

Wabi sabi

när det naturliga får plats

Wabi sabi som också kallas skönhetens religion är en varsam lära som tar oss tillbaka till naturens tidlösa visdom. Wabi sabi handlar också om att låta naturen och årstiderna få ta plats. Vad vi själva väljer och den personliga kopplingen är viktigt i wabi sabi. Möt författaren Agneta Nyholm Winqvist, som nu kommer med sin nya bok "Wabi sabi – tidlös visdom".

Text Monica Katarina Frisk, samt ur boken "Wabi sabi – tidlös visdom" Bild Shutterstock



AGNETA NYHOLM WINQVIST
bor i Härnösand med sin familj.
Hushållet inrymmer också ankor,
höns, fiskar och hustomtar.



Att skapa ett hem med hjälp av wabi sabi är något av det vackraste vi kan ägna oss åt. Det säger *Agneta Nyholm Winqvist* när vi hörs på telefon inför att

hennes nya bok utkommer.

- Ett wabi sabi-hem är enkelt och anspråkslöst inrett, men med värme och innerlighet. Det handlar framför allt om att vårda tingen och att njuta av deras ofullkomlighet, att kunna betrakta ett föremål och inte störas av att det inte är så perfekt som man kanske skulle önska.

I wabi sabi, precis som i feng shui, handlar det om att känna sig fram och pröva olika lösningar tills det känns i magen att det har blivit rätt. Ett wabi sabi-hem är inte ovärdat och stökigt, men heller inte minimalistiskt och prydligt ordningsamt.

*"Ett wabi sabi-hem
är enkelt och
anspråkslöst inrett,
men med värme
och innerlighet."*

- Att leva i ett wabi sabi-hem innebär att leva med sina saker och att ta hand om dem. Och detta blir betydligt enklare om man inte har så många saker ...

Ett överflöd av prylar skapar röra, tar tid, kräver omsorg, kostar pengar och förhindrar oss från att se det viktiga i livet. Det betyder inte att vi ska leva snålt men däremot att vi ska leva genomtänkt. Om vi enbart omger oss med saker vi tycker om och använder, förenklas och förskönas vår tillvaro.

VÄGEN TILL ETT VÄRDIGT LIV handlar om att kunna välja bort saker och bli medveten om vad som är viktigt. Så många av oss i västvärlden skulle till exempel kunna gå ner i arbetstid om vi inte krävde så mycket saker omkring oss. Men den kritiska punkten har börjat närma sig alltmer, och fler och fler börjar inse vidden av vad vi skapar med vårt ha-begär. I wabi sabi är det inte vad vi har som är viktigt utan snarare hur vi förhåller oss till det vi har.

All vår överkonsumtion kommer från rädsla av olika slag och från jakten på den illusoriska lyckan, tycker Agneta. "Om jag inte har mina





saker - vem är jag då?" Vi mäter fortfarande vår status i prylar, men tack och lov säger oss framtidsanalytiker att den eran snart är förbi.

- I framtiden kommer status att handla om livskvalitet.

Agneta uppmanar oss att se sig omkring i sitt hem. Vad behöver du av det som finns där? Tänk på naturens kretslopp när du rensar ut, så att så lite som möjligt slängs och så mycket som möjligt återvinns. Prioritera sedan de viktigaste rummen, som sovrummet och köket. Unna dig en bra säng, sängkläder i naturmaterial, bruksföremål av god kvalitet.

När du står inför saker du har hemma, ställ de frågor som man ställer inom feng shui:

Tycker jag om den? Använder jag den? Mår jag bra av den?

AGNETA VILL ATT VI ska vara skoningslösa på den här punkten. I framtiden kommer vi att låna mycket mer av varandra och hyra sådant vi behöver, säger en del framtidsanalytiker. Vi kommer att inse att alla inte måste ha en egen grästrimmer eller två bilar.

- En poäng med att hyra är också att vi slipper den delen av konsumtionen som handlar

om att sortera, förvara och slänga, vilket i sin tur sparar tid - och det är tiden som vi kommer att prioritera framför pengarna i framtiden, tror forskarna.

I wabi sabi prioriteras naturmaterial, hantverk och originalitet framför massproducerade varor.

- Jag handlar alltmer på loppmarknader och i secondhandbutiker, trots att jag inte behöver det ur ett ekonomiskt perspektiv.

En av anledningarna är att saker som tillverkats längre tillbaka i tiden ofta är av bättre kvalitet än dagens massproducerade föremål. Massproduktionen försiggår dessutom till stor del i asiatiska länder där arbetsvillkoren ofta är både oetiska och inhumana.

- Jag glömmer aldrig då jag som feng shui-lärare skulle lära mig mer om material och deras härkomst och hamnade i bomullens värld. Det var en fruktansvärd kunskap jag fick ta in. I jakten på billig bomull har vi skapat industrier som är fullständigt ovärdiga som arbetsplatser.

För att lågprisföretagen ska kunna hålla sina priser finns det bomullsindustrier där kvinnorna inte får gå på toaletten under arbetstid, med påföljden att många av dem har njurproblem.

- Jag skulle aldrig kunna köpa ett billigt bomullsplagg i dag, det ska inte kosta 49 kronor att köpa en tröja. Om den gör det kan man vara säker på att priset som betalas i andra änden är skyhögt.

Ett annat problem med den billiga tygkonsumtionen är att tillverkningen påverkar grundvattnen och vattendrag. Därför ska vi stödja tillverkningen av ekologisk bomull och i första hand köpa kläder som är producerade ekologiskt.

I WABI SABI-HEMMET ÅTERFINNS det unika, det personliga och det autentiska. Tingen är besjälade, vilket innebär att vi har använt dem med känsla och förstått deras värde. En tekopp som är behaglig att dricka ur, en ärvd fätölj som vi sjunker ner skönt i, det man älskar blir till sist besjälade. ►



Tänk på alla leksaker som barnen älskat, sovit med och hållit i sina armar, det är inte sådant man lättsinnigt skickar i soporna!

- Jag ser min älskade goshund ibland hemma hos min mor, och varje gång rättar jag till hans ben och ser till att han ligger skönt på min gamla säng. I vissa stunder i min barndom var han allt, sådant lever kvar i själen.

I wabi sabi ger man tingen uppmärksamhet och tacksamhet, därför kan de bli som livskamrater, och livskamrater kan man inte ha en uppsjö av. I dag kan bruket av en kamera och en mobiltelefon vara ren vetenskap för många av oss.

- Jag försöker vårda de saker jag har för att sällan behöva byta dem. Krångliga saker för oss längre bort från wabi sabi.

*"Tänk på alla
leksaker som barnen
älskat, sovit med och
hållit i sina armar,
det är inte sådant
man lättsinnigt
skickar i soporna!"*

Ett annat sätt att höja atmosfären i hemmet är att framhäva naturliga former, helst böljande, förklarar Agneta. Undvik hårda, vassa och kalla ytor. Förstärk harmonin genom symboler och konst. Välj i första hand ytor som känns tåliga och är naturligt formade, undvik det polerade och alltför blänkande.

Man kan undra om trenden att köpa det som är nött och slitet gör oss mer wabi sabi.

- Det kan vara en bra början, men än viktigare är att se vad som ligger bakom vår lust att köpa till exempel slitna jeans. Jag tror att den här trenden visar oss en gömd sida av oss själva.

Vi längtar efter det gedigna, det som vi vet kan ge våra liv näring på djupet. I framtiden tror jag att vi kan tillåta oss att slita saker på egen hand istället för att köpa det fabrikslitna. Möblera



gärna så att hörnen försvinner, till exempel genom att ställa saker tvärs över hörnen, då blir rummet mjukare i formen, föreslår Agneta.

- Det krävs utrymme för att kunna göra det, men det kan det vara värt. Genom textilier och gardiner skapar man också mer rofyllda rum, gardiner får gärna sila ljuset och på så sätt skapa mjukare linjer mellan väggar och fönster.

LJUSET I HEMMET är en viktig aspekt av välmående, och dagsljusets inverkan på ett hem är ovärderligt. Se till att dra upp gardiner och persienner. Försök att inte blockera fönster, det har en tendens att skapa dålig atmosfär.

Inte bara ljuset livar upp, utan växter hjälper oss att tillföra liv. Sköt väl om allt levande, säger hon.

- Fiskar som inte får tillräckligt med mat och rent vatten och blommor som vådjar om skötsel skvallrar om en oförmåga att ta hand om livet på ett bra sätt. Då är det bättre att vara utan dem. Att sköta om blommor är ett sätt att utveckla omsorg om både sig själv och andra.

För att skapa ett hem med bra atmosfär är rymden viktig. Skapa rymd mellan möbler genom att inte ställa dem för tätt och bind

gärna samman dem med mattor på golvet.

- Mattor har en viktig funktion för att uppnå harmoni. Välj gärna stora mattor och låt dem gå in under till exempel soffgruppen. När du köper en matta, ta reda på att den inte är impregnerad med giftiga ämnen.

Nostalgi är ett kärt wabi sabi-ämne.

- Saker som förknippas med människor du tycker om, saker du blir varm i hjärtat av, bilder och föremål som talar direkt till dig, allt sådant är viktigt för att skapa ett hem där livet är behagligt.

- Mina favoriter hemma är fåtöljen framför brasan, vedspisen, spegeldörrarna och gubben och ungarna förstås, avslutar Agneta. 🌱

Plus mer

Agneta Nyholm Winqvist har gett ut sex böcker.

Norstedts förlag: "Feng shui för svenska hem" (2001), "Feng shui för svenska trädgårdar"

(2003), "Feng shui för själen" (2004), "Leva med feng shui" (2008), "Wabi sabi" (2011), samt

"Feng shui för moder jord" (Energica förlag, 2007).

Mer info på:

www.gracefulliving.se, www.sofiainstitutet.se

Att tänka på när du vill skapa ett harmoniskt hem

- Välj symboler och konst som framhäver det enkla och naturnära.
- Välj naturligt ljus i så hög utsträckning som möjligt.
- Skapa en plats inomhus eller i trädgården för reflektion.
- Välj mattor och tyger som gör rummet rofyllt.
- En tickande klocka ger atmosfär.
- Sopa istället för att dammsuga.
- Välj det asymmetriska framför det strikt symmetriska.
- Välj mjuka former, spiraler, våg- och cirkelformer, sådana du kan hitta i naturen och i människokroppen.
- Skapa en plats där du kan minnas och värda dina nära och kära.
- Ett stilla vattenflöde, till exempel en fontän, är rogivande.