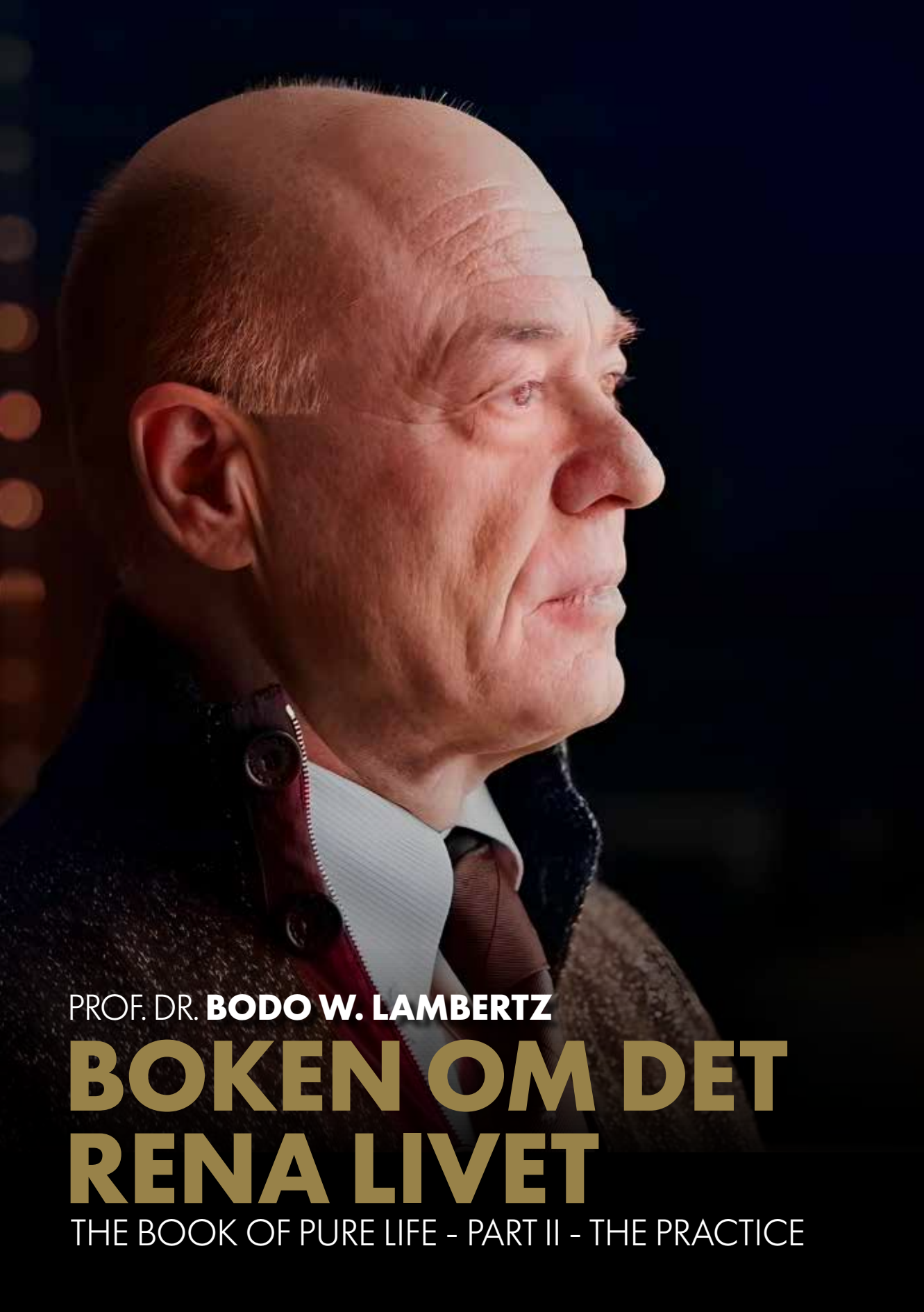




PROF. DR. **BODO W. LAMBERTZ**

BOKEN OM DET RENA LIVET

THE BOOK OF PURE LIFE - PART II - THE PRACTICE

SIQT | Schweizer Institut
für Qualitäts-tests GmbH



Swiss most innovative midsize
companies 2026

Household & Consumer Goods

AWARD WINNER
INNOVATION PERFORMANCE

Swiss Intellectual Properties & Licensing AG

Study 01/26, Patent performance in the period
09/24–10/25, top 20%, wgl.ch/5467



BOKEN OM DET RENA LIVET II

The Book of Pure Life II

Fördjupningen — Det rena livets övningar

Första utgåvan · 2026

APANI AS PURE AS NATURE INTENDED AG · Wilen bei Wollerau · Schweiz

*Till alla som inte bara läste det första bandet,
utan förstod det: att ett rent liv
inte ägs, utan övas. Varje dag.*



Förord

Det första bandet av detta verk berättade vad det rena livet är och varifrån det kommer — från studenten med de två kärlekarna till meningen i vilken allt mynnar: renheten är vägen, kärleken är målet. Sedan den boken är på väg når mig gång på gång samma fråga, på många språk och från mycket olika människor. Den lyder inte: Är det sant? Den lyder: Och hur lever jag detta — i morgon bitti, klockan sju? Detta andra band är mitt svar.

Det innehåller inga nya sanningar; sanningarna står i det första bandet, och de har inte blivit förhandlingsbara. Det innehåller övningar — tjugonio till antalet, från stillhetens kvart till konsten att släppa. Jag har inte uppfunnit någon av dem. Jag har samlat dem, ett helt liv: i studentrummet, i vingården, i verkstäderna, vid tusen bord, i lyssningsrummet, på resor mellan Alperna och Karibien. De är handgreppen som gör en övertygelse till en vardag. Allt som står i detta band har jag själv övat — mycket övar jag ännu, ty denna skola har ingen examen, och det är dess bästa nyhet.

Läs detta band annorlunda än det första. Det första ville läsas långsamt; detta vill användas. Välj ett kapitel — ett räcker — och ge det en vecka, varje dag, utan åthävor. Övningarna är små med avsikt; jag misstror de stora föresatserna sedan jag fått se hur små vanor bygger stora liv. Vingården lär det på nytt varje år: det är inte stormen som gör årgången, utan de många oansenliga dagarna.

Detta är ingen bilaga och inget tillägg. Det är andra hälften av ett löfte — den del som ligger i era händer, i ordets mest bokstavliga mening. Jag önskar er därvid vad jag önskar mig själv varje morgon: en stilla början, en vandrad väg, ett exakt beröm, lite stiftad skönhet — och människor som stannar.

Välkommen till familjen.

Wilten bei Wollerau, sommaren 2026

Prof. Dr. Bodo W. Lambertz
Grundare & uppfinnare · APANI
— As Pure As Nature Intended

Innehåll

Förord	3
Prolog — Från toppen ner i dalarna	9
Bok I — De stilla elementen	11
Att öva stillheten — Den dagliga kvarten.....	11
Andetaget — Den första näringen.....	11
Vattnet — Det första rena elementet.....	12
Elden — Den äldsta följeslagaren	13
Ljuset — Från solen till stearinljuset	14
Rummet — Att bo som en stilla bekännelse	15
Bok II — Kroppen i dagen.....	17
Gåendet — Att tänka med fötterna	17
Händerna — Att tänka med fingrarna	18
Måttet — Konsten att veta nog	19
Sömnen — Natten som bundsförvant.....	20
Tiden — Den enda egendomen.....	21
Den digitala renheten — Att förbli herre över apparaterna	21
Den sjunde dagen — Vilans konst.....	22
Bok III — Samvarons konster.....	25
Språket — Rena ord.....	25
Artigheten — De små formerna.....	25
Brevet — Det långsamma ordet	26
Konsten att ge	27
Förlåtelsen — Reningen.....	28
Tacksamheten — Kvällsinventeringen.....	29

Bok IV — Det växande	31
Trädgården — Läromästarinnan utanför dörren	31
Trädet — Att plantera för övermorgon.....	32
Resan — Att förbli ren på vägen	33
Samlandet — Kuraterandets konst.....	33
Minnet — Livets arkiv.....	34
Vidareförandet — Om mästare och lärling	36
Skönheten — Själens dagliga bröd	36
 Bok V — De höga övningarna.....	39
Förundran — Den vakna början.....	39
Jämmodet — Själens väderbeständighet.....	40
Släppandet — Den lätta handen	41
 Epilog — Övningarna övar tillbaka.....	43

Prolog — Från toppen ner i dalarna

Det första bandet av detta verk slutade på en topp — i den kärlek som växer ur tillgivenhet och respekt, och i den livskänsla som saknar motstycke. Den som kommit dit kunde stänga böckerna och vara nöjd. Men var och en som någonsin nått en topp vet: toppen är ingen boplat. Man stiger upp för att se — och sedan stiger man ner i dalarna där livet äger rum, och bär det sedda in i dagarna. Detta andra band är nedstigningen med fulla händer. Det fortsätter det rena livets riktning och för den djupare — inte med nya sanningar, ty sanningarna sades i det första bandet, utan med övningar: konkreta, dagliga, upprepbara handgrepp genom vilka filosofin blir gripbar som ett verktyg.

Ty detta är den sista ärlighet detta verk är sin läsare skyldigt: en livsform som man bara förstår äger man inte. Man äger endast det man övar. Pianisten förstår inte sonaten genom läsning, inte vinodlaren slutningen genom kartan, inte människan det rena livet genom samtycke. Böckerna som följer är därför ingen fortsättning på läran, utan dess övningssal — tjugonio dörrar in i samma trädgård. Man behöver inte öppna alla. En enda, öppnad dagligen, räcker för en början. Resten följer som allt följer i vingården: ur roten, med tiden, av sig självt.

Ordningen i detta band följer livet, inte systematiken. Den första boken samlar de stilla elementen — stillheten och andetaget, vattnet och elden, ljuset och rummet: det vari en dag äger rum. Den andra boken tar kroppen in i dagen — gåendet och händerna, måttet och sömnen, tiden, apparaterna och den sjunde dagen. Den tredje boken övar samvarons konster — språket och artigheten, brevet, givandet, förlåtelsen och tacksamheten. Den fjärde boken tillhör det växande — trädgården och trädet, resan, samlandet och minnet, vidareförandet och skönheten. Och den femte boken stiger till sist till de höga övningarna — förundran, jämnmodet och släppandet: de hållningar i vilka alla handgrepp mynnar. Varje kapitel står för sig och kan påbörjas för sig. Tillsammans är de vad undertiteln lovar: fördjupningen. Inte längre vad och varför — utan hur, nytt varje morgon.

Bok I — De stilla elementen

Att öva stillheten — Den dagliga kvarten

Det första bandet kallade stillheten all musiks moder; detta kapitel gör den till en avtalad tid. Ty stillhet som bara inträffar då och då, när världen råkar bevilja den, är en gåva — stillhet som uppsöks dagligen är en kraft. Övningen är avväpnande enkel: en kvart om dagen, vid samma tid, på samma plats, utan apparat, utan uppgift, utan mål. Sitta. Andas. Höra vad som blir kvar när ingenting sänds. De första dagarna är högljudda — det är inte världen som låter, utan det egna huvudet, vant att sända och avvant från att ta emot. Man sitter kvar ändå. Efter en vecka blir huvudet tystare. Efter en månad börjar man höra vad stillheten sagt hela tiden.

Vad den säger är olika hos varje människa och viktigt hos varje människa. Det uppskjutna beslutet anmäler sig. Den bortglömde vännen kommer i minnet. Kroppen talar, nedröstad hela dagen. Idén kommer — den sortens idé som aldrig kommer i bullret, eftersom den är tystare än bullret. De stora kulturerna visste det och byggde in stillheten i sin arkitektur: klostret, trädgården, bänken under trädet. Det rena livet bygger in den i dagen. Och belöningen når långt bortom kvarten: den som övar stillheten dagligen bär den med sig. Han blir lugnare i tvisten, långsamare i omdömet, svårare att rubba — inte för att han behärskar sig, utan för att han känner en plats inom sig där det inte förhandlas. Kvarten är världens billigaste fästning. Man bygger den av ingenting, och den håller.

Andetaget — Den första näringen

Före den första klunken vatten och före den första måltiden står människans första näring: andetaget. Tjugotusen gånger om dagen tar kroppen in världen och ger den tillbaka — och nästan inget av dessa andetag märks. Ändå är andetaget unikt i hela den mänskliga utrustningen: det är den enda livsfunktion som sker av sig själv och samtidigt låter sig ledas. Hjärtat lyder inga order, matsmältningen frågar ingen — men andetaget står på tröskeln mellan vilja och natur, och just därför har det i årtusenden varit alla samlingens skolors instrument: bron genom vilken anden når kroppen och kroppen anden.

Den som leder andetaget leder hela människan. Det är världens äldsta vetande, och det kostar ingenting.

Övningen är trösklarnas övning. En människas dag består av trösklar — framför dörren bakom vilken det svåra samtalet väntar; före måltidens första tugga; innan man stiger in i sitt eget hus efter en högljudd dag; före den första tonen i lyssningsrummet. Vid var och en av dessa trösklar: tre andetag. Långsamt in genom näsan, dubbelt så långsamt ut igen — ty i den långa utandningen ligger hemligheten; den är signalen som kroppen besvarat med lugn i en miljon år. Tre andetag tar tjugo sekunder och förvandlar den som går genom dörren: han anländer i stället för att störta in. De gamla kallade det samling, och ordet är exakt — man samlar in vad dagen skingrat, och träder in hel.

Den som övar tröskelandetagen några veckor upptäcker deras stilla utvidgning: andetaget blir barometer. Man märker, på den ytliga, höga andningen, brådskan innan den blir ett misstag; man märker, på det stockade andetaget, den förtigna vreden innan den blir gift — och kan svara, med tre långsamma andetag, mitt i skeendet, utan att någon ser. Det är detta bands mest diskreta övning och kanske dess mest bärbara: den behöver ingen plats, ingen tid, ingen utrustning — bara minnet av att livets första näring också är dess första medicin. Det första bandet lärde att lyssna till tystnaden mellan tonerna. Andetaget är den tystnaden, flyttad in i kroppen: pausen som bär allt.

Vattnet — Det första rena elementet

Det var en märklig blind fläck i det första bandet att det talade om vinet, kaffet och teet och teg om vattnet — fastän vattnet är början till allt som dessa sidor hedrar. Det är den första drycken och den sista, elementet som kroppen till två tredjedelar består av, villkoret för vingården, risfältet, forellen och livet självt. Och det är den renaste substans en människa kan inta — eller den mest förrådada, beroende på hur den behandlats. Vattnet bär sitt ursprung som allt rent: ett stort källvatten smakar av sin klippa, av granit eller kalk, av färden genom berget som kan ha varit årtionden. Den som dricker vatten uppmärksam dricker geologi.

Vattnets övning har två sidor, en sinnlig och en moralisk. Den sinnliga: behandla vattnet som ett vin. Välj det med kunskap, servera det med värdighet — i det vackra

glaset, vid rätt temperatur, vid bordet som en egen röst och inte som ett tillbehör. Ett hus som skänker sina gäster ett stort vatten med samma allvar som en stor årgång förvånar dem först och omvänder dem sedan; ty gommen som skolats på vin finner i vattnet en hel tyst värld. Den moraliska sidan väger tyngre: vattnet är elementet där den första pelarens samhörighet bevisas mest omedelbart. Den som en gång stått vid en levande källa vet att här flyter ingenting självklart, utan ett arv. Att skydda det — att vara sparsam där det är knappt, och vördnadsfull överallt — är inte politik, utan tacksamhet i sin mest flytande form. Så sluts cirkeln till husets naturlag: hundra procent av originalet. Med vattnet levererade naturen originalet färdigt. Vår enda uppgift är att inte fördärva det — och att inte glömma det.

Elden — Den äldsta följeslagaren

Innan människan hade ett hus hade hon en eld, och huset uppfanns runt elden — inte tvärtom. Elden är vår arts äldsta följeslagare: den värmd oss, skyddade oss, födde oss och samlade oss, och den formade, djupare än något annat, våra kvällar. I en miljon år slutade varje mänsklig dag i eldsken, och i det skenet uppstod de ting detta verk handlar om: det långa samtalet, berättelsen, sången, kretsen. Eldens timme i det första bandet bär sitt namn inte som metafor, utan som arv. Och till epokens tysta förluster hör att den verkliga elden försvunnit ur husen — ersatt av element som värmer utan att samla, och av skärmar som flimrar utan att lugna. Ty detta är det märkliga som alla känner och ingen förklarar: elden är världens enda flimmer som gör människan lugn. Skärmen retar, lågan löser — samma rörliga ljus, motsatta verkningar. Skillnaden är skillnaden mellan buller och musik.

Övningen heter: ge elden en plats i rytmen. En gång i veckan en verklig eld — den öppna spisen där den finns; eldskålen i trädgården; och där bägge saknas räcker den ärliga gruppen stearinljus på bordet, ty läran bor redan i den lilla lågan. Gör elden själv, med tålmod och hantverk — från sticka till vedträ, utan genväg —, ty att göra upp eld är mänsklighetens äldsta mästarprov och en övning i allt detta verk lär: förberedelse, ordningsföljd, ödmjukhet inför elementet, uppmärksamhet utan paus. En eld kan man inte ha i förbigående; den kräver närvaro, och just det är dess gåva. Och sedan: människor omkring den. Elden är ingen solist, den är en samlare — eldens bordsplacering är kretsen, världens äldsta demokratiska form, där var och en ser var och en och lågan håller mitten som annars en rang skulle göra anspråk på.

Den som håller den veckovisa elden en säsong kommer att märka vad som slår sig ner omkring den: samtalen som bordet inte gav; den långa tystnad som inte generar någon, eftersom alla ser in i glöden; barnen som stannar fastän ingenting bjuds — eller just därför. Elden är motskärmen: den visar ingenting och öppnar allt. Och den lär, nästan i förbigående, den hållning till tiden som detta band övar överallt — ty en eld har faser som en kväll och som ett liv: det klara uppflammandet, den långa, djupa glöden där den verkliga värmen bor, och det värdiga falnandet som man inte skall hejda. Glöden är eldens Spätlese. Den som lärt sig föredra den framför lågan har av människans äldsta följeslagare lärt sig detta verks yngsta läxa.

Ljuset — Från solen till stearinljuset

Inget element formar ett rum och en timme så fullständigt som ljuset, och inget behandlas mer tanklöst. Den moderna världen har demokratiserat ljuset och därmed devalverat det: tillgängligt överallt, överallt likadant — samma platta klarhet på morgonen och vid midnatt, på kontoret och vid matbordet, en evig dag utan dramaturgi. Men människan är den vandrande ljusets varelse. I en miljon år betydde morgon snett guld; middag lodrät klarhet; kväll djup rodnad; natt eld och sedan mörker. Kroppen läser ljuset som en klocka och ställer efter det sina innersta förlopp — sömnen, vakenheten, sinnesstämningen. Den som lever i enhetsljus lever i en tid utan visare, och förvånar sig över att något i honom tappar riktningen.

Ljusets övning följer dagen. På morgonen: ut till det äkta — tio minuter dagsljus i ansiktet är världens äldsta väckarklocka och ställer den inre klockan noggrannare än någon disciplin. På dagen: arbeta vid fönstret där det går; ögat som då och då får se ut i fjärran och i det gröna återgäldar det med år. Och på kvällen den avgörande vändningen som skiljer det rena huset från det vanliga: dämpandet som ritual. När bordet dukas viker arbetsljuset för det varma; när eldens timme börjar tar de låga källorna över — lampan, elden, stearinljuset. Stearinljuset förtjänar den hedersplats årtusendena gett det: det är det enda ljus som lever — som andas, fladdrar, svarar —, och dess sken gör med ansikten vad ärliga högtalare gör med musik: det ger dem deras djup tillbaka. Ett kvällsbord i levande ljus är samma bord och ett annat land. Samtalen blir lägre och sannare, tiden långsammare, ansiktena vackrare — inte för att ljuset smickrar, utan för att det samlar. Att föra ljuset i stället för att bara tända det: det är kanske det rena livets mest underskattade konst — och en av de lättaste att lära.

Rummet — Att bo som en stilla bekännelse

Det första bandets psykologi lärde att föremål bär inbjudningar och att omgivningen till slut alltid vinner. Detta kapitel drar den rumsliga slutsatsen: bostaden är den största inbjudan av alla — föremålet man bor inuti. Ett hem är aldrig neutralt. Det inbjuder till ro eller till förströelse, till samtal eller till reträtt, till närvaro eller till flykt; och det gör så varje dag dess dörr öppnas. Därför är boendet i det rena livet inget inredningsämne, utan en bekännelse: rummet säger tyst, men oavslutligt, vad som betyder något för dess invånare — och formar honom efter den meningen.

Det rena rummets grundsatser är hela husets grundsatser, översatta till väggar. Sanna material: trä som får åldras, sten som svalkar, ull och linne, läder som tar upp historia — ytor som svarar på beröring och blir vackrare med åren i stället för att slitas; ty den som dagligen rör vid det äkta lär sig av med det falska. Få ting, verkliga ting: rummet andas genom det som saknas — varje yta som förblir tom är ett stycke stillhet, och ett överfyllt rum är ett buller man kan se. Ett centrum: varje hem behöver sin härd i gammal mening — bordet, elden, lyssningsrummet —, en plats där huset samlas och som är möblerad med mer mening än föremål. Och ordningen som ritual, inte som tvång: kvällens återställande av tingen på sina platser är en bugning för morgondagen — två minuters omsorg som ges bostaden och skänks den egna framtida morgonen. Den som bor så har översatt filosofin till arkitektur: hans hem övar den med honom, även de dagar han själv är för trött. Det är trohetens tystaste form — väggar som minns vad man lever för.

Bok II — Kroppen i dagen

Gåendet — Att tänka med fötterna

Människan är det gående djuret. Ingen varelse på jorden är så fullständigt byggd kring denna enda rörelse — det upprätta, uthålliga, tankspridda sättandet av fot framför fot, med vilket vår art vandrade över kontinenterna långt innan den kunde något annat. I en miljon år var gåendet varken sport eller beslut, utan det vakna livets grundtillstånd; man tänkte, talade, sörjde och planerade i gångtakt. Den moderna världen har avskaffat detta tillstånd på några få årtionden — människan sitter, åker och ligger — och förvånar sig över följderna för kropp och sinne. Ändå är diagnosen enkel och medicinen gratis: kroppen som inte längre går förlorar sin äldsta rytm. Och sinnet förlorar med den sin gång. Ty tänkandet har ett tempo, och det är gåendets tempo — alla århundradens stora andar visste det och gjorde sitt egentliga verk till fots: på alléer, längs stränder, runt kvarter, i trädgårdar. Steget sorterar vad skrivbordet knyter. Övningen är den dagliga vägen: en halvtimme till en hel timme, utomhus, i alla väder — den andra huden gör vädret till ett nöje —, utan apparat och utan hörlurar, ty den ackompanjerade promenaden är inte gående, utan förflyttat sittande. Där det går att ordna vandras det nyttiga i stället för att köras: torget, brödet, besöket i kvarteret — vardagen till fots är den enda rörelseform som inte kostar viljekraft, eftersom den har ändamål. Och en gång i veckan det gående samtalet: en vän, ett barn, partnern — sida vid sida i stället för ansikte mot ansikte. Det är själasörjarnas och de goda fädernas gamla hemlighet att i sida-vid-sida sägs det som i ansikte- mot-ansikte stockar sig; den gemensamma blicken framåt, rytmen, pauserna som gåendet tillåter utan att de blir pinsamma — inget bord i världen löser vissa knutar så milt som en markväg.

Belöningen är trefaldig, och pålitlig som få ting. Kroppen bevaras genom bruk — den dagliga vägen är det första instrumentets underhåll, ospektakulärt och därför uthålligt. Sinnet får sin gång tillbaka — den som promenerat ett beslut tre gånger känner det bättre än efter trettio listor. Och, tystast och djupast: platsen blir hembygd. Ett landskap, en stad, en dal tillhör en människa först när hon vandrat dem — den gående känner hörnen, dofterna, årstiderna på sin plats, han hälsar och blir hälsad, han bor inte bara någonstans: han är därifrån. Bilen känner sträckor. Bara fötterna känner vägar. Och det rena livet är, från början och i ordets alla betydelser, en väg.

Händerna — Att tänka med fingrarna

Människan erövrade inte världen med huvudet, utan med spannet av huvud och hand — och vetenskapen vet i dag att de två skapade varandra: hjärnan växte med handens uppgifter, handen förfinades med hjärnans planer. Ingenting i människan är tätare kopplat till hjärnan än fingertopparna; handen är utlagd tänkande, och varje hantverk i detta verk — sömnaden, källararbetet, den unge grundarens lödningar — är bevis för detta äktenskap. Desto märkligare är vad epoken reducerat detta underverk till: två gester. Svepa och knacka. Händer som kunde allt tillbringar sina dagar på glas — och något i människan, som i årtusenden tänkte genom händerna, blir arbetslöst och anmäler sig som den egendomliga rastlöshet för vilken tiden har många namn och ingen förklaring.

Övningen är avväpnande rak: varje dag en sak gjord med händerna som har ett resultat. Matlagning räknas — och är den mest tillgängliga formen eftersom den ändå står på tur: degen som vill knådas, grönsakerna som faller under kniven är dagligt hantverk i beredskap. Att laga räknas dubbelt: det åtdragna beslaget, den lagade fällen, det oljade gångjärnet är omsorg om ägodelarna och handens övning i ett — det första bandet kallade underhållet en respektens liturgi; här visar det sig också vara en tänkandets. Och handstilen förtjänar sitt eget omnämnande, ty den är andens hantverk: den som tänker igenom en sak med pennan — anteckningen, planen, dagens inventering — tänker bevisligen annorlunda än vid apparaten: långsammare, mer eget, mer bestående. Handen är sållet genom vilket bara det väsentliga passerar.

De sysselsatta händernas lön är en dubbel frid. Den första är känd och upplevs ändå gång på gång som en överraskning: när händerna arbetar tystnar huvudet. Att knåda, tälja, skruva, rensa är Västerlandets mest tillgängliga meditation — bekymren hinner inte med fingrarnas rytm och blir efter. Den andra friden är verkets frid: till slut står något där — brödet, den lagade stolen, den skrivna sidan —, och detta blygsamma stående-där när en plats i människan som inget avklarat meddelande någonsin når. Självverkan kallar vetenskapen det; detta hus hantverkare kallar det enklare: arbetsro efter fullbordat värv. Den har man bara när något blivit färdigt. Händerna vet det. Man behöver bara fråga dem igen.

Måttet — Konsten att veta nog

Det första bandet försvarade njutningen mot askesen; detta kapitel försvarar den mot dess andra fiende, den hemligare: det Alltid. Ty njutningen har en naturlag som ingen rikedom kan muta — den lever av kontrasten. Det dagliga stora vinet blir en dryck; den oavbrutna festen blir vardag med dekoration; den ständiga tillgängligheten av allt är den tystaste vägen att devalvera allt. Det första bandet sade det i sina kapitels takt: sällan, storartat, med tacksamhet, tillsammans. Detta kapitel ger principen dess namn och dess övning. Måttet är inte den fattiges försakelse, utan den rikes visdom: konsten att känna sitt Nog — den punkt bortom vilken mer inte längre är mer, utan mindre.

Övningen är fullhetens och tomhetens rytm, och den är lika gammal som njutningens alla kulturer: varje vecka tillhör en dag avståendet. Vad som avstås väljer var och en själv, och det skall vara något älskat, annars är det ingen övning — dagen utan vin, dagen utan kött, dagen utan sött, dagen utan nyheter. Inte som botgöring, det är den avgörande tonen: som paus i musikalisk mening — den tystnad som det första bandet kallade all musiks moder, tillämpad på aptiten. Pausen gör två saker på en gång. Den prövar friheten: på avståendets dag visar sig ljudlöst vem som äger vem — människan vanan, eller vanan människan; och varje fullbordad vecka ger tillbaka ett stycke herravälde. Och den förnyar smaken: det första glaset efter pausen är åter ett första glas — tillvänjningen, denna alla glädjeämnens tjuv, exproprieras varje vecka.

Den som övar måttet en tid upptäcker dess tystaste verkan: det förädlar fullheten. Festen blir fest igen därför att den skiljer sig från tisdagen; cigarren blir händelse igen därför att den inte är vana; den stora årgången får sin fallhöjd tillbaka. Måttet är alltså ingen fiende till njutningen, utan dess källarmästare — det lagrar glädjeämnen så att de mognar i stället för att fördärvas. Och det verkar, som alla detta bands övningar, bortom sitt tillfälle: den som funnit sitt Nog vid det egna bordet finner det lättare i ägandet, i talandet, i rättthavandet. Nog är ett av språkets kortaste ord och ett av de svåraste att lära. Men det går att lära — en dag i veckan, en älskad sak, en paus. Mer behöver friheten inte för att börja.

Sömnen — Natten som bundsförvant

Det första bandet kallade sömnen, i förbigående, dagens jäsning — inte förhandlingsbar och inte påskyndbar. Detta kapitel stannar i bilden, ty den är exaktare än den låter. Som i fatet sker det väsentliga i sömnen osynligt och utan åtgärd: dagen förvandlas — det inlärda läggs in, det upplevda sorteras, kroppen sätts i stånd, sinnet klarnar. Och som med vinet: den som stör eller förkortar processen får något grumligt, ofärdigt, som inte motsvarar originalet. Epoken behandlar sömnen som svaghet, som förlusttid att avtvinga, och bär sin trötthet som en orden. Det rena livet vänder på hedern: det behandlar natten som bundsförvant och sömnen som ett hantverk — det enda hantverk man utövar genom att låta det ske. Men låtandet vill vara förberett.

Förberedelsen är en inflygning, inte ett störtande — och dess instrument känner läsaren redan; de behöver bara riktas mot natten. Ljuset sjunker på kvällen, som ljuskapitlet beskrev: från arbetsklarheten över den varma lampan till stearinljuset — kroppen läser skymningen och börjar av sig själv vad ingen disciplin kan framtvinga. Apparaterna stannar utanför tröskeln: sovrummet är apparatfri zon, den sista halvtimmen tillhör livet i första hand — en sida papper, ett lågmälat samtal, tacksamhetens kvällsinventering som dagens avsiktligt sista handling. Timmen blir fast: sömnen älskar rytmen som allt levande i detta verk, och samma timme för sänggåendet är halva konsten. Rummet byggs för natten: svalt, mörkt, tyst — världens tre äldsta sömnmedel, receptfria och utan biverkning. Och en ärlighet som hör hemma i ett vinets hus: vinet är kvällens varelse, inte nattens. Missbrukat som sömndryck berövar det natten dess djup och morgonen dess klarhet — njutningen slutar där den blir medel; det var dess definition från första sidan.

Den som hedrar natten skänker den dagen. Det är inget talesätt, utan detta bands nyktraste räkning: den grundade morgonen, den odelade timmen, tålmodet vid bordet, mildheten i tvisten, vakenheten i lyssningsrummet — allt detta verk rekommenderar görs utan möda av utvilade människor och försöks förgäves av utmattade. Sömnen är grunden under alla grunder, övningen som först möjliggör alla andra. Och den är, till sist, en daglig lektion i den dygd detta hus håller kärast: förtroendet. Varje natt lägger människan allt ur händerna — kontrollen, planerna, bekymren — och överlämnar sig åt ett förlopp hon varken kan styra eller iaktta, i tron att hon skall dyka upp förvandlad. Precis det gör vinodlaren när han låser källaren. Precis det gör trädgårdsmästaren när han sår om hösten. Att sova är nattupplagan av detta verks enda stora hållning: att låta det levande göra sitt verk. Naturen ville det så — även detta.

Tiden — Den enda egendomen

Det första bandet kallade tiden, i förbigående, ett människolivs enda oersättliga egendom; detta kapitel stannar vid meningen och tar den på allvar. Ty den är bokstavligen sann och levs nästan aldrig bokstavligen. Allt annat en människa äger är ersättligt eller förmerbart — pengar, ting, till och med kraft och mången ryktbarhet. Tiden är den enda valuta som bara kan spenderas, aldrig förtjänas; varje dag är en summa som på kvällen förfaller helt, oavsett vad den spenderades på. Världens rikaste och fattigaste får samma tjugofyra timmar; den enda skillnaden ligger i spenderandet. Därmed är tiden det exaktaste vittnesbörd som finns om en människa: visa mig dina timmar, och jag känner din sanning — inte dina deklarerade värden, utan de levda.

Det rena livet behandlar därför tiden som källarmästaren den stora årgången: med vördnad, med plan och med generositet på rätt ställe. Vördnad betyder: smula inte sönder timmen. En timme bruten i tolv femminutersskärvor är inte längre en timme, utan tolv begynnelsers avfall; den odelade timmen däremot — för arbetet, för samtalet, för musiken — är grundenheten för allt som lyckas, och att skydda den är tidens första konst. Plan betyder: bygg de rytmer det första bandet överallt rekommenderar — den grundade morgonen, det fasta bordet, eldens timme, festen i kalendern —, ty rytmen är sättet att äga tiden utan att gripa den. Och generositet betyder: slösa tiden där slöseriet är visdom. Det finns en snålhet med tiden som utarmar mer än all snålhet med pengar — den avbrutna festen, det förkortade återseendet, löftet 'snart' som aldrig hålls. Människorna man älskar mäter inte kärleken i avsikter, utan i timmar. Till slut är det detta verks enklaste räkning, och den omutligaste: ett liv är summan av vad dess dagar användes till. Det rena livet är ingenting annat än beslutet att bilda denna summa med öppna ögon.

Den digitala renheten — Att förbli herre över apparaterna

Detta verk är ingen teknikens fiende; det påbörjades av en ingenjör och prisar på varannan sida vad kunnig teknik förmår. Men det har satt ett skarpt kriterium: teknik som tjänar närvaron är civilisation — teknik som ersätter närvaron är buller med nätaggregat. På inget föremål avgörs detta kriterium i dag så dagligen som på den lilla apparat nästan varje människa nästan alltid bär. Det är det mäktigaste verktyg som någonsin fått plats i en byxficka — och den skickligaste inbjudan till

frånvaro som någonsin byggts. Den kräver inget beslut mot närvaron; den kräver bara tusen små blickar, och blickarnas summa är ett frånvarande liv. Frågan är inte om man använder apparaten. Frågan är vem som använder vem.

Den digitala renheten är därför ingen askes, utan en rangordning — samma som detta hus reser överallt: verktyget tjänar, människan leder. Dess övningar är konkreta. Stillhetens platser: matbordet, lyssningsrummet och sovrummet är apparatfria zoner — inte av stränghet, utan av samma skäl som man inte telefonerar i kyrkan: därför att något viktigare sker där. Stillhetens tider: den grundade morgonen förblir skärmfri; dagens första och sista halvtimme tillhör livet i första hand. Bunta i stället för att dropa: meddelanden och notiser vid valda timmar, i lugn och helt — i stället för som en ständig infusion som sticker varje timme. Och den finaste övningen, som bär alla de andra: att märka reflexen. Det där greppet efter apparaten i tomhetens första sekund — vid trafikljuset, i hissen, i samtalets paus — är ögonblicket då det hundra gånger om dagen röstas om närvaron. Den som bara märker greppet och tre gånger om dagen inte utför det, utan uthärdar tomheten, har vänt omröstningen. Ty dessa små tomrum är ingen brist; de är dagens porer genom vilka tänkandet andas — springorna där infallen bor, och blickarna man annars aldrig växlat. Det rena livet försvarar sina porer. Det är förbluffande hur mycket värld som kommer tillbaka när man slutar täppa till varje lucka.

Den sjunde dagen — Vilans konst

Bland mänsklighetens alla uppfinningar är en av de äldsta samtidigt den mest bortglömda: den sjunde dagen. Långt innan det fanns veckoslut fanns insikten att människan behöver en rytm större än dagen och mindre än årstiden — och att i denna rytm en dag måste vara annorlunda än de övriga: en dag utan förvärv, utan framåt drivande, utan frågan vad något är nyttigt till. Alla stora kulturer kände den, hur de än benämnde och grundade den. Epoken har avskaffat den utan att besluta det — veckoslutet har blivit veckans resttid: ärenden, avtalade tider, skärmar, och på söndagskvällen utmattningen hos dem som var lediga och inte var fria. Men den sjunde dagen var aldrig menad som tomgång. Den var menad som topp — dagen för vilken de andra sex arbetar.

Övningen består i att bygga den på nytt, och den kräver bara ett enda hårt beslut: att helga en dag i veckan — i det gamla ordets bokstavliga mening: att

avskilja den. Den dagen vilar förvärvet, vilar ärendena, vilar optimeringen; apparaten har utgång, listan har paus. Vad som sker i stället är inget intet, utan det väsentliga — dagen samlar, som i ett brännglas, allt detta verk rekommenderar: det långa bordet utan sluttid, den stora promenaden, musiken med slutna ögon, elden om kvällen, människorna som veckans timmar inte räckte till. Alltså inte lättja, utan fest; inte den tomma dagen, utan den fulla — bara full av det rätta. Familjerna som håller den känner för övrigt igen varandra genast: det är de vilkas barn inte kallar söndagen tråkig, utan försvarar den.

Och den sjunde dagen ger veckan vad pausen ger musiken: form. Sex dagar får en riktning när det vid deras slut står en dag mot vilken de löper; arbetet självt blir värdigare när det känner en arbetsro i stort. Den som håller dagen en tid märker den gamla sanning som låg i dess uppfinning: människan är inget arbetsdjur med pausreglemente, utan en varelse som måste fira för att veta vad hon arbetar för. Den sjunde dagen är kalenderns svar på meningsfrågan — inte i ord, utan i timmar. Sex dagar sår man. Den sjunde sitter man vid bordet och är vad man hela veckan ville bli: närvarande.

Bok III — Samvarons konster

Språket — Rena ord

Ett verk som tar vinets, fiberns och klangens renhet så på allvar måste till slut också tala om renheten hos det material människan framställer mest av och bearbetar mest vårdslöst: språket. Orden är samvarons livsmedel. Det finns närande och tomma, färska och skämda, ärliga och utspädda — och som med maten gäller: man blir vad man dagligen intar och dagligen ger ut. Ett äktenskap, en vänskap, ett företag, en familj består till största delen av det talade; deras kvalitet är, över långa sträckor, helt enkelt deras meningars kvalitet.

Det rena språket har samma kännetecken som varje ren produkt i detta verk. Det är ärligt deklarerat: det säger vad som är, och lovar bara vad det kan hålla — den femte pelaren, klarheten, i ordform. Det är fritt från tillsatser: från frasen som ingenting betyder, från superlativen som ingenting längre stegrar, från ironin som gömmer sig för allt allvar, och från jargongen som låter utan att tala. Det är färskt i stället för konserverat: det egna ordet, den egna bilden, meningen gjord för just denna människa i just detta ögonblick — inte den förstansade vändningen som passar alla och därför når ingen. Och det känner sitt ädlaste släkte: berömmet som träffar — den tredje pelaren, erkännandet, uttalat med precision. Övningen är daglig och outtömlig: en gång om dagen säga det svåra tidigt och vänligt, i stället för att låta det jäsa; en gång om dagen uttala ett beröm så exakt att mottagaren aldrig glömmet det; och en gång om dagen tga där ett billigt ord erbjöd sig — om den frånvarande, om den andres fel, om det som bara varit buller. Ty även detta hör till det rena språket, och det är halva dess konst: det osagda. Skvallret är talets snabbmat — bekvämt, kryddat och i längden förgiftande. Den som förvisar det ur sitt hus som dålig olja ur sitt kök kommer att häpna över hur mycket plats som frigörs för det sanna.

Artigheten — De små formerna

Mellan det första bandets stora dygder — erkännandet, lojaliteten, klarheten — bor en liten som håller dörren öppen för dem alla: artigheten. Epoken misstänker

den för falskhet; äktheten, tror den, visar sig i formernas avskaffande. Det är ett dyrt misstag. Artigheten är ingen förställning, utan stelnad respekt — respekt övad så ofta att den blivit form och nu står till förfogande utan ansträngning, även de dagar då känslan hakar upp sig. Hälsningen, tacket, den uppehållna dörren, det ihågkomna namnet, låtandet-tala-till-punkt: var och en av dessa småsaker säger samma mening — du är värd formen för mig —, och ett samhälle som stryker dessa meningar blir inte ärligare. Det blir bara kallare och kallar det avspänt.

Övningen väljer tre former och vårdar dem medvetet tills de åter är självklara. De gamla mästerverken står till val. Hälsningen med blick: inte det mumlade ordet i förbifarten, utan den halva sekundens ögonkontakt som gör formeln till ett möte — hos bagaren, i hissen, vid det egna bordet. Namnet: att kalla människor vid namn — kyparen, grannen, den nya kollegan — är världens billigaste utmärkelse och glöms aldrig. Punktligheten: den är tidens artighet — den som får vänta berövas livstid, och den som är punktlig säger utan ord: dina timmar väger lika mycket som mina. Detta bands tidkapitel hedrade timmen; punktligheten är denna heder, visad den andre. Och över alla tre: tacket med skäl — inte tack, utan tack, därför att. Två ord till, och myntet blir en gåva.

Den som håller de små formerna kommer att uppleva två ting. Först deras verkan utåt: rummen förändras kring artiga människor — serveringen blir vänligare, förhandlingarna mjukare, främlingar mer hjälpsamma; artigheten smittar som sin motsats, bara nyttigare. För det andra, finare, deras verkan inåt: formen bär känslan, inte tvärtom. Den som hälsar stäms vänligare; den som tackar blir tack-sammare; gesten går före och hjärtat kommer efter — det är samma psykologi med vilken det första bandet förklarade föremålen vara inbjudningar, bara vänd mot uppförandet. Artigheten är den inbjudan man själv är. Och den är, sagt mot allt högmod, detta verks mest demokratiska lyx: den kostar ingenting, står var och en till buds och pryder en människa pålitligare än allt som kan köpas.

Brevet — Det långsamma ordet

Bland alla former det skrivna ordet någonsin tagit är en mer besläktad med det rena livet än alla andra: brevet. Inte meddelandet knackat på sekunder och glömt på sekunder — det verkliga brevet, på papper, för hand, med datum och tilltal och promenaden till brevlådan. Epoken anser det avklarat, och just det gör det dyrbart:

ett brev är i dag vad det aldrig förr behövde vara — ett beslut. Den som får ett vet utan att tänka vad han håller i händerna: en halvtimme av ett annat liv, ägnad honom ensam, odelbar, okopierbar. Meddelanden raderas. Brev sparas — i lådor, i askar, genom årtionden, och läses igen de dagar det gäller. Det långsamma ordet är det enda som består.

Övningen är blygsam i takten och stor i verkan: ett brev i månaden, till någon som inte väntar det. Genrerna är gamla och beprövade. Tackbrevet som innehåller ett exakt beröm — till läraren från förr, vännen efter festen, hantverkaren vars arbete håller: det första bandets erkännandekapitel i sin mest hållbara form. Minnesbrevet — minns du? —, som ger en människa ett gemensamt kapitel tillbaka och därmed säger: det är inte förlorat, jag förvarar det med dig. Brobrevet efter lång tystnad, som inte kräver förklaringar och inga ger, utan helt enkelt hänger dörren tillbaka på gångjärnen. Och, den höga skolan: brevet i livstiden, som uttalar vad som annars sägs på begravingar — till fadern, väninnan, färdkamraten. Det finns ingen anledning att vänta med dessa meningar, och en mycket stor risk i att göra det.

Den som håller övningen för efter ett år tolv halvtimmars bok över sitt eget hjärta — och har tolv gånger upplevt vad inget meddelande utlöser: samtalet med belagd röst, det sparade bladet, svaret som självt är ett brev. Ty brev föder brev; det långsamma ordet inbjuder det långsamma ordet, och mellan två människor uppstår vad det alltid varit sedan historiens stora brevväxlingar: ett samtal med djupgående, därför att det har ansats. Till slut hör brevet hemma i detta verk därför att det bär hela dess lära i ett kuvert — tid, bortskänkt i stället för sparad; uppmärksamhet, stelnad till bläck; ett händernas hantverk; och ett ting som består när avsändaren en dag inte längre skriver. Man ärver inga chattrådar. Brev, ja.

Konsten att ge

Det första bandets gästfrihet var den öppnade dörren; givandet är dess vandrande syskon — gåvan som lämnar huset och finner den andre där han lever. Det är en av människans äldsta konster och en av de mest förfallna. Den moderna världen har gjort givandet till anskaffning: ett belopp, ett presentkort, en plikt i kalendern — värde utan mening, överlämnat i den tysta överenskommelsen att så menat inte riktigt lär ha varit menat. Det rena livet vänder på förhållandet: i den sanna gåvan är värdet det minsta och meningen allt. En gåva är stelnad uppmärk-

samhet — beviset på att någon lyssnade när du talade om dig själv, och mindes det när du inte var där.

Därför är detta hus stora gåvor sällan de dyra, utan de exakta. Flaskan av den årgång då vännen gifte sig. Brödet ur den egna ugnen, överlämnat ännu varmt. Inspelningen ni hörde tillsammans, den kväll ingen av er glömt. Verkyget som den andre tre gånger sade att han äntligen måste unna sig — och aldrig gjorde. Timmen själv: den bortskänkta eftermiddagen, den lagade måltiden, resan man tar på sig. Var och en av dessa gåvor säger samma mening, och det är den dyrbaraste mening en människa kan säga till en annan: jag har sett dig. Givandets övning börjar därför långt före tillfället — den består i samlandet: den som lyssnar på sin krets människor som en sommelier provar har för länge sedan funnit gåvan till varje fest. Och den fullbordas i mottagandets konst, som blivit lika sällsynt: öppna gåvan långsamt, känn igen uppmärksamheten däri och nämn den vid namn. Ty givandet sker i kretsen — det första bandet skulle säga: som den delade flaskan. Gåva och tack är iskänkandet och skålen; och en krets där bägge sker med exakthet behöver ingen kalender för att veta att den är rik.

Förlåtelsen — Reningen

Detta verk har talat om det rena vinet, det rena vattnet, det rena ordet — det måste också tala om den rening som inte gäller någon substans, utan rummet mellan människor: förlåtelsen. Ty även relationer grumlas. Agget är deras bottensats — den obesvarade kränkningen, det gamla grälet, räkningen som i tysthet förs vidare —, och som varje grumling verkar det långsamt: det täpper till talet, kyler bordet, gör lojalitet till plikt och närhet till rutin. Det första bandets klarhet är förebyggandet: det som sägs tidigt och vänligt behöver aldrig förlåtas. Men inget liv slipper de fall där det är för sent för förebyggande. För dem finns bara ett medel, och det är det mest missförstådda i den mänskliga utrustningen.

Först alltså vad förlåtelse inte är. Den är inget godkännande — gärningen förblir vad den var, och domen över den likaså. Den är inget glömmande — minnet tar inga order, och det skall det inte heller; lojaliteten, sade det första bandet, är kärlek med minne, och det gäller också dess ärr. Och den är ingen återställelse till varje pris — man kan förlåta och ändå hålla avstånd där avstånd är klokt. Att förlåta är något nyktrare och större: beslutet att avsluta räkningen. Inte för att den vore

reglerad, utan för att dess vidareförande ruinerar borgenären — agget är världens enda skuld vars ränta betalas av den skadelidande. Övningen har två steg. Den lilla förlåtelsen, dagligen: omkörningen, den skarpa tonen, det glömda löftet — skriv av genast, med ett inre penndrag, av princip; den som samlar de små posterna har vid årets slut en bok full av gift. Och den stora förlåtelsen, sällsynt och svår: vänta den inte som känsla, utan börja den som beslut — känslan är skörden, beslutet är sådden, och däremellan ligger, som i varje vingård i detta verk, tid.

Två tillägg gör övningen fullständig. Det första: att kunna be om förlåtelse — att nämna det egna felet vid namn, utan men, utan därför-att- du-först; det är klarhetens svåraste form och den snabbaste rening som finns. Det andra, det tystaste: att förlåta sig själv. De gamla felbesluten, de försuttna åren, ordet som inte kan tas tillbaka — mången människa för mot sig själv sitt livs längsta räkning, och ingen övning i detta band lyckas med bundna händer. Även här gäller källarlagen: avsluta, håll inte ut; behåll lärdomen, inte bördan. Den som förlåtit — andra och sig själv — känner känslan efteråt, och den är kroppslig: det är känslan efter storstädningen, när fönstren står öppna. Relationen är klar igen. Man smakar det på nästa delade glas.

Tacksamheten — Kvällsinventeringen

Om erkännandet — den tredje pelaren — är blicken som ser den andres bedrift, då är tacksamheten samma blick vänd mot det egna livet: förmågan att känna igen det mottagna som mottaget, i stället för att bokföra det som självklart. Den är detta verks tystaste dygd och kanske dess bärande bjälke; ty utan den förflyktigas allt annat. Den otackade njutningen förslöas — det är tillvänjningens järnlag, som inom månader förvandlar varje lyx till tapet. Det rikaste bordet, den sannaste klangbilden, den trognaste handen: allt blir osynligt så snart det verkar säkert. Tacksamheten är det enda kända medlet mot denna blindhet. Den är, noga besett, konsten att se sitt eget liv om och om igen för första gången.

Och den kan övas — det är dess goda nyhet. Övningen heter kvällsinventeringen, och den kostar tre minuter: vid dagens slut, vid det sista stearinljuset eller i mörkret före sömnen, nämna tre ting från denna dag — nämna dem exakt, inte svepande — som var gåvor. Inte 'familjen', utan barnets mening vid bordet som fick alla att skratta. Inte 'hälsan', utan promenaden genom den kalla morgonen som var

lätt. Inte 'vinet', utan den minuten i det tredje glaset då samtalet tog den vändning kvällen var gjord för. Exaktheten är hela knepet: den tvingar blicken att gå igenom dagen en gång till och finna vad den förbisåg vid första genomgången — och tränar den därmed för morgondagen. Den som för inventeringen några månader märker förskjutningen: han samlar redan under dagen. Mitt i det vanliga anmäler sig en låg röst — det där är ett för i kväll — och i det ögonblicket har tacksamheten förvandlats från bokslut till sinnesorgan. Det är sista graden i den skola det första bandet öppnade: först lär sig gommen smaka, sedan örat höra, sedan ögat se — och sist lär sig hjärtat räkna. En människa som om kvällen finner tre sanna gåvor har ett rikt liv. Inte för att hennes liv vore rikare än andras — utan för att hon är den som märker det.

Bok IV — Det växande

Trädgården — Läromästarinnan utanför dörren

Det första bandet prisade naturen på varje sida som läromästarinna — i vingården, på betet, i olivlunden. Men det finns en plats där varje människa själv kan anställa denna läromästarinna, i stort som i minsta: trädgården. Det behöver inte vara ett gods. En odlingslåda räcker, en balkonglåda, tre örtkrukor i köksfönstret — läxan är densamma, ty den hänger inte på ytan utan på förhållandet: här tar en människa ansvar för något levande som växer efter naturens kalender och inte efter hennes. Därmed är trädgården det rena livets fullständigaste träningsredskap — alla fem pelarna på en jordplätt. Samhörigheten: man sticker händerna i jorden och begriper vad ordet grund betyder. Växandet: man sår vad som tackar först om månader, och lär sig det långa tänkandet med fingrarna. Erkännandet: man ser för första gången verkligen vad bonden presterar vars verk man åt utan att känna det. Lojaliteten: trädgården förlåter ingen försummelsens sommar — den är relation, inte egendom. Och klarheten: ingenstans svaras ärligare; jorden smickrar inte.

Och trädgården ger dubbelt tillbaka vad den lär. Den ger den enda föda som inte känner transport: tomaten som färdas trettio sekunder mellan planta och tallrik, basilikan som plockas först i kockens hand — nollpunkten på den skala det första bandet beskrev, smaken mot vilken alla andra måste låta sig mätas. Den ger den pålitligaste ödmjukheten: den som odlar misslyckas varje år med något — med vädret, med sniglarna, med den egna otåligheten — och lär sig lugnet hos den som arbetar tillsammans med något mäktigare. Och den ger, djupast, den dagliga åskådningen av den enda sanning på vilken hela detta hus vilar: att det fullkomliga växer och inte görs; att man kan tjäna det men inte befalla det; och att tålmodet ingen väntetid är, utan en kärlekens form. En människa med jord under naglarna läser inte längre detta verk — hon känner det. As pure as nature intended: i trädgården är det inget löfte på en etikett. Det är morgonen då man går och ser vad som hänt under natten.

Trädet — Att plantera för övermorgon

Detta bands trädgård var årstidens skola; trädet är årtiondenas. Att plantera ett träd är den längsta viljeförklaring en människa kan avge med bara händer: valnöten bär för barnbarnen, eken för människor vilkas namn ingen känner — och den planterande vet det i planterandets ögonblick och gör det ändå, och just detta Ändå är övningen. Alla världens visdomstraditioner har vetat det och gjort trädet till sitt sinnebild; det gamla ordet att man ännu på sin sista dag borde sätta ett litet träd är ingen uthållighetsparoll, utan den tätaste sammanfattningen av vad det första bandet kallade det långa tänkandet: arbete på det som överstiger en själv — allvarets definition, skriven i jord.

Övningen skall tas bokstavligt, och den har sina tillfällen: till livets vändpunkter hör ett träd. Födelseträdet för barnet, som växer med det och som det en dag skall visa sina egna barn. Bröllopträdet, som ger löftet en form som slår rot. Trädet för den förlorade människan — minnets äldsta och mest läkande form, ty det förvandlar sorgen till något som kan vattnas, och ger smärtan en riktning: uppåt. Där egen mark saknas finns vägar — samfällighetens fruktäng, återplanteringslotten, fadderträdet; det avgörande är inte ägandet, utan handlingen. Och den som har mark plantera med förkärlek det gamla och fruktbärande: sorterna industrin sorterade bort, valnöten, kastanjen, linden framför huset — träd under vilka det kommer att sittas. Ty det är övningens andra hälft, och det första bandet föregrep den i motgångens kapitel: att sitta under gamla träd. Den som planterar betalar in i en kassa ur vilken andra kommer att hämta tröst. Det finns ingen bättre användning för en eftermiddag.

Trädet lär vad ingen annan levande varelse så tålmodigt förevisar: den rotades lugn. Det flyr inte stormen och bryts ändå sällan — det har grundat djupt i goda år, och därav lever det i dåliga; överföringen behöver inte bokstaveras. Det växer osynligt — ingen dag visar framsteg, varje årtionde visar förvandling; det är det levande motargumentet mot otåligheten, synligt från köksfönstret. Och det överlever sin planterare, och det är ingen kränkning utan meningen: en människa som satt träd har vittnen i framtiden — platser där hennes beslut ännu kastar skugga när hennes röst för länge sedan klingat ut. Kapitlet om vidareförändret och släppandet skall säga hur man lägger kunnande och ting i andras händer. Trädet är deras enklaste förskola: man lägger liv i jorden och släpper — och det blir större än man själv var.

Resan — Att förbli ren på vägen

Det rena livet är bundet vid bordet, huset och kretsen — och just därför behöver det ett kapitel för de dagar då alla tre saknas. Ty människan reser, och resan är varje livsforms eldprov: hemma bär omgivningen en; på vägen bär en bara det man förinnerligat. Det moderna resandet har dessutom självt fallit i den acceleration mot vilken detta verk är skrivet — avbockandet av platser, jakten på bilden av platsen i stället för platsen, återkomsten mer utmattad än avfärden. Det rena resandet vänder riktningen. Dess mått är inte hur mycket man sett, utan hur mycket man förnummit; inte platsernas antal, utan den enas djup.

Dess övningar är resenärens gamla konster som gällde före brådskan. Färre platser, mer plats: en vecka i en dal väger mer än tre länder på tre dagar — först den fjärde dagen börjar en plats tala med en; dessförinnan visar den bara sitt vykort. Resa in genom bordet: torget om morgonen, ortens bröd, vinet från sluttningen man står på, rätten som bara finns här — det första bandet lärde att ursprung kan smakas; resan är tillfället att prova vid källan. Söka upp hantverkarna: i varje ärlig landsända lever människor som gör något som förfäderna gjorde det — ystaren, väverskan, båtbyggaren, vinodlaren —, och en timme i deras verkstad är mer land än något museum. Och den andra huden bevisar sig på vägen bokstavligen: få, sanna plagg som klarar varje klimat och efter två veckors resväska inte luktar resa — den rene resenärens bagage är lätt därför att hans ting är äkta. Till slut tjänar dock resan samma mål som allt i detta verk, bara på omvägen över det främmande: den skärper sinnena för det egna. Den som verkligen smakat en främmande kökskonsts plats smakar hemma åter sin egen; den som fann långsamheten i den främmande dalen känner vid hemkomsten igen var den hemma gått förlorad. Man reser, i det renaste fallet, inte bort — man reser runt sitt eget liv och ser det för första gången utifrån. Den bästa resan känns igen på hemkomsten: man anländer inte lättad, utan rikare — och dukar bordet samma kväll.

Samlandet — Kuraterandets konst

Det första bandet provade ägandet och sorterade bort förklädnaderna; detta kapitel vänder sig till den ädlaste form ägandet kan ta: samlingen. Mellan hopande och samlande ligger en värld, och den nämns snabbt: högen växer genom tillfälle, samlingen genom omdöme. En verklig samling — av viner, av klockor, av inspel-

ingar, av gamla kameror, av böcker, likgiltigt vilket — är erkännande i föremålsform: varje stycke blev sett, provat, förstått och funnet värdigt, och styckenas rad berättar två historier på en gång — fältets och samlarens, vars växande öga avbildar sig i hans beslut som årsringar. Därför är samlandet, rätt bedrivet, en skola: det uppfostrar till kännarskap som vinet uppfostrar gommen — man lär sig epoker, handstilar, förfalskningar, finesser; man förvärvar det omdöme som det första bandet kallade karaktärens sinnesorgan, på ett självvalt ämne.

Övningen har tre regler, och de skiljer kuratorn från hoparen. Först: en samling, inte sju högar. Samlandets kraft ligger i djupet, inte i spridningen — hellre ett fält med kännarskap än fem med aptit; begränsningen är här, som överallt i detta verk, ingen fattigdom utan mästerskapets villkor. För det andra: samlingen förs, inte bara innehas. Varje stycke har sin historia, och den bör dokumenteras — proveniensen, tillfället, det särskilda; en samling utan register är ett minne utan språk, och för dem som en dag ärver den är registret halva värdet. För det tredje, det viktigaste: samlingen delas. Vinet dricks — med de rätta, vid de rätta tillfällena; inspelningen spelas; kameran tar bilder; boken lånas ut. Samlingen som bara förvaras är en kyrkogård med katalog. Samlingen som lever är ett gästfrihetens instrument — varje stycke en kväll som väntar på sitt tillfälle.

Och en fjärde regel vakar över de tre, ty samlandet har sin skugga, och den som samlar känner den: ögonblicket då samlingen börjar äga samlaren — när sökandet blir viktigare än det funna, havandet viktigare än brukandet, luckan i hyllan högljuddare än allt som står i den. Det första bandets prov gäller här skärpt: man måste sitta löst på stolen. Övningen däremot är det tillfälliga bortgivandet — att ge ett stycke av samlingen till den människa det hör till: flaskan av årgången till den som föddes det året; kameran till barnet som börjar fotografera. Det är samlingens hälsoprov och dess vackraste ögonblick på en gång — ty en samling ur vilken det kan ges tillhör sin herre. Och ett stycke med historia, vidarefört med sin historia, är den fullkomligaste gåva detta verk känner: uppmärksamhet, mognad till ett ting.

Minnet — Livets arkiv

Epoken fotograferar mer än alla århundraden före den tillsammans — och minns sämre. Det är ingen motsägelse, utan en följd: tiotusen bilder som ingen längre ser på är inget minne, utan dess begravning under sig själv. Minnandet är, som

allt värdefullt i detta verk, ingen mängdfråga utan en omsorgsfråga — ett hantverk med verktyg och ritualer som familjerna behärskade när bilder ännu var sällsynta: albumet, den påskrivna baksidan, kvällen vid projektorn, den berättade anekdoten som vid varje fest blev lite rundare. Detta hantverk skall hämtas tillbaka — inte av nostalgi, utan av ett skäl som det första bandet lade vid generationernas bord: en familj, en krets, ett liv behöver sin historia inom räckhåll, ty det förflutna är inget lager. Det är ett rum i bostaden, och man måste möblera det för att kunna träda in.

Övningen har tre verktyg. Det första är årsalbumet: en gång om året, i en lugn vecka, görs av de tusentals bilderna den enda boken — hundra bilder, inte fler, tryckta och bundna, med platser, namn och en mening där en mening behövs. Urvalet är det verkliga arbetet och den verkliga vinsten: man går igenom sitt år en gång till, som i tacksamhetens kvällsinventering, bara i stort — och det som blir kvar är inte årets dokumentation, utan dess destillat. Tjugo sådana band är senare husets skatt; ingen hårddisk i världen kommer någonsin att bläddras i så. Det andra verktyget är den nedskrivna anekdoten: varje familj, varje vänskap lever på en kanon av berättade historier — och dör med sina berättare om ingen skriver ner dem. Ett häfte räcker, en historia i månaden, berättad som den berättas vid bordet. Det tredje: de märkta tingen. Farfars klocka, flaskan från bröllopsåret, den första egenhändigt byggda apparaten — en lapp med tre meningar gör föremålet till arvegods; utan den säljs det en generation senare, därför att ingen längre vet vad det bär.

Den som för livets arkiv gör därmed något djupare än han märker. Han övar tacksamhetens öga i årsskala — ty den som väljer måste värdera. Han bygger generationernas bord dess bibliotek — albumen och häftena är det som senare för in de döda i rummet på mildaste sätt, som det första bandet sade om mormors recept. Och han lär sig, i förbigående, en sista läxa om tiden: ett ihågkommet liv är längre än ett lev. Åren som bara hände krymper, i återblicken, till väder; åren som bärgades — valda, märkta, berättade — förblir farbara. Minnandet är konsten att ge sitt eget liv varaktighet, inte genom fasthållande, utan genom infattning. Även detta är, i detta hus exakta mening, källararbete: man lägger de goda årgångarna så att man finner dem igen.

Vidareförandet — Om mästare och lärning

Det första bandet talade om familjens arv — recepten, flaskorna och ritualerna som vandrar vidare genom sinnena. Detta kapitel vidgar tanken bortom blodet: det rena livet känner en andra tronföljd, mästerskapets. Allt detta verk prisar fördes vidare från människa till människa — inget av detta hus hantverk skulle stå utan händernas kedja som bar det: källarmästaren som stod bredvid den gamle tills han kunde höra fatet; sömmerskan som lärde sig den osynliga sömnaden av en som lärt sig den av en annan; den unge ingenjören som grundaren visade inte bara kopplingen utan allvaret. Vetande kan tryckas. Kunnande vandrar bara från person till person, i delade timmar, genom att förevisa, se på, rätta — och det dör där dessa timmar inte längre äger rum. Varje generation är den smala bro över vilken världens hela kunnande måste bäras. Det finns inget förråd för det. Det finns bara vi.

Vidareförandet är därför ingen livsaftonens uppgift, utan en livsmiddagens hållning — och det har två riktningar som betingar varandra. Den ena: ta en lärning. Inte formellt, inte med diplom — utan som det alltid skett: låt någon stå bredvid dig när du gör det du kan bäst. Den unge kollegan på arbetet, barnet vid spisen, vännen i lyssningsrummet vars hörande man öppnar. Den som förklarar vad han kan förstår det en andra gång och djupare; lärlingen är alltid också mästarens bryne. Den andra riktningen: förbli en lärning. Kunnandets dödligaste mening är 'jag vet hur det går till' — den avslutar växandet, den andra pelaren, exakt där det skulle börja löna sig. Detta hus gamla, dess sanna källarmästare, känns igen på att de vid sjuttio ännu frågar, provar, häpnar och låter sig rättas — av en yngre, när den yngre har rätt. En krets där var och en är mästare i något och lärning i något har funnit den mänskliga gemenskapens fullkomliga byggnadsform: var och en bär, var och en bärs. Och den som en gång upplevt hur det egna kunnandet lever vidare i andras händer — hur lärlingen bakar brödet, läser sluttningen, sätter sömnen, kanske bättre än man själv —, känner en glädje som ägandet aldrig skänker. Det är vingårdens glädje: man har planterat, och det växer utan en. Något större finns inte att säga om ett arbetsliv.

Skönheten — Själens dagliga bröd

Vid detta bands slut står den övning som tyst följt alla de andra och nu skall nämnas vid namn: skönheten. Den har varit överallt i det första bandet — i det du-

kade bordet och det vuxna träet, i stearinljuset och i klangen, i ett beröms meningsbyggnad och i iskänkandets gest —, men tiden har hängt på den en misstanke som bör skingras: som vore skönheten prydnad, yta, det umbärligaste av det nödvändiga. Sanningen är den omvända, och alla gamla kulturer visste den: skönheten är ett livsmedel. Den människa som i veckor inte ser, hör eller rör något vackert svälter på en plats för vilken medicinen inget namn har — hon blir slö, retlig, liten. Och den människa som dagligen intar lite skönhet mättas på samma onämnbare sätt: lugnare, generösare, vidare. Skönheten är ingen belöning för avklarat liv. Den är drivmedel.

Övningen har två hälfter, en mottagande och en givande. Den mottagande: dagligen ta en skönhet hel — inte i förbifarten, utan med det stannande den kräver. De två minuterna vid fönstret när ljuset tippas. Det enda musikstycket, odelat, med slutna ögon. Prosasidan man läser två gånger därför att den är byggd som en god stol. Blicken in i ett ansikte man tror sig känna. Det är samma disciplin som med vinet och stillheten: skönheten öppnar sig bara för den som stannar. Men den givande hälften är den mognare, och den är detta bands sanna slutsten: dagligen stifta en skönhet. Den behöver inte vara stor — blomman på bordet där ingen är gäst utom den egna familjen; skålen man väljer fastän påsen räckt; meningen man säger vackrare än nödvändigt; ordningen man lämnar efter sig på en plats man bara passerat. Den som handlar så har tagit lärans sista steg: från njutare till givare, från världens gäst till dess värd. Ty att stifta skönhet är att på en punkt i världen säga: här gjordes sig möda, därför att människor är värda det. Det är, i ett enda handgrepp, hela filosofin — renheten som väg, kärleken som mål, och däremellan, ny varje dag, den vackert gjorda lilla saken. Mer var aldrig menat. Och mindre räcker inte.

Bok V — De höga övningarna

De hittillsvarande böckerna övade handgrepp — ting man kan göra, i dag, med händerna och kalendern. Denna sista bok övar hållningar: förundran, jämnmodet, släppandet. De låter sig inte föreskrivas som en promenad och inte utsättas som ett brev; de växer ur handgreppen som karaktären växer ur övningen — det första bandet lärde denna lag, och de höga övningarna är dess mognaste tillämpning. Den som håller stillhetens kvart övar sedan länge jämnmodet; den som för kvällsinventeringen övar sedan länge förundran; den som förlåter och vidareför övar sedan länge släppandet. Här får de tre bara sitt namn, sin rang — och sin sista slipning.

Förundran — Den vakna början

Vid det första bandets början stod barnen — människorna som meddelar sig utan förbehåll därför att livet ännu inte lärt dem försiktigheten. Denna de höga övningarnas bok börjar med vad barnen dessutom kan och de vuxna lär sig av med: förundran. Barnet ser skalbaggen, lyftkranen, åskhimlen och är fullständigt närvarande av världens rena osannolikhet. Den vuxne ser detsamma och ser ingenting — inte för att världen blivit vanligare, utan för att tillvänjningen, denna alla detta verks kapitels gamla motståndare, utför sitt grundligaste arbete på varseblivningen själv: den drar över det underbara etiketten känt och lägger det till handlingarna. Förundran är förmågan att lossa den etiketten igen. Det är ingen naivitet — det är tvärtom exaktthetens högsta form: blicken som inte låter sig luras av upprepningen.

Övningen är ett dagligt av-självklarande: stanna en enda självklarhet om dagen och se verkligen på den. Vattenglaset — vandrat genom ett berg, i årtionden, för att denna klunk skall vara kall och klar. Det egna örat — en apparat som gör fioler av lufttrycksvängningar och känner igen röster, finare än någon apparat i detta hus. Brödlimpan — tiotusen år av mänsklighetens historia på frukostbordet. Fröet i trädgården, som bär en byggnadsplan inför vilken varje ingenjörssbragd blir blygsam. Det hjälper att veta mer: vetandet är ingen förundrans fiende, utan dess förstoringsglas — vinodlaren förundras djupare över jäsningen än lekmannen, ingenjören djupare över örat; ju exaktare man känner en sak, desto osannolikare blir den. Och det hjälper att ha barn, eller att låna: ett barn vid handen är en förundranslärare i tjänst — man behöver bara följa dess frågor i stället för att förkorta dem.

Förundran är tacksamhetens försteg och dess bränsle: man kan bara värdera vad man känt igen som icke-självklart — detta bands kvällsinventering lever av ögon som under dagen förundrats. Och den är, ännu djupare, detta hus livskänsla vid roten: *as pure as nature intended* är först och främst en förundrans mening — bugningen inför lösningar som ingen av oss uppfunnit och som är fullkomligare än allt vi uppfinner. Den som kan förundras blir aldrig färdig med världen; för honom finns inga avklarade ting, bara outtömda. Det är den vakna början som lägger grunden för denna de höga övningarnas bok: världen har inte blivit vanlig. Vi var bara trötta. Förundran är uppvaknandet — tillgängligt dagligen, en sak i taget.

Jämnmodet — Själens väderbeständighet

Det första bandet visade, i motgångens kapitel, vad som bär när livet går in i dåligt väder: ritualerna, kretsen, naturen. Detta kapitel övar hållningen som kan finnas där redan före vädret — jämnmodet. Ordet behöver förklaring, ty det har en falsk tvilling: likgiltigheten. Den likgiltige känner mindre; den jämnmodige känner allt och rycks inte med. Jämnmod är ingen kyla, utan djupgående — skeppet med barlast som går samma vågor som det lätta och inte kantrar. Detta hus vingård känner hållningen av yrke: vinodlaren upplever hagel, frost och praktår, och han lär sig på årtionden vad jämnmodet i sin kärna är — vägran att överlämna domen över det hela åt ett enda väder. Det finns årgångar, säger han. Och arbetar vidare.

Övningen har tre handgrepp, alla oansenliga, alla verksamma. Det första är femårsfrågan: i uppsvallningens ögonblick — vreden, kränkningen, bakslaget — ställa den enda frågan: kommer detta att räknas om fem år? Det ärliga svaret sorterar livet med förbluffande hårdhet: nio av dagens tio stormar är om fem år inte ens anekdoter längre — och förtjänar då redan i dag bara det lugn man om fem år kommer att unna dem. Det andra handgreppet är natten före svaret: på allt som sårar eller upprör svaras inte samma dag — inte av svaghet, utan av hantverk; det första bandet lärde att allt gott behöver tid, och det gäller svar som vin: det som lagrats över natten är nästan alltid det bättre, och ofta blir det överflödigt, vilket är det bästa av alla svar. Det tredje är detta bands andetag, tillämpat på allvar: tre långa andetag mellan retning och reaktion — de tjugo sekunder som skiljer människan från reflexen.

Jämnmodets lön blir synlig hos andra innan man själv märker den: man blir en människa hos vilken andra blir lugna. Familjen, kretsen, verkstaden — alla detta verks gemenskaper behöver minst en som i stormen inte höjer rösten, och denne ene bestämmer klimatet starkare än någon högljudd; lugnet smittar som paniken, bara långsammare och varaktigare. Och inåt växer vad stoikerna kallade borgen och detta bands stillhetskvarter bygger dagligen: en plats där det inte förhandlas — inte mot känslorna, utan under dem. Den jämnmodige går inte miste om något; han är på varje fest den mest närvarande, därför att ingen oro rycker bort honom, och i varje olycka den nyttigaste, därför att ingen sveper med honom. Han har bara slutat förväxla vädret med klimatet. Det finns årgångar. Man arbetar vidare. Och skörden, räknad över årtionden, ger lugnet rätt.

Släppandet — Den lätta handen

Vid de höga övningarnas slut står den svåraste och tystaste: släppandet. Detta verk har talat mycket om att hålla — hålla ritualer, hålla vänskaper, hålla mått —, och inget av det tas tillbaka. Men hållandet har en mästargrad, och det är den lätta handen: hålla utan att krama; äga utan att ägas; älska utan att hålla fast det som måste förändras. Det första bandet lade grunden när det gjorde det lösa sittandet på stolen till all egendoms prov och i Spätlesens bild lärde åldrandet som skörd: allt i detta verk är till låns — tingen, rollerna, krafterna, människorna, åren. Lånet förminskar inte värdet; det grundar det. Men det kräver en konst som ingen är medfödd och som varje övning i detta band i hemlighet samtränat: konsten att hålla med öppen hand.

Övningen börjar smått och växer med livet. Smått: det dagliga släppandet som detta band länge lärt utan att nämna ordet — sömnen, som varje kväll lägger allt ur händerna; förlåtelsen, som avslutar räkningen; måttet, som låter den älskade saken vila; trädet, som man planterar och anförtror jorden. Den som övar dessa kapitel släpper redan. Större: bortgivandet i livstiden — samlarkapitlets mästardrag, vänt mot det hela. Föra tingen som har bestämmelser till sina människor medan man ännu själv kan uppleva glädjen; verkligen ge det ansvar en yngre kan bära — med det förtroende källarmästaren visar fatet: att inte ständigt öppna och kontrollera. Detta bands vidareförande var läran; släppandet är dess fullbordan — ty vidarefört är först det man inte längre håller fast. Och störst: rollerna. Det kommer en tid då grundaren inte längre fattar varje beslut, fadern inte längre visar varje

väg, mästarinna inte längre granskar varje söm — och konsten består i att själv välja denna tid i stället för att väljas av den: övergången som rollens sista suveräna handling, inte som dess nederlag.

Den som lär sig den lätta handen gör den upptäckt alla traditioner lovar och som var och en ändå måste göra själv: ingenting går förlorat. Vinet, bortskänkt, smakar i vännens glas — man är med. Verket, överlämnat, växer vidare i andras händer — man har planterat, sade vidareförändets kapitel, och det växer utan en. Rollen, avtackad, ger plats åt det som inom den inte hade rum: musen, barnbarnen, trädgården, det långa förundrandet. Släppandet är inget förlorande med värdighet; det är givandets sista form — man ger framtiden sin egen närvaro och får för det vad inget fasthållande någonsin skänker: lätthet. De gamla bilderna säger det enklare, och med en av dem skall denna de höga övningarnas bok slutas: vattnet håller man inte genom att knyta näven — bara genom att öppna handen och ösa. Så håller det rena livet allt det älskar: med öppen hand, öst på nytt varje dag. Den som håller lätt håller längst.

Epilog — Övningarna övar tillbaka

Tjugonio övningar har det blivit: stillheten och andetag, vattnet och elden, ljuset och rummet; gåendet och händerna, måttet och sömnen, tiden, herraväldet över apparaterna och den sjunde dagen; språket och artigheten, brevet, givandet, förlåtelsen och tacksamheten; trädgården och trädet, resan, samlandet och minnet, vidareförandet och skönheten; och till sist förundran, jämnmodet och släppandet. Ingen är svår. Ingen kostar pengar värda att nämna. Alla tillsammans är ett liv. Och den som börjar med bara en, redan i kväll, kommer efter en tid att märka vad var och en märker som på allvar beträder denna väg: övningarna övar tillbaka. Man börjar söka stillheten, och stillheten börjar finna en. Man vårdar trädgården, och trädgården vårdar en tillbaka. Man stiftar skönhet, och det egna livet blir vackrare än föresatsen någonsin räckte. Det är det rena livets sista hemlighet, och det är ingen alls: det är helt enkelt sättet på vilket allt levande svarar när man tar det på allvar.

Det första bandet slutade med en inbjudan till en kväll — det dukade bordet, den ärliga flaskan, musiken för vilken det är värt att tåga. Detta andra band slutar med en inbjudan till en morgon. Ty kvällen visar vad man lever för; morgonen avgör hur. Alltså: välj i dag en enda dörr ur detta band — stillhetens kvart kanske, eller den dagliga vägen, eller kvällsinventeringen — och öppna den en vecka, varje dag, utan åthävor och utan vittnen. Mer kräver detta verk inte. Det har aldrig krävt mer. De stora husen byggs av små stenar, de stora årgångarna av enskilda dagar i vingården, de stora liverna av övade morgnar.

Och om någon efter veckor eller månader frågar vad som förändrats — och någon kommer att fråga, ty dessa förändringar syns på en människa —, då kommer ni att kunna ge detta verks svar, i en enda mening som nu är fullständig: Renheten är vägen. Kärleken är målet. Övningen är bron.

Välkommen till familjen.

