

Få ZEN i dit hjem

Dit hjem er dit fristed fra verden - eller det burde det være. Med et travlt og stresset liv bør du kunne se dit hjem som et sted hvor der er fred, trøst, kærlighed og støtte fra din familie. Men da ens hjem mere og mere er fyldt med tv, dvd'er, iPads og computere, er det at finde et Zen-sted i dit hjem mere vigtigt end nogensinde, for at sikre at du har et sted at gøre dit sind ungt igen.

Af Sanne Andersen

Dit hjem er hvor dit hjerte er

Etablering af et Zen-sted i dit hjem er en meget personlig ting. Hvad er beroligende, meditativt og genoprettende for én person, det kan være meget anderledes for en anden. Der er ingen formel. Mens der er klare teknikker, du kan følge, for at sikre, at dit hjem har den rigtige form for qi (energi eller livskraft) og udnytter de korrekte energier gennem Feng Shui-principperne (beskrevet nedenfor), er det vigtigste element i at skabe et Zen-sted i dit hjem, det som hjælper dig med at føle dig afslappet og i fred.

Det første skridt mod at skabe dit eget Zen-sted eller drømmefristed, er at tage til et smukt sted i naturen, der betyder noget specielt for dig. Det er vigtigt, at du tager dig tiden og virkelig tænker over de steder, der får dig til at føle dig mest afslappet. Når du når dertil, så sæt dig ned, luk øjnene og lyt. Start med bare at lytte. Hvad kan du høre? Sørg for at tage en notesbog med dig, og skriv de lyde ned, som du hører, der får dig til at føle ro. Derefter skal du åbne dine øjne. Hvilke farver ser du? Hvilke teksturer? Skriv også dem ned. Nu er du begyndt rigtigt at finde ud af, hvad det er der gør, at du føler dig afslappet og forbundet med naturen."

For nogle vil det være havet - de buldrende bølger, det blå vand, sandets gule farve. For andre vil det være en sø, en park, den botaniske have. Indhyl alle dine sanser i dit særlige sted, og skriv alt hvad du opdager ned. Når du har gjort det, er du klar til at vende hjem og løse opgaven med at skabe dit eget rum.

Ryd ud i det gamle

Oprettelse af dit Zen-sted i dit hjem - eller et komplet Zen-hjem, for den sags skyld - skal begynde med at fjerne alle de elementer og rod der ikke længere passer ind i din nye vision og bevidsthed. Først skal du sørge for, du er helt klar over, hvad det er du forsøger at skabe: Se på dine noter igen eller sæt dig et roligt sted og mediter på dit Zen-sted. Brug nogle øjeblikke, hvor du gør dig selv bekendt med, hvad du ønsker og begynder at forestille dig præcis, hvordan dit rum ser ud og føles.

Når du har en klar intention i dit sind, gå da gennem dit hus, et rum ad gangen. Hold øje med ting, der ikke føles rigtige, eller som ikke svarer til dit indre øjes fredfyldte billede.

Du skal starte med at tage de elementer væk, der ikke er rigtige. Du har brug for en renvasket tavle. Sørg for at få alle de ting ud af syne, som har en emotionel værdi, men bare ikke er



det rigtige for dig længere. Hvis det er et familieklenodie, der ikke er rigtigt for dig på dette tidspunkt i dit liv, så bare sæt det væk på et sikkert sted indtil videre. Din plads skal handle om dine behov lige nu, ikke dem fra fortiden.

Det er også vigtigt at huske, at ikke alle dine minder måske er det rigtige for din partner. Vær opmærksom på mandlige og kvindelige følelser og hvad der er passende for et delt sted.

Ved at fjerne alle gamle møbler og minder og rydde op i gamle papirer, fotos og ubrugte ting, rydder du vejen for at ny energi kan komme ind og skabe et rum for dit eget lille paradis.

Sansernes betydning

Når du opretter dit Zen-sted, er du nødt til at engagere så mange af dine sanser som muligt: Lyd, syn, lugt og berøring. Du kan bruge en musikafspiller til at genskabe lyden af havet, der rammer mod kysten, eller placerer et lille springvand i det ene hjørne til at indarbejde lyden af rindende vand.

Det er vigtigt at huske på, at denne proces ikke kan forhastes, og den kan heller ikke købes fra et katalog på én dag. Du kan ikke smutte ind i en møbelforretning og få dit fristed leveret den næste dag. Dette er en rejse for at opdage, hvad der vir-

kelig beroliger din sjæl, så det vil tage tid. Det betyder ikke, du ikke skal shoppe - det er du nok nødt til. Men prøv at starte en visionsdagbog, som du har med dig på alle tidspunkter, og når du rejser rundt eller gennemser butikker, kan du notere de ting, der virkelig taler til dig. Når du begynder at åbne dine øjne for de ting, der inspirerer dig, vil du begynde at se idéer overalt. Med din visionsdagbog, dine noter og inddragelse af alle dine sanser vil du være i stand til at begynde at træffe bevidste beslutninger om, hvad der skal være i dit rum. I stedet for at træffe impulsive (og muligvis dyre) beslutninger vil du foretage indkøb, der er mere i tråd med det, du virkelig ønsker at skabe.

Grundlæggende feng shui

Baseret på et gammelt kinesisk system bygget på kinesisk astrologi arbejder feng shui for at forbedre livsenergi, eller qi. Den måde dit hus er designet på og den retning det vender, samt placeringen af møbler i hele huset, kan enten blokere den frie strøm af qi eller fremme den.

Feng shui-energi ændre sig fra år til år, hvilket betyder, at hvis du virkelig skal praktisere feng shui i dit hjem, skal du have en

Når du opretter dit Zen-sted, er du nødt til at engagere så mange af dine sanser som muligt: Lyd, syn, lugt og berøring. Du kan bruge en musikafspiller til at genskabe lyden af havet, der rammer mod kysten, eller placerer et lille springvand i det ene hjørne til at indarbejde lyden af rindende vand.



ordentlig vurdering af en professionelt uddannet feng shui-konsulent. En grundig feng shui-konsultation starter med din fødselsdato, og det kinesiske år du blev født. Når du ved, hvilket nummer du er, vil konsulenten vurdere energierne for det pågældende år og give dig en guide til, hvordan man bedst øger de positive energier i dit hjem.

Det skal dog ikke afskrække dig. Der er nogle grundlæggende feng shui-principper, som vi alle kan indføre i vores liv for at tiltrække så meget positiv qi som muligt. Feng shui-principper er baseret på at rydde op i rod, arbejde med positiv energi og "afhjælpe" negativ energi.

"Hvis tingene ikke går godt i dit hjem, eller du føler din 'lykke' eller 'energi' i hjemmet er skiftet, kan det være fordi positiv energi er blokeret. Noget har ændret sig. Det er vigtigt at huske,

at energi ændres, så hvis dit hjem ikke er det sted, du ønsker det skal være på dette tidspunkt, så flyt tingene rundt, og skab en ryddet vej hvor den positive qi kan flyde igen.

Fritflydende energi

Mens feng shui er en meget detaljeret og gammel filosofi med mange facetter, der stort set er uden for rækkevidde for mange af os uden en egentlig konsultation med en uddannet professionel, er tanken om at sikre positiv energi flyder frit gennem et ryddeligt hjem en vi alle let kan tage til os.

Tænk på energi som en vind eller let brise, og start ved din hoveddør for at se, hvor denne vind "blæser". 75 procent af energien i et hjem kommer udefra, så at sikre den gode energi kan flyde ind uden problemer, og falde på plads, er altafgørende.



Etablering af et Zen-sted i dit hjem er en meget personlig ting. Hvad er beroligende, meditativt og genoprettende for én person, det kan være meget anderledes for en anden.



Mens placeringen af hoveddøren og den retning den vender i er meget vigtigt i feng shui, er det også vigtigt, at hoveddøren skal kunne tiltrække positiv qi. Sørg for, at der ikke er noget der blokerer den. Stå ved din hoveddør og hold armene strakt ud. Hvis dine arme ikke rammer ind i noget, er din dør OK. Hvis der er en trappe, væg eller obstruktion, der blokerer dine arme, så er energien også blokeret.”

Det andet vigtige aspekt ved feng shui er at sikre, at du holder den gode energi fra at bevæge sig gennem huset - og ud - for hurtigt. Positiv energi bør slynge sig forsigtigt gennem et hjem, så at placere møbler på strategiske steder i hele hjemmet for at holde energien på et bestemt sted er også effektivt.

Hvis qi bevæger sig i en lige linje - lad os sige fra din hoveddør lige ud ad din bagdør - bevæger den sig for hurtigt til at fange den positive energi. En god måde at modvirke dette på er ved at placere et rundt bord i midten af banen, qi vil derefter slynge sig rundt om bordet og effektivt blive holdt i rummet længere.” Feng shui foreslår også at bruge naturen, og især vand, i din meditation eller Zen-sted i dit hus for at fremme en positiv energi. Du kan placere vand i den rigtige sektor. Der er mange skoler inden for feng shui. Én skole siger, at hvert hjem har otte huse eller sektorer - fire negative og fire positive - og feng shui handler om at bruge de positive sektorer bedst muligt. Ved at fastslå hvilke sektorer af dit hjem der er positive, afhængigt af

bygningens astrologi og din egen, kan du sikre, at du har fri adgang til den beroligende og lindrende qi for dit Zen-sted. Du vil sandsynligvis have brug for hjælp fra en praktiserende feng shui-ekspert til dette.

Et hjem til at pleje din sjæl

I en ideel verden ville vi alle have vores lille Zen-hjørne - et sted, hvor ingen og intet kan forstyrre vores sjæleforbindelse. Desværre trænger husholdningskrav, arbejde og teknologi sig ofte på, hvilket gør det sværere at blive forbundet med sig selv og sin familie. Derfor, mens vi alle bør forsøge at finde en særlig plads i vores hjem, der bare er vores, er det vigtigt at sikre den

rette energi og at elementer er afbalancerede og harmoniske i hele hjemmet. Du bør helt sikkert skabe dit særlige rum, men også skabe et hjem, der nærer alle de sjæle, der er i det.

Dit køkken, for eksempel, bør være et indbydende sted, hvor familien samles for at udveksle erfaringer, snakke og spise nærende mad. Det bør være et sjovt og levende sted, hvor det er nemt at starte en samtale. Mens et Zen-sted er vigtigt, er et Zen-hjem endnu mere afgørende. Et hjem der er indbydende, fyldt med positiv energi, fri for rod og som virkelig afspejler de mennesker, der bor i det, er et der virkelig vil bringe fred og velvære til dit liv.