



Vatten

Del 3 i bokserien

Utveckla din spiritualitet



Vatten

Del 3 i bokserien

Utveckla din spiritualitet



Medförfattare: Emma Vendel, Yvonne Frank Månsson,
Carina Brandberg, Mari Linderhielm,
Hyun-Hee Malin Svensson och Sarah Hale.

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com
ISBN: 978-91-89773-37-0

© Förlagshuset Siljans Måsar AB, 2025

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen
Omslagsbild: Adobe Stock

Grafisk form: Kathleen Graphic Design
info@kathleen.se, www.kathleen.se

Tryck: Scandbook Falun, 2025



INNEHÅLL

Prolog s. 7

NANNA AIDA SVENDSEN s. 13

Poem: Water and
December in the Garden

EMMA VENDEL s. 19

Livets flöde

YVONNE FRANK MÅNSSON s. 45

Vatten – Livets puls och jordens blodomlopp

CARINA BRANDBERG s. 75

Jakten på andlighet

MARI LINDERHJELM s. 105

Min spirituella och personliga utveckling

HYUN-HEE MALIN SVENSSON s. 125

Först kom döden, sedan började jag leva

SARAH HALE s. 137

Vatten kan återställa oss och vår naturliga värld

Källförteckning s. 173

Epilog s. 177

NANNA AIDA SVENDSEN s. 183

Poem: Four elements
Air, Earth, Fire and Water as Metaphors

Prolog

Flödet som förbinder oss

Vatten är mer än ett element – det är en visdom, en vägledare och en spegel.

Det är livets ursprung, kroppens bärande substans och själens mjuka rörelse. Vattnet rinner genom allt levande, bär våra känslor, förbinder våra berättelser. I sin stillhet hjälper det oss att spegla oss själva – i sin kraft visar det oss transformationens väg.

Den här boken handlar inte bara om vatten som substans, utan om det inre och yttre flödet. Om hur vi människor – genom kriser, insikter, ceremonier och gemenskap – återknyter till det som är sant, mjukt och levande inom oss. Den handlar om hur vatten kan vägleda oss tillbaka till vår intuition, vår rytm och vår själ.

Vi som skrivit denna bok kommer från olika bakgrunder, men har alla följt livets flöde genom förändring, förlust, helande och uppvaknande. Våra berättelser är unika – men det som förenar oss är vår vilja att hedra vattnets energi och dess förmåga att bära, hela och påminna.

- **Emma Vendel** skriver om balansen mellan det feminina och maskulina inom oss – och hur vi genom att släppa taget kan hitta hem till vårt naturliga flöde.

- **Yvonne Frank Månsson** lyssnar till vattnets dolda språk och guidar oss genom dess magi som förmedlare mellan världar och bärare av livets visdom.
- **Carina Brandberg** delar sin väg genom inre blockeringar till en djupare andlig kontakt med universums flöde.
- **Mari Linderhielm** berättar om hur hon steg ut ur rädslan och fann sin mediala gåva – genom att våga följa sin inre ström.
- **Hyun-Hee Malin Svensson** tar oss med på en kraftfull resa från psykisk ohälsa till själslig frihet, där vattnet spelar en helande roll.
- **Sarah Hale** förenar vetenskap och uråldrig visdom i en djupdykning kring vattnets läkande kraft och dess roll i kropp och själ.

Dessa sex berättelser visar olika vägar till att samverka med vattnets energi – var och en ett eget flöde, men alla delar samma källa.

Vi önskar att du som läsare känner dig hållen, inspirerad och påmind om att du inte är ensam i din process.

Att ditt inre vatten bär minnet av vem du är – och att du alltid har möjlighet att återvända till det.

Låt denna bok bli din följeslagare.

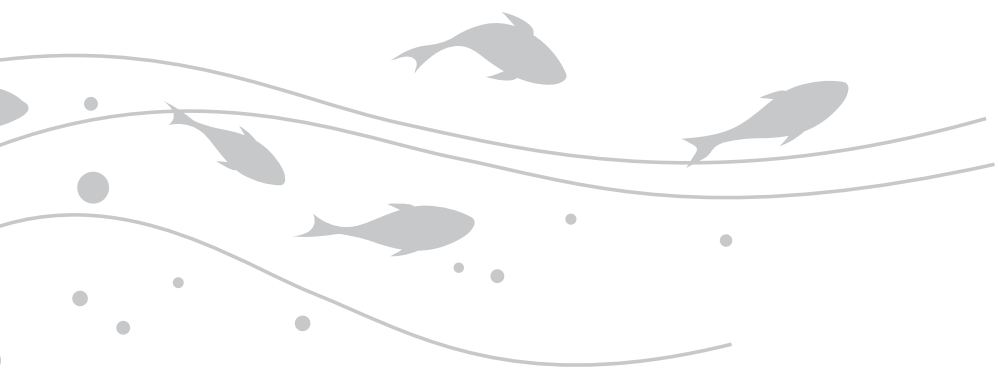
En viskande ström bredvid dig.

En hand på din axel som säger: Du är på rätt väg.

Välkommen att dyka djupare ner i vattnets magiska värld!

Välkommen att följa flödet. Välkommen hem till vattnet.

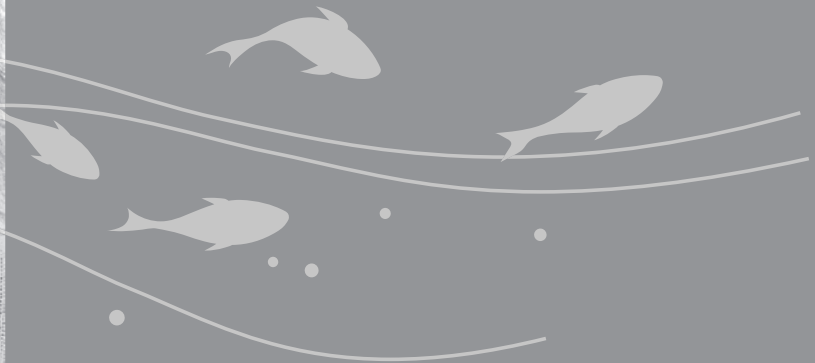


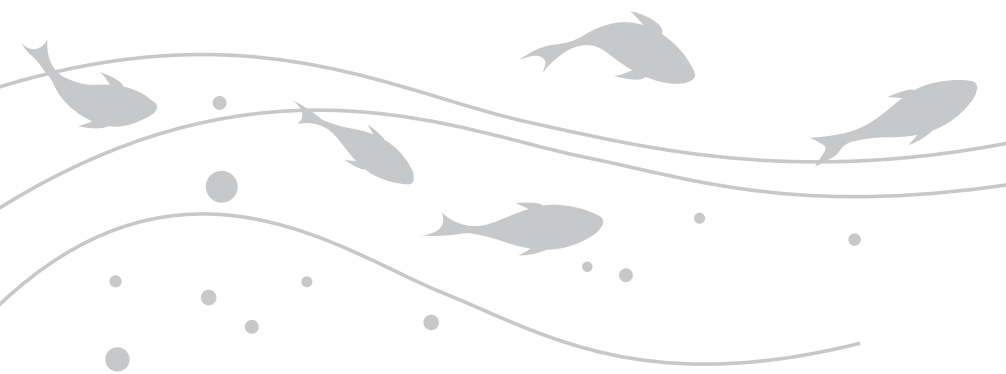




NANNA AIDA SVENDSEN

The publisher of a new quartet of books representing the elements of Air, Earth, Fire and Water, and their symbolic meaning, invited me to write poem reflecting the energy of Water The element of water for me symbolizes feeling, emotion and flow. Yes, feelings can overwhelm us just as water can flood the land. But life becomes arid even deadened when there is not enough water or flow of feeling to sustain us. Water comes in many forms ranging from frozen to steaming. Similarly, our feelings come in many forms too. Water is needed to support and generate life. Evolution suggests we come from the oceans. These too need to be protected and treasured just as we need to treasure and protect the gift of feelings rather than polluting them.





WATER

In the tarot water is represented by the suit of cups. Cups speak of a journey to find, heal and follow the heart as well as honour it's wisdom. Not always easy but crucial if we are to find peace and love and live a life sourced in our soul place inside.

The following poem, one of mine, says something about honouring our feelings as they unfold. Not necessarily acting them out but rather being willing to acknowledge them with a tender light of awareness. There can be a tendency to shy away from our feelings but if we do not welcome them, we cannot receive the messages they may wish to convey.

Grief may be a way of completing things. If we won't allow our grief, we may never connect with that essential sense of grace and joy that often underlies it. Inviting feelings may include being still and waiting for them to reveal themselves to us. Still waters run deep it is said. Sometimes it is in our being still that deeper feelings and knowing may be discovered.

Nanna Aida Svendsen

*Author of The Touch of the Nordic Light
and Cherishing the Soul in Trying Times*

DECEMBER IN THE GARDEN

There has been a heavy fog
Overnight
Remnants linger still
In the enveloping grey
Of the day
And the billow of my breath
In the damp air

The garden has its own tale to tell

Leaves weighted with wet
Cover the lawn
Where they have fallen
To the ground

Even the rose bush carries traces
Of being obscured by the mist
Each hip now seems adorned
With a trembling tear

The grief of the dying season visible

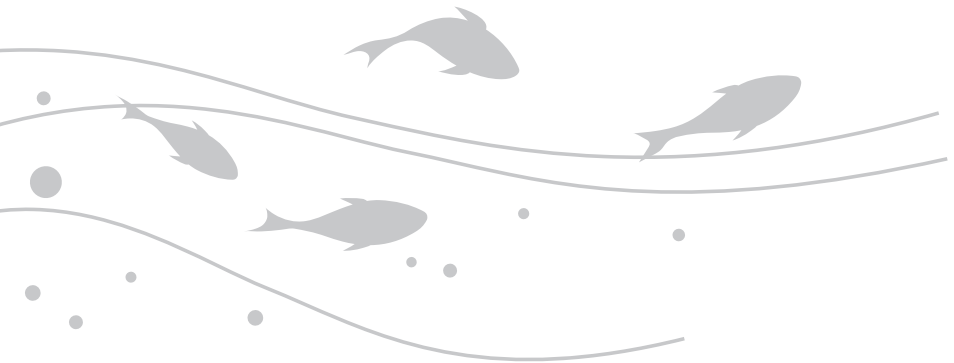
As the garden
Like me
A droplet caught
On the edge of an eyelash
Waits
Softening and deepening
Into itself
Till a tender ray of light
Comes tiptoeing
Through the drear



Illuminating hidden aspects
And transmuting those tears
Into softly shimmering stars

So the secret beauty
Of a dark December day
Is revealed

Nanna Aida Svendsen



EMMA VENDEL

Emma verkar i gudinnans tjänst genom att vara en kanal för det feminina och Moder Jord i syfte att skapa en värld i balans. En cancerdiagnos fick henne att stanna upp och börja finna svaren inom sig, om livets mening och hennes egen väg. Nu vill hon hjälpa andra att hitta sin väg.

Hon är utbildad shamansk naturprästinna och arbetar i dag bland annat med naturkontakt, healing, cirklar och ceremonier samt skriver böcker. Hennes största passion är att inspirera människor att få kontakt med sitt heliga ursprung, sin skaparkraft och med det cykliska levernet.

Tillsammans med sin sambo driver hon Soltemplet strax utanför Uppsala. Där kan du ta del av kraftfull energimedecin för inre växande samt djupare kontakt och samspel med allt levande. Med rötterna väl förankrade i Moder Jord hjälper hon dig att hämta hem din kraft och minnas varför du är här.

www.emmalavendel.com

Instagram: @emma_la_vendel

E-post: la.vendel@outlook.com



Fotograf: Louise Sixtensson



Livets flöde

Att jag skriver de här orden till dig är en gåva till mig själv. Jag ger mig tiden att göra det jag älskar och brinner för. Nämligen att sprida inspiration, värme och ljus, och hjälpa dig att hitta hem till dig själv. Jag hedrar mig själv och skapar tid och rum (maskulint) för att det feminina (mitt kreativa skrivande) ska få ta plats. Jag vet i dag att jag är värd det, men det sitter långt inne. Det handlar om att ta emot mig själv på djupet. Att välja mig själv på alla plan. Jag vill bjuda in dig att välja dig själv också. Vad längtar ditt hjärta efter?

Lever du ett liv i balans? Hur ser ett sådant liv ut för dig? Vilka delar i ditt liv känns harmoniska och flödande? I vilka delar upplever du stagnation, frustration eller en känsla av att du sitter fast? Balans skapas när vi tillåter både det feminina och det maskulina inom oss att ta plats. I en värld där vi förväntas leva och leverera nästan helt och hållet i vår maskulina energi är det lätt att tappa balansen. När vi saknar kontakt med det feminina inom oss tappar vi också kontakten med vår intuition, våra känslor, vår skaparkraft och vår förmåga att ta emot. Vi förlorar kontakten med det cykliska och vandrar en ohållbar väg som ofta leder till sjukdom, utbrändhet och ett liv där vi inte är helt levande. Vi existerar, men vi lever inte vår fulla potential.

Oavsett om du är man eller kvinna bor såväl feminina som maskulina aspekter i dig. Det feminina är den mjuka, mottagande, flödande, kreativa och passiva delen i dig. Det maskulina står för den givande, strukturerade, fasta, hållande och aktiva energin. Att vi ska kunna prestera lika mycket varje dag är en illusion skapad av ett patriarkalt samhälle, där det maskulina har tillåtits ta alltför mycket plats i våra liv. Vi har avskärmat oss från naturen och det heliga cykliska som utgör allt levande. Du är också en cyklisk varelse. Vissa dagar har du hög energi och är mer utåtriktad. Andra dagar är du i behov av integrering, vila och egentid.

Jag vill understryka att det inte är något fel på dig. Du är perfekt designad för att vara en del av naturen. Utanför vårt mycket inrutade samhälle är naturen cyklisk, med sina årstider, solcykler och måncykler. Liv, död och pånyttfödelse i en oändlig cirkel av liv. Att på olika sätt frånga vår sanna natur och pressa in oss i en strikt form – med åtta timmars arbetsdagar, deadlines och ett tempo som vi förväntas hålla hela dagen, varje dag, året runt – är lika befängt som det tyvärr är sant.

När det mjuka och cykliska får ta större plats återspeglas det i hela vårt liv. Vi får en vardag i harmoni mellan vila och göranden. En arbetssituation där det kreativa och flödande skapandet får ta lika mycket plats som strukturen som sätter ramarna. En familjesituation där vi är lika mjukt inkännande och flexibla som att vi kan sätta tydliga, sunda och kärleksfulla gränser. Ja, vem vill inte ha ett sådant liv?

I detta kapitel utforskar vi vad det kan innebära att bjuda in mer av det feminina i dig. Du ges insikter, förhållningssätt, en meditation och reflektionsfrågor som stärker din kontakt med balansen. Du får även ta del av en turbulent tid i mitt liv, som på många sätt är anledningen till att jag skriver i den här boken. Detta är vattnets medicin. Här rör vi oss i gränslandet mellan det vi kan se med blotta ögat och det vi förnimer med våra andra sinnen. Vi bjuder in hjärtats visdom och den i oss som vet vägen att guida oss djupare in i de feminina mysterierna, där vi på djupet kan möta oss själva. Tillbaka till vetskapen att du är hel. Du har alltid varit hel och du kommer alltid att vara hel.

Den balanserade feminina

För att förstå vad det innebär att arbeta med gudinnan och vattnets element börjar vi med att reda ut vad det betyder att bejaka sin feminina sida. När du är i balans och har en läkt feminin energi skapas utrymme för dig att vara helt och fullt dig själv. Du känner att dina relationer är fyllda av mening och kan attrahera kärlek som speglar din självkänsla. Du är i full tillit till att livet för dig dit du ska, och du kan tryggt släppa taget.

Vilka av dessa punkter stämmer på dig?

Den obalanserade feminina energin ...

- fastnar i people pleasing och sätter andras behov före mina egna
- överpresterar och baserar mitt självvärde på sina handlingar, exempel: "Jag är värd för att jag gör ..."
- attraherar destruktiva och kontrollerande relationer
- har svårt att uttrycka känslor och är rädd för att bli avvisad
- överanalyserar och kontrollerar
- projicerar mina känslor på andra
- har svårt att sätta gränser och säger "Ja" för att undvika konflikt
- känner mig ofta otillräcklig och söker bekräftelse från andra
- känner mig överväldigad och fastnar i offerskap och självömkan.

Den balanserade feminina energin ...

- lever autentiskt och har balans mellan givande och tagande
- väljer och avsätter tid för vila, reflektion och njutning utan att känna skuld
- attraherar trygga och respektfulla relationer
- delar mina känslor och omfamnar min sårbarhet
- släpper taget och känner tillit till livet
- sätter tydliga och kärleksfulla gränser för mitt välmående
- vet mitt eget värde och bekräftar mig själv
- är emotionellt balanserad
- litar på min intuition.

Kanske kryssar du i många av de obalanserade egenskaperna. Jag har varit där, och jag hamnar fortfarande ofta där, trots att jag jobbat med mig själv och det feminina i många år. Oavsett om du är medveten om dessa aspekter eller inte kan det vara bra att ha en checklista när livet känns obalanserat. Emellanåt slås vi ur balans, men ju mer vi tränar och uppmärksammar oss på vad som sker, desto snabbare går det att hitta tillbaka till en plats där vi inte blir lika påverkade.

Eftersom det är så normaliserat att leva nästan enbart i en maskulin energi kan du stöta på inre och yttre motstånd när du väljer att leva i en balanserad feminin energi. Detta leder till en obalanserad eller nästan obefintlig feminin energi. Tankar kan dyka upp, som ”Får jag verkligen vila?”, och ”Om jag ligger på soffan och samtidigt gör familjens storhandling online går det kanske bra att vila”, och här behöver vi vara uppmärksamma. Att fortsätta vara i görande när vi avsatt tid för vila är minst sagt kontraproduktivt. Här behövs en tydlig struktur för att inte trilla dit och multitaska bort den så viktiga pausen. Att vila behöver inte innebära att ligga på soffan och stirra i taket utan kan lika gärna vara att gå en skogs promenad, läsa, meditera, utöva yoga, skriva eller måla, för att ge några exempel.

Reflektionsfrågor – det feminina i dig

- I vilka situationer har du svårt att ta emot?
- Finner du det utmanande att be om hjälp?
- Kan du njuta varje dag?
- Är du medveten om vad du njuter av?
- Hur kan du bjuda in mer mjukhet och pauser i vardagen?

Att känna sina känslor

Inom det årshjul jag arbetar med står vattenelementet bland annat för känslor. Som högkänslig och empat är känslorna en självklar och ofta intensiv del av min vardag. Jag har alltid fått höra att jag är känslig. Ibland för känslig. Ändå upplever jag att det är först nu, när jag har hittat verktyg att möta mig själv, som jag till fullo kan sätta ord på och leva ut hela mitt känsloregister. Det här handlar enligt mig om att jag fått mer kontakt med min feminina sida. Jag upplever att de flesta människor är experter på att inte känna sina känslor. Särskilt de obehagliga känslorna. Jag har själv varit där och vet hur lätt det är att checka ut i stället för att checka in med sig själv. Jag kan spegla mig i rädslan och tanken att ”om jag går in där finns ingen återvändo”, rädslan att jag kommer att gå in i en depression så djup att jag aldrig kommer tillbaka. Det är som ett stort svart hål som tycks bottenlöst. Men det är där nere på botten som pärlorna och guldet finns. Det är där du kan hämta dina nycklar till ett rikare och mer levande liv.

Vägen till transformation

Det finns inget så förlösande som en rejäl traumarelease. Att ligga i fosterställning och skrika, hulkgråta och skaka är inte slutet. Det är början. Det är dit vi behöver gå för att kunna frigöra oss från alla märkliga präglingar och sår vi bär. Något som kan tyckas litet i det här livet är lätt att avfärda – ”Vad fänig jag är som känner så starkt kring denna händelse” – men känslan bakom kan vara en mycket allvarlig händelse från din barndom, som finns i ditt DNA sedan tidigare liv eller som du ärvt av dina föräldrar. Eller som i mitt fall, när jag släppt på en hel del gammalt bråte från mina egna släktled, fortsätter processen att rensa även det som finns runt omkring mig och i världen. Jag blir som ett kärl för transformation och behöver ibland gå in och släppa känslor som jag inte har en aning om varifrån de kommer. Ibland är det kollektiva rädslor och ibland kanske det är en närstående till mig som just då inte själv kan gå in i sina känslor. Som empat tar jag på mig allt.

Att känna allt är inget straff, det är en gåva. Och det är så viktigt att vi som har den gåvan också förvaltar den. Tänk så många människor som lever i misär, krig och svält. Det går inte att föreställa sig hur de känner. Eller inte känner, för jag misstänker att deras försvarsmekanismer gör allt de kan för att de ska slippa känna i dessa lägen. I stället kan vi här uppe i norr, i vår välfärd, skifta åt dem genom att fullt ut känna de känslor som rör sig genom oss och därefter bjuda in ljus. Ja, det kan vi! Vi hör alla ihop och när vi blir tillräckligt medvetna kan vi koppla upp oss mot det kollektiva jaget och skifta även där. Det kanske inte är allas kall eller uppgift att göra det, som det är min, men jag vill ändå medvetandegöra detta för att belysa hur vi alla har en roll i det stora hela. Det är ett sätt att ta tillbaka kontrollen i en värld som känns hotfull och mörk. Det är att minnas kärleken som bor inuti oss alla.

Dina känslor är inte den du är

Känslor är trots allt bara känslor. De är inte den du är. De är inte den jag är. Vi ska inte låta våra känslor definiera oss, i stället ska vi låta dem passera oss likt vatten som passerar ett filter. Vår energimässiga kropp har inte lika skarpa konturer som vår fysiska kropp, och den visuella bilden av hur energier kan röra sig in och ut ur oss ger en bättre förståelse för vad som sker. Mitt råd är att betrakta och hålla utrymme för känslan utifrån ditt högre jag, leva ut den i din fysiska kropp och sedan släppa den energimässigt likt vatten som passerar en kvarn.

Det är min fasta övertygelse att all energi, därmed känslor, som inte flödar fritt i våra kroppar skapar stagnation och obalanser. Om stagnationen pågår för länge stoppar vi livsenergin från att flöda, och därmed också vår möjlighet att känna lycka, kärlek och mening med livet. Många av våra välfärdssjukdomar härrör från stagnation. Beroende på var i kroppen blockeringen sitter kommer den att påverka vår fysiska kropp på olika sätt. Den största stressen vi kan utsätta oss för är att inte leva ett meningsfullt liv. Att inte leva efter hjärtats visdom och längtan skapar så stora obalanser i vårt system att vi till slut blir sjuka. Ofta har

kroppen då protesterat och med alltmer desperata metoder försökt visa oss det uppenbara en längre tid. Men vi är lärda att inte lyssna på våra kroppar, att stänga av vår intuition och köra på fastän vi varken vill eller orkar. Det är *one way road to hell*.

Djupdykning i känslor

Det här leder oss in till själva kärnan, till varför vi behöver dyka ner i våra känslomässiga djup när det kan upplevas som att det bara är motstånd, kamp och oerhört tuftt. Du kanske till och med upplever det som att du vältrar dig i dina problem. Den tanken är en gammal prägling från tidigare generationer. Vi har fått höra att vi ska vara nöjda med det vi har, inte jämföra oss och framför allt inte sticka ut på något sätt. Det här blir problematiskt när vi ska läka oss själva på djupet. Självklart kan vi vara tacksamma för det vi har och jobba för att frigöra våra inre skuggor, som gärna vill jämföra sig med andra. Men det gör vi inte genom att lägga locket på inför allt som skaver i våra liv. Vi gör det genom att möta det. En sak i taget. Eller flera samtidigt. Vissa känslopaketer som sitter fast i kroppen är mångbottnade och när vi väl kommer åt känslorna som gömt sig kan vi frigöra en hel del på samma gång. Likt en lök skalar vi av lager för lager för att nå in i kärnan av oss själva. Livets spiral. De teman vi ska läka i detta liv kommer ofta tillbaka i olika former för att vi ska kunna läka allt djupare för varje gång. Och för varje varv frigör vi vår egen kraft och potential ännu mer.

När du inte lever autentiskt stoppas flödet av liv i dig. Du har fått en kropp för att kunna ta dig fram i den här världen. En röst, ögon, öron och en kreativ kraft att skapa ditt drömliv; att skapa en bättre värld för dig själv och alla andra varelser. Du har alla verktyg du behöver. Men ingen kommer att ta det ansvaret åt dig. Det behöver du ta själv.

Det här kanske låter lätt, men det är det verkligen inte. Under de premisser vi växer upp och formas är det sällan ett reellt alternativ för oss att välja oss själva. Jag tror att många tror att de har kontakt med sig

själva. Jag trodde själv att jag visste vem jag var och vad jag ville med mitt liv. Men kroppen visade mig något helt annat.

Tack knölen för livet

Jag bar länge en stor blockering i mitt halschakra, som hade sitt ursprung i min barndom när jag inte upplevde att det var tryggt att uttrycka mig själv. Jag var dock inte medveten om blockeringen utan levde mitt liv på det sätt jag trodde var bäst. Redan som barn lärde jag mig att svälja orden innan de nådde mina läppar. Det var inte tryggt att tala fritt. Så jag blev duktig i stället. Perfekt. Flickan som aldrig gjorde fel. Flickan som alltid visste sin plats. Jag ordnade mina kläder i färgordning, bäddade min säng med millimeterprecision och städade min systers rum, som om jag kunde kontrollera kaoset inom mig genom att hålla världen omkring mig fläckfri. De sa att jag var tyst. Att jag var blyg. Men ingen såg klumpen i min hals. Den växte där i tystnaden, av alla orden jag aldrig sa, av allt jag aldrig vågade vara.

Min enda kanal var mitt skrivande och jag skrev böcker redan som barn. Jag skrev om alla de andra världar som jag såg så tydligt för min inre syn. Om fantasidjur och resor mellan världar. Men processen att anpassa mig till den här världen fortgick och när jag mognade och klev in i vuxenlivet hade jag stängt av helt.

Min skrivkramp pågick under minst tio år. Under den tiden skrev jag knappt en mening. Jag hade inte tillgång till min stora skaparkraft. En sorg och depression började till slut göra sig hörd, men ingen ville lyssna på mina rop på hjälp.

”Jag känner ingen mening med mitt liv”, sa jag. Min familj och mina vänner såg på mig med förbryllade miner. De tyckte att jag hade allt. Ett stort, vitt och oerhört vackert sekelskifteshus, två underbara barn och en kärleksfull man. Jag hade ett bra jobb, var snygg och omtyckt av de flesta. Men mitt inre skrek i tyst protest. Livet ville säga mig något. Men eftersom jag inte lyssnade, skrek det.

Cancer. Halsen. Självklart.

Det var som att någon kastat ut mig från ett stup. Andan gick ur mig och marken försvann under mina fötter. Där och då kändes det som att världen förändrades på ett oåterkalleligt sätt.

Jag såg det så tydligt – hur orden, känslorna och den kvävda sanningen byggt sig en kropp inuti mig. En fem centimeter stor klump av allt jag aldrig uttryckt. Kirurerna tog bort den, men läxan var kvar: Om jag inte började tala, om jag inte började sjunga, skriva, leva – skulle jag tystna för alltid. Så jag skrev. För första gången på tio år. En dikt den första dagen jag behandlades med strålning. En dikt varje dag, i sex veckor. Orden blev min medicin. Det blev som en islossning, där varje ord likt en droppe långsamt gröpte ur isberget och tinade min själ.

Vägen till livet

Under en trumresa, vid ett senare tillfälle, blev jag för min inre syn ledd över en bro. En sådan där hängbro över en stor ravin. Bråddjupet gjorde att jag inte ens såg botten. Bron var trasig på sina ställen men jag visste att jag skulle över den. Mitt på bron satt en stor knut, kanske av rep eller något liknande. Jag fick slå och slå på den där knuten tills den gick sönder och jag kunde fortsätta till det gröna landet på andra sidan. Jag är helt övertygad om att jag läkte min cancer där och då. Vid ett senare tillfälle sa en shaman till mig att jag inte ens haft cancer. Det var bara planen hela tiden att det var så jag skulle vakna.

Tack knölen för att du gav mig livet tillbaka.

Det var som att vakna upp i en annan verklighet. Ljuset tändes och jag såg – inte bara världen, utan mig själv. Och jag var inte längre den jag trott. Jag var inte bara mamman, frun, den duktiga flickan. Jag var något annat, något vildare. För första gången vågade jag utforska det. Jag läste, gjorde yoga, mediterade. Jag satt i cirklar av kvinnor som såg

mig, som hörde mig, som påminde mig om att det fanns en annan väg. Min väg. Men att välja sig själv har ett pris. Vännerna försvann, en efter en. Min man såg på mig med främlingskap i blicken.

”Du har förändrats”, sa han. Ja. Och det fanns ingen väg tillbaka. Men de nya relationer som kom in i mitt liv gav mig så mycket mer närvaro och kärlek att jag kände mig trygg i att jag var på rätt väg.

Att släppa taget

När vännerna en efter en drog sig undan, och min man och jag hade alltmer intensiva bråk, förstod jag att jag behövde göra en livsförändring. Jag visste att den väg jag slagit in på var min egen väg och jag kände mig mer levande än någonsin. Men varför förstod ingen annan det?

På ett sätt stängde jag av när jag låg på strålningsbänken med döden flåsande i nacken. Att kanske behöva lämna barnen i det här livet gjorde så ont att jag inte kunde närma mig den tanken. Under min behandlingstid bodde vi på Ronald McDonald i Uppsala och det kändes så fint att hela familjen fick bo där med mig. Omgivna av leksaker och alla tänkbara aktiviteter tillsammans med sina föräldrar befann sig barnen i himmelriket. Jag minns att jag och min exman drack vin och tittade på film varje kväll, ett effektivt sätt att döva alla känslor och tankar om döden som lurade i skuggorna. När familjen reste hem för en helg blev de förkylda och fick inte komma tillbaka på grund av avdelningens strikta hälsorutiner. För första gången på flera år blev jag helt själv under en längre tid. Nyhetsflödet under den här tiden handlade nästan uteslutande om den påstådda pandemi som pågick och det ena skräckscenariot efter det andra broderades ut på tablåerna.

Natten låg tung över rummet. Korridorerna var öde, tystnaden tjock och kvävande. Så kom hon. Som en skugga i mörkret, smög sig in i mitt bröst och snörde åt. Rummet krympte. Väggarna tryckte sig närmare, luften blev seg, som sirap i lungorna. Jag satte mig upp, försökte svälja, men strupen var en knuten näve. Hjärtat slog så hårt att jag hörde det i mina öron.

Andas. Andas.

Men ingen luft kom in. Panik.

Jag kan inte vara ensam, var den enda tanke som för genom mitt huvud.

Jag visste inte vad det var. Bara att hon var där. Att hon hade makten att ta mig med sig, riva mig bort från allt. Hennes namn visste jag inte, och jag trodde att det var cancern eller möjligen min behandling som gjorde mig så här sjuk.

Det är nu jag dör, tänkte jag. Ensam i ett rum långt ifrån min familj. Kanske skulle jag aldrig få se dem mer.

Jag stapplade ut i den tomma korridoren och fumlade efter lampknappen, händerna lydde mig knappt. Dörren till den jourhavande personalen slogs upp och en sköterska stod där, hennes ansikte otydligt genom mitt tunnelseende. Jag hörde hennes röst, men orden studsade som ekon i mitt huvud.

Långt senare, kanske ett halvår efter att behandlingen var avslutad och vi var hemma tillsammans igen, förstod jag vad hon hette. Ingen läkare hade berättat för mig hur fysisk hon kunde vara. Under hela sommaren som gått hade jag inte kunnat vistas i solen utan att må illa. Som om döden inom mig inte kunde samsas med livet utanför. Jag var yr och mycket svag. Vissa dagar kunde jag inte resa mig ur sängen, och jag minns att jag inte orkade föra händerna till munnen med mat. Det enda som tycktes lätta på trycket, som hela tiden hotade att kväva mig, var när jag såg filmer som fick mig att gråta. Som att en del av klumpen i halsen löstes upp och rann ur mig. När jag till slut åkte in till psykakuten fick jag möta en läkare som berättade vad hon hette.

Ångest.

Då trillade polletten ner. Han gav mig piller och sa att jag skulle möta henne lite i taget. Det kändes aldrig som ett alternativ att stänga av känslorna med tabletter och jag blev lugnad av att det "bara var ångest" jag led av. En del av mig slappnade av i att jag inte var dödssjuk. Jag var bara inte levande.

Vad händer om vattnet tystnar?

Föreställ dig en värld där regnet aldrig faller, där floder sinar och haven inte längre sjunger sin eviga sång. Vatten är livets puls, en urkraft som rör sig genom allt levande – men det är också en budbärare, en spegel av vår själ och en port till djupare insikter.

I *Utveckla din spiritualitet – Vatten* tar vi oss in i vattnets dolda dimensioner och dess förmåga att hela, rena och transformera. Genom sex författares personliga resor får vi följa med på en flödande berättelse om livets ebb och flod – från djupa kriser till andligt uppvaknande, från rädsla till tillit, från stagnation till frihet.

- *Vad kan vattnet lära oss om att släppa kontrollen och följa livets flöde?*
- *Hur kan vi använda vattnets energi för att balansera det feminina och maskulina inom oss?*
- *Hur bär vatten vårt kollektiva minne och hur kan vi lyssna till dess budskap?*

Med inspiration från uråldrig visdom, vetenskap och spirituella ceremonier öppnar denna bok dörren till ett nytt sätt att se på vatten – inte bara som en fysisk substans, utan som en levande, medveten energi som kan vägleda oss.

Låt denna bok bli din kompass i livets flöde – en påminnelse om att du alltid är en del av något större, alltid i rörelse.

Välkommen att dyka djupare in i *Utveckla din spiritualitet – Vatten!*

Medförfattare: Carina Brandberg, Emma Vendel, Malin Hyun Hee Svensson, Mari Linderhielm, Sarah Hale och Yvonne Frank Månsson.