



Gemenskap och innerlighet är vackert ...

# Graceful living

## den nya gröna vågen

Hur kan vi leva hållbart och ansvarsfullt, och ändå fyllt av glädje och besjålat av tidlös skönhet? Dessa frågor har feng shuiexperten Agneta Nyholm Winqvist, som skrivit många böcker om feng shui och nu senast boken "Wabi sabi – tidlös visdom", funderat över. Free fick en engagerande intervju med Agneta, som vill inspirera till ett nytt sätt att leva där grunden heter graceful living.

Text Monica Katarina Frisk Bild Shutterstock, Carola Harrison Holmberg

**M**ed sin senaste bok "Wabi sabi - tidlös visdom" och i sina böcker om feng shui har Agneta Nyholm Winqvist inspirerat tiotusentals människor att göra det vackert omkring sig, rensa i röran och skapa ett hem eller en trädgård som är mer i harmoni med vem man själv är, istället för att följa trender inom inredning och design.

Agneta tycker att det har gått för långt med konsumtionssamhället och vill få oss att vakna upp. Hon tycker att det är viktigt att vi ska kunna föreställa oss den framtid vi vill ha.

- Vi kan välja mellan en framtid som vi själva är med i och skapar eller en framtid som bara händer av sig själv.

Som så mycket annat Agneta (bilden) engagerar sig i så verkar det som om hon hela tiden är ett steg före oss andra. Både feng shui och wabi sabi har hon



varit först med att introducera för en bred allmänhet. Nu är det graceful

living som hon brinner för.

- Jag vill inspirera till att livet ska vara vackert, enkelt, kul och hållbart! Att vi ska kunna välja vår egen livsstil på ett medvetet sätt. Till något som är djupare än vacker, i en förädlad form.

**HON FÖRKLARAR ATT** graceful living bygger på andligt tidlösa principer, som till exempel att ta ansvar, vara modig, förlåtande och respektfull.

- Om vi håller i oss i de andligt tidlösa principerna blir livet enklare. Jag kan inte påstå att det är enkelt alla gånger, men det är de som verkligen gör vårt liv värdigt, vackra och hållbara. Om vi aldrig försonas med det som sker i livet, så blir livet en börda hur man än vänder och vrider på det och då spelar det heller ingen roll hur våra hem är inredda.

Agneta vill också kunna koppla ihop feng shui, wabi sabi och tidlös visdom inom de stora religionerna så att vi kan hitta fram till en livsstil som är okränkbar.

- Om man går till grunden med alla religioner, filosofier och livsstilar så märker man



"Om naturen är din lärare, vill din själ vakna"  
- Goethe

att det finns värdegrunder i oss alla som vi längtar efter. Vi vill ha harmoni, balans, kärlek, sanning i och omkring oss. Istället för att skilja allting i olika fack så vill graceful living förena och smälta samman saker till en enhet och njuta av skillnaden dem emellan ...

Det är viktigt att kunna till-

lämpa dessa grundprinciper inom vilken del av livet som helst och då påbörjar en medvetenhetsprocess, säger hon. (Se ruta på nästa sida.) Hur kan mitt hem bli vackert, enkelt, kul och hållbart? Hur kan mina relationer vara vackra, enkla, kul och hållbara? Hur kan förhållandet till mina barn vara vackert, ►





Odlå sina egen trädgård skänker genuin glädje

## 4 grundprinciper för en graceful living-livsstil

### • DET SKA VARA VACKERT

Det ska vara bra, sant och vackert. Omsorgsfullt och närande, sinnligt och stimulerande med färg, form, geometri, symboler och ceremonier. Bygger på andligt tidlösa principer som skapar skönhet och värdighet i livet.

### • DET SKA VARA ENKELT

Enkelt, avskalat, anspråklöst, äkta, autentiskt, genuint, personligt, rent, ordning och reda, balanserat, harmoniskt och hälsosamt.

### • DET SKA VARA KUL

Med en känsla av förundran, firande, uppskattning, skratt, humor, rörelse och dans, sång och musik, njutning, passion, sex, kreativitet och nyfikenhet.

### • DET SKA VARA HÅLLBART

Kompromisslös hållning för framtida generationers och jordens välbefinnande, ta vara på kunskap från naturen, biomimetik, sammanhållning, respekt, tydliga spelregler och ansvarsfullt.

enkelt, kul och hållbart?

- Även om jag inte alltid kan leva upp till att jag vill att livet ska vara vackert, enkelt, kul och hållbart. Det är där min längtan finns och det är ändå där jag försöker göra mitt "fotarbete" i livet. Jag blir ledsen av det som inte är hållbart, fult och ansvarslost. Jag tror på människan, men vi lever i en tid av förvirring och de är då de andligt tidlösa principerna av kärlek, värme, gemenskap, tillit och humor kan göra våra liv enklare.

**HUR ÄR DET DÅ** när det är enkelt? Jo, man skalar av utanpåverket och gör det äkta och autentiska och ser till att ha ordning och reda.

- Jag letar alltid efter det som är äkta och autentiskt i människor. Det kan ibland tyckas att jag är svår för jag gillar inte utanpåverket, men jag har lätt för att se det vackra och goda både i människor och platser. Jag vill att människor ska vara sanna mot sig själva och bygga upp fysiska miljöer som överensstämmer med den sanningen.

Inredning i all ära, men vad är den utan kärlek till livet och till oss själva?

Mat, pengar och sex? Hur kan man applicera frågorna inom dessa områden.

- Precis som i allting annat så vill jag att mat, pengar och sex ska vara en besjälad del

av tillvaron. Jag vill att pengar ska vara vår vän i livet, mat något vackert och sex något djupt, vackert och innerligt. Det betyder inte att något av det ska dras till sin ytterlighet och göra att livet bara blir svårt för oss. Men om vi kommer ihåg att inget i livet är perfekt, inget varar för evigt och inget någonsin blir klart så kan man slappna av i det som är.

"Inredning i all ära, men vad är den utan innerlighet? Vad är den utan kärlek till livet och till oss själva?"

Och när det gäller jobbet, hur kan man använda det här tänket då?

- Först och främst så ser jag varken mat, sömn eller arbete som en rättighet, jag ser det som en gåva. När det gäller arbete så tror jag att det är viktigt att man känner att man är på rätt plats i tillvaron. Och det

är nog en stor utmaning för många. Om vi ställer oss frågan kring arbete: Var är jag till största glädje för mig själv och andra? Och sakta men säkert försöker närma sig den punkten så tror jag att livet blir betydligt enklare.

Inom graceful living tar man lärdom av hur naturen fungerar. På vilket sätt kan man använda naturens sätt praktiskt i vardagslivet?

- Den här frågan är oändligt till sitt svar ... Naturen har 3,8 miljarder års försprång framför människan att visa hur man skapar vackert, enkelt och hållbart liv. Naturen har svar på allt vi ställs inför. Om vi tar till oss naturens rytm och intelligens så blir livet enklare.

**ETT ENKELT SÄTT** att ta in naturen är bara genom att ställa mindre krav på sig själv under hösten och vintern, föreslår Agneta.

- Vi har inte samma förmåga året om. Ett annat sätt är att se till att allt snurrar i ett kretslopp, återanvänd, kompostera, byt saker med varandra. Ju fler saker vi har i livet desto svårare blir det ...

Hur fungerar graceful living när det handlar om mänskliga relationer.

- Jag vill se vackra, äkta och sårbara relationer mellan människor. Vi bygger upp fasader och masker som hindrar nära relationer. Jag tror vi är på väg mot en enhet mellan maskulint och feminint. En viktig aspekt för att få relationer att fungera bra är att upphöra med kritiserande, fördömande.

I stället vill Agneta att man kan försöka nå varandra genom det hon kallar för frendens språk (non violent communication). Där talar man om vad man känner, vad man vill och vad man behöver.

- Om män och kvinnor var säkrare på att känna in och ta ansvar för sina egna behov i livet så skulle relationer bli

så mycket enklare.

Och när det gäller vårt sätt att leva i väst, våra konsumtionsvanor, hur ska man göra då inom ramen för graceful living?

- Först av allt så måste man sätta sig ner och verkligen fundera på vad som är viktigt i livet och då kommer inte "en ny handväska" som svar. Det kommer svar som hälsan, familjen, trygghet, vänner, mat, sömn, naturen med mera ... och vårt ansvar och fokus på det är helt avgörande för att vi ska få ner konsumtionshysterin.

Nu drar du igång en utbildning om graceful living. Vad är syftet med den?

- Jag vill ge människor konkreta verktyg att arbeta med för att skapa vackra, enkla, roliga och hållbara liv. Jag gör det genom olika ingångar i livet till exempel inredning eller ledarskap.



Ekologiskt hållbar stadsplanering.

## Plus mer

Mer info på: [www.gracefulliving.se](http://www.gracefulliving.se) & [www.sofiainstitutet.se](http://www.sofiainstitutet.se)  
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).

Alex Loyd - första gången i Sverige!

Föredrag & workshop  
med bästsäljande  
författaren Dr Alex Loyd

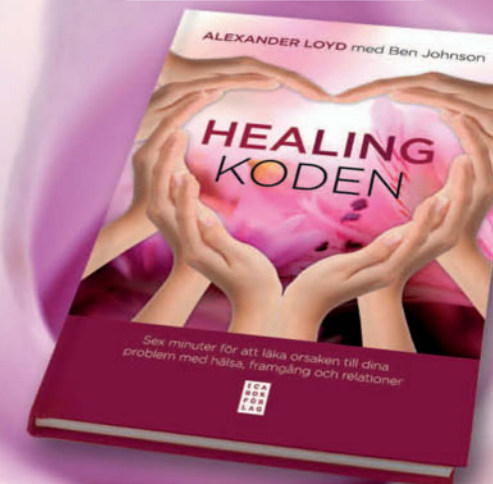
28-29 Juni 2013  
Stockholm

# Healingkoden

"Dr Alex Loyd har utvecklat den främsta healingmetoden i världen i dag, och den kommer att revolutionera vår syn på hälsa..."

- Mark Victor Hansen, medförfattare till bokserien *Chicken Soup for the Soul*

Respons Ability  
- empowers people



FÖR MER INFO & BOKNING:  
0290-76 76 85  
[www.responsability.se](http://www.responsability.se)