

Är du där när det händer?

DET VAR EN SÅDAN DÅR perfekt höstkväll. Vinden utanför fönstret, några tända ljus och fina vänner innanför. Vi delade god mat, sköna skratt och stora tankar. Då slog det mig plötsligt att nu, i just den här stunden, är jag helt lycklig. Att lyckan inte behöver vara så himla märkbar.

Jag behöver inte vänta på miljonvinster, framgång och förälskelser. Jag behöver inte den stora euforin för att vara lycklig, det är alldeles tillräckligt att ha fina vänner att älska, god mat att äta och spännande tankar att dela. Men jag måste vara närvarande för att kunna njuta av det.

JAG TROR ATT DET ÄR LIKADANT med lycka i vardagen som med det där vältande trädet i skogen som filosoferna pratar om. Kan vi veta ifall det lät när trädet välte om ingen var där och hörde det? Jag tror att det lät.

Världen omkring oss existerar precis så som våra sinnen uppfattar den men att vi missar något betyder inte att det inte finns. Vardagens små och stora glädjemen finns överallt, oavsett om någon är tillräckligt närvarande för att uppmärksamma det eller inte. Men till vilken nytta om vi inte är det?

VÄRLDEN MÅ INNEHÅLLA mycket elände men just därför är det så viktigt att vara uppmärksam på det som faktiskt är skönt, vackert och roligt. Prova, för det gör skillnad! Det är en konst att vara lycklig i det lilla och alldagliga. Det är inte särskilt svårt att njuta av livet på semestern när solen skiner och dagarna är lediga och bara består av badutflykter och grillkvällar. Det är en betydligt större utmaning att göra det en regnig tisdag när tvättstugan är fullbokad och bussen är sen. Men det är då det behövs som mest och det är en konst som är väldigt svår att öva på. Utan att egentligen förändra något alls i ditt liv kan du öka glädjen och njutningen i det bara genom att vara mer uppmärksam.

VÄLJ VART DU RIKTAR din uppmärksamhet. Att efteråtten är god eller att höstkvällen är vacker är inte en garanti för att någon är närvarande för att uppskatta det.

Hur många glassar har du ätit utan att verkligen känna smaken? Hur många vackra och väldoftande blommor har du gått förbi? Du ser bara kaffelen i dina barns ögon när du tittar tillbaka. Du kan bara njuta av att bada bastu när du stillar tankarna och upplever hur värmen känns mot kroppen.

Gör du det?

Låt inte trädet falla i tystnad, för det är ditt liv. Njut av det som är, minnena av det som varit och din längtan efter allt härligt som ska komma.



KRÖNIKA

LINNEA MOLANDER