



Lagom och livskvalitet: en resa genom minimalism och balans

TL;DR:

- Vi jagar lycka genom konsumtion, men hittar tomhet.
- Minimalism och balans hjälper oss finna mening och lugn bortom ägodelar.
- Enkla livsval leder till djupare lycka och mer hållbara värderingar.

I en värld där konsumtionens hets driver oss mot en aldrig sinande jakt efter det senaste och mest glänsande, riskerar vi att förlora något fundamentalt—vår förmåga att känna tillfredsställelse. Vi söker efter lycka genom att fylla våra liv med föremål, men istället finner vi tomhet. Netflix-dokumentären *The Minimalists* fångar denna paradox: vi äger mer än någonsin, men är vi lyckligare? Här, mitt i överflödet, öppnar sig en djupare fråga: vad säger våra ägodelar om oss, och kan islam, med sin tidlösa visdom, hjälpa oss att navigera bortom konsumtionens illusion?

När vi möter Joshua Fields Millburn och Ryan Nicodemus i *The Minimalists*, två män som bestämt sig för att dra i nödbromsen, ser vi hur de skalar bort det överflödiga och frigör sig från materiella bojor. De finner glädje i enkelheten. Deras berättelse ekar av ett äldre, djupare budskap som islam betonat i århundraden: undvik *israf*—överdriven konsumtion. Koranen varnar oss:

Lagom och livskvalitet: en resa genom minimalism och balans

”Ät och drick, men överdriv inte. Sannerligen, Han älskar inte dem som överdriver.”

(Koranen 7:31, Skandinaviska stiftelsen för utbildning, 2023)

Vad händer när vi överdriver, när vi bygger våra liv kring materiella ägodelar istället för inre rikedom? Vi förlorar oss själva. Strindberg beskriver i *Inferno* hur överdrift i vilket område som helst—vare sig det handlar om alkohol, vetenskap eller ägodelar—till slut förgör själen (Strindberg, August, *Inferno*, Norstedts, 1994). Precis som karaktärerna i *The Minimalists* hamnar vi i ett tomrum, där jakten på mer blir en maskin vi inte kan stänga av.

Det svenska begreppet *lagom*—inte för mycket, inte för lite—är en livsfilosofi som resonerar starkt med islams syn på balans. Islam förespråkar inte asketism eller total avhållsamhet från materiella ting, utan erbjuder en väg av måttfullhet. Profeten Muhammad (frid vare med honom) levde ett enkelt liv, där tacksamhet och nöjsamhet var centrala värderingar. Han påminde oss:

”Den som vaknar med hälsan i behåll, mat för dagen och ett tak över huvudet, han har fått hela världen vid sina fötter.”

(Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari)

Här finner vi en slående parallell till minimalismens kärna: vad mer behöver vi än det mest grundläggande?

Detta *lagom* återspeglas även i islams koncept om *ummatan wasatan*, en medelväg för samhället. Vi tillåts njuta av det materiella utan att förslavas av det. Denna väg påminner om Frithiofs resa i *Frithiofs Saga*, där han kämpar för att balansera sina världsliga plikter med sina inre känslomässiga drifter (Tegnér, Esaias, *Frithiofs Saga*, H.A. Nordström, 1825). På samma sätt måste vi idag finna balansen mellan vår konsumtion och våra högre syften—de syften som ger våra liv verklig mening.

I en av de mest kraftfulla scenerna i *The Minimalists* står Joshua och Ryan inför sina tidigare liv, fyllda av dyra möbler, kläder och tekniska prylar. Men de är tomma inombords. Den moderna världen försöker övertyga oss om att vi behöver mer för att vara lyckliga: den senaste tekniken, den snabbaste bilen, den största skärmen. Ju mer vi äger, desto mindre tycks vi dock äga vårt eget inre liv. Denna insikt speglas även i Selma Lagerlöfs *Gösta Berlings saga*, där karaktärerna ofta förlorar sig i

Lagom och livskvalitet: en resa genom minimalism och balans

överflödets frestelser, bara för att inse att sann mening finns i enkelheten och i de djupare mänskliga relationerna (Lagerlöf, Selma, *Gösta Berlings saga*, Frithiof Hellbergs förlag, 1891).

Islam betonar liknande lärdomar: tacksamhet är en grundpelare i den troendes liv. När vi slutar jaga det vi inte har och istället fokuserar på de välsignelser vi redan besitter, finner vi en frid som inte kan köpas. Koranen säger:

”Om ni är tacksamma, skall Jag ge er mer.”
(Koranen 14:7, Skandinaviska stiftelsen för utbildning, 2023)

Detta löfte om ”mer” handlar inte om fler materiella ting, utan om en djupare lycka—en lycka som inte kan mätas i ägodelar, utan i inre ro.

Islam erbjuder en balans mellan att njuta av världens skönheter och att inte låta dem dominera våra liv. Profeten Muhammad betonade vikten av medelvägen. Total asketism, där man avstår från allt, är inte islams väg. Samtidigt varnas vi för att låta konsumtion och materiella önskingar ta över. I *Nils Holgerssons underbara resa* ser vi hur Nils får uppleva Sveriges skönhet och lär sig att uppskatta enkelheten bortom de materiella behoven (Lagerlöf, Selma, *Nils Holgerssons underbara resa*, Albert Bonniers förlag, 1907). På samma sätt uppmanas vi att betrakta världen med tacksamhet och vördnad, utan att förlora oss i den.

I Koranen står det:

”Vem har förbjudit Guds prydnader, de goda ting som Han skapat för Sitt folk?”
(Koranen 7:32, Skandinaviska stiftelsen för utbildning, 2023)

Detta innebär att vi får njuta av det materiella, men med måtta och medvetenhet. Islams filosofi förnekar inte världens skönhet, men påminner oss ständigt om att denna skönhet är tillfällig, och inte ett mål i sig.

Vad kan vi då lära oss, i denna tid av överdriven konsumtion? Kanske är det dags att stanna upp och omvärdera. Tänk om vi, likt Frithiof, är i ständig kamp med oss själva, fångade i ett nät av begär och yttre press? Islam och minimalism erbjuder oss en utväg—en väg där vi kan

Lagom och livskvalitet: en resa genom minimalism och balans

återupptäcka glädjen i det lilla, finna skönheten i enkelheten, och vända oss bort från konsumtionens fängelse för att finna verklig frihet i själen.

Livet, som både Koranen och *The Minimalists* påminner oss om, handlar inte om att samla på sig föremål. Det handlar om att samla erfarenheter, minnen, kärlek och tacksamhet. Och kanske är detta det mest revolutionerande budskapet vi kan höra i vår tid—att vi inte behöver mer för att bli hela, utan kanske snarare mindre. Den verkliga resan, precis som Nils Holgerssons eller Gösta Berlings, handlar om att finna vårt sanna jag bortom alla de ting vi äger.