksida: Nellie Lindbäck

Foto sid 55: Fotograf Julia Durr

Bilder inlaga: Helen Mehrens

Grafisk form: Kathleen Graphic Design
www.kathleen.se

Tryck: GPS Group, 2025





Tillägnas

med kärlek mina döttrar Julia och Nellie,
barnbarnen Walter, Vera och Love, älskade ni.



Förord

När du längtar efter att finna dig – lyssna då på hjärtats viskningar. Den vägen leder dig åter hem till kraftens källa. Väck din heligt rebelliska röst och följ hennes steg ut i det okända. Inget har du att förlora mer än det som inte fungerade förut. Lyft din blick – ofantligt kreativa är dina tankar där den gudomliga vänligheten strålar sitt ansikte mot dig. Du är din bästa vän. Vila i tryggheten att världen väntar på att du ska blomstra med dina kärleksfulla gåvor.

När du öppnar upp din inre dialog med tilltro till ett större existentiellt sammanhang vaknar kärlekens barmhärtiga godhet. En famn av frid som vi söker vid tumult och oro. Tillåt dig att stanna upp. Välkomna det du önskar och behöver för att må bra och utvecklas.

Hela min barn- och tonårstid var mina rädslor lika närvarande som mörka moln som vandrade fram och åter vid berget – i väntan på att lågtrycket skulle lätta. Förlamande känslor tog skydd i kroppen för att, långt längre fram i tiden, lyfta upplevelserna ur rädslans låda.

I gudomligt samarbete belyste vi varje liten stagnerad cell i min kropp som ville prata med mig. Under healingstunderna gick jag på upptäcktsfärd i de mörkaste av känslolvatten. Där fanns den lilla flickans modiga hand. Ständigt klok och först ut att belysa, accepte-

ra och förlåta. Tillsammans gick vi in i den mörka grottan av minnen, och i varje litet steg hjälpte flickan mig nedför den stenbelagda slippriga trappan. Vid sista trappsteget innan vattenkällan tvekade jag, med oro över det osedda där i djupet. Jag såg flickans självklara blick. Hennes hår hängde över axlarna och hon var klädd i en lång vit klänning. Med ett leende tittade hon rakt in i mina ögon. Kärleken mellan oss läckte tårar på min kind. Barnets utstrålning påminde om en lejoninnas graciösa och stolta hållning. Vi hoppade rakt ut och ner i källan av det omedvetnas inre kunskap. En endaste titt röjde vägen för den modiga flickans långa hemfärd till sitt hjärtas frid och ljus. Så är det. Allt vi behöver veta om vår balanserande potentia styrka lever inom oss – och visar sig hand i hand med helheten.

Helen Mehrens



Innehåll

Inledning	II
1. Verklighetens förlösande frekvens	15
2. Tidens hand förnimmar all världens rörelser	43
3. Barndomsvännerna Kaos och Karma	49
4. Maui, min väg hem	63
5. Kärlek och nostalgi	71
6. Vägen till självkärlek och balans	93
7. Ingentingheten som kraftkälla och vägvisare	101
8. Vägen till fortsatt läkning	125
9. Själens krigare synar alltid sin motståndare med värdighet	133
10. Samhörighet och samförstånd	143
11. Samverkan och framtiden	151
12. Det seende lyssnandet	167
13. Gåvor från cyklernas obeständighet	177
Efterord	184
Inspirationsmusik	186
Författarens tack	187



Inledning

Två år gammal befann sig flickan i en värld osynlig för bara ögat. Endast en blinkning bort hade hon suttit med pappas armar runt sig under en skumpig ridtur i naturen. De hade lämnat hunden Vavva på gårdsplanen och skrittade längs grusvägen där bilar och traktorer dagligen körde förbi. Hästen Belle-Amies hovar hördes mot den hårda marken och flickan studsade hit och dit när det fuxfärgade stoet livligt rörde sig framåt. Flickans känslor skuttade likt en jagad hare. Hon var osäker på vad som skulle hända och saknade sin mamma.

Långt ner på marken knastrade stenar och hon lyssnade på stennarnas hopp och skutt. De hade svängt in på grässtigen bakom den chokladbruna åkern. I luften såg hon ett skimrande blad som lekte med vinden och hon följde med blicken hur det fastnade i hästens päls. Hon skulle precis ta det mörkröda bladet i sin hand då allt försvann under henne. Med blå himmel i bakgrunden hann hon se pappans armar i luften – som en öppen famn men på väg bort.

Hon föll ner i ett dike av gräs. Landade med sitt huvud rakt på den hårda kalla stenen. Allt gick så fort. Förvåning, rädsla, smärta, och sedan blev allt tyst.

Långsamt öppnade hon ögonen. En stor fågel satt vid hennes sida. Den stora örnliska fågeln omfamnade henne med sina mjuka vingar.

Dess mörka lugna röst väckte hennes uppmärksamhet och hon lyssnade på rösten som sa:

”Allt är väl. Allt blir bra. Du kan fortsätta leva ditt liv på jorden, och berätta för människorna om helheten.”

Ordens betydelse och bilderna hon såg landade närande inom-bords, likt fjärilen välkomnar flödande nektar från blommor. De vackraste porlande vattenfall och stränder susade förbi hennes ögon. Trädens leende ansikten svajande i enorma skogar. Barnens skratt bubblade i ögonen och hon fnittrade igenkännande med kisande ögon.

Så vaknade den lilla flickan med en livsuppgift, säkert gömd i sitt hjärta. Tillbaka till livet här på jorden för att njuta av de vackra gåvor hon anat från de bilder örnen delat med sig av till flickans inre. I alltidheten såddes frön av kärlekens läkande kraft. Denna gnista bosatte sig i hennes kropp – för att spira och skörda när hennes innersta var redo.

Örnen har följt mig under alla år. Guidat mig. Vi har gjort många healingarbeten tillsammans, delat bön och meditation ihop. Den klarsynta guidningen från Örnen har aldrig slagit fel.

Fyra frön av kärlek, kraft, tilltro och glädje slog rot i mitt hjärtas brunn. Många kom att dricka ur min källa. Först ut var den sårade flickan inom mig. Som nyfiken sökare undersökte jag alla känslors erfarenheter. Varsamt fick de ta plats och tala i varandets tysta tankars rum. Dessa anteckningar är en del av mitt magiska och äventyrliga liv. Inte alltid en dans på rosor – men just därför har dessa tankar och värderingar varit viktiga för att återskapa balans.

På 1980-talet sa någon till mig:

”Du ska inte försöka förstå verkligheten, du är verkligheten.”

Vissa människor må tycka att några av bokens meningar är orealistiska, och det kan jag inte säga emot. Många av människans var-

dagshändelser är fullständigt magiskt orealistiska i stunden. Likväl händer de oss alla när vi minst anar eller önskar det hjärtligt mest. De som upplever dem vet sin sanning, som andra kan välja att förringa eller ta till sig som ett möjligt inspirationsverktyg eller som tankar att utforska. Dessa mirakel hände och därför är det min verklighet. Det fantastiska med våra liv är förmågan att släppa in vad som känns givande – och släppa det som inte är menat för oss. Välkomna det inspirerande och väcka vårt sinne.

För många kommer orden att vara igenkännande och stärkande. Likaså förståelsen att vi alla har olika livserfarenheter. Våra självupptäckter kan förena mänsklighetens samhörighet. När insikterna har landat kan man ge sig själv ett nytt namn, som aboriginerna gör. Då när det är dags att dela med sig av dem till omgivningen. Mitt namn är Ljusbäraren.



Första kapitlet



Verklighetens förlösande frekvens

... bry dig om det enkla,
det du är gjord av.
Se dig för det moln du är.

Även i stunder då åskan
färgar och ger dig röst,
har du en mening, ett budskap
till den torra, törstiga marken.

Ett moln färdas åter och åter.
Få är de som vågar,
som lyfter ögonen
tillräckligt länge,
för att se alla dina färger.

Om du är ett moln
är resan ofta ensam.
Om du är ett moln
ska många dricka vid din brunn.

Samhörighetskänslan

Det är genom livets erfarenheter vi lär oss. De berättar om vår sanna natur. Hur vi hanterar, släpper och utvecklas. Det kvittar hur öppen, mottaglig, utvecklad eller beläst en människa är. Till sist är det våra tankar, känslor, vårt agerande och hanterande som visar essensen av vilka vi är. Den energi vi ger ut i möten speglar det som kommer åter. Barnen, djuren och de som är uppmärksamma på energierna vi utstrålar, ser oss långt innan vi ser oss själva och vårt beteende. Man kan inte läsa sig till att vara en högt utvecklad andlig människa eller ledare. Det är genom livet, vår förmåga att acceptera, som berättar vår verklighet, hur smärtsam den än känns. Hur vi medvetet hanterar upplevelsen väcker vår medkänsla och medlidande – härifrån finner vi samhörighet. Mötet med känslor som mänskligheten delar gör oss lika, jämbördiga. Den utsträckta handen som går utanför sin egen smärta och ser andra människors behov. Att släppa sin självgodhet och sitt ego för att ge av sig själv till en annan varelse. Då kan vi mötas utan maktkamp, försvar och rädslor. Mötas genom att bli sedda och hörda i närhet, omtanke och respekt.

Alla har vi någon gång i barndom eller vuxenliv haft känslor som skakar om oss i djupet. Känslor som är våra bästa vänner för att de berättar den verkliga sanningen om vad som behöver bli lyft i ljuset för att vi ska kunna utvecklas och blomstra till öppna, kärleksfulla människor. Ofta kan en skrämmande gammal känsla bli ett minne blott, gömd djupt i skuggdalen i kroppens minnesceller. Ibland för att aldrig bli sedd igen, förutom genom våra omedvetna försvarsinstinkter eller kroppsliga sjukdomssymptom. När vi lyssnar på vår kropp, vår intuition, genom meditationer, böner, eller hur vi än väljer att lyssna i nuet, öppnar sig möjligheter till läkning och kunskap större än vi trott vara möjliga. Förstå mig rätt, kunskap genom böcker är en gåva, men det är i vårt liv som erfarenheterna

möjliggör för insikterna att landa på alla plan inom oss. Vårt agerande visar hur mycket av kunskapen som sitter i egot och vad som insiktsfullt landat inombords, och där förblir orört av händelsernas och kaosets verklighet. Det är i de oroliga mötena med oss själva eller omgivningen som vi provas och utmanas. När du kan acceptera känslostormens budskap och vågar se det, då har du kommit nära vem du är i nuet. Att sedan andas ut känslan och låta tilltrons flöde släppa taget om oron. Och låta nästa känsla skölja genom din kropp. Tills endast kärlek och frid är kvar i kroppen. Detta är en läkning på alla plan inom dig, och inom dina barn, barnbarn och din omgivning. Du bryter mönstret, väljer en annan väg att se smärtan; nyförlöst, seende genom medkänslans ögon. Det är så vi skapar frid och fred i världen. Ett ljus i taget. Från hjärta till hjärta. Frid med dig själv. Helande av våra förfäders färgning av våra liv. En kärleksfull grund för kommande generationer. Det är magiskt hur vår kärleksfulla påverkan kan bygga naturliga broar genom samspel.

Vi är en oändlig skattkista av gåvor i kropp och ande, genom kontakten med energier som samspelar och speglar världen inom och utom oss. Energier som gärna kommunicerar med oss om vi går utanför inlärd normer och vågar se vår kropps visdom som en vägvisare:

- Att stanna upp och vara nyfiken på rädslor när de visar sig som objudna men värdefulla vänner.
- Att likt barnet njuta när flödet av känslor, tankar, lustar, impulser eller djupdykningar i kreativiteten visar sig i nuet.
- Som pulsen från månen när hon berättar sin närvaro i kroppen, precis som vattendrag känner ebb och flod av månens påverkan.

- Att känna och se energierna från naturen, människorna och djuren.
- Den omedelbara kommunikationen med universums energier. Vissa säger Gud, andra säger Alltet, Gudomlighet eller Den store Anden. Tilltalet skiftar och kontakten är huvudsaken.

För mig är harmoni inombords högsta dimensionen av ljus. Glädjen. I kontakt med ljuset som färdas in i mig och vidare ut till de jag möter. En delaktighet med universum där den energin vi består av varken har en början eller ett slut – alltidheten är böjbar och en ständigt växande rörelse.

Barnet

... mina tårar och stolthet över solens barn,
ni klara ögon med öppna sinnen.
I varje lekande fjäril och nyfiken människa ser jag er,
glädjens ljus och kärlekens hängivenhet är ringarna på vattnet
som smeker min kind.

Som mamma fick jag ofta höra att jag lät barnen bestämma mycket om saker som ansågs vara vuxenbeslut, föräldrabeslut. Ja precis, föräldrabeslut att besluta att barnens röster är det viktigaste att lyssna på när de är inblandade i diskussionen. Att lyssna på barnens röster innebär att få ett fullt perspektiv på situationen. Alla har talat. Kanske även barnet inom dig behöver bli hört ibland? Hur ofta trampar vi vuxna inte i gamla barndomsroller? Alla behöver få sina röster hörda. Helheten kan då ta vid i sitt skapande och läkande. Det är ofantligt dumt av oss vuxna att tro att vi vet bäst innan vi hört alla involverade berättelser och klokheter.

Mina döttrar är två av mina läromästare. Genom dem speglas mänsklighet i form av ödmjukhet och visdom. Barnens närvaro har väckt barnet inom mig så att glädje och nyfikenhet har utvecklats mer. I stunder av obalans har lyssnandet på barnen visat vägen tillbaka till kloketens lugn. Som exempelvis den kväll då jag skulle natta barnen med deras favoritbok Narnia av C. S. Lewis. Trött och med tankar på det senaste samtalet med barnens pappa, som jag var på väg att skilja mig ifrån, var jag otålig och inte vidare närvarande. Min då fyraåriga dotter Julia lade sin lilla hand på min panna – tittrade mig rakt in i i ögonen och sa:

”Mamma, tänk på att du är kärlek.”

Julia var först att ur bokens handling förstå vem lejonet Aslan var.

Det säger allt. Världen som jag kände den stannade av barnets klokhet.

En annan förunderligt vacker händelse var också en kväll efter att vår kvällssaga var färdigläst. Dottern Nellie, då sju år, var på väg att somna. Plötsligt öppnade hon ögonen och tittade på mig:

”Mamma, du har varit min mamma många gånger”, sa hon. Sedan somnade hon igen. Nästa dag vid frukosten sa Nellie:

”Vi har levt många liv ihop, mamma.”

Det ljusa energiflödet finns i samtalen med de människor vi möter i vardagen. Då när vi släpper vårt Jag bortom vår fasta tro eller tanke – och bara absorberas av lyhördheten. Vid dina händer öppnas en ofantlig, obegränsad värld av kunskap som visar hur människan framför dig mår – hennes energier och välbefinnande i detta nu. Hennes misstykke eller glädje i berättandets stund. Ibland skymtar stora delar av personen om vi bara ger lite av vår tid i nuet. Lita på känslan – lugnet som långsamt framträder mellan er. Den harmoniska energi och känsla vi har i kroppen hittar alltid till rätt prioritet i våra liv – när inget ego och inga rädslor står i vägen för flödet.

I en stund av närvaro träder högre medvetenhet in.

En kapacitet som vi använder ytterst lite av. Den kunskap som människan besitter går utanför dagens inlärdas ramar. I dag är en ny dag i kärlekens tjänst – om vi lyssnar på den osynliga doften som talar till vårt unika inre. Ibland lånar jag barnens igångsättande seende och öppnar en ny dörr – in till glädjens nyfikna öppenhet.



Kvinnan

Inom mig finns även en ursprungsvärld – den inbegriper kärleken till Alltet. Den varma fridfulla känslan av att vara en meningsfull pusselbit som gör skillnad genom den form och det spektrum av energi som utstrålas: det ljusa seendet – öppna hjärtat – välkommandet – den nyfikna lekfullheten — styrkans integritet – kärlekens oskuldsfulla ögon. För att det ger glädje att se och leva genom de rosa-skimrande linserna. Det betyder inte att jag är otroligt naiv, bara lite. Men låt dig inte luras av lekfull, äventyrlig och till synes naiv personlighet. Människan är lyckligtvis komplex och detta underbara faktum är en gåva att njuta av. Likt barnet gör när hon insuper livet utan filter.

Det finns några frågor som jag ofta ställer på sin spets för att söka balans:

- Vad har du omkring dig i ditt liv som berikar?
- Vad vill du släppa?
- Vad vill du behålla?

Vissa sakers känslomässiga värden lyfter verkligen glädjen ett snäpp i vardagen. Färger, fotografier, blommor och så mycket mer. Visst kan ting och minnessaker också vara nostalgiskt betungande. Men när man rensat och omger sig med glädjeric skönhet – då skrattar sinnena livsbubblor i blodet. Det är lite lustigt, men varje morgon kommer tanken av nöjsam tacksamhet ... mitt underbara hem. Älskar verkligen harmonin, ljuset, höjdens öppenhet och inredningens livsbejakande färger. Mina guiders energier är närvarande. Livet utstrålar vänlig glädje. En ny era i daglig samverkan med universums

andliga lagar och jordens balanserande. Känner mig väldigt nära det fridfulla – harmonin som tar över i utmanande stunder. Det är förstås enklare att stanna i harmoni när man bor ensam. Ingen annan människa som trycker på utforskade triggerknappar. En dag kommer en relation vända upp och ner på detta lugn. Skrattar åt tankarna och fortsätter skörda nuets nöjsamma frukter sådda under årens lopp. Försöker vara autentisk i känslor, tankar och handling. Det vackra i att upptäcka sig själv i olika situationer – gråt och skratt med människor. Naturens skönhet. Solens värme och månens energier – deras betryggande upp- och nedgång.

Allt det här kan låta överväldigande och för mycket av det goda – men det är min sanning. Det är det liv som vuxit fram under årens lopp. Det är dock lätt att gå vilse emellanåt. Speciellt när tilltron är stor och öppenheten godtroget omfamnar nya kärlekslöften. Trösten är att någonstans på vägen kommer förståelsen i dessa erfarenheter. Klokare i hjärtat och starkare i anden. Och att åter njuta dagar som denna i fridfull fnittrig glädje.

Förr kunde jag gå vilse och emellanåt fastna i negativt prat. Kan-ske goda någons irritation i stället för att kommunicera med objektiv öppenhet. Helt enkelt glömma vem jag är. En kvinna som borde veta bättre. Det är lätt att av bekvämlighet gömma sig inom normers osynliga ramar för att slippa ta ansvar för sitt beteende. Det är genom mod och ständig övning som lärdomarna till slut visar – att man borde veta bättre än att lämna sig själv för att passa in. Det vi glömmer i rädslan för att sticka ut – är just vad vi ödmjukt bör göra.

- Sticka ut.
- Ta den smala vägen.
- Visa vilka vi är med våra värderingar, åsikter och alla våra färger.

För alla behövs med sina olikheter – för att omgivningen ska bli ett team som stöttar varandra med olika gåvor och personligheter. I vår nutida värld håller människor genom egenansvar, kunskap, lyhördhet och förståelse på att skapa öppenhet och samverkan. Vi finner likasinnade, kärleksfulla, kraftfulla, vänliga och kunniga medmänniskor, omgivningar och samhällen – där mottaglighet och sensibilitet öppnar upp för gynnsam andlig framgång.

Vissa människor är förebilder som vi kan inspireras av, lära av och försöka applicera in i våra dagar och vår livsstil. Min första förebild var Jesus, trots uppväxten i ett icke-religiöst hem. Jesus förblev min egen hemliga vän, en inre röst. För mig var han en klok och kärleksfull person. I all enkelhet vandrade han med folket – i glädje och medkänsla. Det verkade för mig som vägen att gå redan som barn. Senare i livet väcktes mitt inre även av buddhismens vägar mot inre stillhet. Så många lärdomar att försöka ta in och förstå.

Min största kvinnliga förebild är Moder Jord. I utmaningarna finner hon samspelet med alla berörda parter, utan tidsbegreppet – i ständigt närvaro för helande. Hon lyckas oftast balansera mängden vatten enligt syftet att växa sig starkare i samspelet med många bäckar små.

*Vår planet – en medveten utvecklande varelse
med eonens perspektiv.*

Hon är harmonisk. Flexibel med anpassningsbar öppenhet för förändringar. Hon skakar av sig det skadliga med majestätiska rörelser, osynliga för ögat eller kraftfullt gränssättande, och allt i andetag med helheten. Det fantastiska är, att ingen eller inget kan berätta

om visdomen som naturen. Hon levde här först. I sin uråldriga kunskap och energiska klokhet sträcker Moder Jord ut sin hand till oss. Enbart genom att sätta din hand i vattnet eller på trädet – kan du känna de vibrerande krafter som förbinder oss med energiska band. Så många människor njuter av gemenskapen i solens strilande på bladverken i skogen – hennes kristallklara bländning i morgonens blick på snön – sandens lek med våra tår – blommornas spegling av alla vackra färger vi bär.

Förnyelse med hjälp av förebilder är att leva medvetet med historisk kunskap i ryggraden. Låt dig beröras av människor före dig – som med sin kämpaglöd och framstormande kreativitet omformat vår värld. Så som deras frigörande dynamiska krafter – kan även du hitta en plats för eget växande. Det är en vacker resa att möta ditt komplext vackra, expanderande inre. Ibland är livet pain in the ass-jobbigt och skrämmande. Men ur mörkret finns vägar som långsamt blomstrar ömsom genom asfalt, ömsom i frodighet och bördig jord. Livets frö vilar, vaknar, blomstrar, skördar och är sedan åter redo för sin vila. I ständig förvandling är det – och vi med det. Samtidigt en orörd kärna som tålmodigt och välkomnande ser årstidernas skeenden. Som signaler till vårt centrum berättar livet för oss vår verklighet. Hur vi hanterar dessa signaler skapar vårt nu och vår framtid simultant, både i den yttre omgivningen och i vårt inre mående.

*Det är med gränslös vakenhet drömmar kan utvecklas
och berika våra dagliga upplevelser.*

Ljuskrigare.
Mamma och lejoninna.
Mormor och trygghet.
Äventyrare.
Rebell.
Eremit.
Magiker.
Livsnjutare.
Hippie.
Innovatör,
Inspiratör.

En komplex udda kvinna. Försöker släppa fram alla dessa olika ansikten. Så som ett barn njuter av livets olika gåvor. Trots några smått äventyrliga tokigheter, och inte alltid genomtänkta förändringar, har livet alltid kärleksfullt lotsat vidare till platser eller människor menade för mitt liv. Ångrar inget. Det viktigaste är att komma ihåg det fina som lärdes ut av de så kallade misstagen. Det upplevda och stärkande gör oss till dem vi är. Så var inte rädd för att våga, eller sticka ut. Vissa människor kommer att bedöma dig i vilket fall som helst – utifrån deras rädsla att fullt ut acceptera sina medmänniskor. Om de inte accepterar sina egna skuggor kommer de heller inte se dig för hela din person. Det kommer visa vilka som inte vågar stå kvar i sin kärlek, sin vänskap, sina värderingar, och det kommer göra ont ibland. Kärleken som innebär att se sig själv. Varför vi gör de val vi gör.

Kärleken till alla mina Jag. Det finns inget underbarare än frid i hjärtat. Som i dag. Glad över äventyrliga tokigheter, lärdomar, spritt sprängande galenskaper – men det är mitt liv och mina känslor som levt ut till fullo.

”Mother, rebel, lover, your angel undercover”, säger tatueringen på högerarmen. Själens mångfald, att älska varje stund med nyfiken

mottaglighet. Lära av äventyren. Förkroppsligade drömmar. Lever livet med tilltron att nå ut där behovet kallar mig till sig.



Modern

Ordet ”moder” innebär ofantligt mycket av inre tankar, känslor och djupa upplevelser. Första prioriteten i mitt hjärta är i de magiska ögonblicken som mamma och mormor. Alltid. Glädjen i mig är oändlig i min kärlek till döttrarna Julia och Nellie, och till mina barnbarn Walter, Vera och Love. Modersrollen – den underbaraste av gåvor, för mig, men också den mest ansvarsfulla av åtaganden. Föräldrarollens balansövningar som putsar den inre diamanten med sandkorn från vardagen. Källan av kärlek är levande i de mest färgrika skepnader. Tålmodigt lyssnar hon på vindens lek och nyfiken förändringar. Hon lämnar plats i växandet. Givande och tagande i varje inkännande andetag.

*Där i pausen mellan varandet och görandet ligger
den enkla sanningen om medkänslans förlösande magi.*

Tomrummets gränslösa kreativitet.

I kärlek vandrar jag på vår vackra jord för barnen och för barnets förmågor i oss vuxna. Försöker ge mina älskade den rymd och sfär de behöver för att växa. Givandet av frihetens öppna armar – där allt kommer fram i precis rätt tid och rätt upplevelse, för just den människan. Ibland har jag varit alldeles för snabb i att försöka stoppa erfarenheter som kan såra mina döttrar. Vi vet innerst inne att alla behöver uppleva för att lära. Önskan att skydda kontra att ge frihet att möta farornas lärdomar och bli starkare – är en moders ständiga balansgång. Att ta ett steg tillbaka och se hur magiskt de hanterar sina upplevelser är otroligt stärkande för både föräldern och bar-

nen. Allting återkommer tills vi upplevt det vi ska uppleva. Hur kan jag som mamma förhindra lärdomarnas möjligheter? Ingen mer än vi själva vet vad vi valt att genomgå i livet. En dag under livets gång, barn eller vuxen, talar det där kärleksfröet sin inre visdom till oss.

Tänker på mina döttrars härliga uppväxt på landet. Där de leriga åkrarna var ett lekfält med fyrhjulingen som draghjälp i snön, och hoppramperna som de byggde utan min vetskap. När de övat på hoppen kallade de på mig för att visa sina nya färdigheter. Det var sannerligen med hjärtat i halsgropen jag stolt såg döttrarnas hopp i luften medan hästkrafterna vrålade över brädorna.

Mina barn

Mina barn fyller mina ögon med skönhet, mitt hjärta med glädje. Vi dansar samba i köket. Skrattar med ögon fulla av kärlek. Jag andas livet och njuter av gåvan som är ni. Stämningen är varm som ljuset på vårt bord. Ögon gnistrar och lyser av förhoppning. Vi ler och skrattar och njuter lugnet tillsammans. Det här är det bästa i livet, vi och kärlekens förståelse.

Älskade Julia och Nellie. Ni har den vilda kvinnan i ert blod. I er andas den otämjda, den kapabla och seende kvinnan. Ni är en rund cirkel. Spiralerna är i ständig rörelse och det är en fröjd att uppleva ert återhämtande i den virvlande, ljusa kraften.

Varje dag vaknar jag upp och känner mig så tacksam över att ni valt mig att dela era liv med. När vi pratar om dagarna och jag får ta del av er vardag – den alldeles vanliga och underbara vardagen, där era känslor, tankar, arbete och fritid visar sig, barnbarnens skratt, lek, bus, kramar och pussar – allt detta som är mitt liv med er – det är största gåvan för mig.



Du ljusbärare väcker världen ...

I Ingentingheten dansar Helheten är en filosofisk och sensuell självbiografi om hur författaren omfamnar livets upplevelser med ljuset och kärleken som sina budbärare. Genom memoarer och andlig vägledning presenteras inspirationsverktyg för att skapa en djupare förståelse för människans potential och vårt existentiella sammanhang med universum.

Helen Mehrens beskriver med 25 års erfarenhet – läkning på kroppens cellnivå och rikedom i att utveckla andlig kunskap genom lyhördhet i vardagen. Hon belyser helhetens ursprungskraft och kärlekens rebelliska mod – att möta upplevelserna som lärande skuggsidor. Vad viskar ditt inre ljus till dig?

Kraften, varandet, görandet, kärleken och visdomen är för oss att föra vidare till andra. Varje liten unik våg delar havets kraftfulla gemenskap.

Intuitiv förmåga, balans och harmoni.
Vad väcker dessa ord hos dig?

ISBN 978-91-89773-33-2



9 789189 773332 >



**Förlagshuset
SILJANS MÅSAR**