

Poet,
 aktuell från
 kultur-
 programmet
 Babel med en
 tävling om
 vackraste kärleks-
 dikten för Victoria
 och Daniel, håller
 workshops i
 "kundalini-writing",
 underhåller på skolor,
 företag, rockfestivaler
 och Finlandsbåtar.
 Han är en av få poeter
 som kan leva gott på sitt
 skrivande. Han vill
 bevattna och inspirera.
 Bob Hansson.

Text Per Frisk
 Foto Ville Frisk

Bob Hansson är aktuell med boken "Vips så blev det liv", hans tredje efter en rad poesiböcker. Det är en roman på 370 sidor, som pendlar mellan Bobs äventyr i Indien där han förälskar sig i en vacker kvinna och håller på att bli gift, möte med gurun BabaBaba, högt uppe i bergen i Rishikesh, tillbakablickar innan han föddes och när han föddes, allt varvat med ögonblick från nutiden. Allt lika dråpligt och sanslöst, men ändå med en varm och äkta kärleksförklaring till livet. Utan kärlek, inget liv, som han säger. En roman med en del sanna episoder från Bobs liv, rikligt kryddat med stark poetisk curry.

MÖTET MED GURUN

BabaBaba, till exempel, finns det någon sanning i det?

- Han finns ju, och sen har jag lagt till en del, säger Bob. Jag vill inte hänga upp visdomen på en person. Det finns en massa visa människor som förmedlar visdomen och kan bli symboler, som en nallebjörn, som man kan känna kärlek till. Men det är ändå visdomen i sig, den uråldriga källan, som finns över allt och alltid har funnits som jag blir berörd av än de så kallade gurusarna eller ledarna.

VIPS SÅ BLEV DET LIV

Bob Hansson
 Ordfront förlag.
 Inbunden, 370 sidor.

BOB ÄR OFTA på resande fot.

När vi når honom på telefon är han på No Mind-festivalen på Ångsbacka i Molkom, Värmland. För åttonde gången, tillägger han lite stolt. Och strax innan stod han på en av scenerna på Peace and Love-festivalen i Borlänge.

- No Mind är en helt fantastisk festival med ett smörgäsbord av visdom, kärlek och gemenskap och sådan enkelhet. Så här vill vi vara, så här vill vi innerst inne umgås. Inte i en kultur av rädsla, och med en massa andra förväntningar som vi mer eller mindre lever upp till. Här finns också naturligtvis en förväntan på att man ska vara på ett visst sätt. Men jag upplever det som den naturliga förväntan, en förväntan på att man ska vara öppen för det som händer, en förväntan att den jag vill krama kommer att förmodligen att kramas tillbaka, en förväntan på att vilja dela med mig något så kommer någon att vara öppen för det. Josigt. Det är josigt här.

SJÄLVSÄKER OCH provocerande kan Bob ibland tyckas vara. Som estradpoet kan han väl aldrig tänkas vara nervös och finns det något som är viktigare än något annat, livets mening och hur kan vi

bli fria?

- Jorå, när jag ska gå fram och säga hej till en tjej som jag gillar men inte känner, då är jag nervös. Så det gör jag nästan aldrig och jag vill absolut inte provocera, jag är konflikträdd, jag vill bli omtyckt och jag vill inte att andra ska bli rädda för mig. Jag vill nå alla.

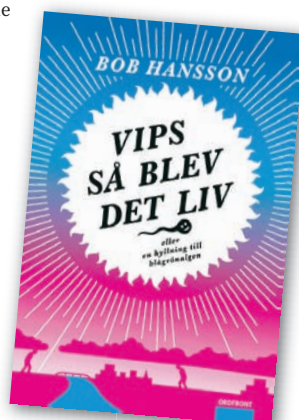
- Jag kan till exempel provoceras av att det regnar, sen är ju inte regnets ambition att provocera utan vattna, att blöta ner. Jag vill bevattna och inspirera så många som möjligt! Samtidigt kan jag inte ta ansvar för allt och alla eller om jag råkar reta någon.

- Allt är viktigt. Allt kan vara viktigt, men en liten räkning, att du väljer fel kö på posten kanske inte är lika viktigt. Jag njuter just nu mycket av att jag älskar mig själv, även de delar av mig som jag dömer, exempelvis min rädsla och blygsel, det är viktigt.

- Vi är fria - vi kan inte bli fria, man är redan fri, det är inte något man kan bli, bara något man kan vara.

BOB HANSSON SÄGER att vi använder vår frihet att välja hela tiden. Man kan få för sig att vissa val är mer ofria än andra val. Friheten finns inte där borta. Det är inget man kan bli.

- Att dansa på bordet kan vara ett uttryck av frihet, jag ska bli en så där fri person som dansar på bordet. Men man blir inte den där fria personen förrän man ställer sig på bordet och dansar. Så lätt är det, ena sekunden är man fri och i nästa är man det inte. Sen kan man uttrycka det på olika sätt och vis och det gör man hela tiden och ena valet är inte friare än det andra. ☺



Bob Hansson:
**"Utan kärlek
inget liv"**



I bokflodens **hjärterum**

Free har kollat upp höstens utbud av nya böcker om själsligt välbefinnande, andlighet och hälsa. Vi har också tagit pulsen på några aktuella författare och ställt frågan:

Vad är livets mening?

Text Monica Katarina Frisk Bild Förlagen

Bengt Brölde

Författare och filosof



Foto: Anna Reinberg

VAD ÄR LIVETS MENING?

– Om du vill leva ett meningsfullt liv bör du försöka se till att dina relationer till andra är kärleksfulla, stimulerande eller värdefulla på något annat sätt. Du bör också försöka se till att du finner värdefulla mål att sträva efter och aktiviteter som ger dig möjlighet att bruka och utveckla dina förmågor. En viktig livsuppgift kan också skapa mening i våra liv, men det är inte säkert att alla kan finna ett sådant centralt livsmål. Om du vill leva ett meningsfullt liv bör du dessutom försöka finna ett större socialt sammanhang som du kan ingå i, där man sysslar med värdefulla saker och att du har en viktig funktion i denna gemenskap. Våra liv kan bli mera meningsfulla om de levs med medveten närvaro eller på ett autentiskt sätt, om vi lär oss att både lyssna till vår egen inre röst och att följa den.



HUR VIKTIGT ÄR DET ATT VARA LYCKLIG?

Bengt Brölde
Bonnier Existens.
Inbunden, 192 sidor.

Vi jagar efter lyckan, kanske mer än någonsin tidigare. Men går livet verkligen ut på att vara lycklig? Det resonerar **Bengt Brölde** om. Men också hur moraliska vi egentligen behöver vara. Han ger oss några riktlinjer: Att göra något för att hjälpa människor i nöd, att utveckla sin generositet och sin moraliska medvetenhet, har inte bara effekter på andras lycka utan gör oss också själva lyckligare på sikt.

Sanna Ehdin

Författare och föreläsare



Foto: Marc Weisberg

VAD ÄR LIVETS MENING?

– Att leva i sanning, kärlek och mod, genom att dela med sig av den rika gåva som alla har i sig. Att vara närvarande, i kontakt med det som är väsentligt för en själv och det som ger livet en högre mening. Varje dag är en ny möjlighet att göra gott för andra och sig själv, och skratta för glädje öppnar våra hjärtan! Min mening är att lämna livet lite gladare och friskare än det som jag föddes till!



FINN DIN ENERGIKOD

Sanna Ehdin
Bokförlaget Forum.
Inbunden, 290 sidor.

Sanna Ehdin presenterar de senaste forskningsrönen och

hur du gör för att höja din energinivå och öka energiflödet i kropp och själ. Läsaren får veta hur man blir av med blockeringar, om att mäta energi i kroppens celler, vad är powerfood, om tankens kraft och kärlekens energi. Boken visar vägen till din energikod, den som stämmer just för dig. Du får de råd du behöver för att upprätthålla en hög energinivå, känna dig inspirerad, kreativ och levnadsglad.

Mia Törnblom

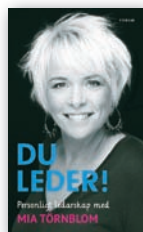
Författare och coach



Foto: Peter Knutsson

VAD ÄR LIVETS MENING?

– Meningen med livet är att vi ska leva det, leva livet. Med "leva" menar jag att så långt som möjligt vara närvarande i det vi gör eller är för stunden.



DU LEDER

Mia Törnblom
Bokförlaget Forum.
Inbunden, 168 sidor.

Personligt ledarskap handlar om ansvar, tillit och att hantera relationer. Nyckeln heter självinsikt och stark självkänsla. Med egna erfarenheter och exempel, humor och igenkänning visar här Mia vägen. Och mekanismerna är desamma oavsett om det gäller att motivera trehundra anställda att jobba mot samma mål eller att få barnen att städa sitt rum.

"Du leder!" riktar sig inte bara till chefer, utan till alla som är intresserade av hur man når mål, skapar gemenskap och blir framgångsrik.

Cathrine Tibbling

Författare och coach



VAD ÄR LIVETS MENING?

– Att kunna fokusera på det som är positivt i vardagen. Vara öppen för att se någon man möter på gatan i ögonen eller säga hej till en annan människa. Det betyder så mycket.



ÖPPNA ÖGONEN & TA HAND OM DIN GLÄDJE!

Cathrine Tibbling
LevNu.
Inbunden, 172 sidor.

I den här boken blandar Cathrine Tibbling fakta med berättelser ur det verkliga livet. Vad behövs egentligen för att uppnå den totala glada hälsan och vilka effekter ger egentligen skratet och humorn. Ta del av vardagliga exempel där glädjen har blivit lösningen – möt människor som valt glädjen i såväl yrkeslivet som privat.

Benny Rosenqvist

Medium och författare

VAD ÄR LIVETS MENING?

– Meningen med livet är inte att rätta sig efter andras vilja. Meningen med livet är att leva i nuet och vara närvarande just där du befinner dig här och nu. Att inte konstruera verkligheter som inte existerar, inte ständigt drömma sig bort till andra världar utan att vara verkligt närvarande i nuet.

Var sann och äkta mot dig själv och dina egna behov, först då kan du se andra människor och deras behov. Försök att inte tänka så mycket på vad du har gjort och vad du ska göra, utan fokusera på här och nu. Missa inte livet medan det pågår för att du sitter och grunnar på misstag du redan begått eller stordåd du ska uträtta sen!



Owe Wikström

Professor och författare



VAD ÄR LIVETS MENING?

– Va, skall man svara på det i två meningar, haha. Då är det bättre att ringa Monty Python, men här mitt kondenserade försök, prettövning!

– Meningen med livet är att älska det trots insikten om att det är provisoriskt, ett irrbloss i årmiljonerna. Medlidande och uppror är kärlekens kärna, tilliten till att Kristus har odödligheten i sin hand är tillvarons grund.



ATT ÄLSKA LIVET MER ÄN DESS MENING

Owe Wikström
Natur och kultur.
Inbunden, 180 sidor.

Hur gör man för att leva ett andligt liv? Det här är en annorlunda bok av Owe Wikström, som spänner över sju veckor med en text per dag där varje veckodag är kopplad till ett existentiellt ord eller symbol. Måndagar är Naturens dag, tisdagar Glädjens dag, onsdagar Eldens dag, och så vidare. Var och en av de sju veckorna behandlar ett tema som i sin tur hör samman med den inre väg som kristna mystiker går: från längtan till aning, från aning till själv-rannsakan och inre glädje.

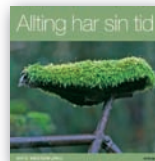
Mats Westerfjärd

Föreläsare



VAD ÄR LIVETS MENING?

– Livets mening är för mej insikten om att vi är alla delar av ett större sammanhang, och vår korta tid på jorden blir meningsfull när vi delar med oss av det goda till varandra. Att våga stanna upp ibland och glädjas åt alla små underverk och vardagsmirakel som omger oss, men som vi alltför sällan uppmärksammar. Och att frimodigt dela den glädjen med andra, men också att våga dela det mörka och svåra som regelbundet vill ta ifrån oss glädjen. (Livet är ju en mix av mörkt och ljus, storm och stilje.) Kontrasterna där emellan väver ihop våra dagar till ett liv.



ALLTING HAR SIN TID

Mats Westerfjärd
Votum förlag.
Inbunden, 126 sidor.

Målet med "Allting har sin tid" är att ge inspiration och motivation till alla som läser att våga ge sina oprövade förmodningar eller egenskaper utrymme. Tankarna och bilderna är inte på något sätt perfekta eller slutgiltiga. Stanna till en stund mitt i vardagens stressade tillvaro och njut av bilderna som ger en innehållsrik inspiration till orden i boken, som i sin tur ger läsaren många tankeställare om allt det vi kallar livet.



MELLAN HIMMEL OCH JORD

Benny Rosenqvist,
Ingrid Carlqvist
Ica Bokförlag.
Inbunden, ca 240 sidor.

I den här boken är budskapet att du måste vara levande för att leva livet till fullo. Förhoppningen är att "Mellan himmel och jord" ska få dig att leva mer, att se möjligheterna i stället för hindren och inte låta dig nedslås av dina problem, utan lära dig hur man vänder dem till utmaningar. Hur du kan ta vara på varenda dag och leva i ögonblicket.

Maria Gerlofson

Chefredaktör

VAD ÄR LIVETS MENING?

– Att hitta sin egen mening och att göra något meningsfullt med livet. För mig är det att leva modigt och våga följa mina värderingar om vad jag tycker är viktigt och rätt. Men det är också att våga protestera mot orättvisor och engagera sig för andra. Om jag på något sätt kan känna att jag gjort något bra för andra när jag dör, blir jag nöjd. Meningen med döden är att påminna oss om att leva, glädjas och njuta medan vi faktiskt lever och inte ägna livet åt att enbart överleva.



MOD – stå upp för dig själv
Maria Gerlofson
Natur och kultur.
Inbunden, 160 sidor.

Vi låter folk passera våra gränser, vi säger ja fast vi skulle vilja säga nej och tvärtom. Vi protesterar inte när chefen har fel och vi låter oss behandlas respektlöst. *Maria Gerlofson* är inte så förtjust i den sidan hos sig själv. Världen skulle bli bättre om vi var modigare. Därför har Maria skrivit den här boken. Att öka sitt eget och andras mod handlar om personlig utveckling. Rädda människor förändrar inte världen. Det är modiga människor som för utvecklingen framåt.

Candice O'Denver

Författare

VAD ÄR LIVETS MENING?

– Den mänskliga gemenskapen har ett omedelbart behov av konstruktiva och välgörande handlingar och det kan bara komma från det instinktiva igenkännandet av klarhet, som basen för alla våra upplevelser. Meningen med våra liv, med allas liv, är att vara till nytta för oss själva och andra. Genom intelligensen i klarhetens kraft garanteras djupgående, kraftfulla lösningar just nu, individuellt och kollektivt.



KORTA STUNDER AV KLARHET

Balanced view team
Balanced view media.
Inbunden, 62 sidor.

Att förlita sig på korta stunder av klarhet och upprepa det många gånger tills klarheten blir kontinuerlig ökar markant vår mentala och känslomässiga stabilitet, fördjupar vår omtänksamhet, naturliga kraft och etik, samt ökar vår förmåga att agera skickligt på sätt som gynnar alla.

Direkta och praktiska instruktioner som i vardagen ger dig tillgång till fördelarna av den klarhet som alltid är närvarande.

Agneta Klingspor

Författare

VAD ÄR LIVETS MENING?

– Livet i sig har ingen mening. Det ska levas och sen ska det dö. Du fyller det med mening. Kärlek, barn, venskap, arbete. Gott så. Det räcker långt.



Foto: Håkan Olsson



STÄNGT PÅ GATA HÄLSOSJÄL

Agneta Klingspor
Bokförlaget Mormor.
Inbunden, 220 sidor.

Vad händer med en människa när hon hotas av en livshotande sjukdom? Vad innebär det att få en biljett till Cancerland? *Agneta Klingspor* berättar om sina känslor, sin vanda och sitt hopp från det att läkaren sa "det lutar åt cancer".



Välkommen till Butiken med brett sortiment av det mesta!



Här finns också Medial vägledning, Massage & Healing.

Vi har ett Amerikanskt medium på besök 10–18 september, Prem Mulberry som är mycket inspirerad av A Course in Miracles.



Butiken
**fyller
17 år
i september!**

Haga nygata 11 • Göteborg • www.regnbagens.com • info@regnbagens.com