

Hitta glädjen i vardagen

Text UllaBritt Berglund

Foto Johan Wessel

Lyckan finns inom räckhåll om vi tar vara på den lilla vardagslyckan och inte väntar på några stora glädjeämnen som kanske aldrig kommer. Det bästa i livet är gratis. Skogen, havet, kyrkan tar inget inträde. Vad kostar lyckan? En långpromenad, en kanna te, vedpinnar till brasan. Små ting kan ge stor lycka. Vardagssysslorna är nyttiga för kropp och själ. Den som städar medvetet helar sin ande. Det är en billig hälsokur utan biverkningar. Att städa är ett sätt att sänka farten och röra vid tingen. Vardagen är full av andliga övningar men vi söker konstruerade meditationsformer. Det behövs inga andra kurser än konsten att hålla rent.

En dag finns jag inte längre, men nu har jag chansen att förändra, fördjupa och förverkliga livet. Att skärpa nuets värde är att skärpa glädjens värde och ge tiden sin rätta valuta. Först när tiden krymper vaknar människan. Först då inser vad hon kommer att sakna. Jag är glad att jag har lärt mig att älska det jordiska, Jo - diska. Grip ögonblicket i flykten! Den bästa tiden är nu. Det finns bara ett liv vi kan leva – vårt eget liv som pågår just nu, för livet är det som pågår medan vi sysslar med annat.

"livet är det som pågår medan vi sysslar med annat"

Städning orsakar flest gräl bland unga par som bor i villa. Varför flyr

man städning? Kanske för att man flyr sig själv? Ju vardagligare en uppgift är desto nyttigare är den att utföra. Det meningsfulla ligger i det vardagliga. Att göra rent är en helig handling. Städning är en själslig ritual med vars hjälp man når fram till den dimension som är bortom det tidsbundna. Att göra rent på insidan och utsidan är den andliga träningen i alla religioner. Tvättandet är en evig reningsritual. Den tål att upprepas. I upprepningen ligger mognaden, förståelsen att ingen kan göra rent en gång för alla. "Rena mig så blir jag ren, hela mig så blir jag hel", är högmässans första bön. Gud är den store rengöraren, universums förste städare.

"städning är en andlig konst"

Vilken glädje det är att hålla sin inre boning ren! Den inre städningen kan inte delegeras. Våra mentala rum måste städas kontinuerligt och vädras ut. Vi bär på mycket negativ packning, tyngande tankar, känslor, minnen, grogrunder för olika sjukdomar, blytyngder som förkväver dagen idag. Vårt undermedvetna; själens källare, vindens skrubbar, minnenas garderober, översvämmas av allsköns bråte. Mentalt skräp som leder till kroppslig och själslig kärkramp. Dolda styrkor frigörs när man gör rent. Även svåra känslor kan användas som energi: vrede, bitterhet, avund, ångest, sorg.

Vardagliga sysslor som städning och tvätt är metaforer som hjälper oss att ordna upp vårt själsliv. Statistiskt städar vi fyra år av

vårt liv. Städning är en andlig konst att träna och en väg till självkännedom. Konsten lärde jag mig i ett reformert nunnekloster där jag arbetade en sommar. Vägen inåt öppnas när man gör rent. Vilan i rörelsen för själen närmare sitt centrum. Att städa är ett sätt att få klarhet i tankar och känslor. Det är själsligt befriande. När man tar tag i en trasa och börjar göra rent sker något märkvärdigt. Det blir rent även inuti. Det vi gör med utsidan påverkar insidan. Det vi gör med insidan påverkar utsidan. "Gör först det inre rent", uppmanar Jesus och tillhandahåller själens Ajax, ett andligt lösningsmedel för de osynliga fläckar vi ger och får. Enkla vardagssysslor får människan att bottna i sig själv. Vi kan alla få den tid vi önskar genom att sänka vårt livstempo. Genom att heliggöra enkla sysslor. Genom att prioritera i rätt ordning. Genom att göra varje sak som en andakt. Man kan skura ett golv som en andakt. Man kan äta ett äpple som meditation. Meditari är latin och betyder; dra mot mitten. Vardagen är det största miraklet. Det är en lycka att efterfrågas av diskbänkar och tvättkorgar. Att städa ger livet kontinuitet och glädje.

"glädje är att älska det befintliga"

Glädje är inte att få det man vill ha, glädje är att vilja ha det man får. Glädje är att älska det befintliga, det liv som blev en givet, platsen på jorden, familjen och hemmet. Tag vara på vardagsglädjen! Glädjen är livets vinst. Den är själens vingar. Lycka är enkla ting.



UllaBritt Berglund arbetar till vardags som präst i Storkyrkan, Stockholm.
Hon skriver böcker och håller föredrag som inspirerar och ger lust.
Vill du läsa mer av UllaBritt? Amoena rekommenderar:
"Utan mörker inget ljus" och "Livsglädje"