

Själens feng shui

Wabi sabi

– hjälper dig att få en fridfull jul

Ge plats för egna tankar och en stunds vila. Fundera över hur du egentligen vill ha din jul i år.



En av vinterns tjusningar: Tända levande ljus ger mys känsla och ro.

Njut av en stunds lugn och ro i stället för att hetsa upp dig över att du missade bussen. Inse att ålderdom inte automatiskt är något negativt och att vintern har sin tjusning. Och inför jul: sätt dig ner och fundera över hur just du vill ha julen, i stället för att stressa dig fördärvad i dina försök att leva upp till andras förväntningar. Så där. Nu har du börjat tänka enligt wabi sabi – själens feng shui.

FENG SHUI, som på senare år blivit allt mer populärt i Sverige, förknippas främst med design och inredning. Nu är det dags att bekanta sig med feng shui för våra inre rum: wabi sabi. En av förespråkarna för denna filosofi är *Agneta Nyholm Winqvist*, som också är en av förgrundsfigurerna inom svensk

feng shui. Hon är författare till flera böcker om feng shui och är även grundare av Nordic school of feng shui, som har sitt huvudkontor i Härnösand.

Agneta Nyholm Winqvist beskriver wabi sabi som tankar som är nära



”Att kunna se skönheten i det lilla och i det enkla är en tränings sak. Det handlar om att välja att vara så pass stilla att jag kan se skönheten som faktiskt finns där.”

▷ feng shui, men som är mera filosofiska och har mer av uttalad livskunskap. Filosofin kommer ursprungligen från Japan och orden är lite svåröversatta, men ”ödmjuk skönhet” ligger nära sanningen. Wabi betyder bokstavligen ”fattigdom” i betydelsen att vara oberoende av materiella ting, vilket inte nödvändigtvis betyder att sakna något.

– Det handlar om en anspråkslöshet som valt bort det materiella för att i stället relatera till naturen och verkligheten. Sabi betyder ”tidens blomstring”. Det anspelar på förståelsen att skönhet är flyktig, berättar Agneta.

VI ÄR STÄNDIGT OMGIVNA av företeelser och fenomen som ger oss olika känslor eller reaktioner. Vi bävar inför en avgrund, blir berörda av en vacker solnedgång eller nedstämda när det bara regnar. Många saker som ingår i den vanliga västerländska livsstilen påverkar oss tyvärr negativt – men vi väljer dem ändå för att alla andra gör likadant.

Vi skaffar oss en massa tekniska hjälpmedel som vi måste ägna timmar åt att lära oss hur de fungerar. Vi använder massproducerade produkter och bara i undantagsfall sådant som andra människor har tillverkat med sina händer. Vi är omgivna av vassa hörn, plast och metall. Enligt filosofin wabi sabi är dessa

saker exempel på sådana som är negativa för vår balans och själshälsa.

Wabi sabi förordar i stället en livsstil som präglas av naturliga lösningar, spontanitet, hantverksprodukter, runda hörn, sten och trä. Genom att systematiskt välja det som får oss att må bra och känna oss harmoniska kan vi påverka hur vi upplever hela vårt liv.

EN GRUNDTANKE inom wabi sabi är att uppskatta enkelhet och ursprunglighet, att acceptera saker som de är och kunna njuta av dem. För att kunna göra det behöver vi till exempel kunna uppskatta livets olika faser – både barndom, ungdom, medelålder och ålderdom – utan att nedvärdera någon av dem. Detta gäller även årstider.

– I stället kan vi fundera över vad exempelvis ålderdomen eller vintern har att ge, som de andra perioderna saknar. På så sätt kan vi vara harmoniska och känna tacksamhet över det vi upplever under hela vårt liv och behöver inte gräma oss över förlopad ungdom.

I YRKESLIVET väljer många arbetsgivare ofta de yngre framför dem som har varit med lite längre. Agneta tror att mer wabi sabi skulle ge en bättre harmoni i många personalgrupper och

kanske också bättre resultat, tack vare kombinationen av lång erfarenhet och mycket energi.

ATT UPPSKATTA och välkomna olika faser ger ett större lugn och en större känsla av tillhörighet. Men det räcker inte att bara säga ”vintern är också fin”, utan vi behöver själva komma fram till detta, genom att ta oss tid att uppleva vintern fullt ut och upptäcka vilken som är dess gåva. Wabi sabi-konceptet kräver därför en viss form av mognad.



”En grundtanke inom wabi sabi är att uppskatta enkelhet och ursprunglighet, att acceptera saker som de är och kunna njuta av dem.”

– Att kunna se skönheten i det lilla och i det enkla är en tränings sak. Det handlar om att välja att vara så pass stilla att jag kan se skönheten som faktiskt finns där. Detta behöver alla förr eller senare lära sig. Ibland är det förmodligen att se det sköna som gör att vi blir rika på ett annat plan än på det materiella.

Det kan även handla om att lära sig ha tråkigt och att vara i tomheten. Agneta Nyholm Winqvist har skrivit fem böcker och har lärt sig att det efter varje bok kommer en

tomhet som kan kännas smärtsam, men som också hör till.

– Ingenting är för evigt, utan avlöses av någonting annat. Tomheten är på sätt och vis början på något nytt, om vi kan välkomna den och vara i den känsla av vemod som följer med. Livet är som det är, bestående av förgängligheter, som att vi inte är så unga som förut, att barnen växer upp och lämnar oss och livet på så sätt tar en annan vändning än tidigare. Men det är som det ska vara – om vi lär oss att acceptera och finna gåvan i varje förändring.

KANSKE GÅR vi över ån efter vatten när vi följer våra bröder och systrar och inte reflekterar över vilka val som faktiskt leder oss närmare upplevelsen av ett harmoniskt liv. Att stanna upp och reflektera öppnar en dörr inom oss som gör det möjligt att välja andra vägar. Ju mer vi tittar, desto mer mångfacetterad är verkligheten och desto större blir betydelsen av allas våra val.

– Wabi sabi har gjort mig mer ödmjuk inför livet och mera tacksam, säger Agneta.

SÅ HÄR INFÖR JUL blir det stressade och materialistiska liv som vi lever i dag kanske extra påtagligt. Vi rycks med av stressen och köphysterin och vi bygger upp en

Wabi sabi-ordlista ►►

Testa dig själv

Lever du enligt wabi sabi?

Filosofi i all ära, men det är i vardagssituationerna som vi kan praktisera den livshållning vi har. Hur mycket lever du enligt wabi sabi? Testa dig själv genom att fundera över dessa frågor:



Se skönheten i det som finns nära dig.

1 Julen står för dörren och det är dags att tänka på julklappar. Du känner att du inte vet vad du ska ge till faster Agda och dina syskonbarn. Hur gör du?

a) Jag funderar och funderar, tills jag i sista stund springer ut och köper en chokladsk till faster. Vad gäller syskonbarnen ringer jag och frågar vad de vill ha, och så köper jag det helt enkelt.

b) Jag tänker på hur roligt jag hade hos faster när jag var liten och skriver ett brev till henne där jag berättar hur glad jag är för de minnena. Och så bakar jag ett gott bröd åt henne, eftersom jag vet att hon inte orkar baka nu förtiden. Syskonbarnen lovar jag en heldag på äventyrsbadet, eftersom jag vet att deras föräldrar sällan har tid med sådant.

2 Du har mycket att göra på jobbet och är uppe i varv över saker som behöver bli klara i tid. På morgonen missar du bussen och nästa går först om en halvtimme. Du har inget bokad möte, men hade planerat att ägna dagen åt att få undan lite från ditt överfulla skrivbord. Du säger till dig själv:

a) Oj då, här blir jag visst sittande en stund. Vilken tur att jag har en bra bok att läsa under tiden. Jag ska passa på att ta det lugnt en stund, nu när det blev så här.

b) Jäklar, jag skulle ju använda den här dagen effektivt, hade jag bestämt. Hur får jag nu tag i en taxi så att jag hinner till jobbet den tid jag hade planerat?

3 Du hade en underbar sommar med mycket ledighet och fint väder, smultron på strån och lata dagar. Nu har du börjat jobba och ser hur vintern närmar sig och att dagarna blir allt kortare. Till dina vänner säger du nu:

a) Jag står inte ut med hösten, det är så mörkt och kallt. Jag längtar till sommaren igen!

b) Det är fantastiskt med årstider, nu kommer mörkret och tid för att vara inomhus och ladda batterierna. Jag undrar vad jag ska använda den här vintern till?

4 Du har barn som är vuxna och flyttar hemifrån. Till slut är du (och kanske din partner) kvar hemma utan barn. Huset har blivit stort och lite ödsligt och du förstår att det nu sker en förändring, trots att du inte valt den själv. Du tänker:

a) Jag har ägnat så mycket tid och kraft åt barnen de senaste åren. De har varit det viktigaste i mitt liv och nu känns det helt tomt och meningslöst när de inte är kvar hemma. Jag känner mig ledsen och deprimerad. Jag är besviken på barnen för att de inte hör av sig oftare.

b) Visst är det lite sorgligt att barnen inte längre bor hemma, men det hör till livet att de lämnar boet och flyttar ut. Jag är ju också mer fri att göra vad jag vill. Det ska bli spännande att se vad den här fasen av mitt liv ska innebära. Jag får vara i tomheten ett tag, gråta en skvätt och se vad det blir av det.

5 Din partner säger att han/hon vill skiljas och flyttar från ert gemensamma hem. Du hade trott att ni skulle leva tillsammans tills döden skiljde er åt, han/hon är din stora kärlek.

a) Det är sorgligt att relationen har tagit slut. Det gör ont men jag är ändå tacksam över den tid vi fick, vi har haft många fina stunder tillsammans. Ibland blir det inte som vi tror. Jag försöker acceptera att min partner valde att göra så här, även om jag hellre hade fortsatt förhållandet.

b) Hur kan jag nu fortsätta på egen hand? Jag kan inte leva utan honom/henne och jag har inte lust med någonting. Vi kunde väl ha försökt att jobba på relationen i alla fall.

Svar:

Det ena svarsalternativet representerar en vanlig reaktion, som många av oss hamnar i, medan det andra är ett annat sätt att tolka/reagera på situationen, inspirerat av wabi sabi.

1: a) vanlig b) wabi sabi, 2: a) wabi sabi, b: vanlig 3: a) vanlig b) wabi sabi 4: a) vanlig b) wabi sabi, 5: a) wabi sabi b) vanlig.

”Den som vill ha sin adventsstjärna i fönstret till långt in i februari ska ha det. Strunta i vad grannarna tycker!”

Ordlista

Wabi sabi – eller tvärtom?

Här är några ord som beskriver vad wabi sabi står för, och dess raka motsatser. På vilken sida befinner du dig oftast?

Wabi sabi	Högteknologisk, ytlig livsstil
Naturfokuserad	Teknikfokuserad
Autentisk	Kopierad
Tillåter åldrande	Strävar efter konstant ungdomlighet
Subtilt	Framfusig och självklar
Intuitiv	Rationell
Personlig	Operativ
Unik	Liksidig, anpassad
I stunden, i nuet	I framtiden eller det förflutna
Helhet	Separerad
Öppen med viss reservation	Arbetar mot ett mål, ett avslut
Uppskattande	Nedvärderande
Paradoxal, motsägelsefull	Svart eller vit, antingen eller
Oraffinerad, rå	Raffinerad, processad
Elegant, stilren	Ornamenterad, prydd
Fraktal	Kvadratisk, måttbestämd
Organisk	Geometrisk
Levande	Artificiell, konstlad
Hantverk	Massproduktion
Mjuka hörn	Vassa hörn
Patina	Plast
Sten	Metall
Klar och tydlig	Fantasi och inbillning
Reflekterande, uppmärksam	Omedveten, själlös
Lyssnande	Pratande
Seende	Visande
Receptiv	Arrogant
Långsam	Snabb
Ödmjuk	Stolt
Innerlig och hjärtlig	Hjärtlös

▷ massa förväntningar. Det kan vara svårt att stå emot och att hålla isär vad som är våra egna förväntningar och vad vi tror att andra förväntar sig.

– I stället för att stressa dig nästan fördärvad över alla måsten du ska hinna med, sätt dig ner i lugn och ro med en kopp glögg, tänd ett ljus och tänk efter vad julen innebär för dig. Vilka förväntningar har du? Vad är rimligt?

Agneta Nyholm Winqvist tycker inte att vi ska vara rädda för att vara ärliga mot våra nära och kära, om vi till exempel kommer fram till att vi kanske inte orkar vara julvärdar för hela släkten i år.

– Folk förstår. Det brukar alltid gå att hitta andra lösningar om man vill fira jul tillsammans. Man kan dela upp ansvaret och ha knytkalas.

När du har känt efter hur du vill ha din jul kanske du kommer fram till att du inte vill fira jul alls. Då ska du låta bli, tycker Agneta.

– Och den som vill ha sin adventsstjärna i fönstret till långt in i februari ska ha det. Strunta i vad grannarna tycker!

EN VIKTIG DEL i wabi sabi är att städa bland sina åsikter och synpunkter. Agneta anser att många av våra åsikter egentligen inte är våra egna, utan sådant som vi tar för givet att man ”ska” tycka.

– Inför nyår vill vi ju städa bort det gamla och ta in det nya. Så bör vi göra med de åsikter som bara är tröttnande också. Om vi går och hetsar upp oss över saker som egentligen inte har med våra egna liv att göra blir vi tömda på energi.



EN GRUNDTANKE inom wabi sabi är att saker ska vara meningsfulla och användbara. Tänker man så inför julklappshandlandet, så är det bättre att ge bort en kvalitetssak med mycket omtanke bakom, än tio hastigt inköpta prylar. Kanske moster mer skulle uppskatta några timmars sällskap än en vas? Även barn kan uppskatta en upplevelsegåva:

– Jag tycker att det är viktigt att tänka på vad vi för vidare till nästa generation. Fortsätter vi att överösa barnen med prylar får vi en förlorad generation som står helt handfallen inför vanligt arbete, eftersom barnen är vana att bara få och få.

”I stället för att stressa dig fördärvad över alla måsten du ska hinna med, sätt dig ner i lugn och ro med en kopp glögg, tänd ett ljus och tänk efter vad julen innebär för dig.”

BETYDELSEFULLT INOM wabi sabi är att ta reda på vad man egentligen fått av de människor som står en närmast, och även att komma till insikt om vad man orsakat andra. Julen är en tid för gemenskap, men den behöver inte alltid vara fysisk.

– Träffar du inte dina nära och kära kan du sätta dig ner och skriva handskrivna brev där du talar om vad personerna har gett dig och betytt för dig. Får man ett sådant blir det nog, till skillnad från många andra julklappar, ett minne för livet.

Inom wabi sabi är det viktigt att se saker i en helhet och i ett längre perspektiv.

– Den här filosofin påminner oss om vår egen plats i tillvaron. Den ser till helheten och till hur våra val påverkar inte bara oss själva, utan allt omkring oss.

Slit- och slängmentaliteten är alltså raka motsatsen till wabi sabi-filosofin. Helt i enlighet med detta tipsar Agneta om att man även kan hitta bra julgåvor på loppis och second hand. ✿

Text EVA SANNER,
MARIA THORSLUND
Foto INA AGENCY, NORDIC PHOTOS,
COLOURBOX

► **Vill du veta mer?**

www.nordic-fengshui.com
Nordic School of Feng Shui,
tel 0611-752 50
Agneta Nyholm Winqvist. Leva med feng shui, Prisma, 2007.



Särtryck ur
HÄLSA 12/08