

LEVA MED FENG SHUI



AGNETA NYHOLM WINQVIST

LEVA MED FENG SHUI

FOTO: MARTINA K SVENSSON

prisma

Av Agneta Nyholm Winqvist har Prisma tidigare givit ut:

Feng shui för svenska hem 2001

Feng shui för svenska trädgårdar 2003

Feng shui för själen 2005

Tack!

Ett speciellt tack vill jag ge forskaren Olle Johansson vid Karolinska institutet för hans idoga arbete att följa upp och vidarebefordra forskningsrapporter kring strålning som är vår nutida feng shui-utmaning.

Jag vill också tacka min assistent Annelie Montin för all hjälp med inredningskapitlet; Ingmarie Bodén för ljussättningstips och ett stort tack även till Mats Bengtsson, som tagit bilderna som ursprungligen publicerades i Ikea Family-tidningen; Marie Flodén, James Jay och Lars O Forsberg för de fantastiska bilder som de lät oss använda i boken.

Till sist ett stort tack till Martina K Svensson som med sina fantastiska bilder har lyft hela den här boken samt till min redaktör Gunilla Sondell och formgivare Pernilla Qvist.



Prisma

Besöksadress: Tryckerigatan 4

Box 2052

103 12 Stockholm

www.prismabok.se

Prisma ingår i

Norstedts Förlagsgrupp AB,

grundad 1823

© 2007 Agneta Nyholm Winqvist

och Prisma, Stockholm

Formgivning: Pernilla Qvist

Omslag: Pernilla Qvist, foto: Martina K Svensson

Foton: se förteckning s. 240

Illustrationer: se förteckning s. 240

Prepress: Fälth & Hässler, Värnamo

Tryckt i xxxxxxxx 2007

ISBN 978-91-518-4603-3

INNEHÅLL

1. VAD ÄR FENG SHUI?

Inledning	8
Feng shuis ursprung	11
Baguan – en nyckel till olika livsaspekter	28

2. FENG SHUI I HEMMET

Var bor du?	45
Arkitektur	63
Atmosfären i ditt hem	83
Att inreda med feng shui	91
Rum för rum – frågor och svar	104
Den yttre baguan	131
Nutidens feng shui-problematik – strålning	139

3. FENG SHUI I OMVÄRLDEN

Att titta på städer ur ett feng shui-perspektiv	145
Viktiga byggnader och deras feng shui	153
Feng shui i barns miljöer	159
Att söka nytt hem	167
Att sälja ett hem med hjälp av feng shui	169
Att bygga hus	175
Feng shui i trädgården	181
Feng shui i arbetslivet	197

4. SJÄLENS FENG SHUI

Ceremonier, ritualer och symboler	207
Kläder som chi-förstärkare	219
Människorna omkring oss	227
Slutord	239



VAD ÄR FENG SHUI?

INLEDNING

VI MÄNNISKOR HUNGRAR oupphörligt efter harmoni och balans i vår tillvaro. Med feng shui blir det lättare att finna både harmonin och balansen, men det förutsätter att vi vill gå in i det som det här ämnet har att lära oss.

Det är med stor nyfikenhet och hänförelse jag vill föra dig in i en fascinerande värld. Jag vill försöka beskriva hur det är att leva med feng shui. Det finns ingenting som är så fångslande som de universella lagar som styr naturen och människans liv, anser jag. Dessa lagar leder oss varje dag, varje ögonblick och för varje andetag vi tar.

Vägar öppnas och vägar stängs. Vissa saker bara inträffar plötsligt. Varför gör de det och kan vi påverka dessa händelser? Ämnet feng shui har ingen botten. Det är oändligt och kan ibland verka väldigt enkelt, andra gånger vansinnigt svårt.

Det finns ett otal böcker och guruer som lär ut österländska läror och västerländska livsåskådningar och som alla säger sig kunna leda oss in på den rätta vägen – de kan ge oss nyckeln till lycka och harmoni. Sanningen är nog den att det inte finns en väg som är den enda rätta eller en allomfattande lycka. Det är möjligt att det finns bättre och sämre vägar och vägar som är mer framgångsrika än andra, men att tro att vi någonsin kommer att hitta »sanningen« är att begära för mycket.

Jag säger det för att du ska veta att det i den här boken inte finns några allenarådande sanningar men heller inga villospår. Om du känner att det jag skriver stämmer in på dig och ditt liv:

använd dig av det! Känner du att något inte passar för dig: låt det vara! Jag kommer bitvis att skriva om både buddismen och taoismen, men även om vår västerländska kristendom. Jag är varken buddist eller taoist, men jag har hittat många nycklar i dessa läror som hjälper mig att hitta rätt väg i livet.

Den här boken består av många olika delar. Den beskriver allt ifrån hur man inreder till hur man säljer och köper fastigheter och hur man bygger upp atmosfärer och bedömer städer. Även om du redan har kommit i kontakt med feng shui eller läst mina tidigare böcker i ämnet ber jag dig att öppna ditt sinne igen. Den här boken vill visa att feng shui är en lära som skalar av verkligheten lager för lager. Om du åtgärdat ditt hem enligt feng shui för ett år sedan kommer du att hitta nya saker där idag. Feng shui berör oss alla men på olika plan och handlar egentligen om så mycket mer än inredning. Därför har jag tagit med både inredningsbilder och naturbilder här. Det är i naturen vi hittar de riktigt viktiga och betydelsefulla nycklarna till ämnets innehåll.

Feng shui kan hjälpa dig att skapa hälsosamma och livsbejakande miljöer. Det kan även hjälpa dig att styra både din fysik, dina känslor och din mentalitet. Det kan hjälpa dig att få igång din ekonomi och dina affärer och utveckla dig på ett andligt plan. Men feng shui kan inte bota cancer och det kan heller inte framställa pengar. Feng shui är en levande dynamik som vi är medskapande i.



Feng shui kan göra våra liv enklare och roligare men det kommer inte att rädda oss från att känna smärta eller hindra oss från att utsättas för förändringar. Förändring är oundviklig och du kommer fortare att bli uppmärksam på den när du lär dig om feng shui. Du kommer förmodligen att känna

och uppleva mer när du ger dig i kast med denna flertusenåriga lära.

Jag inleder boken med att berätta om feng shuis ursprung och dess beståndsdelar för att sedan gå över till något av det viktigaste och mest spännande i ämnet, nämligen att se efter var och hur vi bor.



FENG SHUIS URSPRUNG

UTTRYCKET FENG SHUI betyder ordagrant »vind och vatten«. Detta talar om att feng shui har sitt ursprung i naturen. Läran uppstod i den österländska kulturen i samband med att människor behövde hitta bra områden där de kunde leva och bo och där de också kunde begrava sina anhöriga.

Feng shui är en mycket gammal lära. Ingen vet exakt när teorierna började utformas, men man tror att läran är mellan tretusen och sextusen år gammal, och att den skapats efter noggranna studier.

Begravningsplatserna var viktiga i österländsk kultur eftersom man trodde att de dödas andar kunde beskydda och välsigna de levande. De dödas »hus« skulle ligga i närheten av den kvarvarande familjens, så att de levande kunde åtnjuta välsignelsen från de döda. Begravningsplatserna kallades för *yin zhai*, det vill säga yin-hus; de levandes boplatser kallades *yang zhai*, yang-hus.

Det var speciellt utvalda, visa män som fick i uppdrag att finna bo- och begravningsplatserna. Innan de påbörjade sitt uppdrag måste de rena sig själva fysiskt, psykiskt och andligt. Detta krävdes för att de skulle kunna komma i kontakt med naturen och dess krafter.

I många fall började dessa män att tränas för sitt uppdrag redan som barn. När de ansågs färdiga...

Här ser vi en by i Yunnanprovinsen, i sydvästra Kina, som har anlagts enligt feng shuis teorier.

digglärda begav de sig ut i naturen under långa tider för att studera. De tittade bland annat på naturformationer, flodriktningar, ljuset, vindens påverkan, vegetationen, spår efter djur och deras boplatser. De smakade till och med på jorden för att avgöra om en plats var gynnsam. Benrester, skarpa, utskjutande klippor, vindpinade områden och döda träd var dåliga tecken. Lummig, mjuk och beskyddande vegetation, ett starkt djurliv, god tillgång på ljus och porlande vatten sågs däremot som bra tecken, och det var i sådana områden man ville bygga sina bostäder.

När sedan husen skulle byggas såg man till att naturen inte kom till skada. Man valde material med omsorg och placerade byggnaderna som smycken i omgivningen. Under inga omständigheter fick man våldföra sig på naturen. Att exempelvis spränga i berg skulle vara fullständigt uteslutet för en feng shui-mästare.

Helst skulle huset vara placerat med baksidan åt något stabilt, till exempel ett berg, och ha stöd på sidorna av kullar eller vegetation. Det skulle vara fri sikt framför huset. (Denna position kallas för att »huset vilar i drakens livmoder«.) Den överlägset bästa placeringen av ett hus enligt feng shui är att ha ett berg bakom huset i norr, stödjande vegetation eller kullar i öst och väst samt fri sikt framåt, mot söder, så att ljusinsläppet blir maximalt. Naturens formationer spelade alltså en stor roll, liksom vattenflödets riktning, ljuset, framkomligheten och väderstrecken.

En del av dessa visa män började studera planeternas inverkan på jorden, och ur det växte så småningom den kinesiska astrologin fram. Ibland gick teorierna isär, och på så sätt utformades de olika inriktningar inom feng shui som vi kan se idag. Det finns åtminstone nio olika »skolor«. De skiljer sig från varandra genom att de lägger tyngdpunkten på olika delar av läran. De skiljer sig också åt genom att vissa fokuserar på kompassriktningar, numerologi och astrologi, vilket andra inte tar upp alls. I grund och botten har de dock alla samma budskap och syfte, trots att förfaringsättet kan variera väsentligt. Den äldsta skolan inom feng shui kallas Formskolan och härstammar från sydvästra Kina.

Det var inte bara naturens synliga krafter man tog hänsyn till, man var också mycket angelägen om att tolka de olika energiströmmar som fanns både i och ovanför marken. Man vet dock mycket lite om hur dessa feng shui-mästare uttolkade det vi i Norden kallar för jordstrålning. Jordstrålning är krafter som kommer från jordens inre magnetfält, det inkluderar även vattenådror och sprickor i berggrunden. Anledningen till att detta inte omnämns i den gamla feng shui-litteraturen är sannolikt att mästarna ville hålla budskapet inom de lärda krets, för att lekmän inte skulle försöka handskas med dessa starka krafter.

Feng shui handlar i grund och botten om att förstå naturen och att försöka leva i harmoni med den. Läran handlar om att kunna tolka naturens krafter och energifaser samt att förstå hur dessa samverkar med kroppens egna energibanor. Det är själva grunden i feng shui.

Idag har feng shui blivit tillgängligt för alla

människor, men så har det inte alltid varit. Efter det att den Förbjudna staden, det kejsarliga palatsområdet i Peking, stod färdigt år 1420 sägs det att kejsaren lät samla och avrätta alla feng shui-mästare för att förhindra att kunskapen om feng shui nådde ut till folket. Det sägs även att man gav ut falska feng shui-böcker för att förvilla människor. Så pass kraftfull ansåg man att läran var.

En annan intressant aspekt av dessa historier är berättelserna om hur feng shui spreds till Europa. På 1500-talet koloniserades Kina av portugiserna, och jesuitprästerna, som var påvens starkaste anhängare, reste dit för att missionera. De fann att feng shui var en mycket värdefull lära och påpekade för kejsaren att han inte skulle låta sprida kunskapen. För det som jesuiterna hade insett var att den som hade den här kunskapen också hade stor makt. Jesuiterna lärde sig så mycket de fick möjlighet till och tog sedan med sig kunskapen till Europa, för att sprida den vidare till Amerika. Jesuiterna lärde sig bland annat att hitta kraftplatser i naturen. En del av dessa kallas Leylinjer, eller drakådror, och anses mycket värdefulla inom feng shui. Istället för att låta dessa kraftplatser stå orörda i naturen lade man beslag på dem och byggde katedraler, militära anläggningar eller andra viktiga styrorgan på dem. Det är allmänt känt att många stora ledare, till exempel Napoleon och Hitler, hade en del kunskap om dessa kraftplatser.

En av de största kraftplatserna som finns i världen ligger i Irak, på den plats där floderna Eufrat och Tigris går ihop. Den kallas för jordens navel. Man kan tycka vad man vill om USA:s invasion av Irak, men en sak är säker: den här platsen

är sannerligen kraftfull. Det går att tillämpa feng shui »baklänges« för att betvinga jorden och dess invånare, men feng shui är ändå naturens språk. Det är vi som ska inrätta oss efter naturens krafter och lära oss att skapa bra förutsättningar för att leva med dem.

HISTORISKA SKRIFTER

De äldsta feng shui-skrifter som finns bevarade återfinns numera i Taiwan och Hongkong, två områden som är starkt influerade av feng shui. Skrifterna tros vara daterade omkring fjärde århundradet före Kristi födelse. Flera av dessa dokument är idag mycket svårtolkade. De är skrivna på ett ålderdomligt språk och är fulla av symboliska förklaringar. Det är en av anledningarna till att feng shui har tolkats på så många olika sätt.

Det ställdes höga krav på de personer som fick tillgång till texterna och hade lov att tolka dem. Ett av kraven var att dessa personer först måste ha tillägnat sig djupa kunskaper om *I Ching*, Kinas äldsta vishetsskrift, där feng shui hämtar sina rötter.

De styrande klasserna, med kejsaren och hans ministrar i spetsen, lade beslag på den mesta kunskapen. De personer som fick tillgång till skrifterna blev högt ansedda vid hovet och vördades som lärda mandariner. Man konsulterade dem så snart något skulle byggas, städer skulle planeras eller någon högt uppsatt person skulle begravas, och dessa personer lade ner mycket tid på att studera de platser som skulle användas. Vindar, vattentillgång, vattnets riktning, topografi och ljus – allt skulle noggrant analyseras. Man tog

även hänsyn till planeternas ställning på himlen i förhållande till de födelseuppgifter man hade om den person som man arbetade för.

Det finns ungefär tretusen olika texter kvar från den här tiden, och dessa studeras fortfarande. De flesta av dokumenten härstammar från en av de mest kända feng shui-mästarna, Yang Yun Sang, som ibland beskrivs som lärans grundare. Han var rådgivare vid kejsaren Hi Tsangs hov, under Tangdynastin på 800-talet.

I CHING

Den äldsta kinesiska boken är alltså *I Ching* (Förvandlingarnas bok), en skrift som har haft stort inflytande på feng shui. Den utformades för cirka fyratusenfemhundra år sedan av den kinesiske härskaren Fu Hsi.

I Ching sägs ha kommit till genom människans önskan att kommunicera med andevärlden; boken ger svar på livets mysterier. Den läses än idag av många filosofer och av människor som studerar österländsk filosofi. Den beskriver universums ständiga rörelse och förändring, och det cykliska tänkandet kring yin och yang. Oavsett vilken religion man tillhör ger den god vägledning om hur man kan leva ett bra liv. Det är en djupt fascinerande skrift.

Boken bygger på 64 hexagram, som består av brutna och obrutna verslinjer. Dessa linjer representerar yin och yang, de kosmiska krafter som håller allt i balans. Om du studerar baguan kommer du att se att verslinjerna finns även där. Någon gång under 1100-talet sammanställdes orden och linjerna till en sammanhållen text. Detta gjordes av kung Wen, grundaren av Zhou-dynastin.



Buddistnunnor i eftermiddagsbön på den vackra lilla ön Putoshan. Ön är tillägnad nådens och barmhärtighetens moder Kuan-Yin.



Kejsarna i Kina omgav sig förr i tiden med eunucker och konkubiner. Här är en av de sista eunuckerna.

Det klassiska sättet att använda boken på är att ställa en fråga till den och meditera över denna fråga och därefter använda röllekestjälkar eller mynt som man släpper ner på ett underlag för att få veta var i boken svaret finns. Det sägs att varje hexagram är en spegelbild av de omedvetna krafter som finns runt omkring oss. Man kan också beskriva dem genom att säga att de ger oss symboler som innehåller ljuset från den andliga världen.

Det som fascinerar mig mest med *I Ching* är dess definition av tiden, som inte alls motsvarar vår »klocktid« eller någon »vetenskaplig tid«. Tiden är bara ett enda stort nu – det har aldrig funnits någon dåtid och det finns inte heller någon framtid. Det är nu allting sker, och det är nu dina handlingar är viktiga.

OLIKA FENG SHUI-SKOLOR OCH DERAS INRIKTNINGAR

Broar har alltid varit en symbol för övergångar och samband. När det gäller feng shui och dess olika skolor med förgreningar runt om i världen önskar jag att det skulle gå snabbare och lättare att bygga broar mellan dem. Kunskaperna har trots allt samma utgångspunkt.

Man kan se på de olika skolorna inom feng shui så här: Feng shui är som ett träd som har växt i närmare tretusen år. Trädet har en vacker och stabil stam, som symboliserar den optimala harmonin och balansen mellan människan och hennes omgivning. Trädet står i Kina men har rötter som sprider sig långt ut i världen. Det står även ett liknande träd i Indien som kallas *Vastu sastra*. Feng shui-trädet hämtar näring från olika feng shui-mästare som för länge sedan har gått

vidare till en annan värld. Stammen bär deras budskap om harmoni och balans och för det vidare genom grenarna.

Det finns åtminstone nio olika grenar på trädet. Dessa grenar utgör olika skolor, som fokuserar på skilda saker: astrologi, matematiska uträkningar, jordstrålning, rumsformationer eller chi-flöden. En del skolor är mer intuitiva och arbetar exempelvis med känslan i ett rum medan andra arbetar med tids- och rumsaspekterna. De två huvudsakliga skolorna är Formskolan, som är den äldsta, och Kompasskolan.

När man betraktar feng shui-trädet är det oerhört vackert i sin mångfald. På varje gren finns mängder med vackra löv och frukter som representerar olika feng shui-konsulter. Varje



Broar är en stark symbol för förändringar och övergångar. Enligt feng shui bygger man dem med stor varsamhet och utformar dem så att de harmonierar med naturen runt omkring.

konsult har sina färdigheter och sina verktyg. Alla har i grunden samma budskap men verktygen och infallsvinklarna varierar. Det som avgör om en konsult är duktig eller inte är ifall hon eller han kan förmedla tankar som hjälper människor att hitta balans och harmoni i livet. Balans och harmoni är de frön som en gång fick trädet att börja växa.

Nedan följer en kort beskrivning av de största skolorna inom feng shui.

Formskolan

Detta är den äldsta grenen av feng shui. Formskolan härstammar från sydvästra Kina, där landskapet är mycket kuperat och omväxlande. Skolan analyserar hur chi rör sig på olika platser genom landskapet och kring bebyggelse. Alla lärare och konsulter inom feng shui måste ha en gedigen förståelse för Formskolan, eftersom dess teorier är grundläggande.

I klassisk feng shui använder man sig fortfarande av fem heraldiska djur som haft stor betydelse för kinesisk filosofi. Det är sköldpaddan, som ska ligga bakom huset och ge skydd; tigern och draken, som ska finnas som stöd på varje sida; fågel Fenix, som ska finnas framför huset, beredd att lyfta med full kraft och till sist ormen som representerar människan eller hemmet som ska vila tryggt i drakens livmoder. Även om vi i västerländsk feng shui inte talar om dessa djur, handlar grunden i Formskolan om just detta: förhållandet till omgivningen, och en stabil placering.

Kompasskolan

Även denna skola är en mycket gammal gren på



feng shui-trädet; den sägs gå tillbaka omkring tvåtusen år i tiden. Kompasskolan utvecklades i norra Kina, där landskapet är betydligt flackare än i sydvästra delen av landet. Där tog man större hänsyn till väderstrecken och planeterna när teorierna utformades. De tre vanligaste mindre grenarna i Kompasskolan utgörs av: De flygande stjärnorna (Flying stars), De åtta palatsen (Eight mansions eller Ba Zhai) och De fyra pelarna (Four pillars). Inom denna skola gör man bland annat beräkningar av bra och dåliga tidpunkter för att genomföra vissa saker.

Black Sect Tantric Buddhist Feng shui (BTB)
BTB är den gren av feng shui som har haft störst genomslagskraft i västvärlden. Den utgår från Formskolan och chi-flödets riktning.

BTB har blivit känt genom mästaren Lin Yun,

som var den som introducerade feng shui i västvärlden på 1960-talet. En av orsakerna till BTB:s snabba spridning i väst är att skolan tagit stor hänsyn till nutida utmaningar och västvärldens sätt att tänka.

Buddismens grundtankar är grunden. Den största skillnaden mellan BTB och Kompasskolan är BTB:s sätt att använda baguan. Dessutom kräver läran att man själv är mycket delaktig i processen och att man går in för att rena sig själv. Den förutsätter alltså ett stort personligt engagemang. I dagens Kina använder sig fler och fler feng shui-utövare av BTB.

Det finns hundratals olika feng shui-skolor i världen idag men de har alla sina rötter i de ursprungliga skolor som nämns här ovan. Ofta använder man sig av en kombination av de olika lärorerna. När du ska ta del av ämnet är det viktigt

att du kan ansluta dig till en gren där du kan känna dig hemmastadd, där du kan få nödvändig kunskap och verktyg som du tilltalas av. Nordic School of Feng Shui, som jag arbetar på, hämtar sina teorier främst från Formskolan, men vi samarbetar även med andra feng shui-skolor och använder andra grenars verktyg.

NATURENS LAGAR

Vi människor har alltid försökt att tyda naturens lagar. Vi har alltid försökt att tolka vår omgivning och förstå varför saker och ting sker på det sätt de gör. Människorna i Kina var inget undantag. Det är deras långvariga studier av naturen som utgör grunden för feng shui.

Många av teorierna i feng shui överensstämmer med gamla västerländska motsvarigheter. Det som skiljer mest är uttrycksätten. I västvärlden menade antikens filosofer att världen bestod av fyra grundelement: luft, eld, vatten och jord (ibland nämndes etern som det femte elementet). Kineserna talar om fem element: trä, eld, jord, metall och vatten. Dessa båda synsätt motsäger inte varandra utan visar båda på vikten av balans mellan elementen, på alla plan – såväl på jorden i stort som i våra kroppar.

Teorin om de fem elementen är mer detaljerad, och i den åskådliggörs tydligare det cykliska kretsloppet som ligger till grund för allt liv; därför anser jag att det är lättare att arbeta utifrån den teorin.

I naturen står ingenting stilla, allt är stätt i ständig förvandling. Om vi kan ta till oss denna sanning och acceptera den, kan vi samtidigt finna nyckeln till harmoni i våra liv. Genom att låta

naturen sköta sitt och inte försöka bemästra den kommer vi till sist att få ro i vårt inre – det är grundbudskapet i taoismen och andra österländska läror.

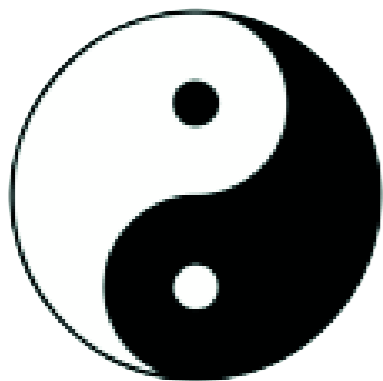
Det handlar om att leva här och nu, och att i varje ögonblick våga öppna sig för livet, även om det ibland gör ont. Det som hände i går och det vi bär med oss i bagaget är inte väsentligt, inte heller framtiden. Det enda viktiga är nuet och vad vi gör av det.

Taoisterna beskriver det här tillståndet med en bild: Blommorna på ängen bara står där i sin skönhet – vare sig de gror, spirar eller växer, eller är på väg att slå ut eller vissna. De står där, vackra och öppna för det som sker, oavsett om de blir betraktade av någon eller inte.

Genom att iaktta naturen kan vi lära oss att leva och även lära oss att dö. Naturen visar oss hur man gör det med vördnad. Allt måste dö för att kunna födas igen. Allting sker i kretslopp och cykler.

Den första gången som jag själv verkligen drabbades av naturens enastående skönhet var när jag just hade återhämtat mig efter en mycket allvarlig sjukdom. Mina sinnen var vidöppna, och det var en tid i mitt liv då jag var fullständigt naken och sårbar.





Cirkeln står för den fullbordade rörelsen. Det svarta och det vita fältet står för kontraster. I varje ytterlighet finns en kärna av dess motsats, symboliserat av punkterna i det svarta respektive vita fältet. Balansen och harmonin som vi bör sträva efter återfinns i den svängda linjen där svart och vitt möts. Detta kallas för den mänskliga komfortzonen. Där de två motpolerna yin och yang möts skapas dynamik och liv, och därur föds chi – den universella kraften.

Jag befann mig i Skottland och stod i köket på en stor gård och lagade mat. Jag skulle dela en rödbeta och tog en kniv för att skära den mitt itu. Solen sken in genom fönstret och när jag klöv rödbetan lyste ljuset rakt in i rödbetans inre, som öppnade sig likt en solfjäder. Det jag såg överrumplade mig, så fantastiskt och vackert var det. Det kändes som om rödbetans mitt bar på alla naturens lagar och all naturens skönhet.

Jag lärde mig något av det, nämligen att allt beror på hur man ser på sin omvärld. Om man är uppmärksam och håller sinnena öppna kan man få se sådant som man aldrig sett förut i de mest vardagliga ting – nya världar öppnar sig. Detta är en metod man kan ta till när man vill finna balans i tillvaron. Betrakta vad naturen har skapat – och låt dig hänföras. Denna kunskap hade de gamla kinesiska mästarna.

YIN OCH YANG

När man i feng shui talar om vad naturen vill säga oss använder man begreppen yin och yang och de fem elementen.

Det yin och yang beskriver är universums och naturens krafter. Se på symbolen som en klocka: Allra längst ner, tidigt på morgonen, börjar yang att växa, för att nå sin fulla kraft mitt på dagen. Därefter påbörjar yin sin resa, som växer

under eftermiddagen och får sin höjdpunkt under natten.

Man kan även se det årstidsvis: Under tidig vår börjar yang att växa och når sin höjdpunkt under sommaren. Yin tar form på hösten, och är som kraftfullast under vintern. På detta sätt rör sig allt liv i en cyklisk rörelse. Det föds, växer, blomstrar, mognar, stillnar, förlorar sin kraft och dör. I dödsögonblicket föds det nya livet, den nya dagen och den nya årstiden. Det finns ingenting som dör längre än ett ögonblick.

Detta innebär att när människan dör ingår även hon i det stora kretsloppet, där ingenting försvinner utan bara omvandlas till något nytt. När vi har tagit vårt sista andetag börjar kroppen genast att förändras – den förmultnar och blir levande mylla. Inte ens själen kan slockna, den bara omvandlas. Att de flesta barn föds och de flesta människor dör vid den tidpunkt då natt möter dag är ytterligare ett fascinerande tecken på att vi lever i yin och yangs rytm.

Vi människor skulle må bra om vi kunde leva i enlighet med naturens cykler och acceptera dem som oundvikliga. När de här naturliga rytmerna av olika anledningar sätts ur spel får vi inte bra, eftersom vi är skapade för att leva efter dem. Vi klarar av en viss obalans under en begränsad tid, men sedan börjar vi fara illa av det.



Yin och yang-bilden är en symbol för balans och harmoni. Här ser vi en hög officers trädgård. Trigrammen ligger runt yin och yang-symbolen och utgör tillsammans baguan. De tre cirkelarna uppe till höger symboliserar välbstånd, och högst upp finns en skyddssymbol för ett långt liv.

Obalans råder

Det är intressant att titta på vår jord utifrån ett yin och yang-perspektiv. Om man intar ett globalt perspektiv kan man konstatera att den maskulina yang-energin nästintill har knäckt den feminina yin-kraften. Vår framfart, med krig och miljöförstöring, innebär missbrukad yang-energi. Yin-aspekten i det här fallet står för vår intuitiva, känsliga del, själen, medkänslan och omsorgen.

Även i religionens värld ser man att yang-energin har övervägt de senaste årtusendena. Det är »maskulina« krafter som Jesus, Mohammed, Buddha och andra framstående profeter som har haft övertaget. Går vi mycket långt tillbaka i tiden fanns det en period då feminina krafter och

gudinnor styrde jorden (även om nästan alla världens stora skrifter har omredigerats för att dölja detta faktum). Men detta är inte något att eftersträva i sig, det viktiga är istället att upprätta en balans mellan de båda krafterna. För att den balansen ska kunna uppstå behöver den feminina kraften vakna ordentligt och inta sin plats.

I feng shui-sammanhang har man länge talat om att det råder stor obalans på jorden mellan yin och yang, på alla plan. Yang bör hållas tillbaka och yin bör ges större utrymme. Alla, män och kvinnor, bär på både feminina och maskulina egenskaper. Men grundenergin i en kvinna eller en man är av det ena eller andra slaget. Oftast har kvinnor en feminin grundenergi och vice versa, men inte alltid.

Det feminina och det maskulina attraherar varandra och söker sig till varandra. En relation fungerar bäst om den ena parten har mer maskulin energi och den andra mer feminin. Ett par får svårt att verkligen nå varandra på djupet om båda

håller fast vid till exempel maskulin energi, då uppstår ingen dynamik mellan dem.

Det jag har haft svårast för i mitt eget liv har varit att försöka begränsa en stark maskulin yang-energi. Jag använder fortfarande yang-energin i mitt yrke som egen företagare, men privat försöker jag odla min feminina energi mer och mer.

Kvinnor har aldrig haft någon hög status i Kina. Än idag adopteras kinesiska flickor bort i mycket högre utsträckning än vad som sker med pojkar. Feng shui har länge varit männens värld, men i vår tid har långt fler kvinnor än män blivit feng shui-konsulter och arbetar med ämnet. Och det är intressant att notera att allt fler av de traditionella feng shui-mästarna söker samarbete med kvinnor som har feng shui-kunskaper.

Den feminina kraften

I mitten av 1800-talet köpte min morfars morfar, riksdagsmannen Pär Östman, två vackra gudinnestatyer, ungefär en och en halv meter höga, och skänkte dem till Nora kyrka i Ångermanland. Dessa kvinnofigurer fick pryda altarnischerna i kyrkan i nära fyrtio år tills några män förklarade att de var hedniska och helt resolut flyttade bort dem.

Jag har sett bilder på dessa statyer, och de är mycket vackra och kraftfulla men bär inga symboler eller andra tecken som skulle göra dem särskilt hedniska. Jag har sökt efter dem men inte hittat några spår efter vart de tog vägen. Förmodligen slogs de sönder.

När man ser tillbaka på historien är det tydligt att de styrande (som i huvudsak varit män) har varit mycket rädda för den feminina kraften. Kvinnan (som blev synonym med denna kraft)



Kuan Yin är Kinas motsvarighet till Jungfru Maria. Kuan Yins högra hand är ett tecken på att hon kommer i nådens och barmhärtighetens namn. Hon säger: Var inte rädd!

ansågs besitta farliga gåvor. Fram till 1800-talet dödades tusentals människor, till allra största delen kvinnor, runt om i världen därför att de ansågs ha tillgång till farliga krafter. Inte minst den mansdominerade kristna kyrkan har varit delaktig i detta. Kvinnor som hade någon form av anknytning till naturen och naturens krafter var man tvungen att göra sig av med. Här spelade nog sexualiteten och rädslan för kärleken och dess krafter en viktig roll.



YANG	YIN
himmel	jord
berg	dal
varmt	kallt
solen	månen
ljus	mörkt
stort	litet
hårt	mjukt
rakt	kurvigt
torrt	fuktigt
expanderande	hopdragande
aktivitet	passivitet
solida strukturer	genomskinliga strukturer
uppåt	neråt
framåt	bakåt
vertikalt	horisontellt
maskulint	feminint

Observera att yin och yang inte är liktydigt med kvinnligt respektive manligt eller ont respektive gott.

Det finns få människor idag som behärskar den feminina energin till fullo. För att verkligen förstå den behöver vi gå till jorden – den stora modern (i kontrast till himlen, som är fadern). Hon är öppen och tillåtande, hon är vacker och ful, hon skrattar och hon gråter. Hon doftar underbart men även ruttet. Hon är mjuk och behaglig men kan kliva fram i full styrka och döda om hon måste. Ingen av hennes »nycker« går att förklara, hon drivs av solen, himlen, planeterna och av sin brinnande kärna. Hon är

full av glödande lava och iskalla vindar. Hon kan hänföra oss och smeka oss varma, hon har fött oss till den här världen och sett till att allt finns här för oss. Ändå gör vi henne illa och missbrukar hennes resurser. Det är dags att hedra henne igen.

DE FEM ELEMENTEN

De fem elementen – trä, eld, jord, metall och vatten – har också sin plats i de olika cyklerna.

I midvintertid och under natten, när yin är som starkast, härskar vattenelementet med sin suggestiva stillhet. När vintern/natten börjar förlora sitt grepp/försvagas och de första vårtecknen/morgontimmarna nalkas, reser sig träelementet med sin pigga och genomträngande kraft. Under högsommaren/mitt på dagen når eldelementet sin fulla kraft, samtidigt som yang är som starkast. Under hösten och på eftermiddagen börjar jordelementet att förbereda vägen ner mot vilan igen. När det har blivit senhöst/sen eftermiddag och kväll drar metallelementet ihop allt mot stillheten, för att sedan låta vattenelementet åter ta över på väg in i midvintern och natten. På det sättet fortskrider den cykliska rörelsen. Allting föds, växer, slår ut i full blom, mognar, vissnar och dör, i ett evigt kretslopp. Att förstå elementens plats i det eviga kretsloppet är grundläggande för feng shui.

Elementen ska inte värderas eller ställas mot varandra, de är alla lika viktiga. Det handlar om ett samspel och en växelverkan dem emellan.

Saknas något element mår vi inte bra. Ibland kan vi hungra efter ett speciellt element och må väl när vi får extra mycket av det, men grundtan-ken är att de fem elementen alltid ska befinna sig i balans med varandra.

TRÄ

Träenergin rörelse är riktad uppåt och utåt. Träelementets kvaliteter är öppenhet, expansion, ny tillväxt, förtröstan, inre vägledning, handlingsförmåga, tålmod och uthållighet. Om du

har för mycket träenergi omkring dig kan det leda till att du känner dig överväldigad, otålig och hetsig. Om du har för lite träenergi kan detta leda till att du inte känner att du kan expandera

och utvecklas eller att din förtröstan och din intuition uteblir. Trä symboliserar vår intuition och förknippas med bagua-läge för hälsa, familj och förfäder.

**ELD**

Eldenergin är mycket livlig och pulserar åt olika håll men mest uppåt. Den förknippas med de röda färgerna och våra känslor. Eldelementets kvaliteter är dynamik, entusiasm, förväntan,

kreativitet, självsäkerhet, förmåga att leda människor och motivation. Om du har för mycket eldenergi kan det leda till impulsivitet eller ett överambitiöst beteende. För lite eldenergi kan

göra att du känner brist på entusiasm, motivation och värme. Eldelementet förknippas med bagua-läge för ljus, berömmelse och anseende.

**JORD**

Jordenergin är samlad och neråtriktad och står för vår mognadsprocess. Den är i hög grad en energi som är stabil till sin natur. Den hör ihop med bagua-lägena för vishet och relationer. Jordelementets positiva sidor är

uppriktighet, medkänsla och hänsyn. Elementet står också för praktisk läggning, organisation, stabilitet och sensualism. Om du har för mycket jordenergi omkring dig kan det leda till att du blir alltför konservativ och

seriös. Om du har för lite kan det göra dig instabil. Det senare leder ofta till att vi tappar kontakten med det vi har omkring oss, på flera olika nivåer.

**METALL**

Metallenergin är en inåtriktad och hopdragande energi. Den symboliseras av cirkelns fullbordade rörelse, som är skörden av våra handlingar och projekt. Den hör ihop med bagua-lägen för

kreativitet och hjälpsamhet. Metallens positiva egenskaper är att den står för mental klarhet, beslutsamhet, koncentration. Om metallenergin är överrepresenterad kan det leda till rigiditet

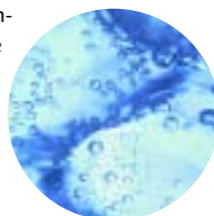
och en oförmåga att kompromissa eller byta riktning i livet. Är den å andra sidan underrepresenterad visar det sig ofta i form av svaghet och obeslutsamhet.

**VATTEN**

Vattenenergin flödar stilla. Den representerar tystnaden och mörkret och behövs för att vi ska komma till insikt om livets skeenden. Vattenenergin förknippas med de mörka färgerna och de fria, asymmetriska formerna. Vattnets positiva egenskaper är

självkänsla, andlighet, mystik, stillhet, synkronisering och tillit till en högre kraft. När vattnet är överrepresenterat får vi inte tillräcklig struktur på livet, vilket gör oss passiva och inkonsekventa. Om det finns för lite av vattnelementet kan det leda

till ångest, oförmåga att hantera stress och brist på flöde i livet. Det kan också leda till att kontakten med vårt högre jag och universums visdom uteblir.

*Vilket element överväger i din personlighet?*

Vi människor har alla de fem elementen inom oss, men det är oftast något element som överväger. Detta elementöverslag kommer att ha stor inverkan på hur du väljer hus, inredning, kläder med mera, därför är det av värde att du vet vilket just »ditt« element är. Det inverkar även på din hälsa.

Se nedanstående listor som ett hjälpmedel för att upptäcka vilket element du eventuellt domineras av. Tar något element för stor plats i ditt liv kan det bli påfrestande, och konsten att leva består mycket av att kunna finna balans. Läs igenom och tänk efter vilket element du känner igen dig själv mest i. Ibland är det lättare för närstående personer att se vilket element någon domineras av.

Träelementets personlighetstyp:

- Är initiativtagare och igångsättare
- Har svårt för auktoriteter
- Uppvisar ofta styrka och självständighet
- Anser ofta att andra är långsamma
- Gillar att kämpa
- Är ofta aktiv och har olika saker på gång
- Vill vara först och bäst
- Har svårt att sitta still
- Tycker om att sätta upp regler men även att bryta dem
- Saknar ofta tålmod
- Gillar äventyr
- Arbetar bäst under press
- Kan lätt bli manipulativ
- Har svårt att kontrollera ilska
- Blir lätt otålig och hetsig

- Lider inte sällan av högt blodtryck
- Får lätt kramp i musklerna

Eldelementets personlighetstyp:

- Är ofta karismatisk
- Upplevs som glad, optimistisk och utåtriktad
- Älskar dramatik och att visa upp sig
- Tycker om att stå i centrum
- Har svårt att säga nej
- Är ofta emotionell och spontan
- Gillar att uttrycka sina åsikter
- Har svårt att handskas med smärta
- Beskrivs ofta som extravagant
- Har svårt med gränssättning i relationer
- Värderar närhet och intimitet
- Har ofta hög social kompetens
- Får lätt sår på tungan och runt munnen
- Kan få problem med hjärtat
- Får lätt röda kinder
- Har inte sällan problem med sömnen

Jordelementets personlighetstyp:

- Har ofta god självkänedom
- Upplevs som lugn och trygg
- Jobbar med att få ännu bättre självförtroende och bli mer självständig
- Tycker om att vara ansvarig men inte att stå i rampljuset
- Blir av sina vänner ofta använd som förmedlare/förhandlare
- Har stort behov av att känna sig inkluderad
- Tycker sig ofta sitta fast i olika situationer
- Anser sig alltför sällan få uppskattning för sitt arbete
- Intar ofta en konservativ hållning

- Högaktar lojalitet
- Känner ofta till vad som händer i relationer runt omkring
- Kan vara överbeskyddande
- Tycker om att saker är bestämda i förväg
- Har lätt att ge sig själv näring/mat
- Blir lätt överviktig
- Lider inte sällan av ömma muskler
- Har lätt för att oroa sig

Metallelementets personlighetstyp:

- Är klarsynt och fokuserad
- Har ofta elegant och raffinerad smak
- Tycker om vardagsritualer
- Avskyr kaos
- Gillar inte nonsens
- Anser att »rätt ska vara rätt«
- Håller sig till lagar och förordningar
- Tycker inte om temperaturväxlingar
- Gillar perfektion
- Anser sig ofta veta bäst
- Har inte sällan svårt med intimitet
- Kan känna sig sval, opassionerad och distanserad
- Ses av andra som noggrann och strikt
- Har svårt att uttrycka starka känslor
- Har lätt för att skapa ordning, struktur och gränser
- Har ofta torrt hår och torr hud
- Lider inte sällan av stela muskler

Vattnelementets personlighetstyp:

- Är ofta introspektiv och söker sanningen
- Ofta kreativ, fantasifull och originell
- Har inte sällan stark sexualdrift

- Avskyr det som är ytligt
- Högaktar självständighet och oberoende och har ofta ett kritiskt sinne
- Söker ofta i mystikens värld
- Kan komma på sig själv med att vara taktlös och tanklös
- Gillar inte att slänga saker
- Vill ogärna dela saker med andra
- Känner sig ofta isolerad
- Kan bli betraktad som gåtfull och excentrisk
- Känner sig ofta missförstådd och tafatt i sociala sammanhang, avskyr att anpassa sig
- Har ofta kalla fötter och händer
- Får inte sällan förkalkningar i blodådrorna
- Har ofta ryggsmärtor
- Kan få problem med tänder och tandkött

CHI

Den universella livskraften, den som bär upp allt levande, kallas i kinesisk tradition för chi. Den kan liknas vid en kosmisk, osynlig andedräkt som skänker liv.

Chi finns överallt. Den bär upp våra kroppar och hela vår omgivning. Det intressanta är att nästan alla kulturer har ett namn för det som kineserna kallar chi: japanerna kallar det *ki*, indierna *prana*, antikens romare *spiritus*, grekerna *pneuma*, hebreerna *ruah*, araberna *rhori*. I Norden använder vi mest ordet energi, av grekiskans »energeia«, »handlingskraft«.

Går man vidare in i vetenskapen talas det om frekvenser, toner, vibrationer. En sak är helt säker och det är att allt, precis allt, som finns omkring oss vibrerar och allt som vibrerar skapar toner och frekvenser. Vi människor kan inte mäta, se, höra



och uppfatta alla vibrationer men det betyder inte att de inte finns.

Det vi ska leta efter i tillvaron är gynnsam chi eller gynnsamma vibrationer, om man så vill. Det har betydelse bland annat när vi bygger hus och när vi inreder. Men även i vår egen kropp finns chi. Du vet hur det känns när energin helt har gått ur kroppen, när du har tappat sugen – det är den energin vi talar om.

Enligt österländskt tänkande hänger kroppen och omgivningen samman. Allt du har omkring dig påverkar dig, och du hör energimässigt ihop med allt som finns runt dig. Om du vet vad som

påverkar din energi och på vilket sätt du kan styra den påverkan har du lättare att behålla energin och få den att röra sig behagligare – harmoniskt och balanserat – i kroppen.

Fler och fler västerländska läkare har börjat anamma de här tankarna. De har insett att den västerländska skolmedicinen bara fungerar till en viss nivå med förskrivning av mediciner. Kanske gäller detta framför allt den galopperande förskrivningen av antidepressiva mediciner. Men hela den västerländska medicinska världen börjar nu sakta röra sig mot ett mer holistiskt – helhetsbaserat – synsätt. Akupunktur, som hämtats från den kinesiska medicinen, används numera på de flesta sjukhus. Kinesiologin, en metod där man manuellt bedömer muskler, håller även den på att ta ett steg in i vår sjukvård. När dessa två världar – traditionell västerländsk medicin och så kallad alternativmedicin – möts på riktigt kommer vi att kunna utträta storverk inom sjukvården.

Chi liknas alltså vid en kosmisk andedräkt, och vår andning är totalt avgörande för hur vårt energisystem fungerar. När vi blir stressade och uppskruvade andas vi med korta andetag. När vi är lugna och harmoniska blir andningen djupare och lugnare. Vi kan lura kroppens egna mekanismer genom att försöka andas lugnt och harmoniskt – energisystemet (och även hjärnan) gör bara som den blir tillsagd. En första åtgärd vid stress av olika slag är alltså att medvetet börja andas lugnt, då får vi tillbaka energi. Men på längre sikt är självklart det viktigaste av allt att vi kan rensa kroppen och sinnet från sådant som stressar oss. Nedslående och hämmande tankar och känslor ska inte behöva bo i oss, och vi har

själva makt att förändra dem. Med hjälp av en djup och jämn andning får vi lättare tillgång till den energi som vi behöver för att ta itu med de svårigheter vi har.

Hur man kan påverka sin energi

För att påverka vår energi i positiv riktning är det väl känt sedan länge att vi behöver näringsriktig, sund mat, god sömn och regelbunden motion. Vi kan också ta hjälp av avstressande metoder som yoga och meditation för att »tanka« energi. Men även tankar och känslor är energi. Ilska består av

ETERISKA OLIOR

Det går att mäta energifrekvenserna i kroppen. Enligt dr Gary Young, grundare till Young living oil, vibrerar en normal kropp med ett visst hertzta. Han menar att om detta tal sjunker släpps sjukdomar mycket lättare in, och att vissa ämnen påverkar kroppen mer än andra. Bland annat säger han att koffein sänker värdena och skulle på så sätt alltså göra kroppen mottagligare för sjukdomar. Han har också studerat vad som kan skapa högre hertzta, och har då funnit att eteriska oljor har en positiv inverkan.

Här några av hans råd om hur man kan ta hjälp av eteriska oljor:

- Har du svårt att sova på nätterna? Droppa några droppar lavendel på kudden.
- Blir du hängig framför datorn? Lukta på lite citronolja.
- Har du svårt att komma till ro när du ska meditera? Lukta på lite sandelträ.



Det går även att använda oljorna i aromalampor och aromastenar för att uppnå önskad effekt.

en sorts energi, glädje av en annan, och så vidare.

Det är tanken som sätter igång känslan. I kroppen finns cellminnen från tankar vi har tänkt för länge sedan. Det finns ytliga tankar och djupt förborgade tankar. De ytliga tankarna är flyktiga och passerar snabbt förbi om vi inte fastnar i dem. De djupt liggande tankarna, däremot, styr hela vårt varande, och dem har vi ofta med oss från barndomen. Det handlar bland annat om tankar som rör självkänsla, självtillit och självförtroende.

Vår självuppfattning är totalt avgörande för hur energin rör sig i kroppen. Hyser du respektfulla tankar om dig själv lyfter energin i kroppen upp dig och det kommer bland annat att synas i ditt kroppsspråk. Tänker du en mängd plågsamma tankar förmår inte energin hålla din livslust uppe. Du kommer att sjunka ihop i ditt inre och det tar sig uttryck i kroppshållningen.

Livet kan självklart inte vara på topp hela tiden, och när det gör riktigt ont måste du låta det få göra det. Det värsta du kan göra mot ditt energisystem är att hålla emot och försöka behärska känslorna, då blockeras systemet istället och energin stannar av.

I österländskt tänkande utgår man från föreställningen att olika känslor sätter sig på olika platser i kroppen. Samma sorts känsla sätter sig oftast i en viss kroppsdel och i ett visst organ.

Så sätter sig exempelvis ilska för det mesta i käkarna, armarna och händerna (om du blir riktigt arg drar händerna automatiskt ihop sig) och lagras i levern. Oro har sin plats i magen och rädsla i strupen (vi får svårt att andas när vi blir rädda).

Om du slappnar av och försöker få kontakt



med den del av kroppen där känslan sitter kommer kroppen att svara dig. Om du exempelvis känner oro ska du först lokalisera känslan, där efter ska du gå in i dig själv och känna efter ordentligt. Lös upp oron och låt den sprida sig i kroppen, andas dig igenom frustrationen. Låt känslan få spelrum. Släpp sedan taget och gå djupare, känn efter vad som finns under den där oron – kanske finns det rädsla? Då kommer kroppen att leda dig till den känslan. Känn rädslan och gå sedan djupare – känn efter om det finns

något annat under rädslan. Lager efter lager av känslor skalas av och kroppen kommer att svara dig tills du får ro och känner ny energi.

För att lära sig det här tillvägagångssättet kan man behöva hjälp av en kunnig person. Det finns många duktiga terapeuter som kan konsten att varsamt ta oss igenom kroppens blockeringar.

Man kan också använda sig av »genvägar« för att rensa kroppen – att gråta, skratta och dansa är bra sätt att »spola rent« i energisystemet och ge det nytt liv.

BAGUAN – EN NYCKEL TILL OLIKA LIVSASPEKTER

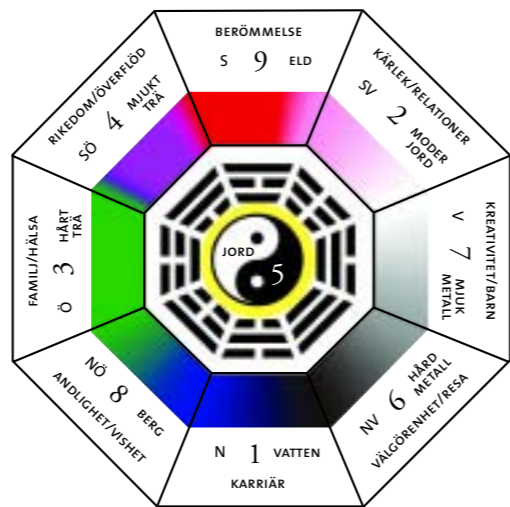
BAGUAN ÄR EN AV feng shuis viktigaste symboler och ett av dess viktigaste redskap. Den har en lång historia bakom sig. Legenden berättar att den upptäcktes av kejsare Fu Hsi, som sägs vara grundaren av den kinesiska civilisationen. Baguan finns beskriven i *I Ching*, en av de äldsta och mest lästa skrifterna i världen.

Baguan är en symbol som består av åtta olika trigram, det vill säga brutna och hela så kallade verslinjer, placerade i områden runt det som är feng shuis kärna: balans och harmoni.

De åtta områdena har vart och ett sin egen dynamik, och de stödjer och ger näring åt varandra i en cyklisk rörelse. Varje område motsvaras av olika element och det har olika väderstreck som det förknippas med. Varje område har även olika tider på dygnet som det motsvaras av och årstider som det harmonierar med.

Baguan innehåller även en matematisk kod, och för att kunna se den drar man ut baguan till en fyrkant. Summan av talen – horisontellt, vertikalt och diagonalt – blir alltid femton.

Hos varje människa finns det någon bit av tillvaron som inte fungerar som man skulle önska. Det kan röra sig om hälsan, kärleken eller arbetet. För att få ordning på tillvaron kan man använda sig av baguan. Den är inte någon »mirakelkur«, som kan lösa alla problem, utan ett användbart verktyg att ha med sig i livet för att förstärka olika livsområden. Med hjälp av baguan kan man loka-



Baguan är en gammal kinesisk symbol som finns i Kinas äldsta skrift *I Ching* och som används för att tolka livets skeenden.

lisera platserna för de olika livsaspekterna i ett hus eller i en trädgård.

Det finns olika sätt att använda baguan på. När jag först började med feng shui studerade jag Kompasskolans teorier, som använder sig av baguan med ledning av väderstrecken. Därefter gick jag vidare och provade det som kallas tredörrarsbaguan, och det är den teorin som jag här kommer att förklara närmare.

Det är intressant att se att när man »lyfter på« de olika bagua-områdena hittar man lager under dem, och det är de lagren som genomsyrar de

österländska lärorna, som buddismen och taoismen. Det fantastiska med baguan är att grundbudskapet liknar budskapet i bibelns evangelier. Om du till exempel betraktar den del av baguan som handlar om karriär och livsväg hittar du där en längtan efter den sanna tonen inom oss. Om du tittar närmare på området kärlek och relationer hittar du en längtan efter den heliga föreningen mellan själar. Familj och hälsa innehåller en inre strävan efter ett livgivande ursprung, rötter som kan nära oss. Rikedom, som så många människor strävar efter, handlar i grund och botten om att befinna sig i ett stilla flöde av rikedom på alla plan. Stöd i livet innehåller en öppning uppåt och utåt, en kanal in i universum, där den eviga inspirationen och den himmelska hjälpen finns. Området för barn och kreativitet hör ihop med den oskuldsfulla lekfullheten och det klingande skrattet. Under området självkännedom finns nyckeln till vår sinnesro – det stilla sinnet. Och så framgång – vad handlar det egentligen om? Jo, om den himmelska glimten, när ljuset från vår själ förs vidare i universum.

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Summan av talen i baguan blir alltid femton, hur man än väljer att addera dem: horisontellt, vertikalt eller diagonalt.

I feng shui brukar man be människor att gradera de olika bagua-områdena för att sedan kunna avgöra vad som behöver förstärkas. Ofta är det just de själsliga områdena som människor vill ha mer av, där lider vi inte sällan brist. Och det är inte de sidorna som samhället idag prioriterar.

BAGUANS SJÄLSLIGA SIDOR

1. Den äkta tonen (karriär och livsväg)

Alla människor bär på en ton. En ton som vill frigöras. Denna ton börjar alltid vibrera när vi gör saker som får vårt hjärta att sjunga, däremot klingar den snabbt av när vi gör sådant som vi upplever som själsdödande och som vi inte kan se meningen med. Tonen dör aldrig, inte ens när vi själva dör – den finns kvar i all evighet.

Många människor försöker spela andra toner än sin egen. Man har hört en vacker ton och försöker att återge den, men det är dessvärre omöjligt eftersom vår uppgift är att hitta vår egen ton. Barn föds med starkt utvecklade toner men i dagens samhälle finns det tyvärr alltför få vuxna som har tid att uppmärksamma det och att visa barnen hur man spelar sin egen ton.

Den äkta tonen manifesterar sig i form av vår livsväg och vårt yrkesval. Jag tror att man har möjlighet att hitta sin rätta ton var man än befinner sig och vad man än arbetar med. Inom buddismen betonas det att det viktiga inte är vad man gör utan hur man gör det. Det tror jag är sant. Det kanske inte först och främst handlar om att man ska få utöva sitt drömyrke utan om att få göra sitt arbete mer livgivande.

När jag en gång låg svårt sjuk i Asien fanns det



en kvinna som gick runt och städade på sjukhusavdelningen. Hon gick alltid fram till oss patienter och strök oss över kinden och sa några ord, som jag inte förstod. Orden var inte det viktiga, det var hennes närvaro som var ovärderlig. Jag tror att hon hade funnit sin ton.

Livet innehåller många sysslor och uppgifter som vi kanske tycker är själsdödande: att laga mat, att städa eller att betala räkningar. Men det är fullt möjligt att få kroppen och hela vårt väsen att sjunga sin ton under tiden. Stick in händerna i tvättmaskinen och känn hur underbart kall och våt tvätten är! Om du är närvarande med händerna och dina sinnen kan du uppleva hur sensuellt och skönt ett nytvättat plagg känns mot händerna.

Om du upplever världen med fullständig närvaro börjar hjärtat öppna sig och tonen stiger. Vi kommer aldrig att nå någon form av tillfredsställelse i livet om vi inte emellanåt lyssnar till vår egen ton. Om du vill utveckla den ska du göra sådant som du blir glad av, och när du gör saker som du måste göra ska du försöka utföra sysslorna med glädje och tacksamhet. Lyssna efter tonen, omge dig med människor som söker sina toner, och var sann mot dig själv.

2. Den heliga föreningen (kärlek och relationer)

I djupet av varje människa finns en längtan efter samhörighet med andra människor som är större än vad de vardagliga mötena ger. De flesta av oss längtar även efter en stark och närande intim relation med någon.

Längst in i varje människa finns en grundenergi som antingen är yin eller yang. För att man fullständigt ska kunna smälta samman i en intim relation och nå djupare dimensioner behöver yin- och yang-energierna tydliggöras. Två yin-energier tillsammans kan inte nå samma dynamik som en yin- och en yang-energi tillsammans. Detsamma gäller förstås för två yang-energier. För att kunna nå den totala sammansmältningen bör man vara medveten om sin grundessens. Två forcerade yang-energier har svårt att smälta samman, precis som två fogliga yin-energier.

Själv har jag en stark yang-personlighet som lätt kommer till uttryck, men det finns också mycket yin i mig, som jag länge trängde undan. Yin-energins moder är jorden medan yang-energin tillhör himlen, vars starkaste drivkraft är fri-



heten. Yang-personlighetens längtan efter frihet är ofta större än yin-personlighetens.

Vi måste bejaka både yin och yang inom oss men vara medvetna om vår grundenergi; annars gör vi våld på vår natur och då minskar glädjen i livet.

3. Det livgivande ursprunget (familj och hälsa)

Vi bär alla på ett ursprung som består av energilänkar från tidigare generationer. Vi är präglade av erfarenheter gjorda långt tillbaka i tiden. Våra föräldrars liv och tidigare generationers liv finns fortfarande lagrade som en kod i vårt DNA-system. Inom feng shui har man alltid hedrat förfäderna och sett det här sambandet.

Vad vet du om din historia? Vad vet du om ditt ursprung? De flesta kvinnor bär på oerhörda bördor från tidigare generationers kvinnor, eftersom kvinnorna historiskt sett har burit dubbla bördor. Idag börjar fler och fler att hela sin del i kedjan av energilänkar. Det är fascinerande att se

vad som händer när en person läker sin del. Jag har sett det så många gånger och själv varit med om det. När jag som kvinna går igenom en omvälvande läkningsprocess sker läkningsprocesser i min egen mor och i mina egna döttrar. Allt hör samman och allt är stätt i förändring, det är en av grunderna i feng shui.

Det livgivande ursprunget handlar också om oss själva och vår vardag. Varje själ är som en blomma som vill ha näring och vatten, och våra själar hungrar efter detta. Vilken näring tillför vi våra rötter dagligen? Ger vi oss själva det som behövs för att vi ska kunna växa och utvecklas? I djupet av ditt hjärta vet du alltid vad du behöver och vad du mår bra av. Ge det till dig själv. Lyssna inåt och följ hjärtats röst – visdomen och kunskapen finns alltid tillgänglig. Livet kan ibland te sig invecklat och svårt men kroppen och själen svarar aldrig med krångliga svar.

4. Det stilla flödet (rikedom)

»Mer, mer, mer!« skriker det inom oss. Vi vill ha mer – men mer av vad? Pengar, svarar många, men vad ska vi ha pengarna till? Vi vill resa, shoppa, köpa häftiga bilar, höja vår status. Men leder det någon vart? Det enda som pengar kan köpa i viss mån är frihet; friheten att välja. Det är något som inte går att förneka, men man ska komma ihåg att feng shui handlar om hållbar utveckling. Om alla här på jorden uppnådde ekonomisk frihet skulle jorden kollapsa.

För att skapa en hållbar utveckling måste man leva i ett stilla flöde. Man måste nöja sig med ett anspråkslöst liv, där närheten till andra människor är viktigare än pengar. Man måste också



kunna leva efter vissa grundvärderingar och lita på att saker och ting löser sig. Tilliten kan vara svår att känna – tors jag slappna av i en förtröstan om att allt löser sig? I det stilla flödet finns en röst som säger: Ge vidare! Det är en uppmaning till

att hålla flödet levande och aldrig låta det stanna upp. Vi äger ingenting av jordens rikedomar, allt är bara till låns. Försätt dig i det stilla flödet och du kommer att få se vad sann rikedom är.

6. Den eviga inspirationen (stöd i livet)

Det finns en röst som kallar på oss. En röst som kommer från den eviga inspirationskällan. Den finns inom oss men är hopkopplad med hela universum. I feng shui är det här vägen till en andlig dimension. Det finns en värld som bär på en kunskap om hur vi ska gå tillväga.

Det finns många människor som inte tror på en själslig dimension. En sådan inställning bör respekteras, anser jag, men någonstans tror jag att det värker av en tomhet i dessa människors liv. Har man en gång gläntat på dörren till den andliga dimensionen går det inte att stänga den igen, därtill är det alltför spännande.

Nyckeln till den andliga dimensionen är vår intuition. Intuition innebär att man vet något utan att man vet varför man vet. Det är summan av allt vi har tänkt och känt och varit med om som formar den »rösten«, men om vi använder vår intuition med intentionen att få hjälp från andra dimensioner öppnar vi ännu starkare kanaler.

Bästa sättet att få kontakt med den själsliga dimensionen är att slappna av så att hjärnan »byter frekvens« till ett så kallat alfatillstånd; enklaste sättet att nå dit är genom tystnad, djup avspänning, bön eller meditation. Hur vet man att man hör rätt? Till viss del handlar det om att använda sig av sin självkänedom. Oftast får man ett svar som är oerhört mycket bättre än vad man själv hade kunnat förutse. Man kan även få ett svar som man inte vill höra, men om man lyssnar tillräckligt noga förstår man till sist vad poängen är.

Jag har själv gått emot den här rösten många gånger och jag har även försökt lura mig själv att tro saker – men jag vet djupt inne i hjärtat när jag

gör det. Det är återigen tillit det handlar om. När saker inte känns bra måste man vara uppmärksam och lyssna efter vad det kan bero på. Så länge glädjen, kärleken och tacksamheten finns i våra liv är vi dock alltid på rätt väg.

7. Den lyckliga oskuldsheten (barn och kreativitet)

Inom det här området har jag mina största själsliga sår. Jag tvingades, som många andra människor, att bli vuxen långt innan jag lämnade barn domen, jag ersatte leken med ansvar och glädjen



med duktighet. Jag ser glimtar av den lyckliga oskuldsfullheten emellanåt men jag har slutat att försöka hålla kvar dem. Min längtan efter dessa stunder är oändlig, och tack och lov blir de fler och fler för varje dag.

Den store zenmästaren Osho sa: »I det ögonblick då du börjar betrakta livet som icke-allvarligt och lekfullt försvinner ditt hjärtas bördor. All rädsla för döden, livet, för kärleken – allt försvinner. Du börjar leva med ett lätt tryck över hjärtat eller helt utan. Du blir så tyngdlös att du kan flyga mot skyn.«

Det är den allvarsamma människan som har byggt världen som den ser ut idag. Men vi behöver mer av den lyckliga oskuldsfullheten och leken. Jag har många gånger frågat mig själv vad som gör att jag och så många människor tar livet så allvarligt – kanske är det en överlevnadsdrift som har gått för långt. När man en gång har kommit in på det spåret kan det vara svårt att byta riktning.

Allvaret kan sitta fast i kroppen. När jag längtar efter glädje och lekfullhet känner jag att chi har stagnerat i bröstet och i benen. Jag minns att jag som barn ofta skrattade på »fel« ställen och att jag ofta tog alltför stor hänsyn till alla omkring mig, på bekostnad av glädjen. Idag söker jag glädjen i det lilla, jag försöker ta vara på de små njöjerna, som att prata med en katt som passerar förbi eller småprata med någon på bussen. Visst är det kul med fest, stim och stoj men det är glädjen i vardagen som för mig är det viktigaste att se mer av. Ju längre in i en anspråkslös värld jag kommer, desto enklare blir det. Men jag har mycket kvar att lära.

8. *Det milda sinnelaget (självkänedom)*

Allt vi gör, säger och tänker skapar energi. Varje dygn tänker vi tiotusentals tankar. Varje tanke vi tänker sätter igång en vibration i våra kroppar. Vilken frekvens har du i kroppen nu och vad säger dina tankar? Det finns tankar som smeker kroppen invändigt och som skapar sköna atmosfärer, och så finns det hätska tankar som förgiftar våra kroppar och bittra tankar som urholkar kroppen sakta men säkert.

Att ha ett mildt sinnelag är inte lätt alla gånger. Rätt som det är dyker en liten illvillig tanke upp och sätter kroppen i gungning. En enda tanke är aldrig farlig, det är när vi börjar ge den näring som den kan ställa till med trassel.

De högsta formerna av energi är kärlek och tacksamhet. Kärleksfulla, livgivande tankar vibrerar på ett sätt som gör att kroppen och omgivningen läker. Ett mildt sinnelag uppnår man genom övning. Vi har ett val att göra när det gäller våra tankar. Vi kan låta dem lyfta oss och bära oss framåt och använda vårt sinnelag för att skapa en



livsbejakande omgivning omkring oss. I varje ögonblick av våra liv.

Så mycket smärta skulle kunna lämna den här världen om vi bara tog ett litet steg mot att uppnå ett mildare sinnelag. Det här området står i polaritet till den heliga föreningen (kärlek och relationer) och om du ska börja använda dig av den här delen av baguan ska du prova ett mildt sinnelag mot dina allra närmaste och se vilken förändring du på så sätt kan åstadkomma i andra människor.

Alla varelser på jorden känner vibrationerna från våra tankar, det är därför djur och små barn agerar underligt ibland runt vissa människor eller platser. Det är inte bara vårt kroppsspråk som avslöjar oss utan även de frekvenser som omger våra kroppar.

9. *Den himmelska glimten (framgång)*

Den himmelska glimten är ljuset från vårt hjärta. I alla människor finns det ett ljus. Vissa har dolt det väl, men längst därinne finns det ändå, och det längtar efter att få tränga fram. Det här ljuset står i ett särskilt förhållande till den äkta tonen. När tonen vibrerar högt börjar den lysa. Ljuset kan brinna stilla och lugnt eller med en stark låga. Det kan till och med vara explosivt. Den sanna vreden är ingen negativ känsla, och den kan väckas i det ljuset. Samma känsla som Jesus bar på när han drev ut månglarna ur templet.

Den himmelska glimten innehåller en oerhörd kraft och intensitet. Det här ljuset kommer vi alltid att söka efter i vårt inre. Många människor försöker imitera och följa efter andra, men vår uppgift är att finna vårt eget ljus och vår egen innersta kärna. Det är lätt att gå vilse bland religio-



ner och andra läror – vi måste hitta tillbaka till vår egen källa, och den liknar inte någon annans.

Vi har kommit till den här jorden för att berika andra människor med vårt ljus. Törs du lysa i världen? Törs du ta fram din sanna ton? Ingen kan någonsin släcka vårt ljus men vi själva eller andra människor kan göra så att vi gömmer den. Tänd elden i andra människor genom din kärlek – och var så pass rädd om dig själv att du omger dig med människor som vill få ditt ljus att brinna.

HARMONI OCH BALANS

– HJÄRTAT I BAGUAN (TAI CHI)

I mitten av alla de områden jag har beskrivit ovan finns själva hjärtat (5): harmoni och balans, det som all feng shui alltid strävar efter. Denna mittpunkt kallas tai chi och visas oftast som en yin och yang-symbol. Den är den innersta källan som människan sökt i alla tider och i alla religioner.

Religionerna har olika namn på det de söker. De kristna kallar det Gud medan buddisterna



kallar det Buddha eller ljuset. Ändå har människor gjort hemska saker i sitt sökande efter denna inre källa. De har slagits, dödat för att få sätta »rätt« namn på den. Taoisterna säger dock: Om du har satt namn på den, är du inte ens i närheten av sanningen. Och så tror jag att det är.

Jag ska inte uppehålla mig vid vad källan är, för det vet ingen levande människa, men jag ska visa er de nycklar jag själv har funnit för att komma i närheten av den. Som jag nämnt är jag inte anhängare av någon särskild filosofi eller religion, men det är i de österländska lärorna som jag har hittat de renaste och mest användbara nycklarna. Feng shui är ingen religion eller filosofi men däremot är feng shui ett oerhört bra hjälpmedel för att hitta de här nycklarna. Ingen ska påstå att de är enkla att använda. Många gånger har jag stått och fumlat med dem, varit rasande och försökt om och om igen utan resultat. Ju mer jag har försökt, desto sämre har det gått. Det är då jag har varit blind för den första nyckeln – att släppa taget.

Nyckel 1: Släpp taget

Du kan inte ta dig in i den inre källan med hjälp av kontroll. Det handlar inte om att vara listig, smart, speciellt from eller bedjande – det handlar om att slappna av och acceptera livssituationen som den är.

Taoisterna beskriver denna situation som vägen: Vi ska släppa taget om livet och följa vägen som öppnar sig för oss. Det är inte säkert att den leder dig dit du vill, men i slutänden kommer det att bli långt mycket bättre än du någonsin kunnat ana. Därför finns det egentligen ingenting att vara

rädd för. Men vi lever i en värld som ska kontrolleras och styras till varje pris, och därför är vi rädda; tänk om världen rasar och hela min tillvaro går sönder för att jag slappnar av och släpper taget?

Visst kan det göra ont när livet förändras men den smärtan är också en del av vad det innebär att vara människa. Livet består av både skratt och tårar, njutning och vedermödor. Livet kommer alltid att innehålla en del smärta men den klingar av med åren, när man lärt sig att använda nycklarna.

Hur gör man då för att släppa taget? Eftersom jag tidigare var en »kontrollfascist« är jag rätt person att svara på det: Lägg helt enkelt ner din kamp, strunta i det du gör, sätt dig ner och låt allt »fara och flyga«. Säg till dig själv: »Det löser sig«, gå sedan och gör något helt annat. Då är chansen stor att dörren öppnar sig och att du kan se vart livet vill föra dig.

Nyckel 2: Acceptera livet som det är

Det är sällan vi spontant accepterar sådant som inte är som vi vill att det ska vara. Men kan man konsten att acceptera har man funnit en av de främsta nycklarna till sinnesro. Detta betyder inte att man inte ska åtgärda det som inte känns bra. Men vi lurar oss själva om vi tror att det är något fel om vi inte är duktiga, tjusiga, högtbildade, vältränade och välartade och att livet alltid ska vara på topp. Sinnesro får vi inte förrän vi accepterar oss själva och livet precis som det är, med fel och brister.

Jag tycker mycket om den så kallade sinnesrobönen, som lyder så här: »Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att för-

ändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.«

Sätt dig ner och fundera över vilka irritationsmoment som finns i ditt liv, situationer eller människor. Kanske har du en obstinat och knölig chef. Säg till dig själv: »Jag accepterar att han/hon är på det här sättet och jag kan inte förändra honom/henne hur mycket jag än försöker. Jag ber om mod och styrka att göra det som behövs för att jag ändå ska må bra i den här processen.« Du kommer att bli lättad när du väl har låtit orden sjunka in. Du kommer att spara otroligt mycket energi, som du kan använda till något roligare. Det är inte för chefens skull du gör det utan för att det är ett sådant slöseri att spilla energi på saker vi inte kan förändra. Den energin ska användas till att göra de justeringar vi behöver för att må bättre.

Nyckel 3: Välj det som skapar glädje

Det är lätt hänt att hamna i invanda mönster och att upphöra med att fatta aktiva val. Hjärnan har en förmåga att få oss att tro att vi är låsta i olika situationer, men det är bara en villfarelse. I varje ögonblick kan du fatta hur många beslut du vill – frågan är bara vilka beslut du tar och vad de leder till. Kan man lära sig att aktivt välja det som leder till glädje? Ja, om man aktivt väljer att se på saker med positiva ögon. Jag kan exempelvis välja om glaset är halvtomt eller halvfullt.

När jag vistades en längre tid i Thailand slogs jag av att människor där var så vänliga och glada. Thailändarna kallas av många för det leende folket. I buddismen lever man med en stark övertygelse om att allt man gör kommer tillbaka till en själv, det är det som kallas karma.

Det första jag gjorde när jag kom till Thailand var att ta fel buss. Jag insåg efter någon timme att jag inte var på väg in till Bangkok utan på väg ut på landsbygden. Jag satt förtvivlad med min karta i handen och försökte komma på en lösning. Bredvid mig satt en flicka i sextonårsåldern. Hon kunde ingen engelska men med hjälp av miner och teckenspråk begrep hon att jag hade hamnat på fel buss. Hon hjälpte mig av vid nästa busstation, satte sig med mig på bussen in till Bangkok och följde mig ända fram till hotellet, det tog två och en halv timme. Jag visste inte vad jag skulle säga till henne. När vi var framme vid hotellet ville jag betala henne, men hon log bara och vinkade adjö. Där stod jag med min plånbok och hade fått en första inblick i buddismens hjärta: Skapa glädje var du än befinner dig, den kommer alltid tillbaka till dig.

Nyckel 4: Följ ditt hjärtas röst

I djupet av ditt hjärta vet du vad som är rätt för dig och vad du mår bra av. Lyssna på den rösten. När du följer din inre röst kommer många spännande dörrar att öppnas. Dina tankar och känslor kommer att vilja hålla dig i schack för att skydda dig, men om du går emot din inre röst kommer det att leda till att du blir olycklig.

Du har inte kommit till jorden för att leva upp till andras förväntningar på dig, du är här för





bytas till HR

att vara sann mot dig själv och din livsuppgift. Alla österländska lärare talar om vikten av att lyssna inåt. Det är därför meditation och stillhet har en så framträdande plats i dem. Ett annat sätt att få veta vilket håll man ska gå åt är att lita på magkänslan. Du känner direkt i magen om du är på fel väg. Du känner också hur välbehaget sprider sig i magen när du är på rätt väg.

Ibland måste du släppa huvudet och intellektet och lyssna med magen. Jag vet att mina egna tankar är en stor bromskloss för att nå magkänslan, därför måste jag ibland »lyfta bort« huvudet. På mitt kontor står en liten låda med bomull som jag symboliskt brukar lägga huvudet i!

Du kan använda en vetevärmare och lägga runt magen för att flytta tankeverksamheten ner dit – det kan bland annat kännas bra att göra när du lägger dig för att komma till ro. Att dansa är också ett bra sätt att få igång energin i magområdet.

Nyckel 5: Var snäll mot dig själv

Om du ser dig själv som din bästa vän – behandlar du då dig själv på ett sätt som gör att du trivs i ditt eget sällskap?

Vi är ofta kritiska mot andra människor, men det är ingenting i jämförelse med hur kritiska vi kan vara mot oss själva. Om du gör fel eller trampar i klaveret – kan du då stryka dig själv symboliskt över kinden och säga »det är okej, det löser sig«? Eller tar du fram storsläggan och dundrar på med ord som »jag är ju helt värdelös och fel«?

Du har även här ett val. Välj den ömsinta vägen och ta dig själv i handen. Lova dig själv att vad som än händer ska du ge dig själv det stöd och de redskap du behöver. Har du en självkritisk

läggning – vilket de flesta av oss har – är det här svårt, väldigt svårt, och ju fler ärr man har efter barndomen, desto svårare och viktigare är det.

Det finns en vacker ritual för detta: Sitt ner med händerna i knäet och vänd vänster handflata, den mottagande handen, uppåt. Placera dig själv symboliskt i den öppna handen och kupa den högra, givande, handen över. Sitt med händerna i höjd med magen och titta på dig själv med kärleksfulla ögon. Se dina tillkortakommanden, din trötthet och din vanmakt som människa, och älska allt du ser. Sitt så en stund och lyft sedan händerna i höjd med hjärtat och titta ännu varmare och tillgivnare på dig själv. När du har gjort det en stund lyfter du sedan händerna och öppnar dem ovanför huvudet, för att visa universum vem du är. Till sist släpper du dig själv fri och låter källan av visdom och kärlek ta hand om dig. Se hur dina problem löser upp sig och försvinner. Du är fri och har alltid varit fri!

Sätt dig ner och fundera över dessa frågor:

- * *Vad har du kommit till världen för att lära?*
- * *Vad har du för gåva att dela med dig av till världen?*
- * *Vilka glädjeämnen ger näring till din själ?*
- * *Vad är din djupaste önskan?*
- * *Vad är din djupaste längtan?*



FENG SHUI I HEMMET



VAR BOR DU?

BOR DU PÅ EN BRA PLATS? Tänk om vi alla kunde svara »ja« på den frågan. Tänk om vi kunde säga att »Ja, jag bor på ett oerhört vackert och livgivande ställe«! Dessvärre är det en utopi för alltför många av oss. Det finns få ställen som är optimala boplatser enligt feng shui och dessa är dessutom oftast omöjliga att få tillgång till, rent ekonomiskt räknat. Istället gäller det då att tillämpa en annan viktig regel inom feng shui: Gör det bästa av det du har!

Få platser är alltså perfekta. En del saker kan man åtgärda med feng shui-hjälpmiddel, andra inte, och ibland får man alltså helt enkelt lov att acceptera en del av problematiken och lära sig att leva med den på ett bra sätt. Det är dessa svåråtgärdade saker som vi inom feng shui kallar för belastningsfaktorer.

Det går att leva ett liv med en del belastningsfaktorer, men det blir problem om de är alltför många. Och belastningsfaktorerna finns inte bara i vår omgivning; i hög utsträckning har de att göra med vårt sätt att leva.

Att äta så kallad skräpmat, dricka alkohol i stora mängder och röka är belastningsfaktorer. Har du dessutom inte någon bra bostad – arkitekturen kanske är dålig och färgsättningen fel – får du ytterligare belastningsfaktorer att jobba

Människan har alltid längtat till och sökt sig till vatten när hon ska bosätta sig. De allra bästa feng shui-platserna ligger oftast nära ett stilla och lugnt vatten.

med. Men har man många belastningsfaktorer där man bor, och det inte går att åtgärda dem, kan man förbättra situationen genom att ta itu med belastningsfaktorer inom andra områden, för det är summan av dessa faktorer som räknas i slutändan.

Vi människor behöver samma grundläggande saker idag som vi behövde för flera tusen år sedan, när teorierna inom feng shui utformades. Det är fantastiskt att upptäcka det! Vare sig vi är skandinaver eller kineser har vi samma behov, och vi har exempelvis samma instinktiva känsla för platser som är bra eller mindre bra att bo på. Det är inte alltid som vi kan sätta ord på känslan, men den finns där.

När du ska välja ett boende är det oerhört viktigt att du lyssnar till dina känslor. Känns det här bra? Mår jag bra på den här platsen? Det är lätt att bli förvillad av att något ser läckert, häftigt eller snyggt ut, men känslan av välmående är den viktigaste. Den första fråga du ska ställa dig om ditt boende är därför: »Mår jag bra där jag bor? Bor jag på en plats som är fruktsam för mig?«

LÄGET

När en feng shui-konsult tittar på en fastighet finns det ingenting som är viktigare än var den är placerad. Läget betyder mer än vad som finns inuti huset. Det kan vara alldeles utomordentligt feng shui inne i huset men är det ett dåligt läge faller allt. Ska vi tala om det i siffror kan man säga

att vi till cirka 80 procent är beroende av läget, medan själva byggnaden och dess innehåll inte betyder mer än 20 procent när man ser till helheten. Detta är ett välkänt faktum bland mäklare. Ett hus kan vara fantastiskt vackert men helt fel beläget, och därmed osäljbart. Är läget rätt kan man däremot få stora pengar för ett litet ruckel.

Nedan följer en beskrivning av de grundläggande faktorer som avgör hur väl en fastighet är placerad i sin omgivning.

LJUSET OCH VÄDERSTRECKEN

Ljus utgör förutsättningen för ett gott liv. I synnerhet i vårt skandinaviska klimat är vi oerhört beroende av ljuset. Ett hem som inte har tillräckligt med dagsljus får svårt att skapa ett bra och gynnsamt inomhusklimat.

I Norden är söderläge det mest gynnsamma läget för ett hus, som även ska ha öppningar mot öster och väster. (I Indien, till exempel, är norrner gynnsamma, på grund av klimatförhållandena.) Men det räcker inte med ett gynnsamt läge. Man måste ändå alltid bedöma omgivningarna. Om huset vetter mot söder men har ett stort skogsparti eller en stor husgrupp framför entrén blir effekten inte den förväntade. Syftet med ett söderläge är att få in yang-energi i huset via ljuset. Men om söderläget är blockerat, så att ljuset inte kan tränga in, får vi en motsatt effekt: yin-energin tar

över, och platsen blir svagare, mörkare och livlösare. På sådana ställen har vi svårare att komma igång, och det krävs mycket arbete med artificiell belysning för att korrigera förhållandena.

De olika väderstrecken för med sig olika typer av chi in i huset. Teorierna om väderstrecken är mycket omfattande inom feng shui och det jag beskriver här nedan utgör bara det grundläggande.

Öster:

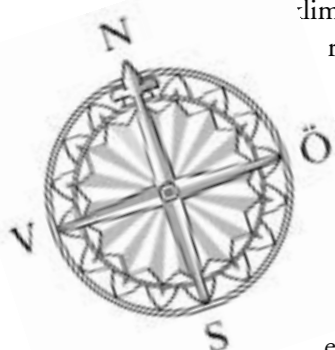
I öster föds den uppåtstigande morgonenergin (yang), en energi som är igångsättande och alert. Den för med sig våren och pånyttfödelsen. Det är bra om sovrummen i huset vetter mot öster, så att vi kan bli väckta av den här energin.

Söder:

Detta är det starkaste yang-väderstrecket. Det har en stark, livgivande och kraftfull prägel. Sommarens hetta ryms i det, liksom den dynamik som finns i oss mitt på dagen, men för mycket av det goda är inte heller bra. För mycket yang-energi gör oss trötta och utmattade (extremt stora söderfönster är inte att rekommendera). Söderläge är bra i rum där man ska vara social och umgås.

Väster:

I väster faller yang in i yin och börjar att dra ihop sig. Det är den sena eftermiddagens och höstens väderstreck. Eftermiddags- och kvällssolen ger njutning då dagen övergår i kväll. Sydväst är ett bra väderstreck för romantik, och när solen står i nordväst börjar den blå timmen, en tid för vila och introspektion.





I Norden är söderläge den mest gynnsamma positionen för ett hus.

Norr:

Här bor den mesta yin-energin. Den är lugn, svagt pulserande, och kan karakteriseras som en mer stillsamt flödande energi. Norr är nattens och stillhetens väderstreck, som har en andlig och suggestiv inverkan på huset. Rum som är till just för stillhet och lugn kan med fördel placeras i norrläge.

Men det räcker alltså inte med att vara medveten om väderstrecken. Man måste även ta hänsyn till de omgivande faktorerna. Vetter ditt hus mot

norr och du bor intill en starkt trafikerad gata får du med största sannolikhet in yang-energi i huset trots att väderstrecket för med sig yin. När du betraktar ditt hem, eller ditt tilltänkta hem, kan du ta fram kompassen för att se vilka rum som präglas av de olika väderstrecken. Kanske behöver du korrigera med elektrisk belysning för att kompensera dåligt insläpp av dagsljus? Belysning kan dock inte helt ersätta dagsljus, eftersom dagsljuset är den viktigaste källan till frisk chi.

Fundera även över om du är en morgon-, kvälls- eller nattmänniska, och prova i så fall om du kan få hjälp av det väderstreck som du överensstämmer mest med. Själv är jag en typisk östermänniska, som älskar morgontimmarna och våren. Jag arbetar bäst på kontoret i förmiddags-solen som kommer från öster. När solen står i söder kring lunchtid vill jag inte sitta där längre, då blir yang-energin för stark och min arbetskapacitet minskar.

VINDEN

Mild och ljuv som en smekning eller en pina som tränger genom märm och ben – vinden kan bete sig på olika sätt. Den mest optimala platsen är vindskyddad, enligt feng shui. Traditionellt byggde man i Kina hus som vette mot söder och med baksidan mot norr, där något stabilt stod som skydd. Det berodde på att det sämsta vädret och de häftigaste stormarna kom från norr.

Vinden har en förmåga att blåsa bort god chi från en plats. Chi har svårt att samla sig och röra sig på ett behagfullt sätt där vinden har för stor makt. Hur ser det ut där du bor? Har du ihållande blåst kring huset eller ligger det skyddat? Jag

har själv ett hus som ligger skapligt bra, men det finns »blåskanaler« från havet i nordöst, och det kan vara en plåga.

Hus som ligger på slätter har ofta problem på grund av vinden. På sådana platser bör man bygga upp skyddande vegetation så snabbt som möjligt. Ju större träden är och ju ordentligare avskärmningar man kan åstadkomma, desto bättre är det.

Människor som är härdade såväl fysiskt som psykiskt klarar vädrets makter bättre än andra. Känner du dig i obalans på något sätt ska du därför hålla dig inomhus när det blåser starka vindar. Vinden sliter i kroppens energifält, och vi mår oftast inte bra av det.

När man bedömer ett hus ska man titta på vad som finns runt omkring som kan hejda vinden. Det bästa är om det finns vegetation som kan hjälpa till att hålla kvar chi. Man måste även titta på hur huset ligger höjdmässigt. I feng shui-böcker kan man ofta läsa att det är bättre att bo på en höjd än i en dalsänka, något som har med yin- respektive yang-energi att göra. Men det mest optimala är att huset ligger en bit ner i en dalgång och inte högst uppe på toppen, och det beror just på vindförhållandena.

När du går ut ur ditt hus ska du helst kunna känna en lätt bris mot kinden, men om platsen är hårt utsatt för vind är det väldigt få dagar om året som du kan njuta av en sådan smekning.

VATTNET

I alla tider har människan sökt sig till vatten. Vatten är livgivande och en symbol för välstånd. Men vattnet ska inte vara placerat var som helst:

vi vill alltid ha det framför oss. Det är något som sitter i ryggmärgen.

Det kanske kan tyckas självklart, vi vill ju titta på vattnet, vi tycker att det är vackert – men saken är mer komplicerad än så. Vatten kan nämligen även vara dödligt farligt, förrädiskt och nyckfullt. Att ha vatten på baksidan av huset gör oss osäkra, vilket man blir om man har något opålitligt bakom sig. Ett hus bör alltid ha en stabil baksida och vatten är det sämsta du kan ha »i ryggen«.

Det är sällan jag råder någon att flytta en entré på ett hus, men när det gäller relationen mellan ett hus och ett vattenflöde ger jag det rådet oavkortat om förhållandena är verkligt ogynnsamma. Det beror förstås också på hur nära vattnet man bor och vilka proportioner vattnet har.

Om du har mycket vatten utanför ditt hus bör huset öppna sig mot det, det vill säga ingång-



Visst är det en fantastisk upplevelse att betrakta öppet hav. Men vatten i för stora proportioner kan skapa ångest och depressioner. Det finns en inneboende drift hos människan att dra sig mot trygga platser, och ett helt öppet hav är för de flesta av oss inte gynnsamt.



I feng shui talar man om »hållet« vatten. Med det menas att man vill att en naturformation ska hålla vattnet på plats. Därför anses bukter, vikar och sjöar bättre än öppet hav.

en bör veta mot vattnet. Det är bättre att huset ligger placerat i en vik eller bukt, där vattnet inte kan ha en så total påverkan på platsen.

Om du har ett mindre vattendrag i närheten av huset – en bäck, en å eller något annat stillsamt vattenflöde – är det precis lika viktigt att det befinner sig framför huset och rinner i en gynnsam riktning, det vill säga mot huset. Om du ställer dig framför en vårbäck och låter vattnet rinna mot dig känner du att det är livgivande – vänder du dig så att vattnet rinner ifrån dig istället får du sannolikt en känsla av vemod och avsked. Det här handlar om att vatten har en stark symbolisk inverkan på oss.

Vatten innebär yin-energi i förhållande till de andra elementen, men det råder ofta mycket yang-energi kring öppet vatten, och det har med vinden att göra. Öppet hav där himmel möter

hav vid horisonten är mindre fördelaktigt än hav som möter land. Det finns en inbyggd strävan i oss efter att hitta det som förankrar oss. Det oavslutade kan ge upphov till ångest.

På en föreläsning mötte jag en gång en yngre man som berättade att han alltid tittade ut över det öppna havet när han inte mådde bra och befann sig ute vid sin stuga vid havet. När han mådde bra hade han upptäckt att han istället tittade åt



När vattnet flödar i en speciell riktning bör vi placera vår entré så att vattnet rinner mot oss.

andra hållet, där han såg stan vid horisonten. »Misery likes company«, lyder ett engelskt uttryck. Det innebär att vi, när vi mår dåligt, dras till sådant som inte är bra för oss. Tyvärr ligger det något i det, men man kan lära sig att handla på ett mer konstruktivt sätt. Om man blir medveten om att man förstärker det negativa när man förvägrar sig själv något positivt, när man inte mår bra, kan man agera annorlunda. Där kan feng shui vara till stor hjälp.

JORDEN

Tänk så mycket jorden ger oss! Jag är oerhört fascinerad av jorden och vad den kan förse oss med. För inte så länge sedan brukade vi jorden och levde uteslutande av den, men numera har vi blivit ett oroligt släkte, som flyttar runt och jagar efter många saker. Alla borde äga en bit mark som de kan kalla för sin egen – det är en stor källa till sinnesro att få ha en jordplätt att sköta om. Vi bör lära oss av det som naturfolken vet: »Vi ärver inte jorden av våra förfäder, vi förvaltar den åt kommande generationer.«

Hur vet man då om jorden som ens hus står på är gynnsam? För att få reda på det behöver man göra efterforskningar. Det är viktigt, eftersom marken under och omkring ditt hem har en stark symbolisk koppling till din upplevelse av trygghet och stabilitet i livet. De gamla kinesiska feng shui-mästarna luktade, grävde och till och med smakade på jorden för att kunna bedöma dess kvalitet.

Den allra bästa jordmånen är en bördig, stabil mark, full av daggmusk. Daggmasken är ett litet och oansenligt djur som vi inte kan klara oss

utan. Enligt biologerna finns 80–90 procent av världens organismer i jorden och bland dessa underjordiska varelser är maskarna livsviktiga för vår överlevnad. Maskar gräver oavbrutet, dygnet runt. Utan dessa blinda små varelser skulle jorden snabbt bli kompakt, steril och lufttom, och till sist kväva sig själv. De gör verkligen själ för smeknamnet »Guds små plogar«. Charles Darwin menade att det var tveksamt om det fanns något annat djur som spelat en så stor roll i historien. Så sätt igång att leta mask, för där maskarna finns är det gynnsamt att bo!

Efter våra härjningar med Moder Jord är det dock inte omöjligt att vi hittar helt andra saker när vi gräver i marken. Där kan exempelvis finnas gammalt avskräde från sophögar, fyllnadsmaterial, asfaltrester. Att bo ovanpå tunnelbanans sträckning är inte gynnsamt, men sådana saker kan vi oftast inte rå över och då handlar det istället om att försöka minska andra belastningsfaktorer.

När man spränger i berg och i markområden kan det ta lång tid för naturen att återställa energibalansen i marken – på vissa platser verkar det som om den aldrig riktigt vill bli återställd. Att spränga kan dessutom skapa oro i marken även långt ifrån platsen där man spränger. Nybyggda områden i närheten av sprängd mark är därför oroliga, enligt feng shui.





En feng shui-mästare brukar lägga sig på marken med bröstet neråt för att kunna lyssna till jordens puls. Om pulsen är bra kommer den inte att påverka din egen hjärtrytm, men är marken orolig kan du få svårt att behålla ditt lugn och hjärtrytmen kan bli påverkad. Det här är väl inte det första man tänker på att utforska när man är på husvisning med mäklare och andra spekulanter, men är man seriöst intresserad bör man se till att få vistas en stund på platsen för sig själv.

Gamla sankmarker och annan orolig mark är inte bra ställen att placera hus på. Den allra sämsta boplatser är ovanpå ett gammalt gravområde. Låter det som vidskepelse? Tankarna liknar emellertid det som kvantfysiken alltid har hävdad: ingenting försvinner. När du dör går du bara in i ett nytt kretslopp och feng shui-mästarna kände en oerhörd respekt för det. Det råder ofta en stark yin-energi på dessa platser, och så ska det få vara.

Om vi känner efter ordentligt märker vi hur olika platser berör oss. Sitt på marken och lyssna, så kommer du att känna hur din kropp reagerar. Innerst inne vet vi om en plats är bra för oss eller inte.

TOPOGRAFIN

Hur ett hus står i förhållande till naturens formationer är alltså helt grundläggande. Vi måste lära oss att placera våra hus efter topografin istället för att förändra topografin genom diverse ingrepp. Om ett hus står »fel« innebär det en stor belastningsfaktor.

Vad händer runt huset? Står det »stadigt«? Sluttar det någonstans i de närmaste omgivningarna?



Vegetation eller berg som en stabil rygg, kullar och vegetation på sidorna och fritt framför huset, som gärna får vetta mot vatten i en bukt – det är en förtämlig placering enligt feng shui.

En bra placering innefattar en stabil rygg, det vill säga berg eller vegetation bakom huset. Vegetation eller annat stöd bör även finnas på sidorna. Framför huset ska det vara fri sikt, i det optimala fallet även utsikt mot vatten. Om en uppførsbacke leder fram till entrén ger det en symbolisk känsla av livet som en uppførsbacke – fågel Fenix (som symboliserar vår frihet) får kämpa för att flyga mot nya möjligheter. Sluttar marken bakom huset blir det en symbol för otrygghet. Ibland kan man korrigera en sluttning bakom huset genom att plantera växter (träd, buskar) så nära som möjligt. En någorlunda plan tomt har ofta bättre förutsättningar än en kraftigt kuperad.

Jag var och tittade på ett lyxhotell som ligger i en mycket dramatisk omgivning. Byggnaden har anlagts i en brant sluttning och »klänger sig fast« i berget med baksidan mot branten, som

stupar ner mot vattnet. Entrén ligger mot norr och har berget framför sig. Hade byggnaden vridits ett halvt varv och »tryckts upp«, så att den hade fått vila mot berget istället för att »hänga« i det, hade den haft en säker rygg, sikt mot söder och vatten framför sig. Den hade fått en fantastisk placering! Hotellet är relativt nybyggt men har gått i konkurs flera gånger. Jag är övertygad om att placeringen har sin del i det.

VEGETATION OCH DJURLIV

Vad växer och vad lever runt vårt hus? Om vi bösätter oss på platser där det varken finns växtlighet eller djur förlorar vi lätt känslan för det viktiga i livet. Att betrakta djur och växter ger sinnesro, det får oss att minnas vårt gemensamma ursprung. Ju mer vi avlägsnar oss från ursprunget, desto mer snärjda blir vi i våra mänskliga bekymmer och tillkortakommanden.

Även om du bor i en stor stad kan du ha tillgång till växter och djur. Har du en balkong kan du odla växter och med frön och talgbollar kan du locka fåglar till din bostad. Den som inte kan skapa en egen grön oas har alltid tillgång till stadens parker och grönområden.

Med sin kravlösa närvaro får djuren oss att minnas vad som är viktigt i livet. Om vi stannar upp en stund och betraktar en ekorre eller lyssnar till fågelsång kan våra hjärtan öppnas. Kan du tänka dig hur det skulle kännas att inte få höra fågelsång på våren? Läs biologen Rachel Carsons bok *Tyst vår* från 1962, det är skrämmande men viktig läsning! Boken visar också att vi måste agera när vi märker att något är fel. Vi måste vara medvetna om hela det naturliga kretsloppet och

inse att vi inte har rätt att bryta några livscyklar. Vi människor har farit alldeles för hårt fram med naturen under alldeles för lång tid.

Finns det växtlighet runt en bostad höjs priset på den. Finns det träd sägs det att värdet höjs med 15 procent. Om du bor så att du kan plantera stora träd på din tomt ska du inte vara rädd för att ta den kostnaden – stora och välmående träd förhöjer chi på ett mycket roligande sätt och är väl värda investeringen.



På en balkong kan du odla växter och skapa dig en egen grön oas.

Trädens och andra växters viktigaste uppgift är att de hjälper oss att rena luften från gifter och att de reducerar den globala uppvärmningen. Vårt att veta är också att växtlighet skapar negativa joner (som är bra för oss, även om det låter som motsatsen!). Du vet hur det känns strax före ett åskväder: luften är tjock och svår att andas – den är då fylld av positiva joner. När ovädret är över känns luften helt annorlunda – den har fyllts av negativa joner.

En annan viktig faktor är skönhetsaspekten: växtlighet är vackert. Skönhet är väsentligt för vårt välbefinnande. Vi har oerhört mycket lättare att hantera bekymmer om vi befinner oss på vackra platser. Naturens skönhet är ovärderlig.

PLATSENS HISTORIA

Varje plats har sin historia. Känner du till vad som har skett på platsen där du bor? Om du har tur bor du kanske i ett hus som har gått i arv i en och samma släkt, där människor har kunnat leva i glädje och samförstånd. Kanske har de dessutom kunnat bruka en välmående jord. Då är du bara att gratulera!

De flesta hus har naturligtvis en förhållandevis neutral historia med »vanliga« livsöden, om man alls känner till vad som har tilldragit sig på platsen. Det problematiska är platser med en »svår« bakgrund. Här kan man försöka undersöka om det finns en återkommande problematik: Har människor som bott här ofta varit sjuka, har de haft ekonomiska bekymmer, har par efter par som flyttat in skilt sig?

Som feng shui-konsult kan man ofta med stor sannolikhet säga vad sådan återkommande

problematik i ett hus beror på. Platsens historia måste då alltid vägas in i bedömningen. En plats som har varit centrum för fasansfulla händelser bör man enligt feng shui akta sig för att bosätta sig på. Händelserna lever kvar där. Visserligen tror jag att en kärleksfull intention kan mildra effekten av det som en gång ägt rum, men min erfarenhet säger mig att det är svårt att helt undvika effekterna av ett dramatiskt förflutet på en plats.

Det bästa man kan göra – och det gäller alla platser som man funderar på att bosätta sig på – är att sätta sig i lugn och ro ensam på platsen och fråga sig själv om man mår bra där. Lyssna till hur det känns i kroppen: kroppen och själen ljuger aldrig, hjärnan har däremot en viss förmåga att förvanska sanningen.

Några mil ifrån där jag bor ligger en plats med en fruktansvärd historia. Det känner man direkt när man vistas på den platsen. Här brändes många oskyldiga människor, främst kvinnor, till döds under häxprocesserna på 1670-talet. Möjligen skulle man kunna mildra effekten av platsens historiska belastning med hjälp av kärleksfull intention, men inom feng shui säger man att det är bäst att inte bosätta sig på en sådan här plats.

OMRÅDETS KARAKTÄR

Du kan inte välja dina grannar, men du kan välja området du bor i. När man tittar på en fastighet med feng shui-ögon är områdets karaktär avgörande. Detta är också något vi känner instinktivt. Enligt feng shui är det bättre att bo nära skog och mark än att bo där det finns mycket betong och fabriker, stress eller kriminalitet.



Om man har ett stort utskjutande hörn riktat mot det egna huset uppstår shar chi, som skapar en mycket ogynnsam energi.

Det här är ju inga nyheter, men orsaken är, enligt feng shui, att vi människor är energimässigt förbundna med allt vi har omkring oss. Vi kan inte separera oss själva från omgivningen. Har du tråkigheter i din närhet måste du göra ett val: flytta eller göra det bästa av det du har där du är.

Vad har du för »grannar« i form av bebyggelse? Är det fabriker, kyrkor, affärer, höghus eller kanske en kyrkogård? Det som finns runt huset påverkar alltid platsen.

En av de första saker man bör titta efter är shar chi, som är en vass och ogynnsam energi. Shar chi uppstår bland annat om man har ett stort utskjutande hörn som är riktat mot det egna huset. I Kina har det periodvis uppstått kontroverser mellan olika affärsidkare för att man har byggt huskroppar med enorma hörn som slår

mot andra fastigheter, och i synnerhet mot deras entréer.

Energikvaliteten i omkringliggande fastigheter måste bedömas. Fabriker, kyrkogårdar, slakterier, begravningsbyråer och liknande har inget högt värde när man ser på en fastighet utifrån. Kyrkor är en annan utmaning. Helst ska en kyrka, som är en så pass dominerande byggnad, ha en avskild plats, men om så inte är fallet får varje individ avgöra om kyrkan är bra att ha i sin närhet eller inte. Är man andligt intresserad kan kyrkan ha ett positivt symbolvärde.

Gator och vägar

I gamla tider, när feng shui-teorierna utvecklades, betraktade man de naturliga linjerna i landskapet och försökte följa dessa när man gjorde stigar eller anlade vägar. Om man ser tillbaka på våra egna äldsta landsvägar var de vackert integrerade i naturen och anpassade sig efter landskapet på ett självklart sätt. Naturens topografi gav vägarna dess form. Det känns skönt att färdas på dem.

När vi människor så småningom började få bråttom och konstruerade maskiner som kunde härska över naturen tog vi oss rätten att inkräkta på den och började skövla skogarna och spränga i bergen som vi behagade. Ju rakare vägarna är, desto fortare kommer vi fram – men skönheten och balansen har fått stå tillbaka. Det är ett högt pris som vi nu betalar för vår okunskap.

När man bedömer en fastighet tittar man mycket på gators och vägars form, storlek och intensitet, och inte minst tittar man på husets placering i förhållande till vägen. En duktig feng shui-konsult känner i kroppen var huset ska stå och



Att köra rakt fram till sitt hus är det bästa alternativet.



Att köra ner till sitt hus ses som det sämsta alternativet.



Att köra upp till sitt hus är det näst bästa alternativet.



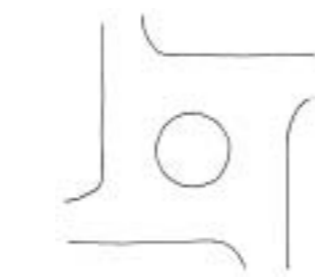
Y- (ovan) och T- (nedan) formade vägar i anslutning till hus kan skapa problem eftersom chi rör sig för snabbt eller splittras vid huset.



Om det är en rak stor uppfart till huset så är det bra om det finns en rejäl svängyta framför huset så att chi inte slungas rakt mot huset. I mitten är det gynnsamt om det finns vatten eller vegetation.



Återvändsgator är stillsamma gator och kan få problem med stagnation men är lugna och stilla att bo på.



Rondeller skapar ofta bra chi i städer om de är bra utformade.

hur det ska ligga för att det ska vara harmoniskt.

Olika former på gator och vägar skapar skilda fenomen. Det säger sig självt att stora, snabba vägar skapar intensiv yang-energi medan små, otrafikerade gator har mer yin-energi över sig. Man kan läsa i en del feng shui-litteratur att återvändsgator inte är bra, eftersom energin får ett

hastigt stopp (på engelska heter återvändsgata »dead end«, vilket är föga smickrande). Men en stillsam återvändsgata kan vara bra att bo på om man lever ett hektiskt och stressat liv eller av någon anledning behöver läkning under en tid. Ovan syns skisser på olika vägformationer och deras utmaningar.

STRÅLNING

De gamla kinesiska feng shui-mästarna skulle ha vändats om de visste vad vi människor utsätts för idag. En av de största utmaningarna är all strålning. Varje dag blir vi helkroppsbestrålade, det kommer strålning överallt ifrån. Solen, planeterna och jorden har sin egen strålning, men sedan har människosläktet satt igång ett gigantiskt eget strålningsexperiment.

Om du ska avgöra vilka olika typer av strålning som finns omkring dig och ditt hus behöver du leka detektiv. Numera göms strålningskällorna mycket noggrant. Där jag bor har man nere i hamnen satt upp en 3G-mast i form av en båtmast. Det är visserligen bra ur feng shui-synvinkel att utforma saker snyggt, men här kanske skönheten motverkar sitt syfte.

Det värsta med all strålning idag är att vi knappast kan komma undan fenomenet, vi kan inte värja oss. Det är inte säkert att du har rätt att säga ifrån om du inte vill ha en mobilmast på tomtens eller på ditt tak.

Mobilindustrin hävdar att strålningen inte är farlig, vissa forskare anser motsatsen medan andra tiger och väntar. Om 10–15 år eller om ett par generationer kanske svaret kommer, och då är det bara att hoppas att mobilindustrin hade rätt.

Men vad gör du då om du har ett ställverk, en transformatorstation eller en mobilmast nära inpå ditt hus? Ofta kan du inte göra något annat än att vara medveten om att det är en belastningsfaktor som behöver kompenseras. Har du energin och orken kan du bråka om saken men det är föga troligt att du kommer någon vart. Till din tröst kan jag säga att om du har en mobilmast på taket



Det här lilla rara röda huset med sina vita knutar innehåller en elcentral. Man kan undra om det har fått sin form för att vi inte ska känna till dess innehåll?

eller i din trädgård är det möjligt att du drabbas mindre än de som bor längre ifrån masten. Detta hävdar i alla fall mobilindustrin, om än i mycket svaga ordalag.

Det man enligt feng shui kan göra för att få bort en del av den skadliga energin är att helt enkelt göra den »osynlig«. Det låter kanske idiotiskt, som att sticka huvudet i sanden, men saken är den att ju mer uppenbar en sak är, desto värre blir det för dig. Så plantera buskar eller träd för att skymma en transformatorstation, till exempel.

Man kan också använda sig av symboler för att värja sig mot det som inte är bra. Den traditionella symbolen för det är spegelglas. Alla reflekterande ytor får energi att studsas tillbaka, enligt feng shui. I vårt kvarter finns en mobilmast och vårt hus ligger på en höjd ovanför staden, så mobiltrafiken passerar med största sannolikhet rakt genom vårt hus. Jag ser masten från köksbordet. I vanliga fall använder jag mig inte speci-

Om djur trivs där vi bor är platsen ofta livgivande. Djur och barn för även in eldelementets egenskaper på våra boplatser.

ellt mycket av så kallade transcendentala symboler i min feng shui-utövning, men jag har ändå satt upp en spegel som reflekterar masten. Handlingen var symbolisk för mig. Genom att sätta upp spegeln var det som om jag sa till masten: »Du har ingen makt över mitt välbefinnande.« Om spegeln har någon effekt eller inte är inte det väsentliga här. Det som är viktigt är att jag mår bättre genom att utföra symbolhandlingen.

ORTSNAMN

Har du tänkt på vad din adress inger för känsla? Inom feng shui menar man att namn på gator, orter och fastigheter är symboler som påverkar oss, precis som så mycket annat. Man kan fundera över vem som gav vissa orter deras namn (och hur de mårde när de gjorde det!). Den som bor i Ensamheten, Mörkret, Offer, Lida, Harmånger, Slavsebalshåle eller Slakthuset får en annan känsla för sin hemort än den som bor på Solsidan eller i Skönsberg. Nu är det ju mycket lite vi kan göra åt en gatubeteckning eller ett ortsnamn, men om namnet inte känns bra – kalla ditt hem för något bättre! Symboliskt ger det mer kraft att säga att »jag bor i Glädjekällan i Ensamheten« än att säga: »Jag bor i Ensamheten.«

Häromdagen köpte jag morötter från en gård i Kråkånger. Matvaror från orter med den typen av namn innehåller en stor belastningsfaktor. Självklart kan man vara oerhört stolt över ett ortsnamn och tycka att det är roligt även om det inte är tilltalande för gemene man, men försäljningsmässigt är det en negativ belastningsfaktor om det är gemene man som ska handla produkterna.

YIN OCH YANG

OCH DE FEM ELEMENTEN

Sist men inte minst tittar man på yin och yang och de fem elementen när man bedömer fastigheter. Det optimala är förstås en god balans mellan yin och yang och mellan elementen. En fastighet som har ett överslag av yin-energi är ofta lugn, mörk, stilla och rogivande. Men alltför mycket yin ger livlöshet och svaghet. Då måste man vidta ett antal yang-åtgärder. Försök att skapa mer ljus på platsen, få in mer djurliv, liv och rörelse, gallra bort vegetation. Finns det mer yang än yin på en plats är den ljus och full av aktivitet. Dominerar yang alltför mycket, som i de flesta större städer, blir vi bombarderade av liv och rörelse, aktivitet och stress. Det måste då kompenseras med växtlighet, parker och andra fristäder. Yang-överslag får man även på platser som är hårt ansatta av väderväxlingar.

Är det fråga om riktigt stora utmaningar på en plats är det inte säkert att man kan åtgärda det på ett tillfredsställande sätt med feng shui-handlingar. I värsta fall får man söka sig därifrån. Det är oerhört svårt att rå på energistrukturen på en plats. Vill man ändå bo kvar får man försöka kompensera genom att skapa god yin- och yang-balans i sitt övriga liv.

De fem elementen är faktorer som på ett avgörande sätt har betydelse för om en plats är harmonisk. Titta på materialen, färgerna och formerna i din omgivning. Är elementen i balans? Träelementet återfinns i huvudsak i växtligheten, eldelementet i ljuset (både solljuset och det artificiella), samt i människor och överallt där det finns liv och rörelse, jordelementet finns i mar-



ken men även i husets byggmaterial (om det är byggt i tegel eller betong), metallelementet hittar du i sten och berg och vit färg, vattenelementet återfinns i vatten, fria asymmetriska former och

mörka färgtoner. När man betraktar en fastighet kommer alla dessa faktorer, och balansen dem emellan, att avgöra om platsen känns harmonisk och bra.



ARKITEKTUR

»När en plats upplevs som livlös eller onaturlig ligger det nästan alltid en egocentrisk styrande kraft bakom. Platsen är så fylld av sin skapares ego att det inte finns något utrymme för dess inneboende natur.«

Christopher Alexander

EFTER ATT HA TITTAT PÅ våra omgivningar ur ett feng shui-perspektiv ska vi nu gå närmare in på arkitekturen. På flera sätt är den faktiskt viktigare än husets inredning, men ofta betydligt svårare att ändra på. I många fall får man lov att leva med att det inte är så bra feng shui i arkitekturen.

Arkitekten Christopher Alexander har skrivit flera fantastiska böcker om arkitektur och städer: *The timeless way of building* och *A pattern language*, för att nämna några. I sin senaste bok, *The nature of order*, skriver han om »a quality without a name«. Jag kopplar den kvaliteten till det som taoisterna också talar om: en »tyst« kvalitet, som inte går att beskriva med ord.

Vad skulle detta kunna vara? Jag vill hävda att det handlar om balans och harmoni, och om en skapande kraft – en kraft som är svår att frambringa för människan om hon inte har kontakt med sitt inre. I feng shui skapar man en harmonisk arkitektur med den kraften.

Detta innebär att man lär sig av den fulländning som finns i naturen. Och precis som i naturen måste den skapande kraften växa fram; blommor skapas inte, de gror ur ett frö. Samma sak gäller

för feng shui: man kan inte skapa bra feng shui omedelbart. Men med hjälp av bra redskap och god kunskap växer den här kraften långsamt fram och blir också bestående. Jag har många gånger gått för snabbt och för hårt fram i min tillvaro, och jag har mått som sämst när jag har forcerat fram bra feng shui för snabbt.

Arkitekter har ett stort ansvar. När de ritar hus och planerar städer kommer de att påverka många människors liv under lång tid framöver. Det är ett konststycke att utforma byggnader och stadsbebyggelse som är livgivande. De kinesiska byggmästarna har i alla tider använt sig av sång, poesi och kalligrafi i sitt arbete.

Arkitektur är ingenting man ska experimentera med; man ska bygga tidlöst. Det finns arkitektur som alltid har haft god inverkan på människor, det är den vi ska ta fasta på: tidlös skönhet och ett tidlöst byggande.

Känn efter hur arkitekturen påverkar dig när du befinner dig på olika platser. Vi attraheras ofta av det som vi tycker är snyggt, men känn efter lite djupare när du står på en plats: Hur mår du när du befinner dig där?

Harmoni kan uttryckas rent matematiskt. Jag tänker då på det gyllene snittet – en matematisk proportion som människor i alla tider har mått bra av. En vanlig A4-sida är uppbyggd efter det gyllene snittet. Många klassiska byggnader har just dessa proportioner och människans inre harmonierar med dem.

GYNNSAMMA MÅTTENHETER

I traditionell feng shui anses vissa mått eller dimensioner bringa tur, medan andra är mer ogynnsamma. Gynnsamma mått på skrivbord, stolar, fönster, dörrar och andra föremål anses resultera i större framgång. Dessa mått baseras på att man delar upp diagonalen av en kinesisk kvadratfot i åtta lika stora sektioner. En kvadratfot är ca 17 tum lång (43,18 cm). Dessa dimensioner motsvarar de österländska tankarna inom arkitekturen om »den gudomliga proportionen«. Den »feng shui-linjal« som blir resultatet kan användas på möbler, inredning med mera.

Såväl höjd som bredd/djup och

längd på exempelvis ett skrivbord bör alltså helst ha gynnsamma mått. Måtten räknas i intervaller om 10,8 cm upp till det mått möbeln eller inredningsdetaljen har.

Önskvärda: 0–5,4 cm

Ej önskvärda: 5,4–16,2 cm

Önskvärda: Nästa 10,8 cm, alltså från 16,2 cm till 27 cm

Tabellen fortsätter på detta sätt, med varje grupp om 10,8 cm alternerande mellan gynnsam och icke gynnsam. Alltså är ett skrivbord med måttet 30 tum (= 76,2 cm) ej gynnsamt; ett som är 32 tum (= 81,3 cm) är då att föredra.



Men det går inte att säga exakt vad det är som gör att viss arkitektur är fulländad, lika lite som man kan förklara varför en blomma eller ett konstverk är vackert. Det slår helt enkelt an en sträng inom oss som vibrerar av välbehag.

»Varken förklaringar eller bilder kan förmedla den verkliga upplevelsen av arkitektur. Den kan endast uppstå i det direkta mötet med arkitekturen i sin verklighet.«

Erik Asmussen, Vidarklinikens arkitekt

Vi kan använda feng shui som ett hjälpmedel för att skapa bra byggnader, men idag, när allt ska gå så fort, missar vi både förmågan till intuition och eftertanke. Vi tillverkar moduler som snabbt ska sättas ihop och vi använder material som i första

hand är billiga. Feng shui-mästare däremot har i flera tusen år studerat det här fenomenet och de vet att man måste kunna avläsa naturen och ha ro att invänta svar för att lyckas. Vi måste därför börja ifrågasätta hur vi bygger för framtiden. Det är svårt att förstå hur de ansvariga har tänkt, exempelvis vid utformningen av vissa förorter till våra storstäder. Platserna saknar helt livgivande komponenter. De är öppna, oskyddade, utan vegetation och är fula, det vill säga oharmoniska. Som arkitekt borde man alltid ställa sig frågan: Skulle jag själv vilja bo så här?

Människan har historiskt sett alltid haft en relativt god kännedom om vad som är bra arkitektur, sett ur feng shui-perspektiv. I grund och botten har vi en känsla för vad som skapar liv, det är så vi har överlevt. Det mesta som byggdes



Vatten och växtlighet är viktiga komponenter i stadsmiljön.

i äldre tider hade skapligt bra feng shui.

Men sedan hände något i arkitekturens historia och känslan för hur man bygger livgivande bostäder åsidosattes. Jag skulle vilja påstå att den här utvecklingen går att datera till sista delen av 1800-talet, då modernismen började växa fram. Delar av modernismen tog snabbt död på många av de livgivande komponenterna.

Man kan kanske tycka att de moderna formerna är spännande, men man ska vara klar över att de påverkar vårt undermedvetna på ett negativt sätt. Samtidigt som vi strävade efter att bli moderna människor övergav vi vår känsla för hur man bygger livsbejakande. Det fanns bra drag i modernismen också och ett av dessa utgjordes av

funktionalismen, som framför allt innebar att man började titta mer på funktionen än tidigare. Många av de äldre vackra byggnaderna kunde ha en storslagen fasad men dölja misär och total brist på funktion.

Grunden i feng shui för all arkitektur innebär att man betraktar hela platsen ur ett större perspektiv när man ska bygga. Innanför hemmets fyra väggar kan vi omge oss med vad vi vill men vi har inte rätt att påtvinga andra människor en omgivning som kan skapa oro, förvirring och olust, och som på sikt inte befrämjar ett värdigt liv.

Nu ska vi bege oss närmare in i arkitekturen och titta på de olika komponenterna.



ENTRÉER

»Var man placerar huvudingången är kanske det allra viktigaste beslutet som ska fattas när man utformar en byggnadsritning.«

Christopher Alexander

Entrén på byggnader är alltid viktig, både inom feng shui och i »vanlig« västerländsk arkitektur. I feng shui står entrén för vägen in i livet, den står även symboliskt för möjligheterna i livet.

Det är genom dörren som huset tar in mest chi. Är entrén trång och mörk får huset sämre energi. Är den öppen, vid, vacker och välkomnande ökar man energin i huset.

Huset är som en kropp, där framsidan med entrén är husets ansikte. Det bör alltid finnas en distinkt känsla för vad som är fram- och baksidan på ett hus. Det här är inte alltid lätt att avgöra på byggnader. Ju otydligare skillnaden är, desto sämre förutsättningar har huset. Om man inte kan avgöra var någonstans man går in i ett hus får detta ett starkt negativt symbolvärde.

Placeringen av entrén styr resten av husets utformning. Allt ska kontrolleras utifrån den. När entrén fått en bra placering faller sig resten ofta naturligt. Det bästa är om man kan se entrén så snart man närmar sig huset. Entréer har i många olika kulturer smyckats, just för att de har en så markant symbolik. Idag ser man sällan vackra entréer till nya byggnader och det bidrar till en själslig utarmning av platsen.

Man kan smycka en entré med mycket enkla medel, det vanligaste inom feng shui är att använda växter, belysning och vatten. I Kina har det varit vanligt att man målar sina entré

dörrar röda för att signalera välstånd.

Trots att entrén är viktig ska man inte överdriva den, inte göra den för stor eller alltför utsmyckad. »Less is more« gäller för dörrar liksom för så mycket annat inom feng shui. För att framhäva entrén ytterligare kan man förstärka den arkitektoniskt genom att dra ut den en liten bit utanför huskroppen. Man kan även göra den högre eller använda arkitektoniska detaljer som gör att entrén får ett »sving« genom takets form (se skissen nedan).

Man bör alltid försöka undvika sådant som konkurrerar med eller på andra sätt stör entrén. Det kan till exempel vara en balkong som hänger ovanför entrén, starkt markerade sidodörrar eller liknande. Man försöker även undvika att ha träd, utskjutande hörn, telefonledningar eller högspänningsledningar framför huset, för att energin som ska in i huset ska bli så livgivande som möjligt.

Har huset flera olika entréer kan byggnaden kännas förvirrande. En bakdörr kan vara bra att ha, men den ska inte vara placerad mitt emot entrén. Idag är det vanligt att man använder grov-



Framhäv entrén genom att dra ut den arkitektoniskt en bit från huskroppen.



Dörrar har stort symbolvärde och står för möjligheter och äventyr. Håll dem i gott skick och ställ dig i dörröppningen så får du en bra överblick när du ska inreda eller renovera. Det första du ser när du kommer in sätter prägel på resten av hemmet.

entréer och ingångar till huset som går genom garaget. Det är inte lyckat. Ett hus ska ha en distinkt entré, och den ska användas. Huset försvagas energimässigt om man använder dåliga ingångar.

När man utformar entréer ska man se till att det inte finns saker i närheten som stör, man ska exempelvis inte behöva runda något för att man ska kunna komma till ingången. Det här gäller även dörrar inne i hus. Det ska finnas en spontan och automatisk känsla för entrén. Om man bygger nytt eller gör omfattande renoveringar är det bra att ha i åtanke att människor instinktivt vill ta den kortaste vägen, så man ska inte göra vägen till ingången onödigt lång. Helst ska det inte vara mer än 15–20 meter till entrén.

Inom feng shui finns det fler saker att ta hänsyn till än entréns placering. Det är oerhört viktigt att huset vilar tryggt i landskapet, och det gör att man ibland måste bortse från vissa av de saker som står ovan. Inom feng shui prioriterar man att entrén vetter mot något gynnsamt, till exempel vatten, ett visst väderstreck, en trädgård eller en vacker park, framför att den ligger så att den passar bäst till den uppfart som finns. Det här är så pass viktigt att man kan välja att dra om en väg till ett hus för att få den optimala placeringen av huset och entrén, om detta är möjligt. När man bygger nytt bör man därför ta hjälp av kunnigt folk för att avgöra hur man bäst handskas med alla komponenter.

FÖNSTER

Fönstren är husets ögon. Deras placering och proportioner påverkar husets energi.

Det finns vissa saker man bör se upp med när det gäller fönster: det första är att de om möjligt inte bör ligga rakt framför en dörr, i synnerhet inte rakt framför ytterdörren. Chi som kommer in genom dörren har då en tendens att försvinna rakt ut genom huset.

Det här försöker man korrigera genom att bryta energilinjen på vägen eller avleda den åt ett annat håll. Chi följer alltid former. Om ett fönster går hela vägen ner till golvet, vilket har blivit mycket populärt, har chi svårt att stanna kvar i rummet – därför bör det alltid finnas en rejäl tröskel nertill, så att chi lättare stannar kvar.

Om man bygger nytt ska man alltid försöka ha fönster på minst två väggar i ett rum. Rum som bara har ett fönster tenderar att användas i mindre utsträckning, de blir livlösare än om det finns fönster åt två håll. Det har gjorts studier som påvisar att folk drar sig för att vara i ett rum där det bara finns fönster på en sida. Känn på det här fenomenet när du befinner dig i olika byggnader. När ett rum får ljus från två håll ändras den sociala atmosfären; människors ansiktsdrag blir tydligare och rummet får liv. Det borgar också för att människor får lättare att kommunicera.

När en byggnad är stor försvinner ofta möjligheten att ha fönster på två väggar i ett rum. I sådana lägen kan man diskutera takfönster av olika slag.

Vyn som finns utanför fönstret är viktig. Finns det ingen utsikt är det som att leva i ett »visuellt fängelse«, och i förlängningen leder det till att vi känner oss låsta. Människor söker sig ofta mot fönster, men det är inte i första hand dagsljuset vi är ute efter utan snarare känslan av frihet, har studier visat.

Har man ingen utsikt därför att fönstret kanske vetter mot en bakgård kan man försöka locka fåglar till platsen. De är en symbol för frihet. Man kan även tänka på att göra fönstret extra vackert inifrån.

»Att hitta rätt position för ett fönster eller en dörr är en känslig uppgift. Tyvärr är det i alltför få byggnader man har tänkt på detta.«

Christopher Alexander

Nästa gång du ser ett vackert fönster som känns rätt placerat, stå stilla en stund och känn efter vad som skulle hända om det flyttades lite åt det ena eller andra hållet. Försök även att känna in vad det är som gör att fönstret upplevs som så bra. Det som har hänt de senaste årtiondena i nybyggnationer är att fönster och dörrar har hamnat *ganska* rätt, men man använder sig inte av den känsla som man förr i tiden lade ner på att få dem på exakt rätt ställe. Det här kräver tid och skicklighet. Finns det tillräckligt med mod, skicklighet och känsla bör man göra husets stomme först och därefter finjustera öppningar för fönstren när man står på plats. Det går inte att skapa den här känslan på papper eller skisser, och ännu mindre i datorer. Man känner i kroppen när det blir rätt och arkitekturen och den

omkringliggande platsen harmonierar.

En kvinna kom fram till mig efter en föreläsning. Hon berättade att hon alltid hade drömt om en veranda av den typ som ofta finns i USA, en veranda som går runt huset. Efter många övertalningsförsök fick hon sin make att bygga en sådan. Men när taket lades på verandan blev båda bestörta: Ljuset nådde inte längre in genom fönstren. Hela bottenvåningen blev därigenom mörk.

Vad skulle de göra nu? Riva verandan eller försöka vänja sig vid den mörka bottenvåningen? Ljuset är den viktigaste förutsättningen för att det ska bli bra chi på en plats. Bredden på fönstret betyder inte så mycket, det är höjden som tar in ljuset.

Efter vårt samtal bestämde sig kvinnan och hennes make för att riva en stor del av verandataket. Den efterlängtdade verandan fick vara kvar men behovet av ljus måste också tillgodoses, annars skulle ingen av dem må bra.

Man får inte luras att tro att stora fönster är likvärdiga med bra energi i rummet; stora fönster kan ta in alldeles för mycket energi. Om fönstren dessutom vetter mot söder eller mot havet förstärks energin ytterligare och en olustig känsla kan infinna sig, utan att man kanske förstår att det har med fönstren att göra.

Fönster förbinder oss med världen utanför, men om storleken på fönstren inte är den rätta kan effekten bli helt felaktig. Fönsterbrädan kan exempelvis ha hamnat för högt. Djupa, lågt sittande fönsternischer har alltid lockat människor. Fönstersmygar, som man kan krypa upp i för att läsa eller bara sitta och njuta, är ovärderliga. Det är också viktigt att det finns en mjuk övergång



mellan fönster och vägg. Gardiner kan fungera som uppmjukningseffekt, men bygger man helt nytt bör man tänka igenom utformningen runt fönstret från början. Det bästa är om väggen/nischen runt fönstret är avfasad, då blir ljuset mjukare där. Om fönstret inte har någon nisch blir resultatet hårt.

Inom feng shui råder delade meningar om

huruvida fönster ska ha spröjsar eller inte. Vissa menar att icke-spröjsade fönster är bättre, eftersom de »inte delar upp tillvaron« för oss. Andra säger att spröjsar är ovärderliga och att man får fel effekt utan dem. Uppdelningen av fönstret förstärker vyn och gör den mer intressant. Den gör även att vi får flera olika mindre vyer i varje glas. Fönster har en tendens att bli nakna hål utan spröjsar.



TRAPPOR

Trappornas placering och utformning är avgörande för hur chi kan röra sig i huset och därigenom för hur hela huset kommer att kännas. En trappa är inte bara en trappa, den är ett eget »rum« som förbinder olika delar av hemmet. Om trappan är tråkig och livlös skadar den hela huset.

I moderna trappor rusar chi ofta alldeles för fort. Äldre hus har för det mesta bredare och mer

välkomnande trappor. Moderna spiraltrappor är det sämsta man kan tänka sig, för de får chi att rotera neråt i hög hastighet. En riktigt bra trappa enligt feng shui är bred och mjuk och välver sig in i rummet. Det bästa är om trappan har breda nedre trappsteg som man kan sitta på.

Trappan är en centralpunkt för rörelsen genom huset, därför står den bäst nära centrum, alltså en bit in i hemmet, men ändå synlig från

ARKITEKTUR

Titta noga på trappans färgsättning. Om trappan varit helt vit skulle energifallet i trappan accelerera. De bruna sättstegen förankrar den och lugnar intrycket.

ytterdörren. Om trappan vetter rakt mot ytterdörren tenderar chi att åka ut genom dörren. Om trappan inte har täckta hälsteg rör sig chi inte lika behagligt som om den har täckta hälsteg. Om jordelementet finns i trappan, till exempel i form av bruna sättsteg, rör sig chi saktare än om trappan exempelvis är vit.

I trappan ska man kunna överblicka hemmet, mötas, sätta sig ner och prata, betrakta det som finns på väggarna. Det går utmärkt att använda trappan som galleriplats för konst, fotosamlingar eller bilder av annat slag. Så fort vi saktar av på farten i trappan sänker vi även hastigheten för chi. Placera tavlorna/bilderna längs vågräta linjer, låt dem inte »fallande« följa trappan – då accelererar chi. Man kan även använda uppåtriktad belysning för att få chi att röra sig långsammare.

TAK

När taket läggs på huset förseglas chi därinne. Detta är ett viktigt ögonblick inom feng shui. De grenar av feng shui som arbetar med astrologi räknar förseglingen av taket som husets födelse – då förbinds människan med himlen och jorden. I många europeiska länder har vi firat taklagsfest, eftersom det är något speciellt med resningen av takstolar. Det är först då man kan föreställa sig det färdiga huset.

Takets form är det som mest präglar ett hus. Formen hjälper också till att skapa energidynamiken i huset. När man som feng shui-utövare betraktar hus och i synnerhet takkonstruktionen bedömer man det hela ofta utifrån de fem elementen.

Låga tegelhus med platt tak hör till jordelemen-

tet, spetsiga tak speglar eldelementet. Rundade tak har metallkaraktär, högblanka svarta plåttak kan få vattnelementet att framträda tydligare. Finns det synliga pelare på framsidan av huset, som bär upp takkonstruktionen rent visuellt, anknyter de till träelementet.

Enligt feng shui är hus med platta tak nog det sämsta alternativet (även konstruktionsmässigt). Dessa hus får ofta ett jordöverslag och känns alldeles för tunga, som ett lock – jordelementet bör vi hellre ha under fötterna.

Det är även väsentligt att innertaket inte känns som om det hänger över dig eller trycker dig neråt. Exempel på det är snedtak med låg lutning. Ju högre resning snedtaket har, desto bättre är det. Det sägs i många feng shui-böcker att man bör undvika snedtak helt, men det man framför allt bör tänka på är att inte sitta eller sova under dem där de är som lägst.

Det bästa är om hela innertaket ligger på samma nivå. Börjar man laborera med olika nivåer rör sig chi oroligare. Synliga takbjälkar är inte heller bra, eftersom de tynger ner chi. Att smycka taket med stuckatur och liknande är inget problem men tunga saker bör inte hänga ovanför oss, det skapar dålig symbolik och tynger ner chi. Om det finns fristående pelare som bär upp takkonstruktionen är det bästa om de är rundade, men helst ska man inte ha pelare inne i hus eftersom de delar chi i rummet.

Eftersom ljuset är viktigt kan takfönster eller takkuper vara betydelsefulla inslag i takkonstruktionen. Om man bygger en takkupa bör man kunna stå raklång i den inomhus för att det ska



Hus som räknas till träelementet är givetvis byggda av trä men det kan även handla om hus som består av pelare och andra uppresta konstruktioner. För mycket träenergi kan kontrolleras av metallelementet. Därför är det bra att balansera träenergin med vit färg, som hör till metallelementet.



Du känner igen ett eldhus på spetsigheten i tak och fönster. Tinnar och torn är också typiskt för eldelementet. Eldhusen har en glamorös och glad touch, de tar alltid för sig i ett område och är oftast dyrare än andra hus.



Vattenhus är sällsynta. Det man känner igen dem på är att de består av mycket glas och mörka ytor. Ibland har de fria, asymmetriska former och högblanka ytor. Vattnelementet är det minst stabila elementet energimässigt så det är oftast inte önskvärt att ha som större inslag i byggnader.



Jordhusen är oftast byggda av sten eller betong eller har en putsad fasad, och de är vanligen låga och utdragna i formen. Har de platt tak förstärks jordelementet. Man bör vara försiktig med jordfärger inomhus i dessa byggnader, eftersom det kan skapa en väldigt tung atmosfär. Träelementet konsumerar jord, så växter och ljus kan lätta upp stämningen i hus som präglas av jordelementet.



Man känner igen metallhusen på de välvda formerna. Det kan vara rundade fasader och bågformade fönstervalv. Den vita färgen tillhör det här elementet. Metallelementet har en koncentrisk energi, den strålar inåt. Om det får för stora proportioner kan det ge en livlös effekt. Det element som bäst väger upp metall är eldelementet.

ge bästa effekt. Takfönster fungerar inte i alla tak. Den stora fördelen med takfönster är att man får in ljus där det annars inte är möjligt att få något ljusinsläpp. Bästa ställena för takfönster är badrum, kök, garage och trapphus. Du bör dock aldrig sova under ett takfönster – det ligger djupt rotat i vårt undermedvetna att vi vill ha ett tryggt skal omkring oss när vi sover. Inte heller ha det där du arbetar eller tillbringar lång tid.

GOLV

Jag var på en kurs i en vacker gammal byggnad i centrala Stockholm. Rummet där vi vistades var vansinnigt pampigt med pelare, stuckaturer och andra vackra utsmyckningar. Men något därinne var fel, det kändes direkt. Jag såg inte genast vad det var men efter en stund upptäckte jag att golvet inte var som det skulle. Golvet var i trä men var målat med svart, högblank färg. Svarta golv som dessutom är blanka gör att vi får vattnelementet under fötterna. Det vill vi inte ha! De flesta element fungerar någorlunda som golvunderlag. Men vatten är det otryggaste av alla element och vi vill ha stabilitet under fötterna.

Bästa elementet för golv är jord eller trä. Det är även okej att lägga en vit ton på golvet men då får man räkna med att metallelementet börjar göra anspråk. Eldelementet hör egentligen inte hemma under fötterna på oss utom i form av mattor. Vi vill att golvet under våra fötter ska vara varmt, inbjudande och bekvämt att gå på.

Då kommer vi osökt in på ett laddat ämne, nämligen golvvärme. Den gör ju golven varma och sköna att gå på – det måste väl vara bra? Men här måste bekvämligheten lämna plats för säker-



»Hur kan en person känna samhörighet med jorden eller tiden eller ens med sin omgivning när hans fötter trampar på hårda och släta gatubeläggningar av betong och asfalt?«

Christopher Alexander

heten. Vi är så omringade av elektriska fält redan att vi inte bör lägga in dem där det inte är absolut nödvändigt. Jag avråder därför från golvvärme. Små barn bör inte krypa omkring på golv där det finns elektriska fält.

I feng shui tänker vi ofta på kontrasterna mellan yin och yang när vi tittar på golv. De flesta människor väljer att ha mattor på golvet för att balansera hårt mot mjukt. I det hänseendet behöver man också titta på vad rummet används till. I offentliga byggnader eller på offentliga platser, hallen hemma kan räknas dit, kan det vara praktiskt med ett hårdare golv, men ju längre in i hemmet vi kommer och ju intimare rummen blir, desto mer behöver vi mattor för att skapa behagliga atmosfärer. Heltäckningsmattor kan ge en mjukare och intimare atmosfär än hårda golv.

Det finns en tjusning i att kunna se spåren på gamla golv av det liv som levts där. Det ska synas att människor har verkat på en plats. Det är få saker som är så charmiga i äldre hus som nötta

trösklar. Att ersätta dem med nya är som att ta ifrån huset dess historia (om huset har haft en dålig historia ser det förstås annorlunda ut).

Det är även intressant att lägga märke till huruvida folk tar av sig skorna eller inte när de går in i ett hus. Om det vilar en respektingivande atmosfär i ett hus gör människor det automatiskt. Att ta av sig skorna när man besöker heliga platser är en vacker ritual, för den visar att vi känner respekt inför det vi möter.

HUSETS HJÄRTA – TAI CHI

När man i vardagslag pratar om husets hjärta menar man oftast köket. Men i feng shui är husets hjärta (tai chi) centrum av hemmet. Om den platsen är fri och ger plats för cirkulation kan chi sprida sig behagligt. Tai chi står för frid och balans och har som uppgift att se till att de omkringliggande rummen växer energimässigt.

När chi kommer in genom ytterdörren är det som om hela hemmet drar ett djupt andetag och därefter ska chi röra sig harmoniskt fram till hemmets mitt, för att sedan spridas varsamt utåt. Det sämsta vi har gjort i vår västerländska arkitektur är att ge badrum och toaletter en central placering. Ofta ligger dessa rum i mitten av huset, som stora klossar. Chi söker sig alltid till vatten och försvinner alltså lätt ut där. Mittpunkten i våra hem bör vara ljus och öppen, och ha en god balans mellan yin och yang och de fem elementen.

I anslutning till hemmets hjärta är det fint om det finns en plats för möten. Det finns inga familjer eller arbetsgrupper som kan fungera bra om man inte har gemensamma mötesplatser. Ligger de i

En spegel tillsammans med växter harmonierar ofta med eldelementet som finns kring öppna spisar.

närheten av byggnadens hjärta fungerar de alltid bättre. En mötesplats som ligger i änden av en korridor, så att det blir krångligt för folk att ta sig dit, används inte lika frekvent. Mötesplatsen ska däremot inte placeras exakt i tai chi, för där kan energin bli för stark.

Eldstäderna har alltid legat i centrum av våra hem och de står för en funktion som vi borde se till att hålla vid liv. Eldstäder är en källa till värme och social samvaro och det kommer aldrig att finnas något substitut för deras kraft. Vissa har försökt ersätta eldstaden med tv:n som samlingspunkt i hemmet men misslyckats. Elden får oss att dela med oss av våra tankar och känslor, den lugnar ner oss och får oss att komma ihåg vad som är viktigt. Behovet av eld är lika stort som behovet av vatten. Vi kan för-visso leva utan elden men då mår själen inte bra.

Om eldstaden kan vara placerad centralt, så att man ser den från flera olika håll, är det optimalt. Se till att det finns sköna sittplatser i närheten. Eldstäder i kök är också fantastiskt livgivande.

Man bör dock betänka att eldelementet inte får dominera alltför starkt i rummet. För att avhjälpa det använder man sig av vattnelementet, till exempel i form av glasföremål eller speglar i eldstadens närhet. För även in träelementet, för eld och vatten är starka element som kan bli farliga om de lämnas ensamma tillsammans. De är varandras motpoler, och har svårt att harmoniera utan andra element i närheten.

Det är också bra om eldstaden är murad i tegel, eftersom jordelementet reducerar eld energimässigt. Eldstäder som inte används bör få liv på annat sätt, exempelvis genom blommor eller ljus.



PLANLÖSNINGAR

Det man i första hand bedömer i en planlösning är hur chi kan röra sig. Man försöker alltid skapa generösa, ljusa planlösningar där chi lätt flödar runt. Flödet mellan olika rum är lika viktigt som rummets utformning. Det ska finnas en enkel och distinkt väg som rör sig genom huset. Ju rakare den är, desto snabbare rör sig chi och det är inte alltid det som vi önskar oss. Chi ska röra sig mjukt och harmoniskt, inte för snabbt men heller inte för långsamt. Prova själv genom att låt-sas vara chi! Kan du röra dig ledigt genom huset/lägenheten? Var trivs du och var trivs du inte? Försök att sätta fingret på vad det är som känns bra eller mindre bra.

Inom feng shui kallas de naturliga »gångstigarna« i hemmet för »power walk«. Dessa måste hållas fria från prylar. Står det saker eller möbler i vägen skapar det en frustration, medveten eller omedveten. Om det finns sådant i husets konstruktion som stör kan det vara svårt att åtgärda. Är det vägghonstruktioner kan man ofta riva, men det måste självklart göras en bedömning av en fackperson innan man sätter igång med en sådan sak.

Den första väggen man ser när man kommer in i ett rum kallas för »power wall« och den sätter sin prägel på hela omgivningen. Gå runt i ditt hem och se efter vilket intryck dessa väggar ger.

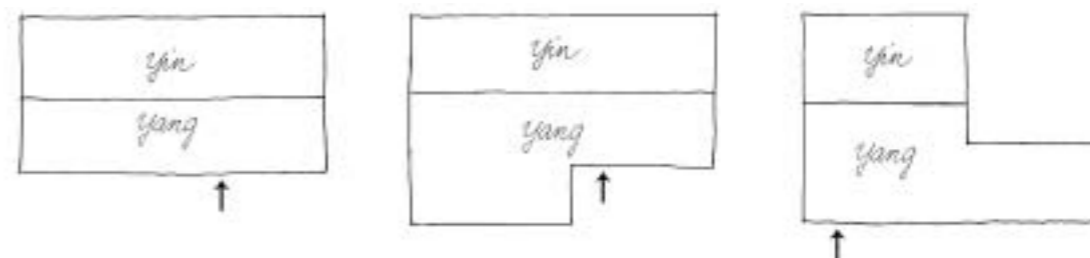
Arbetsplatser som ligger i korridorer separerar människor från varandra och det tar bort glädjen

i att tillbringa tid tillsammans, och ännu viktigare: det tar bort känslan av samhörighet, vilket får till följd att människor inte gör ett lika bra jobb. Består arbetsplatsen av korridorer får man försöka göra dem så generösa och ljusa som möjligt. Man kan öppna dem visuellt genom sätta in fönster eller hänga upp belysning eller spännande konst som har ett djup i sig. Man kan även använda speglar, men placera aldrig en spegel i änden av en korridor. Använd heller aldrig arkitektoniska detaljer som rör sig horisontellt – det gör passagen längre och ökar chis hastighet. Långa sterila korridorer är förödande.

På ytor där folk kan cirkulera med lätthet och enkelt kan umgås föds däremot liv. I vår moderna tid sker många »möten« i enskilda rum via datorer, men det är viktigt att vi inte glömmar våra faktiska mötesplatser med andra människor. Det är det fysiska mötet som förenar oss: kommentarer, gester, skämt, skratt, tårar, drömmar och visioner. I framtiden måste vi värna mer om våra mötesplatser, och då är arkitekturen grundläggande.

Det bästa är om man kan ha en fri cirkulerande yta i mitten, ett rum där man kan samlas och umgås och dit de andra rummen vetter.

Rum som har många dörrar och många fönster är ofta oroliga, eftersom det är svårt att få chi att röra sig lugnt på sådana platser. Rum som saknar dörrar är inte heller bra, för det gör att chi får svårt att stanna. Det finns tillfällen då det är bra att haka av dörrar som inte fyller någon funktion, men



Den främre delen av huset har ofta mycket starkare yang-energi än den bakre delen. Därför vill man inom feng shui att sovrum och andra »yinrum« ska ligga i bakre delen av huset så att de får ett lugnare läge.

sovrum och kontor har svårt att behålla sin atmosfär om det inte går att stänga dörren emellanåt.

Fönster och dörrar i led är ett annat bekymmer. Chi kommer in genom dörren och söker sig mot fönster – befinner de sig då i led rusar chi rakt ut.

Man försöker även undvika planlösningar där man har trappor alldeles framför dörrar – känslan blir då att chi rusar ifrån dig. Det är alltid bra att ha en ordentlig yta framför ett rum som ligger i anslutning till en trappa.

ATT BEDÖMA CHI

I ARKITEKTUR OCH INREDNING

Bra feng shui motsvarar oftast det som man i vardagslag kallar för god planlösning, men vi ska titta på det ur ett lite annat perspektiv.

Vi börjar med att se på hur chi rör sig runt i byggnaden. Åt vilket håll rusar den? Var stagnerad den? Var saknas den? Och så vidare. Sedan följer exempel på olika typer av hus och lägenheter. Du

kan själv rita av ditt hem eller analysera en plan-skiss över huset/lägenheten.

Sheng chi:

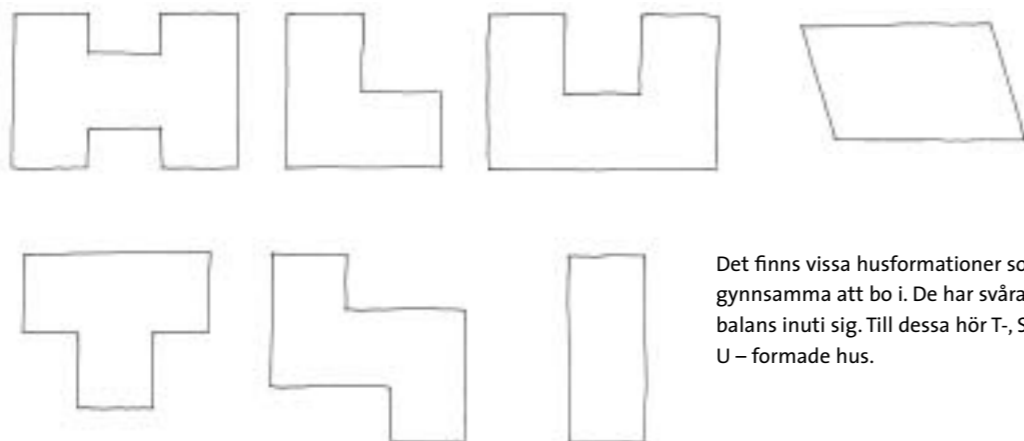
Chi när den är som allra bäst – stilla, mjuk och flödande.

Shar chi:

Kallas också »poison arrow« och »broken arrow«. Shar chi kommer från utskjutande hörn, kanter och vassa saker. Bör undvikas helt eller skyllas i den mån det går.

Stagnerad chi:

Hittar man oftast i hörn, i rum utan fönster och i utrymmen som sällan används. Finns det gammal bråte så finns det garanterat stagnerad chi. I hörn försöker man lyfta chi genom belysning eller växter. Stagnerad chi skapar dålig atmosfär.



Det finns vissa husformationer som är mindre gynnsamma att bo i. De har svårare att få bra balans inuti sig. Till dessa hör T-, S-, I-, H-, L- och U – formade hus.

Neråtstrålande chi:

Starkt neråtstrålande och tyngande chi uppstår av tunga hängande saker, som bjälklag, tunga armaturer och snedtak med stor lutning.

Rusande chi:

Chi som får chansen att accelerera för fort skapar obalans. Denna rusande chi kan uppstå i korridorer, passager och raka trappor, och den balanseras exempelvis av horisontella linjer på väggen eller rund matta på golvet.

Orolig chi:

Finns det för många färger, former och mönster, möbler eller prylar tenderar chi att röra sig oroligt.

För stark chi:

Chi som kommer från riktigt stora fönster, öppna platser och vindpinade områden kan vara för stark för att vara behaglig och harmonisk.

»Sunkig« chi:

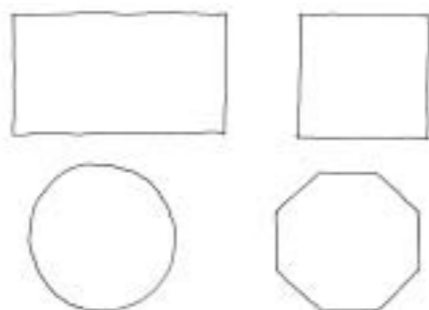
Uppstår oftast kring sopor/avfall, stillastående vatten och toaletter.

Negativ symbolisk chi:

Finns på platser eller kring föremål som är präglade av till exempel död, skilsmässa, sjukdom och rädsla.

Avskuren och splittrad chi:

Splittrad chi finns på platser med pelare eller andra saker som delar rum. Avskuren chi finns exempelvis under takfläktar med roterande blad.



I feng shui lyfter vi gärna fram den heliga geometrin inom arkitektur och värnar om de klassiska huskropparnas form. De har betydligt lättare att skapa bra chi inuti sig än huskroppar som ser ut som dem överst på denna sida.



Ju lägre ett höghus är, desto bättre blir det att leva i. Det här huset har även en rundat hörn vilket förbättrar chi-flödet.

HÖGHUS

Om man bor i höghus finns det viss feng shui-problematik som man bör vara medveten om. Det hänger ihop med byggnadskonstruktionen. Människor som bor på bottenvåningen »bär« upp hela den ovanstående delen av huset, vilket kan ge upphov till känslor av svärmod. I ett sådant läge gäller det att man är försiktig med jordelementet, som tynger energin ännu mer. För att skapa en mer livsbejakande atmosfär kan man använda sig av träelementet, som hjälper till att lyfta energin. Man bör också använda ljusa färger men vara försiktig med metallelementet, som i sig kan skapa svärmod i för stora proportioner.

Bor man högre upp i huset kan effekten bli den motsatta. Där måste man föra in jordelementet istället, annars kan man känna sig »rotlös«. Jordelementet gör sig bäst under fötterna men det kan även användas i övrig färgsättning och i form av vågräta linjer i bårder eller andra arkitektoniska detaljer.

En annan komplicerande faktor för höghusboende är byggnadsmaterialen, som ofta är av

betong och stål. Dessa material avskärmar oss från omgivningens välgörande inverkan. Metall accentuerar dessutom elektrisk strålning. Arkitekter som är specialiserade på lantbruksfastigheter vet att det inte går att bedriva högvärdig avel i byggnader som är gjorda av stål och betong. Bönder som har mjölkkor vet också att om man utsätter korna för alltför mycket elektromagnetisk strålning minskar mjölkproduktionen.

Det finns engelska studier som visar att ju högre upp man bor i ett höghus, desto större blir den psykiska ohälsan. Det sägs helt enkelt bero på att det är ett onaturligt boende. Man har också påvisat att höghus är en mellanstation för många människor, och som feng shui-utövare råder vi människor att inte bo längre än fyra år i höghus. Vill man bo längre, eller inte känner att man har något val, får man se till att minska andra belastningsfaktorer och försöka höja den livgivande energin med feng shui-åtgärder. »Man får göra så gott man kan med det man har, där man är«, är en återkommande slutsats, med ord hämtade från Theodore Roosevelt.



ATMOSFÄREN I DITT HEM

ETT MYCKET SPÄNNANDE område inom feng shui är olika platsers atmosfärer. Det är sannolikt också den svåraste delen av ämnet. Att kunna bedöma något som varken syns eller hörs men påverkar oss desto mer, är en utmaning.

Jag tror att de flesta av oss medvetet eller omedvetet går omkring och smakar på atmosfärer hela tiden. Varje människa och varje levande väsen på en plats utsöndrar hela tiden energi. Barn och djur har en enastående förmåga att genom atmosfären avläsa vad som är »på gång«.

Om du tänker tillbaka på ditt liv och försöker minnas de platser där du har trivts bäst kan du med största sannolikhet också hitta källan till den goda atmosfären. Den goda atmosfären kommer från den omtanke, den kärlek, den tillgivenhet och den kreativitet som berört människor positivt på en plats.

Jag lyssnade till en känd jordläkare (jordläkare reser runt för att läka skadade platser) som berättade att en av de mest fantastiska platserna på jorden just nu är Ground Zero på Manhattan i New York. Åhörarna i publiken blev förvånade över att höra detta. Hur kan en plats som bombats av terrorister vara fridfull? Jo, helt enkelt därför att hela världen har riktat sin omtanke och medkänsla dit och att tusentals ceremonier ägt rum i anslutning till platsen för att minnas, hedra och vörda offren och platsen.

Du har säkert känt av fenomenet med atmosfären i ett hem när du kommit på besök och bara

vet att något inte står rätt till. Och om du har suttit på ett tåg, exempelvis, bredvid en person som är arg sitter du i den människans energifält. När personen kliver av tåget finns det energifragment kvar i atmosfären på platsen.

Ett kort harmlöst raseriutbrott skapar inte dålig atmosfär men tillbakahållen vrede som har övergått i bitterhet känns direkt i atmosfären på en plats eller runt en person. Atmosfären blir seg och livlös. Själv känner jag det oftast som en ilning i ryggraden och att luften är tjock och svår att andas.

Vad är det då som skapar dåliga atmosfärer på platser? Det kan vara många olika saker, exempelvis jordstrålning eller elektromagnetisk strålning. Platsens historia kan vara en bidragande orsak men i första hand rör det sig om tillbakahållna känslor.

När vi inte låter våra känslor leva ordentligt i kroppen genom att säga vad vi tycker och tänker eller tillåter oss att skratta eller gråta alstrar vi en låg, livlös energi omkring oss. Om du har legat länge och grubblat på samma ställe i sängen finns det energifragment kvar i atmosfären som du sveper in dig i samtidigt som du drar på dig täcket. När man betraktar atmosfärer ur det här perspektivet inser man snabbt hur viktigt det är att man inte går omkring och »förorenar« platser andligen. Det kanske är bättre att stanna hemma om du är sur och vresig än att gå på en fest och förorena atmosfären för dem som går dit och vill ha kul. Du kan också gå på festen och vara ärlig och ta

ansvar för hur du känner dig, men med intentionen att försöka ha kul.

Tidigare i boken har jag skrivit om den historiska påverkan på en plats (se kapitlet »Var bor du?«, s. 56), vilken är oerhört viktig för atmosfären. Händelser som har inträffat och lämnat dålig feng shui efter sig neutraliseras ofta om det sedan inträffar positiva saker på platsen.

För tio år sedan letade jag och min man hus. Vi hittade ett hus som var jättefint, ett oerhört vackert sekelskifteshus med orörda snickeride-taljer. Jag blev överlycklig, eftersom huset var exakt det jag sökte och priset var lågt. Jag fascinerades av det och dess arkitektur till dess att jag gick in i det tillsammans med min man och en mäklare. Eftersom huset länge varit ute till försäljning trodde jag i min enfald att det stod där och väntade på oss. Men medan vi gick igenom det märkte jag att jag fick svårt att andas. Det gick helt enkelt inte att andas ordentligt inne i det. När vi klev ut på gatan efter husvisningen kände vi oss ordentligt omskakade, min man och jag. Mäklaren såg vår reaktion och sa sedan något som ingen mäklare bör säga om han vill sälja ett hus: »Nu förstår ni varför huset inte har sålts.«

När vi gick därifrån kände vi oss smutsiga och nedtyngda. Efter en lång stunds tystnad sa min man: »Det där ångesthuset kan du glömma. Dit tänker då inte jag flytta.« Det visade sig senare att de tidigare ägarna hade upplevt många svårigheter i huset. Men idag bor det en stor barnfamilj där så förmodligen har en rejäl storstädning och utvädring tillsammans med en massa barnfötters spring fått liv i huset.

NEUTRALISERING OCH RENING

Som feng shui-utövare ser man gärna att en plats neutraliseras innan man flyttar dit, om man nu inte förälskar sig i den rådande atmosfären. Själv har jag varit med om att hitta två fastigheter där jag inte på något sätt velat undanröja de tidigare ägarnas atmosfär. Men ofta kan det behövas en rening och nedan beskriver jag några riktlinjer för detta. Jag vill dock poängtera att rening är sådant man ägnar sig åt i sitt eget hem och inte på andra platser om man inte besitter ingående kompetens i ämnet.

När gör man det?

De vanligaste tillfällena till rening är när man flyttar in i ett nytt hus eller en ny lägenhet, eller om man fått vetskap om att det hänt något på en viss plats. Har ett dödsfall inträffat på platsen behöver det i sig inte medföra någon rening, om det inte har funnits tragiska omständigheter kring dödsfallet. I feng shui ses döden som en naturlig del av livet och därför finns inte heller några skäl för rening, enligt feng shui-mästarna.

Du kan rena ditt hem om du går igenom en separation eller har haft en långvarig konflikt med någon. Vanligast är att man renar sitt hus när man har varit sjuk en längre period. Vid sådana tillfällen räcker det med att man vädrar, byter sängkläder och är extra noga med städningen.

Du kan även göra en rening eller uppluckring av atmosfären om du känner att du har suttit fast i något en längre tid. Du kan också rena föremål: kanske en antikvitets som du fått men inte vet vad den för med sig. För några månader sedan var jag inne i en gigantisk second hand-affär och kunde

då konstatera att atmosfären därinne var mycket speciell. Jag vill inte säga att den var dålig men den var proppfull av olika energifrekvenser. Om du brukar köpa många begagnade saker och antikviteter måste du vara beredd på att få med dig mer hem än du ser med blotta ögat. Ställ gärna ut sakerna i fullmåneljus innan du tar in dem.

Det sägs att månens faser har betydelse vid rening. När månen drar ihop sig och går i nedan för att slutligen gå in i svartmåne (då den inte syns) är kraften i naturen mindre. Men om man har för avsikt att rena kroppens energier är måne i nedan och svartmåne-perioden den mest optimala, för då är människan mest känslig för sina inre processer. Det är den tidpunkt då man bör tänka på att ta hand om sin kropp.

Hur gör man det?

Det finns mängder av svar på frågan hur man går tillväga. Rening har funnits i många olika kulturer och verktygen har skiftat.

Det element som ofta ingår är elden. Den är oslagbar som reningsverktyg men inte alltid så enkel att hålla på med.

Salt används ofta. Man strör ut det i något hörn i hemmet, och ett dygn senare, när man plockar upp det, märker man att det inte ser fräscht ut. I feng shui säger man att salt drar åt sig dåliga energifrekvenser.

Även ljud är ett vanligt reningsinstrument. Sätt på hög rytmisk musik, öppna alla dörrar och fönster, öppna alla kranar i huset och gå ut därifrån en stund. Ljud bryter sönder atmosfären och därför kan man även klappa händerna eller använda ett instrument, till exempel en trumma,



En bra atmosfär får man bland annat med hjälp av dagsljus och saker som har ett skönhetsvärde.

för att lösgöra de stagnerade energivågor som ligger i atmosfären.

Salvia är den ört som används mest vid rening. Man brukar bränna den för att röken ska rena rummet.

I en del kulturer »månbadar« man föremål för att rena dem. Man ställer ut föremålen när det är fullmåne och låter månljuset dra ut energin ur föremålet. I feng shui säger man att månljuset

drar ut det som inte är hälsosamt för oss. Många människor upplever att de påverkas av fullmånen och det här är kanske orsaken.

Det finns åtskilligt starkare och kraftfullare metoder, men de ska bara användas av tränade personer. Man kan ställa till oreda bland olika energier om man inte är professionell feng shui-utövare.

Tillfällen då man inte bör utföra en rening

Det finns tillfällen då man inte ska utföra en rening överhuvudtaget och det är då man själv inte är i balans eller känner sig rädd. Det är heller inte lämpligt att man renar något när man själv inte mår bra kroppsligen, om man är sjuk, har öppna sår eller menstruerar. Vid sådana tillfällen vänds kroppens eget energifält inåt för att ta hand om åkomman och då är man extra mottaglig för att släppa in saker i sitt inre som inte hör hemma där. Av samma anledning bör man inte göra det om man är gravid.

Man ska inte heller rena något om man är rädd eller tycker att det är obehagligt. Man har aldrig rätt att göra det hos någon som inte bitt om det. Vi måste alltid värna om varandras integritet. Det finns en anledning till varför människor befinner sig där de befinner sig och omger sig med det de har omkring sig. Det har vi som medmänniskor inte med att göra. Det finns dock ett undantag från detta och det är offentliga platser eller platser som inte är privata.

Förberedelser

Det är viktigt att man förbereder sig väl innan man börjar. En förutsättning för att man ska

lyckas är att man centrerar kroppen. Det betyder att du sätter dig ner och hämtar hem din energi ordentligt.

Om du är bekant med olika meditations-tekniker kan du säkert hitta en som passar dig. Det viktiga är att du får energin i kroppen att samlas och att dras ner genom fötterna. På så sätt förankrar du dig i marken och rätar sedan upp systemet genom ryggen och öppnar energisystemet uppåt.

Att stilla sinnet och tydliggöra intentionen med reningen är nästa uppgift. Om man använder vita eller ljusa kläder blir det lättare att utföra reningsprocessen eftersom den vita färgen stöter bort den här typen av energi. Svart absorberar den och är direkt olämpligt att använda.

Det finns några rutinåtgärder som du alltid ska göra inför en rening och dessa är mycket väsentliga förberedelser. Det du ska göra är att ställa dig följande frågor: Får jag göra det här? Kan jag göra det här? Ska jag göra det här?

* Får jag?

Betyder: Har jag tillräckligt med goda skäl att göra det här? Har jag tillåtelse att gå in i den här processen? Om vi lyssnar tillräckligt noga och låter intuitionen tala så vet vi svaret.

* Kan jag?

Betyder: Är jag redo för det här och har jag färdigheterna att utföra reningen?

* Ska jag?

Betyder att vi måste känna in om det är rätt tillfälle att rena något. Det kan finnas aspekter som

spelar in och som vi kanske inte har någon information om.

Jag råder alla som vill lära sig mer om rening att läsa Christian Hummels bok *Energier i balans* (Energica förlag). Den är en av de bästa böckerna man kan hitta på det här området.



Den här lilla kaminen i mitt växthus har fått bränna upp många av mina sorger. Jag skriver ofta ner det jag vill lämna bakom mig och eldar sedan upp lappen i förvisning om att det finns krafter som kan lyfta bort det från mig.

Här följer ett tips på en effektiv rening med hjälp av eld. Du måste vara försiktig när du utför den.

Rena atmosfären med eld

- * Öppna fönstret.
- * Be om hjälp och beskydd med reningen.
- * Använd ett gammalt aluminiumkärl som inte är skarvat med handtag.
- * Täck botten på kärlet med salt (epsom).
- * Häll på ren sprit så att saltet täcks.
- * Gå baklänges och håll pannan en bit framför dig.
- * Släpp ner en tändsticka. Observera att det inte kommer att ryka utan bara brinna kraftfullt och att stora lågor kommer att slå upp ur kärlet.
- * Börja vid dörren och gå sedan medsols runt i hemmet. Glöm inte hörnen! Du kan även gå runt och rena baguans livsaspekter (följ nummerordningen på baguans olika områden).
- * När reningen är över tackar du elden.
- * Duscha och tvätta dig ordentligt efteråt.
- * Bygg sedan upp atmosfären med din intention. Du kan ta blommor, klockor, bön, meditation, ljus, kristaller och liknande till din hjälp.

UPPBYGGNAD AV ATMOSFÄREN

Intention är det viktigaste redskapet när du efter reningen ska bygga upp atmosfären. Om du exempelvis har renat bort din frustration över ofrivillig arbetslöshet kan du ingjuta mod, styrka och andra egenskaper du är betjänt av.

Det finns ingenting som är så starkt som den sanna viljan. Den innehåller en så genomträng-



ande kraft att man bör vara försiktig med vad man önskar sig. Man bör även vara försiktig med hur man använder sina ord. Ju mer kännedom om feng shui jag får, desto större respekt känner jag inför vad våra ord och handlingar kan åstadkomma. Våra tankar är energi, våra känslor är energi, våra ord är energi. Vår fysiska existens är en manifestation av alla dessa energier. Tillsammans skapar de den atmosfär som omger oss men även vårt sinne och vår fysik.

Se till att den atmosfär du skapar omkring dig och andra är livsbejakande. De viktigaste hörnstenarna i en sund atmosfär är kärlek och tacksamhet, så släpp fram dina kärleksfulla och tacksamma sidor, mer och mer för varje dag.

Vanliga feng shui-åtgärder som hjälper dig att åstadkomma en bra atmosfär:

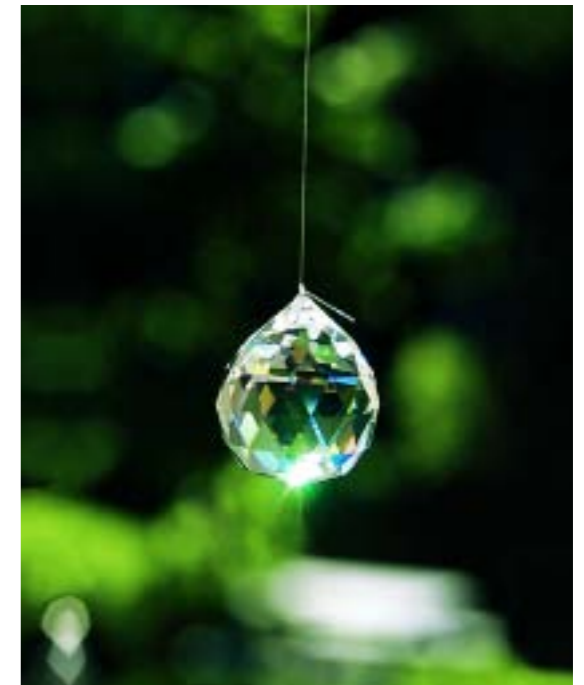
- Dagsljus

- Belysning
- Saker du tycker om
- Saker som har ett skönhetsvärde
- Rätt färgval färgpsykologiskt
- Växter
- Saker från naturen
- Rinnande eller porlande vatten
- Levande ting
- Symboler
- Kristaller
- Ljud och musik (vindspel, instrument)
- Möbler i kraftposition

Dofter

Att »inreda« med dofter är ett annat sätt att skapa atmosfär och harmoni i ett rum. Dofter går rakt in i vårt undermedvetna, och vissa dofter kan vi koppla ihop med tidiga barndomsminnen.

Man kan sprida dofter i ett rum med hjälp av



aromalampor och aromastenar. Man kan också använda eteriska oljor på exempelvis ett dammsugarfilter, eller droppa på en näsduk och ha intill sängen. Det viktiga är att man använder rena eteriska dofter. Ju högre kvalitet det är på oljan, desto bättre fungerar de. Man får prova sig fram till bästa doft och rätt dosering.

Dofter som förhöjer atmosfären i olika rum:

HALL: Apelsin, lime, citron, rosmarin.

KÖK: Citron, bergamott, rosmarin, kardemumma.

SOVRUM: Lavendel, rosenträ och sandelträ för sömn. Ylang-ylang, jasmin, kanel och patchouli för passion. Eukalyptus för att motverka förkylning.

VARDAGSRUM: Lavendel, rosenträ och apelsin för avslappning. Apelsin, ylang-ylang och karde-

mumma för att höja stämningen. Rosmarin, citron och pepparmynta verkar uppfriskande.

BARNRUM: Apelsin, lime och mandarin för lek. Lavendel, olibanum och rosenträ för sömn.

BADRUM: Citron, rosmarin, palmarosgräs och eukalyptus för friskhet och renhet.

ARBETSNUM: Citron, rosmarin och pepparmynta för mental aktivering. Cederträ för koncentration. Apelsin, litsea cubeba och lite ylang-ylang för att öka arbetslusten.



ATT INREDA MED FENG SHUI

ATT INREDA OCH FÄRGSÄTTA ett hem är spännande eftersom det går att skapa så många skilda stämningar och effekter. Grunden i all inredning med feng shui är att skapa harmoni och balans. Men det betyder inte att det inte samtidigt kan bli både fascinerande och effektivt!

Det viktiga är att man förstår vad som händer när man gör olika saker. Så kan exempelvis en färgsättning som inte är genomtänkt påverka oss negativt, och ogynnsamma former kan göra att hemmet upplevs som otruggt.

När man använder feng shui strävar man alltid efter balans mellan yin och yang och mellan de fem elementen. Har man lyckats uppnå det har man en bra grund att stå på. Som feng shui-konsult »smakar« man alltid på atmosfären i ett hem och känner in vilken känsla just det hemmet förmedlar. Det finns förvisso alltid sådant som ligger dolt i atmosfären, men inredningen, färgerna och formerna ger ändå tydliga avtryck i hemmet.

Om man har ett utpräglat sinne för yin och yang svarar alltid sinnena på det man möter. Kommer man till exempel in i ett hem där det känns »tungt« svarar hjärnan med: »Det här behöver lättas upp.« Känns det alltför mörkt blir svaret: »Tänk ljust.«

Problemet för oss alla är att vi inte smakar på atmosfären i vårt eget hem särskilt ofta utan blir hemmablinda – vi märker inte när det har uppstått obalans. Därför behöver vi ofta låna någon annans ögon för att få ett bra resultat.

Innan vi går in på färgerna och formerna i hemmet ska vi titta närmare på ett mycket vanligt problem.

LITA PÅ KÄNSLAN OCH HÅLL DIG TILL DET ENKLA – OM SYMMETRI

När du inreder ditt hem och använder färger och former ska allt kännas rätt. Prova spegeln, tavlan, färgen om och om igen. Flytta föremålet tills det känns bra. Varje omflyttning du gör i inredningen påverkar helheten, så backa en bra bit ifrån möbelen för att se hur effekten blir.

När jag hjälper människor med inredning tar jag dem alltid till dörren – därifrån kan man fånga känslan i hela rummet. Ibland kan det



Det mesta i naturen har en inneboende symmetri.

handla om små, små justeringar som inverkar stort på helheten.

Människor har i alla tider mått bra av det enkla, anspråkslösa och vackra. Vi har alla behov av en plats för inre stillhet, där stillheten kan få växa inom oss och utvecklas till riktig styrka. För att detta ska ske behöver vi förenkla tillvaron. Det gör vi genom att frigöra oss så gott det går från onödiga saker, onödiga relationer och onödiga händelser. Alltså: rensa bort! Om vi bara ägde det vi verkligen behövde och det vi tyckte om skulle livet bli mycket enklare.

Välj det enkla – fyrkanter, rektanglar, oktogoner, runda, ovala och symmetriska former – när du inreder. Varje föremål, färg och form sprider sin känsla i rummet. Därför bör vi undvika allt som är överdrivet, komplext och oregelbundet, eftersom det skapar en inre oro. När det finns för många saker, färger och former i vår omgivning konkurrerar de ut varandra. En blomvas, exempelvis, bör inte stjäla uppmärksamheten från blommorna som står i den. På samma sätt ska en lamparmatur vara så enkel att ljusets påverkan på platsen får företräde framför lampans form.

Vi kan känna en obalans i kroppen när vi kommer till ställen som är mycket asymmetriska. Men symmetri är ingen enkel sak. En perfekt symmetri som finns i för stora proportioner kan upplevas som intetsägande och trist. Det finns en trygghet i symmetrin, men går man till överdrift kan det bli alltför stelt. Om man i ett fönster placerar en lampa i mitten, därefter en blomma på vardera sidan och sedan dessutom en lykta på var sida om blommorna ger det ett livlöst intryck. Jag är en förespråkare av symmetri i inred-

ning och arkitektur men den får inte bli perfekt. Den »lösa« symmetrin finns i naturen, därför har feng shui anammat den. Allt som finns i naturen är symmetriskt om det inte finns en anledning till att det inte ska vara så. När vi ser saker som är mycket osymmetriska känner vi ofta automatiskt att något är fel. Alla livsprocesser frodas bättre om det finns en naturlig och lite »ruffig« symmetri omkring oss.

HAR DU NÅGRA ONÖDIGA SAKER HEMMA?

Frågan i rubriken kan kanske kännas provocerande. Omger vi oss inte med en mängd saker som är mer eller mindre onödiga? Och vem vet förresten när en sak kan komma till användning?

De flesta av oss tenderar att samla på oss föremål. Många har också svårt att slänga sådant som är gammalt och kanske inte har använts på årtal. Men alla prylar vi samlar på oss kan till slut bli en verklig börda, som stjälar viktig energi ifrån oss. För att kunna inreda på ett bra sätt bör du bara behålla saker i ditt hem som du verkligen behöver och – inte minst viktigt – som du tycker om. Allt det andra ska du göra dig av med.

Och att »göra sig av med« betyder just det; det betyder inte »bära ner i källaren« eller »upp på vinden«. Ditt hem är en förlängning av ditt liv, vilket innebär att allt du symboliskt eller reellt bär ner i källaren eller upp på vinden stannar kvar i ditt medvetande, det finns bara på en annan plats. Och så länge sakerna finns i ditt medvetande tar de också av din energi.

Att bära bort saker ur sitt liv betyder dock inte att dessa saker inte kan komma till annan använd-



ning. Vi lever i en värld där vi måste värna om de resurser vi har, därför är det oerhört viktigt att vi låter det som kan återanvändas få gå vidare till insamlingar av olika slag, och att vi källsorterar det som ska slängas.

Om vi inte gör oss av med saker kontinuerligt utan låter varje hörn fyllas av onödiga ting, stag-

Om vi har ordning på våra saker slipper vi ödsla energi på att leta och på att bli frustrerade över sådant som vi inte hittar.

nerar hemmet och atmosfären blir tung. Dessutom stjälar de här föremålen energi från oss genom att hålla oss kvar i en förgången tid.

Många upplever samtidigt att det finns en



trygghet i den stagnerade röran av saker. Det kan vara obehagligt att slänga sådant som man är van att ha omkring sig, även om man aldrig använder det eller ens tycker om det. Att omge sig med saker man egentligen inte tycker om är tyvärr inte särskilt ovanligt; det kan handla om en vas man fått i present eller ett foto som förknippas med en svår tid i livet. Allt sådant tar på krafterna.

När du plockar bort allt onödigt frigör du energi och du kommer att märka en stor förändring. Frisk energi för alltid med sig goda ting i slutänden. Atmosfären blir lättare och ljusare, och helt nya saker kan få tillträde till ditt liv.

När du har röjt i ditt hem och fått bort alla onödiga saker bör du se till att skapa ett bra förvaringssystem för sådant som du verkligen behöver och vill behålla. Det är irriterande – och därmed också slöseri med energi – att vara tvungen att springa runt och leta efter det man söker. En enkel tumregel skulle kunna vara att man inte bör ha fler saker i sitt hem än att deras förvaringsplats också ryms. Om det här känns som ett övermäktigt arbete kan du ta hjälp av en kunnig person,

som snabbt och lätt organiserar det hela åt dig. Det är värt vad det kostar – priset man får betala för att ha det rörigt är mycket högre. Glöm inte att vi alltid hör ihop med våra föremål på ett energimässigt plan, så välj dina saker med omsorg.

FÄRGSÄTTNING

Innan du börjar inreda och färgsätta ska du stanna upp en stund och känna efter. Ju större saker du ska göra och ju större ytor det handlar om, desto viktigare är det. Vad vill du uppnå för effekt? Vad behöver du uppnå?

Kanske har du någon gång varit med om att hitta en färg som du tyckt om, köpt den och börjat måla om ett rum. Medan du stod där och målade infann sig en krypande känsla av obehag, men du fortsatte att måla, för du hade ju köpt färgen och den var ju ändå så snygg.

Ofta kan en färg få ett tungt överslag av ett av de fem elementen eller av yin eller yang. En nära vän till mig hade sett en underbart vacker blå färg på ett färgprov, det var en djup och mörk, koboltblå ton. Hon köpte färgen och målade sina pojkars rum med den. När färgen kom upp på väggarna var den fortfarande vacker i sig, men rummet hade markant förändrats till det sämre. Den här blå färgtonen räknas till vattenelementet och den är dessutom en mycket stark yin-färg.

Yin-färger som blått eller lila tenderar att göra oss deprimerade. Yin-energin är i sin bästa form lugn och stilla, men när den överdoseras kan den i värsta fall bli ångestframkallande. För yang-färger gäller motsvarande: om de används i alltför stora proportioner mår vi inte bra. Rött är en yang-färg och ska användas som den förekommer i naturen,

det vill säga som en accentfärg. Man kan måla en fondvägg röd men inte måla alla väggar i ett rum röda, för då överhettas sinnet och den som vistas där kommer lätt ur balans.

Man kan även få andra oönskade effekter om man inte tänker igenom färgsättningen noga. Det är bra att ha lite kunskap om färgpsykologi, så att man vet hur de olika färgerna påverkar oss människor. Dessutom är man hjälpt av en viss självinsikt: om man vet vad man bär med sig i bagaget vet man oftast också vad man ska passa sig för.

Själv är jag en aktiv människa, med ett överskott på tankar och idéer. Därför mår jag bra av att ha ett kontor som är inrett i lugna och stillsamma färger. Om jag hade haft svårt att få igång idéverksamheten och haft lätt för att bli trött skulle jag inte kunna fungera med lugna färger omkring mig, då skulle jag behöva en kick av färgerna istället.

När du ska välja färger är det viktigt att du själv avgör hur stor dos du tål. Du vet själv bäst vad du behöver. Att ge fritt spelrum åt en trendig heminredare, utan kunskaper i färgpsykologi, kan säkert verka spännande, men färg och form kan få proportioner som du far illa av.

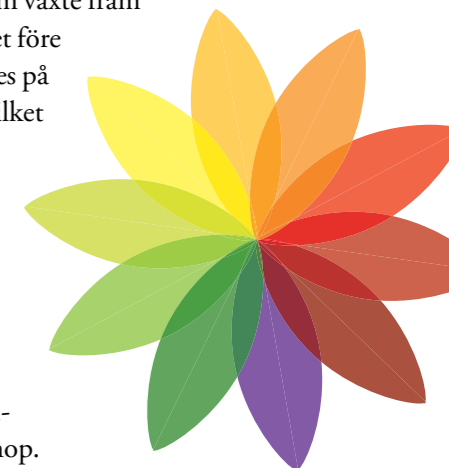
I feng shui är magkänslan det viktigaste. Ovan beskrev jag hur det känns när man målar om ett rum och det blir fel. Tänk dig nu in i det omvända scenariot – färgen känns helt rätt, din egen våglängd harmonierar med färgens. Det är en känsla som värmer i magen och i hela kroppen. Det är dit du ska nå.








En annan viktig sak att tänka på är att undvika alla ytterligheter. Dramatisera inte med starka färger på väggar, såvida det inte är passager, trapp-

hus eller andra utrymmen där man inte stannar någon längre tid. Använd en bra basinredning med en färgpsykologisk tanke bakom, det vill säga: tänk igenom rummets funktion och välj sedan en färg som har dessa egenskaper. Kök och vardagsrum behöver liv och värme, sovrum behöver stillhet och lugn men även passion och kärlek. Allt det här kan förstärkas med rätt färgfrekvens. Nedan kan du läsa om vad de olika färgerna motsvarar för »egenskaper«.

Det finns så mycket spännande att berätta om färger och i mina tidigare böcker har jag skrivit om hur de påverkar oss. Men det går egentligen inte att beskriva färger med ord, för de leker hela tiden med vårt reflexbeteende. Vi har väldigt trubbiga verktyg när vi tittar på färgers betydelse, det vi oftast gör är att analysera de extrema kontrasterna av rött och blått. Det finns väldigt få studier som visar vad samtliga spektralfärger har för effekt på vårt känsloliv.

De första försöken att katalogisera olika färgers terapeutiska inverkan hittar man i den ayurvediska medicinen, som växte fram under andra årtusendet före Kristus. Den grundades på ett holistiskt synsätt, vilket innebar att man tog hänsyn till både de etiska och de naturfilosofiska inslagen. Det är viktigt att vi får tillbaka det holistiska synsättet i vår kultur: att allt har ett sammanhang och att allt hör ihop.



	Rött: Framgång, aktivitet, dynamik, passion, kärlek, mod, styrka, dramatik, ilska och frustration.		Grönt: Utveckling, balans, expansion, tillväxt, trygghet, hälsa, rening, förnyelse och avund.		Svart: Det okända, mystik, magi, sensualism, stillhet, tystnad och hat.
	Rosa: Kärlek, lugn, frid, moderlighet, närhet och tröst.		Blått: Stillhet, tillit, stressdämpning, sanning, själviakttagelse, arbetsmoral och stabilitet.		Grått: Kompromisser, självbehärskning, självkritik och oberoende.
	Orange: Vitalitet, entusiasm, förändring, utveckling, motivation och social samvaro.		Lila: Lugn, andligt växande, stillhet, själviakttagelse, disciplin, självbehärskning och värdighet.		Brunt: Moder Jord, står för stabilitet, ursprung, stagnation, åldrande och död.
	Gult: Glädje, klarsynthet, organisation, disciplin, frihet, uppriktighet och harmoni.		Vitt: Renhet och oskuld.		

FÄRGERNA OCH DE FEM ELEMENTEN

Färgerna har också sin plats i de fem elementen. Västerländsk färgpsykologi och de kinesiska tankegångarna kring de fem elementen överensstämmer väl. Det man tittar efter i de fem elementen (eller de fem faserna, som de också kallas) är energirörelsen och vilken effekt den får på oss. Jordelementet strävar neråt, träenergin uppåt, eldenergin utvidgar sig, metallenergin strävar inåt och vattenenergin har en fri, asymmetrisk rörelse.

Om du kommer in i ett rum som är färgsatt

med mycket brunt och beige och som har låga, kraftfulla möbler och rektangulära former känner du att rummet är tungt. Jordenergin har tagit över. I ett hem som präglas av jordelementet riskerar man att känna sig tungsint.

Om du kommer till ett hem som går mycket i vitt – vilket har varit modernt under lång tid – är det metallelementet som råder. Den miljön kan bli stel, strikt och livlös, för metallenergin strålar inåt.

Ett hem som innehåller många inslag av eldelementet – livliga färger och former, många röda



färgtoner, men även barn och husdjur – kan göra oss matta och trötta.

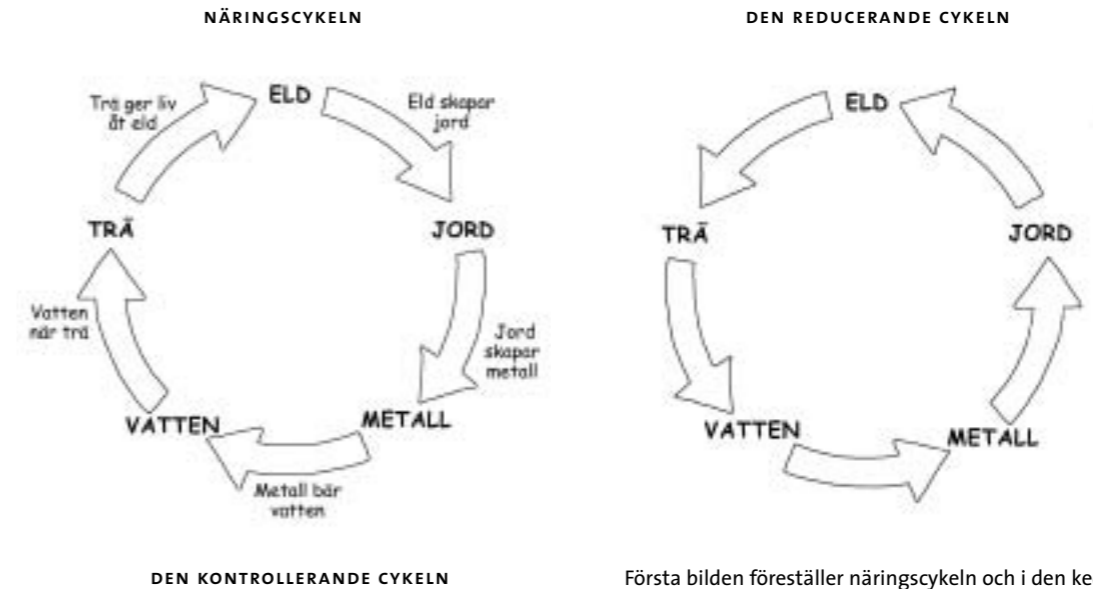
I rum som domineras av vattenelementet, med riktigt mörka färgtoner, fria asymmetriska former och reflekterande ytor, kan det finnas mystik och dramatik i luften. Det kan vara spännande en stund men den kraftfulla energi som vattenelementet för med sig kan också bli ångestskapande.

Nedan återges material, möbler och inredningsdetaljer som representerar de olika elementen och

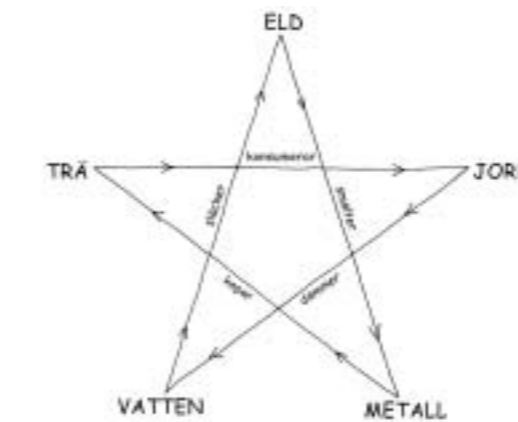
som du kan använda dig av för att balansera energin i ditt hem.

Hos oss i Norden är det vanligast att träelementet dominerar över de andra elementen. Vi skulle kunna kalla det för »gillestugefenomenet«. Har man trä både i tak och på väggar och golv, som dessutom är oljat, inte målat, kan man behöva ta till den vita färgen för att kontrollera träelementet och få mer balans. Ett alltför starkt inslag av trä ger nämligen en tjurig och »envis« känsla åt ett rum.

TRÄ	ELD	JORD	METALL	VATTEN
<i>Träelementet återfinns i:</i>	<i>Eldelementet återfinns i:</i>	<i>Jordelementet återfinns i:</i>	<i>Metallelementet återfinns i:</i>	<i>Vattenelementet återfinns i:</i>
Trämöbler och träaccessoarer	Allt ljus – oljelampor, stearinljus, elektriskt ljus, solljus, eldstäder	Tegel, kakel, keramik	Metaller	Alla former av vattenarrangemang, även konst som föreställer vatten
Träpanel, trätak, trægolv (materialet gränsar till jord)	Husdjur	Konst som föreställer tomma landskap, öknar och fält	Solid sten	Reflekterande ytor
Växter inomhus och utomhus, även torkade och konstgjorda	Allt som kommer från djur (päls, ben, fjädrar, ull)	Långa tomma ytor	Oslipade kristaller	Bearbetad kristall, glas och speglar
Växtbaserade textilier som bomull och rayon	Konst/föremål som föreställer djur eller människor	Fyrkanter och rektanglar	Konst/föremål av metall	Fria och asymmetriska former
Tavlor, tapeter, tyger, draperier m m som föreställer växter eller blommor	Konst/föremål som föreställer solsken, ljus eller eld	Gula, bruna och jordfärgade toner	Cirklar, ovaler och bågar	Svarta och mörka toner, till exempel mörkgrått och mörkblått
Pelare, stolpar och ränder	Trianglar, pyramider och konformer		Det vita färgspektrumet och ljusa pastellfärger	
Det gröna och mellanblå färgspektrumet	Det röda färgspektrumet			



Första bilden föreställer näringscykeln och i den kedjan när varje element ett annat. I den reducerande cykeln tar elementen kraft ifrån varandra och i den kontrollerande cykeln så håller de igen och kontrollerar varandra.



Men måste då alla element alltid vara i balans? Svaret är nej. Du kan tillfälligt lyfta fram ett element om du vill ha en specifik effekt eller om det gynnar årstiden. Kunskapen om hur man balanserar elementen efter årstiderna ligger nedärvd i oss. Vi har en medfödd känsla för naturens skiftningar. Den årstid då vi mest uttrycker det här är när hösten övergår i vinter, i november och december. Vid den här tiden är metallelementet som starkast.

Metallenergin är inåtriktad, vilket också innebär att vi förbereder oss för vintervilan. Allt i naturen drar ihop sig för att vila, sova eller dö. Även om vi kanske inte alltid tänker på det behöver vi också vila mer vid den här tiden på året. Vi köper värmeljus och längtar efter röda filter och röda gardiner (eldelementet smälter metall), och när advent kommer får vi utlopp för hela denna längtan. Det är den största yin-årstiden, och den balanserar vi med många yang-element – ljus och varma färger.

Det här är ett exempel på hur man kan »överdosera« ett element under en speciell tid för att uppnå balans. Du känner säkert när värmeljusen och den röda färgen har gjort sitt. Vår inre kompass strävar alltid efter balans mellan yin och yang och de fem elementen.

ELEMENTEN OCH VÄDERSTRECKEN

Det finns teorier inom feng shui som säger att man ska eftersträva att ha olika element i olika väderstreck: eldenergi i söder, vattenenergi i norr, träenergi i öster och metallenergi i väster. Men man bör vara försiktig om man följer dessa teorier. Om man exempelvis låter eldelementet helt dominera i söder och vattnelementet i norr kan det få förödande effekter på hemmet. Man kanske får ett hem som i sig äger en bra balans mellan de fem elementen, men effekten i varje rum blir helt fel. Här gäller det att lita på sin magkänsla.

Vissa väderstreck, färger och energier hör ihop:

NORR – svart, mörka färgtoner – stilla flödande energi

NORDÖST – svart, blått, grönt

ÖSTER – grönt, mellanblått – upprest energi

SYDÖST – blått, lila och rött

SÖDER – rött – expanderande energi

SYDVÄST – rött, rosa, vitt

VÄSTER – vitt, bleka pasteller, metallfärger – koncentrisk energi

NORDVÄST – vitt, grått, svart

ATT SKAPA LIV I HEMMET

När man inreder ska man göra det på ett sätt som är livsbejakande. Det viktigaste man bör tänka på i sitt hem är ljuset. Det går inte att skapa bra feng shui där det inte finns ljus. Ditt hem kan vara ett fulländat konstverk, med en fantastisk inredning, men råder det brist på ljus eller finns för mycket av det blir det ändå inte bra.

Det bästa ljuset är förstås dagsljuset. Får vi inte tillräckligt med ljus vissnar vi; det är lätt att förstå. Alltför ofta åsidosätter vi vårt behov av ljus under den mörka årstiden genom att inte ta vara



på de timmar då dagsljuset kan ladda oss.

I feng shui används ljuset till många olika saker, framför allt för att höja chi på platsen. Ljuset kan även störa shar chi, och man kan förstärka en del av arkitekturen med belysning.

När det finns för mycket yin-energi på en plats kan man tillföra ljus. Man kan även förstärka symboler och leda chi med hjälp av ljus. Vill du exempelvis att chi ska gå åt ett speciellt håll, använd lampor så leds chi i samma riktning som ljuset. När man utnyttjar ljuset innebär det också att man för in eldenergin i sitt hem.

Belysning och generella tips vid ljussättning

- Placera lampor i varierande höjd i rummet, det skapar trivsel och skuggor. Skuggorna ska vara mjuka. Ögat vill ha variation och inte statiskt ljus.
- Möblera först, planera belysningen sist.

- Om tapeterna är mörka är det bättre med flera mindre ljuspunkter.
- Arbetsbelysning ska vara riktad.
- Undvik spotlights mitt i taket, dessa riskerar att blända. Rikta alltid spotlights mot något (men inte ansiktet).
- Använd dimmer för att kunna variera ljuset efter behov.
- Allt ljus ska vara avskärmat så att man inte blir bländad.
- För att ett rum ska fungera bra krävs ofta en kombination av allmänbelysning, stämningsbelysning och riktad belysning.
- Färgade skärmar (och färgade lampor) ger ett sken som måste överensstämma med den övriga inredningen.
- Undvik lampor och ström alldeles ovanför sängens huvudända.
- I badrummet ska belysningen helst komma från sidan av spegeln; kommer den rätt uppifrån skapas besvärande skuggor i ansiktet.
- Se till att det finns belysning som stämmer med ljuset under olika årstider.

LÅT DET GRÖNSKA!

Växter har många olika funktioner i hemmet. Den viktigaste är att de för in liv i våra ofta artificiella miljöer. Vi använder även växter för att sänka farten där chi rör sig för fort, till exempel i trapphus eller korridorer, eller där chi tenderar att stagnera, till exempel i hörn. Man kan även avhjälpa shar chi/utskjutande hörn med växter.

Växter har en fantastisk förmåga att rena luften från toxiner genom att ta in gifterna genom bladen och dra ner dem till rötterna, där



Växter är bra för att skylla utskjutande shar chi-hörn eller höja chi inne i hörn där chi lätt stagnerar.

de neutraliseras. Sköt om dina växter väl och tacka dem för vad de gör!

Här följer en lista över växter med stor förmåga att rena luften. Enligt forskarna på NASA:s rymdforskningslaboratorium är följande växter effektivast i artificiella utrymmen:

- silverkalla
- krysantemum
- dracena
- gerbera
- murgröna
- bambu
- svärmostunga
- fredskalla



Växternas form har också betydelse. Även om växter alltid i första hand innehåller träenergi kan formen ge energi från andra element:

- höga växter ger träenergi
- taggiga växter ger eldenergi
- växter som breder ut sig ger jordenergi
- runda växter ger metallenergi
- klängväxter ger vattenenergi

Växter med spetsiga blad accelererar chi och räknas som yang-energi. Mjuka, runda och hängande växter saktar ner chi och räknas som yin-energi.

SPEGLAR

Speglar kan aktivera och balansera chi, förstärka ljus, hämta in vyer, visuellt förstora ytor, dubblera fönster, hämta in saknade bagua-områden, skjuta ifrån sig chi och dirigera chi åt olika håll.

Saker att tänka på när man använder sig av speglar:

- Sätt upp spegeln i rätt höjd för din längd.
- Använd en storlek som är avpassad för ändamålet.
- Använd vackra, hela och rena spegelglas.
- Placera aldrig två speglar mitt emot varandra.
- Placera aldrig speglar mitt emot dörrar och helst inte mitt emot fönster.
- Sätt inte en spegel mitt emot en säng.
- Använd helst små, runda eller ovala speglar i sovrummet.
- Vilka vyer får du in? Dubblerar du något positivt?



- Är det någon energi du vill slunga tillbaka?
- Kan du hämta in ljus- eller fönsterreflektioner?
- Kan du skapa kraftpositioner med spegeln?
- Var återhållsam med speglar i barns rum, de kan skapa oro.
- Speglar som inte används ska förvaras med spegelglaset bortvänt.
- Var försiktig med konkava och konvexa speglar, de laborerar med chi på ett icke önskvärt sätt.
- Använd konvexa speglar enbart för att »chockhöja« energin.
- Använd speglar med ram, undvik vassa hörn.
- Känn in spegeln från olika håll.
- Låt magkänslan avgöra om du är osäker på spegelns placering.

RUM FÖR RUM – FRÅGOR OCH SVAR

ENTRÉN

Går det lätt att hitta och att ta sig fram till ingången?

God belysning och en tydlig gångväg hjälper både besökare och chi att enkelt ta sig fram till entrén. Se även över skyltar och brevlåda – är det tydligt utmärkt att det är du och din familj som bor här?

Stämmer helhetsintrycket av entrén överens med er som bor där?

Det första intrycket präglar både besökarnas bild och din egen inställning till både hemmet och livet utanför.

Får man en allmän känsla av att vara välkommen?

Hallen är lätt att »springa förbi« men vi kan finna mycket inspiration och ett inre lugn i en hall som känns inbjudande och stimulerande att vistas i. Ägodelar som du verkligen blir glad av, härliga tavelmotiv, väldoftande blomkrus och andra förstärkare av chi bidrar till välbefinnandet varje gång du går ut eller kommer hem.

Upplevs hallen som en »öppen famn«?

Använd angenäm belysning i hallen och kanske en spegel som får rummet att kännas större. Tänk på att inte sätta spegeln precis framför dörren, så att chi och den som kommer in »kastas ut« igen av spegelbilden. Några väl valda växter ger en ombonad känsla.

Har hallen en färg som passar er som bor där?

Om du lever ett aktivt liv och vill ta det lugnt hemma kan det kännas bra att du möts av de mer stillsamma färgerna blått, grönt och lila. Vill man åstadkomma livfullhet och sällskaplighet kan de mer aktiva färgerna orange, gult och rött bidra till en glad och öppen stämning. Välj helst lugna, enhetliga färger och mönster. Det ger ett stabilt intryck, vilket vi uppskattar de dagar när vi kommer hem och är stressade.

Är belysningen behaglig och ändå tillräcklig för att ge en väl upplyst hall?

Flera mindre ljuskällor kan kännas bättre att ha omkring sig än en enda stark lampa i taket. Undvik direkt ljus, använd lampskärmar eller belysning som riktas bort från ögonen.

Känns det trivsamt att närma sig ytterdörren och att komma innanför den?

Håll hallen fri från allt som inte måste vara där, och ha tydliga platser för kläder, skor och mössor. Ju färre saker som syns direkt när man kommer in, desto lugnare intryck ger hemmet. En idealisk hall känns ljus och öppen – placera möbler och föremål med detta i bakhuvudet.

Möbler tar ofta mer plats än de gör nytta i hallen. Försök att hitta förvaring som »sväljer« mycket kläder och skor. Det är skönt med svängrum i en hall, och om man lämnar en yta mera





öppen kan det kännas som att ge utrymme för nya möjligheter i livet. Man kan också använda en tom yta till något vackert föremål.

Går dörren lätt att öppna och kan den öppnas helt och hållet?

Dörrar som blockeras av korgar, kläder eller tidningshögar ger oss en undermedveten signal om att vi möter hinder när vi rör oss framåt i livet. Flytta på allt som inte måste stå bakom dörren, och olja in gångjärn och byt lås som krånglar.

Har du ett vanligt glasfönster i dörren?

Chi kommer både in i och ut ur hemmet bland annat genom fönstren. Häng några vackra textilier för glasrutan så märker du hur mycket lugnare hallen känns. Ett frostat glas ger ljusinsläpp men förhindrar fri sikt in i huset, vilket är en fördel.

Använder du groventrén som huvudingång?

Det ger både dig och dina gäster en helt annan känsla om ni använder den avsedda huvudingången till hemmet istället för en groventré; det ökar självkänslan och känslan av rikedom.

Vilket är det första rum som syns när man kommer in i hallen?

Om det är en toalett man ser först kan man känna att man förlorar lite av sin energi. Om det är ett kök är det lätt att fastna i småätande. Vi kan skyla och dölja dessa dörrar med vackra textilier av olika slag, eller skapa ett starkt och härligt blickfång i närheten som får vår uppmärksamhet istället.

Har du funderat på att använda vatten som trivselfaktor?

Det är numera möjligt att ha rinnande, friskt vatten inomhus, både som dekoration och trivselhöjare. Det kan vara extra gynnsamt att ha en bordsfontän eller ett akvarium i hallen. Vatten som flödar i en viss riktning för med sig chi åt samma håll, och därför rekommenderar en feng shui-konsult alltid att vatten ska rinna »in i hemmet« och inte ut genom dörren.

Slutsats:

Alla feng shui-lösningar du genomför i hallen fungerar bäst om de känns naturliga och är i balans med resten av inredningen. Saker som känns omotiverade och är otydliga i sitt syfte kan istället förvirra dig och dina besökare.

KÖKET

Utgå från dessa frågeställningar när du avgör hur din relation till ditt kök ser ut:

- * Hur ser ditt kök ut idag?
- * Tycker du om att vistas där?
- * Tycker du att det är roligt att laga mat?
- * Vad har du för saker i köket?
- * Hur många av dessa saker behöver du egentligen?
- * Tillagar du maten med glädje?

Hinner du känna tacksamhet och glädje när du lagar till maten och avnjuter den sedan?

En viktig del av kökets funktion är att samla familjemedlemmarna och vännerna kring en av

våra mest betydelsefulla ritualer, måltiden. Ju mer levande och hälsosam den ritualen är, desto mer livskraft får vi genom maten, oavsett om vi äter i vårt eget eller i andras sällskap.

Blir du inspirerad av utsikten från ditt köksfönster?
Om du känner att du inte blir det kan du arrangera din egen vy. Använda vackra stenar, färsk kryddor, en vitlöksfläta, en flaska av något slag, ett ljus eller en lampa.

Vilka färger finns i ditt kök?
Matlagning är starkt förknippad med naturen, därför är det bra om du placerar naturföremål i köket. Samma effekt får du av att använda färgtoner i brunt och grönt. Som alltid när det gäller färger är det bäst att börja med mindre detaljer och öka på tills det känns tillräckligt. Det gäller även nyanser av gult och orange, vilka stimulerar både social samvaro och aptiten.

Vilken form har ditt köksbord?
För bra kommunikation vid måltiderna är runda och ovala bord att föredra framför fyrkantiga.

Hur går måltiden till hemma hos dig och din familj?
Gör vad du kan för att minska det stökiga intrycket efter tillagningen av maten, så att måltiden kan inriktas på lugn och trevlig samvaro. Släck ljuset över arbetsytorna eller städa undan det du kan. Matglädjen kan också förstärkas med musik.

Är belysningen i köket behaglig?
Lysrör i köket kan ge ett både blått och kallt ljus.

Byt till armaturer för vanliga glödlampor eller skifta till fullspektrumrör.

Ser du ut över köket när du lagar maten eller står du med ryggen mot?

Att vända ryggen mot rummet skapar lätt en olustkänsla. Du kan ändra på detta genom att placera en spegel eller en blank bricka, som reflekterar det som sker i köket, framför dig. Sätter du den precis ovanför spisen är det viktigt att den har en träram runt om, så att eld- och vattnelementen inte krockar.

Hur ser det ut där spisen och diskbänken möts?
En annan plats där eld och vatten behöver dämpas med hjälp av träelementet är platsen där spis och diskbänk möts. Lägg en skärbräda i trä eller ställ en krukväxt i keramikkruka där, så mildras effekten betydligt.

Inom vilket bagua-område ligger köket?
Är det välståndshörnet köket ligger i kan du förstärka den rika upplevelsen med till exempel färsk kryddor, en riktigt fin kokbok, salt- och pepparkar av lyxig kvalitet och finporslin.

Råder det balans i köket mellan yin och yang och mellan de fem elementen?

Precis som vi mer eller mindre omedvetet söker oss till placeringar vid väggen när vi går på restaurang, känner vi oss bäst till mods om vi har något stadigt bakom ryggen när vi sitter i vårt eget kök. Är det någon i vänkretsen eller familjen som är i behov av extra stöd i livet är det viktigt att den personen får sitta vid väggen. Se om det går att sätta



upp en liten skärmvägg, en spaljé eller en flyttbar köksbänk bakom dem som sitter mest »osäkert« kring bordet. Om det finns en plats där detta inte låter sig göras bör ni turas om att sitta där.

Pekar något vasst hörn mot matbordets sittplatser?
Skyl denna shar chi om det är möjligt. Det här gäller även ett vanligt förekommande sätt att förvara knivar på: magnetband där alla knivblad hänger synliga. Välj hellre ett ordentligt knivblock i trä, eller förvara knivarna i en kökslåda. Det är få saker som väcker sådan instinktiv oro inom oss som synliga knivar.

Tycker du om och använder allt som finns i köket?
Vi samlar ganska ofta på oss porslin, handdukar, köksapparater och kokböcker som vi egentligen inte behöver. Det här suger energi ur oss. Det idealiska är att öppna ett köksskåp och att få känslan av att vilja djupandas – den upplevelsen får man inte framför ett proppfullt utrymme där man får leta efter sakerna.

Hur ser det ut i ditt kylskåp?
Kyl och frys visar hur vårt välståndsmedvetande ser ut idag. Är det ofräscht och fullt av matvaror du knappt kommer ihåg att du ställt in är det hög tid att städa ur och kasta allt gammalt. Även här är det viktigt att bli glad när man öppnar skåpdörren! Se över ditt skafferi på samma sätt.

Vad omger du dig med för tavlor och föremål i köket?
Fruktfat, blommor, landskap och glada minnen är att föredra i valet av motiv.

Hur hanterar du soporna?

Även skräpet och det som ska till komposten kan förvaras på ett tilltalande sätt. Istället för en plasthink för blast och äggskal kan man använda en vacker skål med lock, och källsorteringen brukar kännas trevligare om den är väl genomtänkt och passar in i övrig inredning. Nuförtiden finns det många estetiskt tilltalande kärl att välja på.

Slutsats:

Ju mer energi du lägger ner på att få ett kök som är trivsamt att vistas i, desto mer ger detta kök tillbaka i form av matglädje, trivsel, lugn, inspiration inför matlagningen och bättre livskvalitet på många vis.

SOVRUMMET

Hur ser det ut i ditt sovrum?

Om det enbart finns föremål som relaterar till vila, sömn, passion och själslig näring i sovrummet slappnar vi lättare av och kan koppla bort dagens bestyr och funderingar mycket snabbare. Spontant hamnar vi då i en rofylld och intim stämning när vi går in genom dörren.

Vilka färger och former finns i ditt sovrum?

Om du har många kantiga och hårda linjer eller grälla färger omkring dig kan det störa insomningen och även uppvaknandet, som i sin tur färgar av sig på resten av dagen. För in det mjuka och avrundade och välj en något lugnare färgsättning i inredningen. Du kan oftast somna lugnt om du valt någon eller några av dina favoritfärger, även om de starkaste röda och knallgula kulörerna

är alltför aktiva i ett sovrum. Färger som associerar till hudfärg är oftast de bästa i detta rum.

Är det första du ser på morgonen och det sista du ser innan du somnar något som gör dig glad?

Välj motiven på dina tavlor med omsorg innan du sätter upp dem på väggarna.

Får det vara privat och personligt?

Slakten kan ibland komma oss närmare än vad som är riktigt bra. Var därför restriktiv med släktfotografier på sovrumsväggarna. Det är heller ingen självklarhet att alla rum måste visas upp vid ett besök. I sovrummet ska vi kunna känna oss riktigt nära varandra i parrelationen, utan att ha föräldrarollen påkopplad eller känna någon inblandning från andra. Även fotografier av barnen kan med fördel hängas upp i andra rum än i sovrummet. Det är också en bra regel att se till att barnen inte har er säng som lekplats.

Sover du i den lugnaste delen av hemmet?

Den bakre delen av ett hem är oftast präglad av stillsam och lugn energi, medan framsidan har mer med dagtid och aktiviteter att göra. Var akt-sam på om det går en starkt trafikerad väg utanför baksidan på hemmet; det ger en omvänd effekt, så att framsidan känns lugnare. Då är det oftast bättre att sova i den delen av hemmet.

Vad finns under sovrummets golv?

Ett garage under golvet kan ge en alltför intensiv energi för att man ska kunna sova bra, medan ett helt tomt rum kan kännas som om man sover »på luft«.

I det senare fallet kan du stabilisera med tunga föremål eller ting från naturen som placeras i sovrummet.

Finns det för få sovrum?

Prioritera då föräld-rarnas sovrum, eftersom barn som har harmoniska, utsövda föräldrar får mer och bättre stöd än de vars mamma och pappa vantrivs i sovrummet och knappt har en lugn stund med varandra eller på egen hand. Om sovrummet är stort och du behöver använda utrymmet till flera ändamål ska du försöka skärma av det. Är rummet mycket stort är det också skönt att skärma av det för att slippa alltför mycket rymd och öppenhet.

Har du synliga bjälkar i sovrumstaket?

Synliga bjälkar i taket kan få två effekter: Om de är placerade längs mitten på dubbelsängen skapar de en symbolisk delning mellan paret som sover där. De har även en tendens att trycka ner chi. Går det inte att flytta sängen, prova att hänga upp ett vackert tyg som döljer bjälken istället. Även växter, uppåtriktad belysning eller tavlor och foton med »uppåtsträvande« känsla kan användas för att få balans.

Står sängen mellan två fönster?

För att undvika den beslutsångest som kan följa



Din säng är en stor symbol för hur du tar hand om dig själv. Den symboliserar även trygghet, närhet, sensualitet, tröst, vila och den eviga livmodern.

av denna placering kan du se till att fönstren känns ombonade, då saktar chi ner och rör sig istället bland de växter, lampor eller vackra föremål du ställt upp.

Råder jämlikhet i sovrummet?

När två personer delar bädd behöver de lika stort utrymme på vardera sidan av sängen för att jämlikhet ska uppstå. Man behöver också ha var sitt stabilt sängbord. Ibland kan det dock vara viktigare att ta hänsyn till om den ena parten känner sig otrygg i livet – då kan en vägg intill sängen ge en känsla av stabilitet och pålitlighet.

Vem sover var?

Generellt gäller att den person som har mest aktiv energi (yang) bör sova i den del av sängen som vetter mot dörren. Det är ofta men inte alltid mannen. Gäller det en vuxen och ett spädbarn som sover i samma säng bör barnet få den stillsammare platsen längst bort från dörren.

Kan man ha speglar i sovrummet?

Man brukar inte rekommendera speglar i sovrummet eftersom de aktiverar chi och därigenom både rummets och kroppens energifält, vilket i vanliga fall drar ihop sig när vi sover. Häng draperier framför stora garderobsspeglar och dra för om natten, om det inte känns rimligt att ta bort dem helt. Ibland behövs speglar för att erhålla en kraftposition, se nästa punkt.

Står sängen i kraftposition?

Med en vägg bakom huvudet, bra stöd på sidorna och uppsikt över hela rummet upplever vi oss som

mindre utsatta. I den mest ideala placeringen ser vi både dörr och fönster från vår sovplats. Ibland är det omöjligt att flytta sängen, i sådana fall kan man placera en spegel så att man ser dörren när man ligger ner.

Sluttar taket över sängen?

Ett sluttande tak kan leda till ett konstant tryck på den som sover där, och man kan känna sig nertyngd och uppleva att man »bär mycket på sina axlar«. Precis som med bjälkar hjälper det att lyfta chi med uppåtsträvande växter, belysning eller annat som ser ut att vara på väg uppåt.

Hur ser det ut i sovrumstaket?

Undvik att hänga tunga saker över sängen, såväl i taket som vid huvudändan. Vi löper annars risk att inte kunna koppla av och förbereder oss undermedvetet på att något ska falla ner över oss. Klarar du dig inte utan den stora lampan just på den platsen ska du försäkra dig om att den sitter fast förankrad i taket. Lita inte bara på att den är det – ta dig besväret att känna efter själv!

Riktas något hörn från ett sängbord eller en garderob mot dig när du sover?

Shar chi är en mycket koncentrerad form av energi, som verkar stressande på kroppen. Försök dölja sådana hörn, åtminstone när du sover.

Hur förhåller man sig till elektricitet?

Placera elektriska sladdar och apparater på åtminstone en meters avstånd från kroppen, eller dra ur sladdarna under natten. För datorer och tv-apparater gäller ett avstånd från sängen på

minst två meter, om de måste finnas i sovrummet överhuvudtaget. Påslagna mobiltelefoner bör inte heller finnas för nära sängen när du sover.

Använder du naturmaterial?

Trots alla försök att modernisera oss är vi naturvarelser, och som sådana mår vi bäst av att ha naturmaterial omkring oss. Syntetiska textilier alstrar mer strålningsfält och försvårar för kroppen att hålla en naturlig balans med sin omgivning. Sängkläder av ekologisk/giftfri bomull är bra därför att vi då också slipper de hälsovådliga resterna av kemikalier, som annars tas upp av kroppen nattetid.

Är din säng riktigt bekväm och känns sängkläderna fina och lyxiga?

Det måste inte vara siden men du ska unna dig själv sängkläder som du verkligen njuter av.

Hur gammal är din bäddmadrass?

Tänk på att vi utvecklas; ibland finner vi en ny livskamrat och andra gånger går vi igenom svåra faser i livet – allt detta sätter sig som energirester i vår omgivning, inte minst i sängen, där vi tillbringar så mycket tid. Om du byter bäddmadrass med fem till sju års mellanrum gör du det lättare för dig själv att förnyas på din väg genom livet. Vädra madrassen emellanåt för att hålla energin fräsch.

.....
VARDAGSRUMMET

Är vardagsrummet möblerat efter var tv:n står? Ofta möblerar vi hela rummet efter var tv:n ska stå. Om vi istället väljer att fokusera på en eldstad

eller ett bord blir rummet mer välkomnande och väcker associationer till social samvaro. Väljer du att placera tv:n i ett skåp måste du tänka på lufttillgång och brandsäkerhet.

I vardagsrummet visar vi vårt ansikte utåt, så välj noga vilka symboler och föremål du placerar här. Samtidigt lever rummet upp om vi gör det personligt och visar vilka vi är. Tänk på att alla i familjen ska trivas härinne, så det är inte bara föräldrarnas smak som ska få dominera. Kompromisser är ibland enda vägen framåt.

Känns rummet fräscht och spännande?

Har du bokhyllor med gamla studieböcker och sådant som blivit kvar efter barnen stående i vardagsrummet? Gäller samma sak för skivor och videofilmer? Rensa då bort och gör dig av med dem!

Finns alla fem elementen representerade i rummet? Är yin och yang i balans?

Se efter om du kan möblera om, flytta på vissa föremål eller göra plats för någon ny sak eller möbel som du länge drömt om att skaffa.

Hur ser belysningen ut?

Kristallkronor är kraftfulla chi-förstärkare och bör hållas fräscha och putsade.

Har du foton på familjen uppsatta på väggarna?

Hör efter med övriga medlemmar i familjen ifall de trivs med just de foton, så att ingen förknippar dem med jobbiga minnen.

Finns det utrymme för umgänge?

För att vardagsrummet ska kunna fungera som





Vilka färger finns i ditt vardagsrum?

De färger som mest inbjuder till gemenskap och konversation är de orange och gula tonerna. De brukar kallas skördefärger, är varma och lätta att umgås kring. Mindre socialt blir det genast med en alltför synlig tv; jämför med ett svart hål som slukar allt i sin närhet, i det här fallet allas uppmärksamhet. Barn bör ha platser att sitta på som är åtminstone ett par meter från tv:n. Att sitta ett par meter från tv-apparaten är också mer vilsamt för ögonen, eftersom vi då lättare kan flytta blicken åt sidan.

Vilka prydnadsaker har du?

Förutom att hålla liv i hörnen med exempelvis växter och belysning är det viktigt att omge sig med saker man verkligen tycker om. Man får ingen energi – snarare tvärtom – om man omger

ett socialt rum bör man sitta med ryggen vänd mot väggen och ha fri sikt ut över rummet. Ha inte för många kuddar i soffan, det kan ge intrycket att gästerna inte får plats att slå sig ner.

Är atmosfären mjuk?

Om det finns många skarpa kanter och raka linjer kan det leda till en hård och utsatt atmosfär. Välj bord med rund eller oval form; har du ett glasbord med skarpa, räta kanter går det att sätta på runda hörn. Ge rummet ett mjukare intryck genom att drapera gardinerna med omtag istället för att ha raka längder.

Hur är möblerna placerade?

Placera möblerna i kraftposition så att så många som möjligt har uppsikt över rummet. Bekväma möbler bäddar för många långa stunder i vardagsrummet i goda vänners lag, estetiska möbler som är obekväma har svårare att ge samma effekt.



sig med arvegods eller saker man visar upp av pliktkänsla.

Vilka växter finns det i vardagsrummet?

Friska, fräscha snittblommor kan göra att rummet känns helt nytt och mycket inbjudande. Torkade blommor ger i allmänhet inte så mycket efter ett halvår, såvida det inte är mycket positiva minnen förknippade med dem. Placera inte torkade blommor i hörn eller på andra platser som lätt stagnerar.

Har du en samling av något slag?

Behandla din samling som dina smycken: du har inte alla på dig samtidigt. Det ger mer livskraft att visa upp några få exemplar åt gången.

Finns det en kakelugn eller eldstad i rummet?

Den kan vara en källa till lugn och gemenskap. Ibland kan dock rummet bli överhettat, och då balanseras elden enklast med vattnelementet. Hänger du en spegel över spiselkransen är det bra att ha träelementet på plats också, för att dämpa krocken som annars uppstår mellan eld och vatten.

Är det högt eller lågt i tak?

I vardagsrummet kan en linje eller bård som dras horisontellt från en dörr- eller fönsterkarm behövas. Effekten kan annars bli att vi tycker oss tappa fotfästet i livet.

Känns taket istället för lågt kan du lyfta chi med hjälp av uppåtriktad belysning, uppåtrivande, stora krukväxter eller tavlor där motiven riktas uppåt.

BADRUMMET

Är det en vänlig belysning i badrummet, som ramar in din spegelbild mjukt och tilltalande? Det är inte rättvisande för någon att se sig själv i skarpt lysrörljus, så prova att ha en tydlig men mild belysning.

Är badrummet belamrat?

Allt som du inte använder ofta eller dagligen behöver antagligen inte finnas i badrummet. Det som inte börjar på »min favorit-« kan du säkert avstå från helt. Gamla schampoflaskor, krämburkar, slitna handdukar och liknande lyfter oss inte inför en krävande dag. Och det är inte särskilt avkopplande att skölja av sig dagens alla bekymmer i ett överfullt badrum.

Badrummet kan vara en ypperlig symbol för vårt välstånd: ställ in väldoftande badoljor, lyxiga tvålar och de mjukaste frottéhanddukar du kan få tag på.

Badrummet har – förstås – ofta ett överslag av vattnelementet. Härinne är trä suveränt bra – träelementet lyfter chi från de många avloppen och suger åt sig en stor del av det fuktiga intryck ett bad- eller toaletterum kan ge.

Vackra växter förhöjer känslan, och är det svårt att hålla liv i riktig grönska här kan du ställa in fina siden-blommor.

Använd även jordelementet, till exempel i form av klinkers i jordfärger, för att »dämma upp« vattnet.

Fungerar ventilation och avlopp ordentligt?

Feng shui tolkar vår omgivning symboliskt, och

avloppet kan ses som en bild av vårt inre renings-system. Vårt hem ger oss ofta indikationer på vårt inre liv. I feng shui symboliserar rörledning (både av el och vatten) vårt känslotillstånd. Stopp i ledningarna kan vara signaler på känslblockeringar (vatten har även en stark koppling till pengar). Översvämningar kan vara ett tecken på för starka känslor som svämmar över. En läckande kran kan vara en signal på dränerande situationer i vårt liv (självklart är det även en signal på att byta packning).

Hjälp chi att lyfta istället för att rinna ut i avloppen alltför snabbt: ha toalettlocket stängt, sätt i badkarsproppen, placera växter intill avloppen eller låt eldelementet föra undan chi – prova att knyta röda band kring de utgående rören, de behöver inte synas för att kunna fungera. En slipad, klotformad kristall som hänger ner en bit från taket kan hjälpa chi att lyfta och cirkulera.

Kan alla i familjen se sig själva i de speglar som finns i badrummet?

Det är viktigt att ingen del av huvudet kapas av spegelns kanter, det påverkar din självbild. Det samma gäller för delade speglar.

Känns badrummet litet?

Ett litet badrum kan illusoriskt göras större med hjälp av en spegel. Små badrum kan också förstöras med ljusa färger eller med konst med stort djup. Välj genomskinliga gardiner istället för tunga, kompakta tyger.

Vilken färg dominerar i ditt badrum?

På grund av den fräscha framtoningen väljer vi

ofta vitt i badrummet, men den vita färgen – som hör till metallelementet – förstärker vattenelementet, som ofta redan är överrepresenterat här. Vill du ha svalare färger på kakel eller tapet kan du kompensera med lite varmare toner på handdukar och detaljer. Det ger en mer ombonad karaktär, och detta kan göra att du dröjer dig kvar och njuter den där extra lilla stunden.

Dörren till toaletten bör hållas stängd, eftersom det slukar kraft från oss att mötas av en öppning rakt in till avloppen. Desto viktigare att vi trivs i badrummet, så att vi förknippar det mer med avkoppling än med avlopp.

Kan du dölja toalettstolen så att den inte syns från dörren?

Prova om möjligt med en hög blomma eller en skärm.

Hur ser placeringen av toalett och badrum ut?

Om du bygger nytt bör du tänka på att inte placera toalett och badrum nära ytterdörren eller nära köket, och inte i bagua-området för rikedom, eftersom vi förknippar toalett och badrum med smutsig energi och avfall.

Vilket bagua-område ligger ditt badrum i?

Prägla rummet med en intim stämning om det är kärleksdelen, med lyx och hög kvalitet om det är rikedomsdelen, och med trä, växter, blå och gröna färgtoner om det är hälsodelen.

Finns det vassa hörn som pekar mot dig när du befinner dig på toaletten, i duschen eller i badkaret?

Skyl dem med växter, drapera tyg mellan dig och



hörnen eller runda helt enkelt av hörn och kanter. Står du med ansiktet mitt för skarp shar chi när du rakar eller sminkar dig? Det kanske handlar om en vass kant på badrumsskåpet. Häng upp en blomstergirland eller något annat som leder bort uppmärksamheten. Se också till att spegeln inte är utan ram, det kan ge samma känsla av sårbarhet.

BARNENS RUM

Är ditt barn en lugn och stillsam varelse eller är det äventyr och spex som gäller på dagarna?

Den förra personligheten kan må bra om rummet speglar rofylldheten genom mjuka och harmoniska färgtoner, medan den senare personligheten kan trivas bättre i ett »vildare« och färggladare rum. Tänk på att barn är oerhört mottagliga för färgers inverkan, och bestäm gärna tillsammans med barnet.

Går ditt barn igenom en jobbig och pressande period i livet?

Stilla rummet genom att ta ner planscher med motiv som kan kännas hotfulla eller disharmoniska för barnet. Det är också bra om man plockar undan de flesta saker som ligger framme – placera dem i lugnt mönstrade lådor och förvara dem i skåp istället. Den rosa färgen kan bidra till en inre läkeprocess.

Är höjden på hyllor och skåp rätt?

Barnet behöver kunna nå sina saker själv, utan att behöva be om hjälp hela tiden. Möblera därför inte med alltför höga hyllor och skåp. En liten

pall kan vara till hjälp om det är svårt att ändra inredningen.

Sparar du på minnessaker?

Spara sådant som det kan kännas härligt att ta fram igen om fem eller tjugo år – välj ut några favoritleksaker när de inte längre används, och ta foton ibland på barnets rum. Förvara dessa minnen i en vacker låda eller kartong. Även kläder och böcker kan väcka ljusa barndomsminnen. Undvik att spara sådant som påminner om sorgliga eller alltför tuffa händelser i livet.

Är barnens rum en samlingsplats för allsköns bråte och högar av halvt bortglömda prylar?

Skapa en rutin när ni tillsammans går igenom rummet en eller ett par gånger om året och bestämmer vad som ska finnas kvar och vad som kan lämnas vidare eller slängas. Återvinning är ett värdefullt begrepp, som ger barnet en sund värdering, nämligen den att andra kan ha stor nytta av det vi själva inte längre behöver.

Finns det en bård i barnens rum?

Bårder kan i sina mest framträdande varianter framkalla en känsla av begränsning i livet. Bårdens placering i förhållande till barnets längd har också betydelse. En för högt placerad bård kan ge upplevelsen att man har långt kvar tills man har »vuxit till sig«, medan en alltför låg bård kan ge känslan att man redan har vuxit färdigt och att man inte behöver se uppåt och framåt mot nästa mål i livet.

Föregår du själv med gott exempel?

Kräv inte att barnet ska hålla ordning om du själv





inte förmår göra det. Att föregå med gott exempel är den effektivaste draghjälp. Se till att det finns gott om lådor och hyllor för förvaring så att inte ordningen försvåras på grund av utrymmesbrist.

Vilka färger finns det i barnens rum?

Skarpa färger och skrikiga/oroliga mönster känns knappast bra i längden för någon. Särskilt barn mår bättre av en lugn omgivning där olika detaljer kan få lysa upp rummet och barnets sinne istället. Knallgult eller eldrött i sängen kan vara för livligt för stillsamma eller sjuka barn, och vi ska hålla i minnet att vi inte behöver titta på färgerna för att påverkas av deras vibrationsfrekvenser, de erfars på en subtil nivå även under natten.

Sover barnet bra?

Saker som kan störa sömnen är:

- Något i rummet som uppfattas som skrämmande eller osäkert.

- Färger som är alltför livliga.
- Alltför starka elektromagnetiska fält intill sängen.
- Stark jordstrålning eller vattenådror där sängen står.
- Något tungt som hänger över sängen, exempelvis en stor tavla, lampa eller hylla.
- Tryckande chi från bjälkar eller snedtak.

En nattlampa som barnet själv kan tända ger en känsla av kontroll över tillvaron. Samma sak gäller om barnet kan ha uppsikt över både dörren och större delen av rummet från sängen. Sängen bör inte stå rakt under ett fönster. Barn upplever det ofta som tryggt att ha sängen stående intill en vägg.

Finns det speglar i barnens rum?

Speglar rekommenderas i allmänhet inte i barns rum eftersom dessa har en tendens att skapa orolig chi. Men ber barnet om att få en, se då till att den placeras så att sängen inte syns i den när barnet ligger ner. När barnet tittar sig i spegeln måste hela huvudet synas.

Finns det bilder på väggarna?

Fotografier på familjemedlemmar, härliga semester, utflykter, kalas med vännerna och andra glada upplevelser är stärkande. Rama gärna in dem vackert, så att det syns att det är värdefulla minnen. För barn som har föräldrar som är eller har varit i konflikt med varandra kan det kännas tröstande och stödjande med ett foto på föräldrarna när de var lyckliga tillsammans, gärna med barnet/barnen själva med på bilden.

TONÅRINGENS RUM

Blir du galen på din tonårings stökiga vanor och extrema affischer?

Försök istället att se på det hela som en chans att upptäcka vad som försiggår inuti honom eller henne. Behandlar du en ung människas olika faser och prövande steg i livet med respekt, växer deras respekt för dig i sin tur. Ni får en chans att kommunicera istället för att hamna i en konflikt.

Är tonåringens färgval svart?

En del ungdomar vill ibland enbart omge sig med svart, vilket kan kännas svårt för föräldrarna att se. Men detta är något som ger sig av sig själv, och det är inte god feng shui att börja byta ut tonåringarnas mörka gardiner mot pasteller och blommor för att försöka påverka dem. De testar sin identitet, och behöver finna sin egen väg genom livet. Du kan stödja dem genom att finnas till hands för dem, bekräfta att de duger och tala om att du älskar dem oberoende av vad de väljer.

Tillsammans kan ni jobba med tonåringens drömmar i form av symboler för det som han eller hon vill förverkliga i sitt liv och få uppleva framöver. Använd foton, bilder och arrangemang av olika slag. Detta ger dig och dem en möjlighet att komma i nivå med den mer positiva och livsbejakande sidan av livet.

* Ta en närmare titt på de färger som tonåringen föredrar! Du får ledtrådar till vad som är mest aktuellt för honom/henne just nu:

- Rött handlar om sexualitet, passion och mycket intensiv energi.

- Rosa ger känslan av villkorslöst stöd och kärlek
- Blått stillar intryck och hjälper oss att få fundera i lugn och ro.
- Grönt stödjer oss i våra individuella uttryck och idéer.

En tonåring mår ofta bra av att ha uppsikt över sitt rum från skrivbordet och sängen, det ger självförtroende. En vägg bakom huvudänden av sängen och bakom skrivbordsstolen förstärker samma känsla.

* Se över de vanliga feng shui-problemen:

- Strålning från datorer, musikanläggningar och mobiltelefoner.
- Shar chi.
- Tunga föremål som pressar chi neråt.
- Obalans mellan elementen eller mellan yin och yang.
- Jordstrålning, elektromagnetism.

* Se över följande bagua-områden tillsammans med din tonåring:

Livsväg

Ju fler hinder och problem man stöter på i livet, desto viktigare är det att hålla det här området fritt från bråte och högar. Se till att dörren in till rummet kan öppnas helt, så att det inte känns som om det finns hinder för möjligheten att ta steget fullt ut. Kartor eller andra vägledande bilder kan fungera »öppnande« för den som vill ut i världen.

Kärlek och relationer

Sätt inte upp bilder på en specifik person, det



är bättre att rikta in sig på generella symboler. Påminn gärna tonåringen om att vi möter människor som speglar oss, och ju mer vi kan utveckla oss själva, desto större är chansen att möta en riktigt fin partner.

Familjerelationer och hälsa

Visst är det glädjande om din tonåring vill hänga upp ett fotografi på sina föräldrar på sitt rum, men det är knappast alla som vill det. Om ni har många konflikter är det bra om ni städar rummet,

och tillsammans planterar en stor och stabil grön växt, som ska tas väl om hand. Samma sak kan fungera om tonåringen ofta är sjuk. Kontrollera i sådana fall också eventuell jordstrålning i det rum som han eller hon vistas mycket i.

Rikedom

I det här området kan man sätta upp en lista över det man önskar att livet ska ge en, både materiellt och på övriga vis, och gärna formulera de steg man själv kan ta för att komma närmare förverkligan-

det av detta. Pynta med bilder, collage, foton eller annat som skapar en positiv tro på att målen ska kunna uppfyllas.

Stöd i livet

Du älskar dina ungdomar oavsett vad de väljer, inte sant? Det är det viktigaste stöd de kan få – och det behöver de! Om du inte kan säga det till dem, skriv ner det på lappar och lägg dessa där de hittar dem – gärna just i den här delen.

Kreativitet

Det här området symboliserar förmågan att ha positiva förväntningar på det som väntar runt nästa hörn, och att känna sig kreativ och fri nog att kunna bemöta det. Dela om möjligt in rummet i tre delar: en för sömn och vila, en för studier och kreativitet och en för socialt umgänge. Datorer är instrument för kreativitet, men påpeka gärna att elektromagnetisk strålning kan störa en god nattsömn och att kroppen behöver en lugn miljö för att hålla sig frisk och stark.

Kunskap och självkänedom

Det här handlar både om regelrätta studier och om förmågan att lyssna inåt. Har vi god kontakt med oss själva och känner våra olika sidor och behov är vi bättre rustade att leva i dagens samhälle. Hamnar studierna på efterkälken är det klokt att skapa mer positiv och ordnad chi just här, gärna med yang-karaktär. Ställ skrivbordet i kraftposition och placera gärna sängen i det här området, då kommer ofta viktiga insikter och tankar vid sänggåendet och vid uppvaknandet.

Framgång

För att hålla livslågan stark och klar kan man skapa en väl upplyst plats i detta område. Klara färger, saker tonåringen känner sig extra stolt över, bilder eller namn på människor han/hon ser upp till, allt som känns positivt att lägga sin energi på i livet passar här. Men du kan förstås aldrig med feng shui-åtgärder ersätta din egen entusiasm för och uppskattning av din tonåring.

Visa respekt för tonåringens individualitet och integritet och måna om ditt eget livsutrymme så får du kraft att bemöta tuffare tider med ungdomarna och även njuta av all glädje och livskraft de sprider!

ARBETSNUMMET

Känner du dig inspirerad och upplyft när du står i dörren till ditt kontor/arbetsrum? Eller är det krav, plikt-känslor och betungande ansvar som hälsar dig varje gång du går in där?

Ett enkelt rum med några få glädjande blickpunkter är bäst för arbetsrum. Helst ska vi inte mötas av pappershögar eller osorterat material. Det kan låta lätt, men ofta spelar den egna personligheten in och sedan gäller det att avsätta tid och ha ork att uppnå detta. Gör en långsam översyn av rummet – vad hör absolut inte hemma därinne? Vad behöver gås igenom och rensas ut? Vad känns glädjande att få syn på? Vilka saker tillhör det förgångna?

Blir saker och ting gjorda i arbetsrummet?

Vi observerar en mängd saker på ett undermed-



vetet plan. Därför kan en liten blankett som legat och väntat på att bli ifylld, eller ett brev som kräver ett svar, ta kraft från dig varje gång du kommer in i rummet. Det är bra om vi skaffar oss rutiner som gör att vi jobbar undan sådana förtretliga detaljer. Det är ärenden som helt enkelt ska klaras av så att de kan plockas bort ur systemet. Det bästa arkivet kan ibland vara papperskorgen.

Vad skulle hända om ett visst papper försvann?

Kan du relativt enkelt finna informationen igen? Organisation och planering är bra att prioritera från början på ett kontor. Använd mappar, arkiv, pärmar och tidskriftssamlare istället för att förvara i högar. Märk ut innehållet, så att du snabbt finner det du söker. Bestäm dig för att arkivera alla absolut oundgängliga papper genast, resten kan du troligen slänga efter att ha tagit till dig informationen.

Infinner sig arbetsron i arbetsrummet?

På samma sätt som det är viktigt för nattron att slippa se arbetsrelaterade saker i sovrummet är det viktigt för effektiviteten och koncentrationen att enbart omge sig med relevanta ting i arbetsrummet. Helst bara sådant som du använder dagligen eller ofta. Placera föremålen så att de som du använder finns närmast till hands i rummet. Det symboliska budskapet blir annars att du måste »springa benen av dig« för att klara de enklaste dagliga göromålen.

Undvik att förvara sådant som du måste komma åt ibland på alltför höga hyllor, eftersom det också bidrar till en bild av vardagen som ansträngande och svårforcerad.

Behövs det städas?

Ligger det trasiga saker någonstans, behöver du fräscha upp någon del av rummet? All sorts röjning ger ny energi

Har du några skarpa vinklar riktade mot dig?

Pröva om du kan skyla skarpa hörn med hjälp av växter eller gardiner. Det viktigaste är att du inte ser dem varje gång du tittar ut genom fönstret eller går ut genom dörren. Detsamma gäller där du sitter och ser ut över rummet. Dölj skarpa vinklar på skåp och hyllor. All utsikt som känns trist och oinspirerande mår du bra av att »trolla bort« med något vackert framför.

Var finns de elektriska arbetsredskapen?

Ha inte för många elektriska maskiner omkring dig där du sitter längre stunder. Skrivare, kopiatorer, faxar och liknande bör allra helst stå i ett intilliggande förråd eller rum. Ställ in rikligt med växter som fredskalla, ampellilja, spjutbräken, krysantemum, gerbera eller svärmostunga, vilka alla är bra på att rena luften – de minskar både på kemiska substanser och elektromagnetisk strålning.

Har du bra belysning?

Fullspektrumrör, tillräckligt med allmänbelysning och bra punktbelysning bidrar till en god arbetsstämning. Ljus som kommer från flera olika ljuskällor är oftast behagligast. Glödlamporna bör inte synas – att ha dem i synfältet bländar på samma vis som när man har solen i ögonen.

Du och din personliga smak måste avgöra vilka färger som känns kreativa och inspirerande

i arbetsrummet. Men generellt kan sägas att det inte är bra att ha för mycket svart, vitt, grått och beige, som i större mängder kan ge en känsla av stelhet och orörlighet.

Vilka motiv har du på tavlorna i arbetsrummet?

Har du bilder som visar människor som sliter och kämpar för brödfödan eller ett öppet hav som visar att horisonten ligger framför dig med alla sina möjligheter?

Foton på dig själv då du känner dig stark och kraftfull eller på familj och vänner som gör dig glad stärker de positiva känslorna under arbetsdagen.

Hur mår växterna?

Växter kan »mata« vårt undermedvetna med styrka eller uppgivenhet. Därför är det bättre att inte ha någon växt alls en tid än att stå ut med en hängig växt som bara väntar på att multna och bli jord igen. Starka, friska växter är oerhört livgivande.

Har du möjlighet att dela in arbetsrummet i en aktiv och en vilsam del?

Ställ en fätölj och kanske ett litet bord med en vacker blombukett och en skål med ljus och sand i den lugna delen av rummet. Här är det ännu viktigare att du inte lägger onödiga saker. När du befinner dig i denna lugna del av rummet kan du gärna stänga av

Ett sätt att få till en snygg tavelvägg är att först lägga ut tavlorna på golvet.

telefonen så att du verkligen får sitta i ro en stund.

Ett kreativt kaos kan vara stimulerande, men se till att plocka undan när du är klar med din uppgift. Annars får du ett allmänt kaos, och det är en helt annan sak!

Sitt i kraftposition vid skrivbordet, så att du har uppsikt över rummet, dörren och gärna något fönster. Det känns ofta bra att ha en vägg bakom ryggen, och vi trivs generellt sett bättre om vi har lagom stora stöd på sidorna.

Se till att du inte hamnar mellan fönster och dörr, eller att du har bjälkar eller andra tunga föremål över huvudet. Försök också att placera dig så att du inte har ett fönster i ryggen.

Prova att åka runt på kontorsstolen och känn efter om du finner en plats som du upplever som extra bra i rummet. Att sitta med ansiktet rakt ut mot en härlig utsikt kan vara underbart, men du får väga det mot det självförtroende du antagligen känner när du sitter i kraftposition. Det är möjligt att det bästa för dig är att få utsikten genom fönstret; det är du som avgör vad som ger dig inspiration och självkänsla.

Locka fram arbetsglädjen med hjälp av textilier, växter, konst, fotografier och andra föremål som du mår bra av, släpp taget om allt onödigt och känn hur din kraft och energi växer.

Det kan kännas vilsamt att sortera pärmar och böcker efter färg, kanske i regnbågens ordning. Även om böckerna har olika storlek tar ögat in den harmoniska färgbilden i första hand.





DEN YTTRE BAGUAN

VI TALADE TIDIGARE OM baguans själsliga sidor. Att jobba med den inre baguan är ett livsverk som aldrig blir klart, och ibland är det betydligt enklare och skönare att arbeta med den yttre baguan, som handlar om att göra yttre justeringar för att förbättra olika livsaspekter. Det är lättare att justera läget i karriären än att göra en djupdykning i vårt inre för att leta efter den äkta tonen inom oss, men slutresultatet kommer alltid att vara avhängigt vår förmåga att sammanlänka vårt yttre liv med vårt inre.

När man använder sig av baguan lägger man den som ett hjul (eller som ett rutnät) över sitt hem för att stärka de olika områdena. Det finns två olika sätt att lägga ut baguan på: antingen efter väderstrecken eller enligt det som kallas tredörrars-baguan. I det följande beskriver jag tredörrars-baguan, som är enklast att använda när man är lekman. Den är också att föredra om man jobbar med mindre ytor, till exempel separata rum eller enbart ett arbetsbord.

Det som avgör om jag lägger baguan utifrån det ena eller andra systemet är arkitekturen och omgivningen. Dessa två faktorer styr de yttre och de inre energiernas verkan inne i huset. I fristående hus med öppen yta utanför verkar de yttre energierna medan de inre energierna överväger i lägenheter.

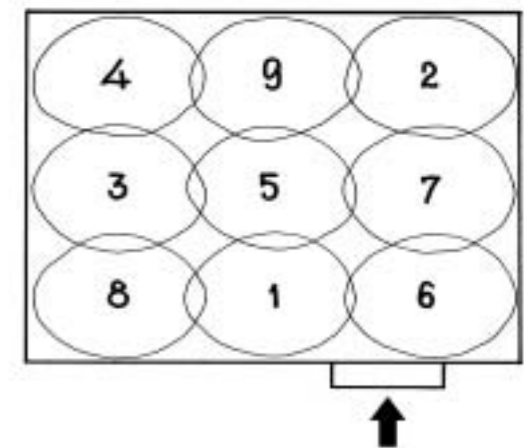
För att få bagua-områdena att fungera riktigt bra krävs det att man är villig att arbeta med sig själv, sin personliga utveckling och sin förmåga

att upprätthålla en livsbejakande chi i kroppen. Feng shui-åtgärder fungerar inte på egen hand, lika lite som en hammare kan slå i en spik utan hjälp av mänsklig muskelkraft. Baguan är bara ett symbolredskap – men ett oerhört viktigt sådant.

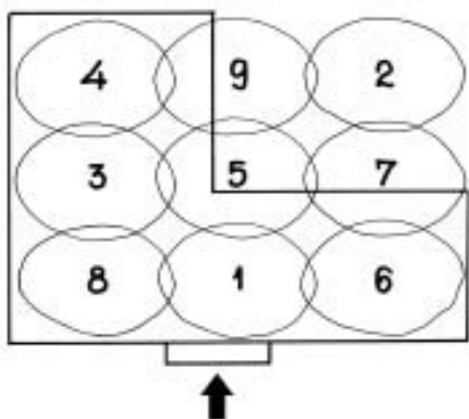
TREDÖRRARS-BAGUAN

Baguan läggs ut från det som kallas »the mouth of chi«, chis mun eller mynning, det vill säga den plats i huset där den mesta energin släpps in; det handlar nästan alltid om ytterdörren.

Gör en ritning över lägenheten eller huset och lägg början av bagua-hjulet från den vägg där chi kommer in och dra den som en cirkel eller åtta små cirklar som går i varandra och kretsar kring hemmets centrum. Se följande två skisser.



När man använder tredörrars-baguan utgår man från rummets chi-riktning som utgår från dörrens placering.



På den här skissen av en lägenhet eller ett hus ser man att ett stort område saknas i baguan. Detta kan medföra en del bekymmer som man behöver åtgärda.

Vad gör man om det saknas områden?

När du jobbar med baguan kommer du att upptäcka hur svårt det är med oregelbunden arkitektur. Om det saknas bagua-områden på grund av arkitekturen får man försöka lyfta in dem symboliskt. Den vanligaste åtgärden består i att placera ut en större spegel, som »lyfter in« den saknade delen.

Speglar ska man ha stor respekt för. De kan åstadkomma mer än vi tror, och använder vi dem på fel sätt kan det få svåra konsekvenser. Rätt använda är de dock fantastiska feng shui-verktyg.

Om det finns ett fönster som vetter mot den yta som saknas kan man hänga upp en facett-slipad kristall eller ett vindspel där för att aktivera området. Det bästa är dock att åtgärda det saknade området utanför huset. Man kan till exempel gräva ner bergskristaller i marken utanför huskroppen. Bergskristaller är oerhört bra på att förstärka och leda energi, det är därför man använder dem i exempelvis radioapparater. Innan man gräver ner

kristallen drar man ut linjer där väggarna skulle ha stått och sätter ner kristallen i marken med spetsen uppåt. Man kan även utföra ritualer eller plantera något på platsen.

Men ingen av dessa åtgärder kan överträffa kraften av din intention. Är din intention tillräckligt stark kan du inte misslyckas med att förstärka det område som saknas. Intentionen är vårt viktigaste verktyg. På engelska använder man ett uttryck: *Where intention goes, energy flows*, det vill säga där det finns en intention flödar energin.

Förstärkning av bagua-områden

Förstärk område 1 – karriär och livsväg – när:

- * Du ska byta jobb.
- * Du ska ändra inriktning i livet.
- * Du vill att något nytt ska inträffa.

Följande saker förstärker området karriär och livsväg:

- Vattenfontäner, akvarier, bilder på flödande vatten (som flyter in i huset).
- Bilder, collage och fotografier på vatten; vattenfall, oceaner, sjöar.
- Symboler som förstärker dina önskningar och de kvaliteter du vill uppnå.
- Ting i svarta och mörka färgtoner (marinblått, mörk mahogny, mörkt chokladbrunt).
- Fria, asymmetriska former.
- Kartor.
- Glas, kristaller och speglar som symboliserar vattnelementet.
- Ordspråk, affirmationer och dikter som förstärker temat.

- Saker som du associerar med din egen livsväg och karriär.

Förstärk område 2 – kärlek och relationer – när:

- * Du vill stärka en redan befintlig relation.
- * Du vill träffa en ny partner.
- * Du vill bli bättre vän med dig själv.
- * Du vill öppna för nya relationer.

Följande saker förstärker området kärlek och relationer:

- Bilder, fotografier, collage på din partner.
- Par av saker, som fåglar, hjärtan, delfiner, duvor.
- Symboler som associeras med relationer.
- Ting ur det röda, rosa och vita färgspektrumet.
- Ordspråk, affirmationer och dikter som förstärker temat.
- Minnen som bröllopsfotografier och smycken.
- En lista över de kvaliteter som du önskar hos en partner.

Om området för kärlek och relationer ligger i sovrummet måste du städa det noggrant och bära ut allt som inte nödvändigtvis måste vara där. Det finns ingen större anledning att förstärka området med »intim kärleksenergi«, det är det bättre att göra i sovrummet.

Förstärk område 3 – familj och hälsa – när:

- * Din hälsa behöver bli bättre.
- * Du återhämtar dig efter en operation.



- * Du tävlar i någon sport.
- * Du vill ha ett mer socialt liv.
- * Din familj behöver extra kraft.
- * Du vill stärka relationen till dina anhöriga.

Följande saker förstärker området familj och hälsa:

- Friska växter och fruktskålar.
- Snittblommor i olika färger.
- Bilder, målningar, collage och fotografier på friska kroppar, färggranna trädgårdar, frodiga landskap med mera.
- Ting ur det gröna och mellanblå färgspektrumet.
- Föremål, möbler och byggmaterial i trä.
- Allt som kommer från träelementet.
- Affirmationer, böner och ordspråk som förstärker temat.
- Saker som du personligen associerar med hälsa och familj.



.....
Förstärk område 4 – rikedom – när:

- * Du vill bli rik på »allt gott i livet«.
- * Du vill att universum ska se dina behov.
- * Du vill förbättra din ekonomi.
- * Du sparar pengar till något särskilt.
- * Du vill få bättre hand med pengar.

Följande saker förstärker området rikedom:

- Saker som »kallar in chi«, som vindspel, flaggor, mobiler.
- Värdefulla ting, antikviteter, samlingar, sedlar, mynt.
- Bilder på sådant som förmedlar en känsla av rikedom.
- Akvarier, vattenfall och bordsfontäner (vattnet ska flöda in i hemmet).
- Bilder, tavlor och fotografier som föreställer flödande vatten.
- Ting ur det blå, lila och röda färgspektrumet.
- Friska växter med blanka, rundade blad.
- Snittblommor.
- En skål med nerskrivna önsningar.

.....
Förstärk område 5 – frid och balans – när:

- * Du vill komma till ro och balansera olika aspekter i ditt liv.
- * Du vill bli mer koncentrerad.
- * Du vill komma i kontakt med dig själv och ditt högre jag.
- * Du känner dig orolig, ur balans, rädd eller stressad.
- * Du vill hitta lösningar på olika saker.

Följande saker förstärker området frid och balans:

- Saker som känns »heliga«.
- Föremål med bra balans mellan yin och yang.
- Föremål med bra balans mellan de fem elementen.
- Sådant som påminner dig om att vara centrerad.
- Saker från jordelementet.
- Ting ur det gula och bruna färgspektrumet.
- Önskelistor över saker du vill ska hända, konflikter du vill ska lösas.
- Ett altare.

.....
Förstärk område 6 – stöd i livet – när:

- * Du känner att du vill ha hjälp eller stöd.
- * Du vill ha en starkare kontakt med din själ och den andliga världen.
- * Du söker efter mentorer, klienter och kunder.
- * Du vill ut och resa.
- * Du vill ha kontakt med en andlig dimension.
- * Du vill vara på »rätt plats vid rätt tid«.
- * Du planerar att flytta till ett nytt hem eller att byta arbete.

Följande saker förstärker området stöd i livet:

- Bilder, collage, fotografier på andliga vägledare, änglar och så vidare.
- Bilder på människor som har betytt mycket för dig.
- Bilder, collage, fotografier på platser dit du vill åka eller platser som betytt mycket för dig.
- Föremål i färgerna grått, vitt och svart.
- Föremål som du associerar med dina »levnads-motton« och din tro.

- Önskelistor över sådant du vill ska inträffa och människor du vill möta.

Förstärk område 7 – barn och kreativitet – när:

- * Du vill bli mer kreativ.
- * Du är involverad i olika kreativa projekt.
- * Du känner dig blockerad.
- * Du vill att barnet i dig ska vakna.
- * Du vill förstärka kontakten med barn.
- * Du vill bli gravid.

Följande saker förstärker området barn och kreativitet:

- Bilder och fotografier på barn.
- Teckningar.
- Vitt och glada pastellfärger.
- »Tokiga« saker.
- Cirkelformade och ovala saker.
- Ting gjorda av metall.
- Ordspråk, dikter och affirmationer som berör temat.
- Personliga föremål som du förknippar med temat.

Förstärk område 8 – kunskap och självkänedom – när:

- * Du studerar.
- * Du vill förstärka din personliga utveckling.
- * Du vill få en enklare och fridfullare tillvaro.
- * Du vill skapa en vilsam och fridfull atmosfär.
- * Du har svårt att sova.
- * Du sysslar med meditation.

Följande saker förstärker området kunskap och självkänedom:

- Böcker och annat studiematerial.
- Bilder, fotografier och collage på berg eller på lugna, fridfulla platser.
- Bilder, fotografier på visa personer som du beundrar.
- Ting ur det svarta, blå eller gröna färgspektrumet.
- Ordspråk och affirmationer som hör ihop med området.
- Personliga saker du associerar med temat.
- Sköna läsfätöljer, meditationskuddar och dylikt.

Förstärk område 9 – framgång – när:

- * Du vill bli mer erkänd för det du gör.
- * Du vill få ett bra rykte.
- * Du vill bli starkare.
- * Du vill »komma fram i livet«.
- * Du vill känna större glädje i livet.

Följande saker förstärker området för framgång:

- Diplom och utmärkelser av olika slag.
- Ting ur det röda färgspektrumet.
- Eldstäder, tända ljus, solljus, belysningar.
- Trianglar och pyramidformade föremål.
- Ordspråk och affirmationer på temat.
- Bilder på människor du beundrar.
- Saker från djurriket, till exempel ull, fjädrar.
- Föremål som du personligen associerar med framgång.
- Föremål med »fart och fläkt«.





NUTIDENS FENG SHUI-PROBLEMATIK – STRÅLNING

NÄR LÄRAN OM FENG SHUI började utövas för tretusen till sextusen år sedan brottades människan med naturens krafter. Idag brottas vi både med naturens krafter och med effekterna av vår civilisations strävan efter bekvämlighet.

Det här avsnittet ska handla om en form av energi som vi dagligen utsätter oss själva och andra för. Det är en energi som inte syns men som likväl präglar vår atmosfär genom mobilstrålning, mikro-vågor och kraftfrekventa magnetfält, och som tillfogar oss skador. Jag talar om den strålning och de strålningsfält som finns omkring oss och som vi – genom mobilmaster, högspänningsledningar, trådlös teknik – själva är upphov till. Strålningen har ökat så radikalt de senaste åren att vi snart inte har några strålningsfria zoner kvar på jorden.

Vi utsätter oss just nu för höga doser av strålning och vi har ännu inte sett de biologiska och medicinska effekterna av det. Under de senaste åren har jag följt forskningen på det här området noga eftersom vi feng shui-utövare får många frågor om det. Jag skulle ljuga om jag sa att jag inte var orolig efter att ha tagit del av det mesta av den forskning som finns.

Sverige är ett av de ledande länderna på det här området, både vad gäller ökningen av antalet strålningskällor och forskningen om dem, men jag måste säga att den flathet och ovilja som råder från berörda myndigheters sida är skrämmande. Politikerna och folkhälsoministern borde förklara

att vi ännu vet alldeles för lite om effekterna av mobilstrålning och trådlösa uppkopplingar, och de borde därför förbjuda dem.

Vad är det då som är så farligt? Det forskningen hittills funnit är att vi påverkar DNA-kedjan, att hjärnceller dör av mobilstrålningen och att kraftfrekventa magnetfält medför en ökad risk för en rad sjukdomar. Det som oroar mig mest är möjligheten att bakgrundsstrålningen kan påverka våra fortplantningsorgan. Det är först i framtiden som vi vet om det här verkligen är ett hot mot mänskligheten eller om forskarna har fel, men sannolikheten för att de har fel verkar tyvärr liten. Det finns en stor risk att vi håller på att göra oss själva infertila eftersom i synnerhet sädesceller är känsliga för strålning.

För dig som vill läsa mer om detta rekommenderas böckerna *Fältslaget om de elöverkänsliga* av Gunni Nordström och Carl von Scheele (Tidens förlag, 1995), *Mörkläggning* (Hjalmarsen & Högberg, 2000) av Gunni Nordström och *The invisible disease* (O Books, 2004) av samma författare.

VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT REDUCERA STRÅLNINGEN I HEMMET?

* Börja med att se över hur mycket du använder vanliga strålningskällor som datorer, tv-apparater, mobiltelefoner, trådlösa uppkopplingar, hårtork, sätetsvärmare i bil med mera. Försök att avstå

från att använda dem så ofta. Det går att borsta tänderna utan el. Undvik all form av trådlös uppkoppling så långt det går.

* Om du använder mobiltelefon, gå undan från andra människor när du talar i den. Använd gärna hörsnäckan och lägg ifrån dig mobiltelefonen när du inte använder den. Sitt inte med den i knäet för då flyttas strålningen ner mot de känsliga fortplantningsorganen. (Du minimerar strålningen mot hjärnan kraftigt om du använder hörsnäckan men ökar den i samma utsträckning om du lägger mobiltelefonen i byxfickan eller har den i knäet.)

* Se till att barn och ungdomar i din omgivning använder mobiltelefon så lite som möjligt. Lär dem att stänga av mobiltelefonen på nätterna och att den helst ska ligga i

en väska. På så sätt befinner den sig en bit från kroppen. Det vi inte tänker på är att mobilen även strålar när den befinner sig i stand-by-läge (det vill säga när den är påslagen).

* Barn och ungdomar som har pro-

blem med astma och allergi ska vara extra försiktiga med användandet av dator och mobiltelefon. Man vet genom studier att mastcellerna i huden ökar vid strålning och mastcellerna är nyckelceller för allergi och överkänslighet.

* Se över de platser där du vistas långa tider och elsanera så gott det går. Sängplatsen är ett bra ställe att göra en översyn på. Vad finns det bakom den vägg där du har sängen? Om du bor i en lägenhet och grannen exempelvis har en stor datorutrustning eller en kyl/frys på motsvarande plats i sin lägenhet skärmar inte väggen av strålningen.

Var mycket aktsam på barnens sovplatser. Om det står en tv-apparat på andra sidan deras säng har du med största sannolikhet heltals mikrotesla-värden där. (Risken för barnleukemi är fördubblad redan vid 0,4 mikrotesla.) Formeln för strålning säger att den avtar med kvadraten på avståndet, vilket innebär att den minskar väsentligt om du flyttar strålningskällan bara en eller ett par meter.

* Undvik sladdvindor där sladdar ligger hoprullade. Det skapas lätt större magnetfält kring dessa. Ju fler varv av upplindad sladd och ju högre effekt av elen som fås ut, desto starkare blir det elektromagnetiska fältet runt sladdvindan. Kablar bör vara raka och utdragna så långt det går. Upprullad sladd ger upphov till värme och därför har många dosor ett överhettningsskydd för att minska brandfaran.

* Bor du nära stora kraftledningarna eller ställ-



verk, låt någon kunnig mäta upp värdena där du bor.

* Stäng alltid av datorer, tv:n och liknande elektriska apparater med huvudströmbrytaren och undvik att använda stand-by-läge. Allra bäst är att dra ur kontakten.

* Har du problem med ohälsa och lider till exempel av trötthet, utbrändhet och utmattningssyndrom, undvik mobiltelefoner och trådlösa uppkopplingar helt. Mobilstrålning förändrar det regionala blodflödet i hjärnan och påverkar längden och kvaliteten på drömsönnen, den del av sönnen där mycket av den normala återhämtningen sker.



FENG SHUI I OMVÄRLDEN



ATT TITTA PÅ STÄDER UR ETT FENG SHUI-PERSPEKTIV

ATT SKRIVA OM STÄDER och feng shui kan tyckas paradoxalt. Feng shui handlar om balans, harmoni och ett liv i samklang med naturens faser. Att föra in feng shui i städer är långt ifrån lätt. Att skapa harmoni bland bilar, avgaser, betong och strålning är nästintill omöjligt.

Men det finns ju många människor som väljer att leva i storstäder och älskar pulsen som finns där. Det man kan konstatera utifrån feng shui är att storstäder har ett stort överslag av yang-energi (som är snabb, kraftfull, intensiv). Självklart är det inte något fel att söka sig till yang-energi, men det tär hårt på kroppen om man vistas för mycket i den. Storstadslivet blir enklare om man har ett eget hem som kan balansera yang-energin eller om man ägnar sig åt stillsamma aktiviteter som hjälper en att komma i balans.

Man talar ofta i feng shui om vikten av att skapa en hel livscykel. Det betyder att en stad verkligen bör skapa förutsättningar för att barn kan födas, växa upp och gå i skolan där och för att vuxna kan arbeta, åldras och få en värdig avslutning på livet. Jag bor själv i en mellanstor stad i Sverige som jag älskar, men när man lade ner BB och stora delar av sjukhuset var det som om musten gick ur staden. Om en skola läggs ner på landsbygden får det stora konsekvenser för hela bygden. Livscykeln

För att kunna bedöma städer med feng shui måste man se dem ur ett fågelperspektiv.

bryts därmed. Det är således viktigt att livscykeln alla faser tillgodoses där vi bor.

När man tittar på städer ur ett feng shui-perspektiv måste man kunna titta på dem ovanifrån. Om man inte har möjlighet att flyga över dem kan man se ganska mycket utifrån en vanlig stadskarta, men det behövs även en större översikt över stadens läge i naturen. För att se om staden har bra feng shui tittar man på den omgivande topografin och hur exempelvis kustlinjen ser ut. Vikar, bukter och närheten till lugnt »hållet« vatten har alltid varit livgivande faktorer för städer. Städer som ligger utmed havskusten kan vara oerhört oskyddade enligt feng shui om inte kustremsan gör en inbuktning. Våra äldsta städer har ofta en bra grund.

Den bästa förutsättningen för en stad är att den ligger i anslutning till ett gynnsamt vatten och har en stabil »fondvägg« i form av ett sluttande berg eller gröna kullar »bakom« staden. En stads karaktär styrs helt och hållet av dess placering i naturen. I feng shui har alltid jorden tillmätt de feminina egenskaperna och himlen de maskulina. Här kommer balansen mellan yin och yang in i bilden.

Feng shui-mästaren Chan Kun Wah gjorde en konsultation åt en borgmästare i en stad i Alperna. Staden fungerade hur bra som helst vintertid men inte sommartid. Rakt genom centrum flöt en flod. Den kom från bergen och drog sommartid



ut energin ur staden. När isen frös till dämpades energiflödet och staden började fungera bättre. Problemet med den här floden var att den rann alldeles för fort, chi rusade ut ur staden. I feng shui tar man alltid vattnets riktning på största allvar. Vattnet ska rinna i en gynnsam riktning och om det inte gör det får man försöka leda det eller göra dammar som fångar upp det.

BYGGNADERS PLACERING

I Kina anlade man förr stadsbebyggelsen utifrån läget i förhållande till angränsande riken. Man ville inte att städerna eller husen skulle veta mot platser eller regioner som man låg i krig med. Detta gällde framför allt de viktigaste byggnadernas placering: kyrkor, rådhus och palats. I Kina lade man ner mycket möda på att se till att dessa byggnader hamnade rätt. I Taiwan har man tagit

Människor har alltid sökt sig till vatten, och städer som har tillgång till skyddat vatten har lättare att vara harmoniska än städer som vetter mot oskyddat hav eller städer utan vatten.

de gamla feng shui-kunskaperna på allvar och där står de viktigaste byggnaderna bra, vilket har gynnat landet ekonomiskt, menar vissa.

Byggnadernas läge i förhållande till sin omgivning är av stor betydelse inom feng shui. Vita huset i Washington är ett exempel på en byggnad med stor symbolisk betydelse som inte har placerats rätt enligt feng shui. Där är det gatornas riktning mot huset som är ogynnsam. Buckingham Palace i London har samma problematik medan gatorna kring Triumfbågen i Paris ger styrka och kraft till staden.

En annan sak som är viktig är hur staden öppnas mot omgivningarna. Förr i tiden lade man



ner mycket möda på hur infartslederna såg ut. I Kina byggde man ofta portaler kring städerna för att markera deras värdighet. Om infartsvägarna till en by eller stad inte är värdiga präglar det stadens ställning. Jag såg en gång en stor skylt vid



Det här är en synnerligen onaturlig nyanlagd stad i Brasilien. Den är inte integrerad i naturen även om den ser geometrisk ut. Äldre städer som fått växa fram sakta efter hand i förhållande till naturen är mycket mer harmoniska.

Livliga, färgglada torg med handel, kaféer och serviceplatser är avgörande komponenter för att få chi att rotera starkare utåt och fylla staden med kraft.

infarten till en stad där det fanns ett erbjudande om billiga begravingar. Sådant är inte bra feng shui. Infarter ska visa stolthet och värdighet. Ett exempel på en bra infart är infarten till Boxholm, där heliga Birgitta står staty. Det känns som om hon välsignar ingången till staden.

STADENS HJÄRTA

I feng shui strävar man efter att centrum ska vara den plats som roterar bra energi till resten av hemmet. Så bör det vara även i städerna. Torg är viktiga på så sätt att det behövs en fri yta där energin kan cirkulera. Ur feng shui-synvinkel skapas liv bäst på centrumplatsen, om det finns

Vägarna ut ur storstäderna bör vara få för att skydda landskapet. Det ska finnas öppna ytor mellan bostadsområden och de stora vägarna runt omkring. Däremellan kan det finnas ett löst sammanflätat nätverk av mindre vägar för cyklisterna, gångtrafikanter och järnvägsspår.



Marken under huset är av stor betydelse, eftersom stabilitet är så viktigt inom feng shui. Väggar under hus är därför inte att föredra.

vatten där. Runda torg anses bättre än fyrkantiga och torgen får inte vara för stora, för då vill inte människor vistas där. Är ytan för stor avtar nämligen den livgivande pulsen. Ju mer man kan samla livgivande verksamheter som torghandel, restauranger, kaféer, post och butiker kring ett torg, desto lättare skapar man bra grundförutsättningar för liv i en stad.

Om man jämför Sergels torg med Östermalmstorg eller Hötorget i Stockholm ser man extremt olika typer av feng shui. Sergels torg är inget bra torg sett ur ett feng shui-perspektiv. Det som inte är gynnsamt är att torget är nersänkt, vilket skapar dålig yin-energi. Att tunnelbanenätet är som störst under Sergels torg gör inte saken bättre. Likaså är plattläggningen och avsaknaden av bestående livgivande komponenter stora belastningsfaktorer. Stadens hjärta och arkitektur ska sjuda av liv. Kan man få till flera sådana livsbejakande platser sprider sig den energin utåt och ger liv till staden.

GATOR

Det är av särskild vikt att man ser över gatorna i dagens städer. Gatornas riktning, utformning och aktiviteten på dem blir till sist totalt avgörande för en stads välbefinnande. Luftföroreningarna är bara en del av problematiken. I Los Angeles är 60 procent av staden anpassad efter bilarna. Det är svårt att skapa något friskt och sunt när proportionerna är så snedvridna. I en stor stad är det också viktigt att slå vakt om kollektivtrafiken. Här följer några skisser som berättar om gator och vägar sedda ur feng shui-synvinkel.

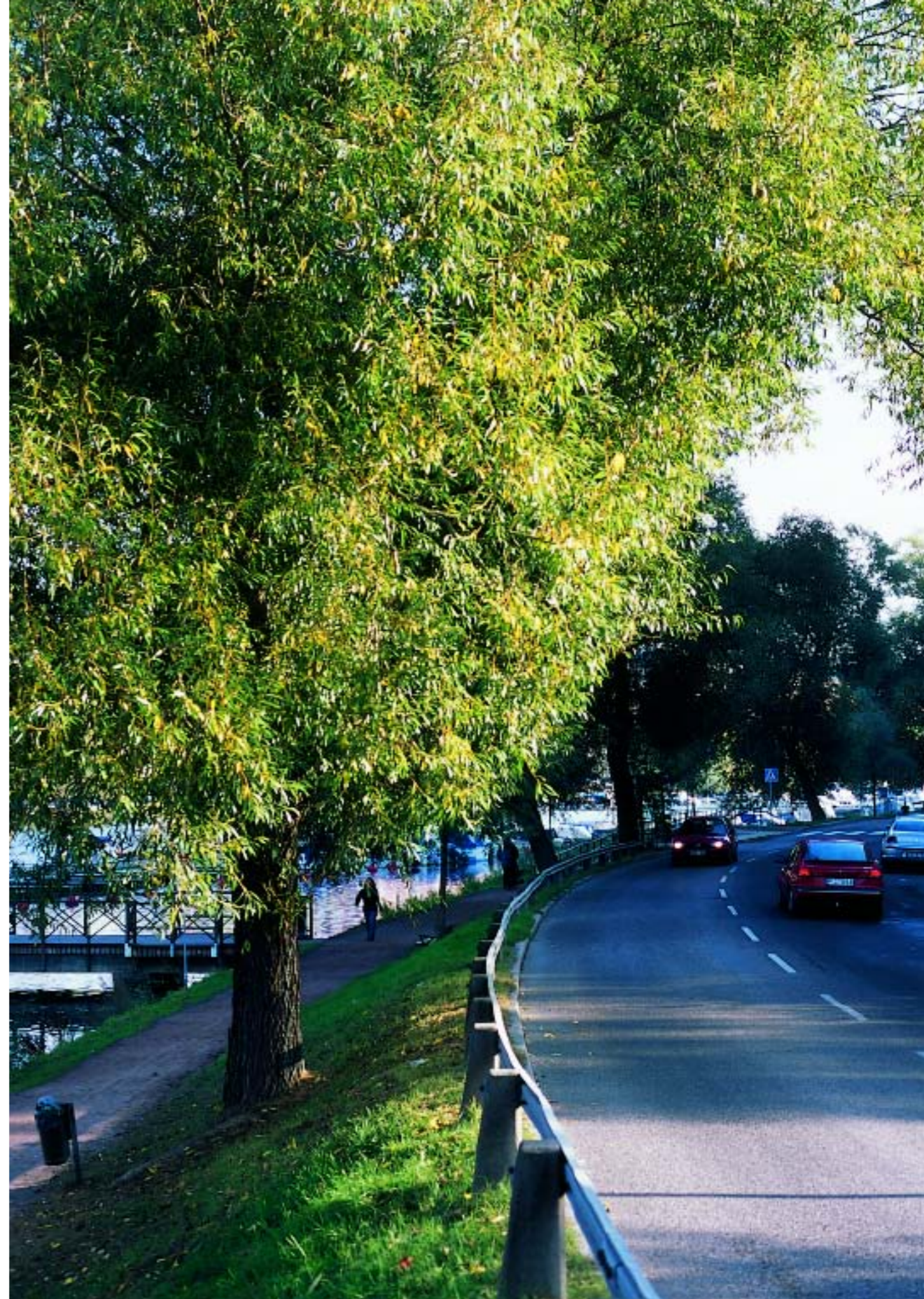
VÄGAR OCH PARKER

Stora parkeringsplatser är ofta en källa till olust och energin där är ofta inte gynnsam alls. Kan man ordna parkeringsplatserna i mindre enheter med vegetation emellan får man ett mycket bättre klimat på dessa platser, vilket gynnar närområdet oerhört.

Det viktigaste av allt är att man värnar om



Stora parkeringar är ofta en källa till olust. Det bästa är om man kan bryta ner dem i mindre sektioner med mycket vegetation. Det är värt det utrymme det tar eftersom området i sig får en bättre och mer harmonisk karaktär.



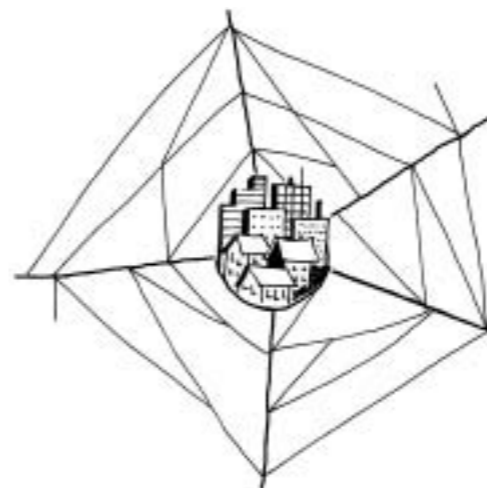


grönområdena i städerna. Träden renar vår luft och har en tidlös skönhet som får oss att komma ihåg vårt ursprung.

Träden, buskarna och vegetationen behövs för att vi ska kunna avgöra om en stad är livsbejakande eller inte. Djur- och fågellivet är en annan

sådan faktor. Om fåglar trivs i staden är det ett tecken på att den mår bra. Det spekuleras mycket kring orsaken till att flyttfåglarna undviker att flyga över stora städer. Kanske är det värmen från städerna eller kan det vara så att de känner av strålningen?

Närhet till naturen inne i städerna är oerhört väsentligt.



Det får inte finnas för många utfarter kring en stad. Det innebär ofta väldigt stora feng shui-problem. Det bästa är om de stora utfartslederna har mycket vegetation på sidorna och att de istället har mindre vägar som förbinder dem.

HELIGA PLATSER

Städerna behöver heliga platser där stressade själar kan få ro. Till sådana ställen räknas kyrkor och övriga religiösa platser. Men även parker, trädgårdar, stigar och vattendrag skapar sinnesro. Och inte minst motionsspåren, som med sin närhet till stora träd gör att människor kan hitta lugnet inom sig.

Kyrkogårdar är ett stort kapitel inom feng shui. I inledningen berättade jag om hur kineserna anlade sina byar och städer med hus både för de döda och de levande. De döda fick de finaste platserna, deras gravar grävdes med största skicklighet och precision. Att värna om de tidigare generationerna var ovärderligt.

Men hur ser det ut i våra städer idag? Hur fungerar livscykeln där? Kan barnen födas på ett

värdigt sätt och kan de gå i en bra skola? Finns det arbete? Kan vi åldras och dö värdigt och kan vi till sist få en anständig begravning?

Om man tillåter att gravstenar hanteras vårdslöst och att det är oordning på en kyrkogård skickar det ut signaler i samhället som är långt ifrån livgivande. Våra begravningsplatser bär på en symbolisk betydelse. De är viktiga hörnstenar för värdigheten och respekten inför livet och döden.

Jag tror att människan i grund och botten kan vända en ond cirkel. Inom feng shui menar man att rejäla omskakningar av Moder Jord får oss att vakna. I de österländska läroverken säger man att saker inte sker av en slump utan att allt har en ordning i ett större perspektiv. Därför har de senaste årens naturkatastrofer fått oss att tänka mer på och ta mer hänsyn till naturens krafter och miljön. Förr eller senare kommer vi att inse att vi måste leva i harmoni med naturen.



När vi bygger förorter måste vi se till att de placeras i närheten av naturen och att de inte får dominera platsen.



VIKTIGA BYGGNADER OCH DERAS FENG SHUI

STOCKHOLMS SLOTT

Kungliga slottet i Stockholm hör tillsammans med Riksdagshuset till de viktigaste byggnadsmonumenten i Sverige. Slottet har en väldigt speciell arkitektur som är spännande att titta närmare på.

När Nicodemus Tessin d.y. ritade slottet i slutet på 1600-talet gjorde han något verkligt unikt. Han gav slottet fyra ansikten, det vill säga fyra framsidor. Det här är inte bra ur feng shui-synvinkel eftersom man anser att varje byggnad bör ha tydliga fram- och baksidor. Det är naturligt att leta efter fram- och baksidan på ett hus, det gör alla omedvetet, vare sig man håller på med feng shui eller inte.

Det är oerhört svårt att lära känna Kungliga slottet om man inte besitter någon förkunskap. Frågar man stockholmarna vad som är framsidan på slottet kan de inte svara, eller också får man olika svar. Jag vet inte vad Tessin tänkte på när han skapade den här speciella arkitekturen men jag tror att han ville att Logården skulle vara den officiella framsidan (Men denna entré öppnas nästan aldrig i dagsläget.) Hade den varit det skulle Kungliga slottet ha fått en bra feng shui, för då skulle framsidan ha varit riktad mot vatten, vilket är den gynnsammaste placeringen. Dessutom har entrén genom Logården den världigaste arkitekturen, med två flyglar som »håller om« den fina trädgården framför ingången.

Betraktar man flygbilder över slottet ger de övriga ingångarna intryck av att vara väl spar-

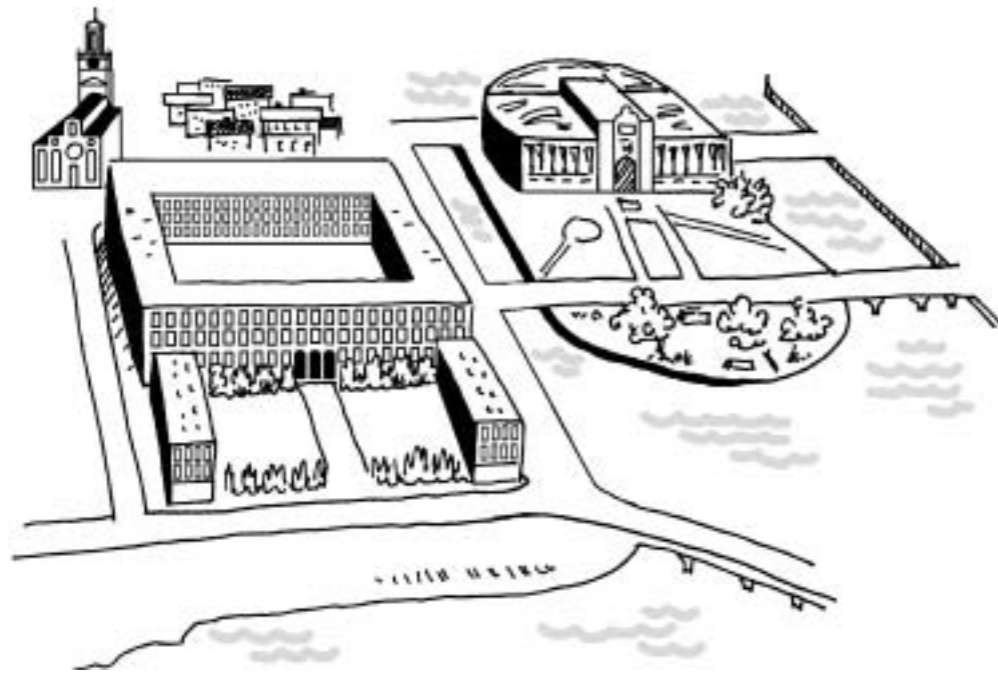
smakade för att höra till en monumentalbyggnad. Enligt anställda på slottet är Västra valvet den officiella framsidan och entrén. Detta är inte bra ur feng shui-synvinkel eftersom baksidan vetter ner mot Stockholms ström och den sämsta placeringen för en byggnad är att ha vatten bakom sig.

Tessins tanke var säkert god när han ville att slottet skulle ha fyra framsidor, men det är aldrig bra när en byggnad med så stor symbolisk innebörd har en så pass »förvirrande« arkitektur. Ett slott ska andas pondus, styrka och värdighet. Det ska ha en tydlig framsida, som även måste användas för att ett kungahus ska kunna bli starkt. Det bästa i nuläget ur feng shui-perspektiv vore att offentligt förklara Logården som den officiella entrén till slottet och verkligen använda den oftare.

Platsen framför en byggnad kallades i Kina för *ming tang* och dess uppgift var att samla ihop och stärka energin på ett livsbejakande sätt innan den gick vidare in i byggnaden. Det var viktigt att det fanns vatten där.

RIKSDAGSHUSET

När de magnifika byggnaderna Riksdagshuset och Operan började byggas i slutet av 1800-talet blev Kungliga slottets dominans än mer hotad. Riksdagshusets placerades där det tidigare låg en vacker torgplats med 1700-talskaraktär och det rådde stor oenighet om uppförandet av byggnaden.



Även om Riksdagshuset har en vacker arkitektur är den inte bra, eftersom inte heller den här byggnaden har någon självklar fram- och baksida. Jag har frågat ett flertal stockholmare och de flesta tror att huvudingången ligger vid Riksgatan. Det som talar för att man borde gå in där är att vi människor i alla tider och alla kulturer har känt en omedveten värdighet när vi passerar valv.

Om man frågar arkitekter om var huvudingången ligger är inte heller svaret från dem glasklart. De flesta påstår att den officiella framsidan vetter mot öster. Ser man byggnaden från luften är det inte svårt att se att entrén faktiskt vetter mot öster. Det är troligt att Aron Johansson, som ritade Riksdagshuset, skulle ha varit oerhört besviken över att den entrén inte används särskilt ofta.

Återigen kan vi se exempel på en dålig symbolik och en förvirrande arkitektur. Förvirringen

Här ser man Sveriges slott till vänster och riksdagshuset till höger. Båda har tydligt markerade arkitektoniska entréer om man betraktar dem från ovan men ingen av dem använder sin arkitektur feng shui-mässigt på ett bra sätt. Detta underminerar statsmakten och kungahuset symboliskt. Åtgärderna som krävs för att vända symboliken är minimala.

uppstår i och med att folk inte använder rätt entré. Man kan även fundera över hur bra det är symboliskt sett att låta människor passera rakt igenom hjärtat av en byggnad. En feng shui-mästare skulle påstå att detta skapar splittring i riksdagen.

Ett annat tråkigt faktum är att grunden under byggnaden inte är tillräckligt stark, vilket har föranlett att man håller på att förstärka den. Med god feng shui skulle den här byggnaden ligga på en höjd, omgiven av stabil bördig mark och med en stark rygg i form av ett berg, skyddande sidor av kullar eller vegetation och en fri öppen yta



framför. I ett sådant fall skulle byggnaden vila i en naturlig kraftposition och riksdagen skulle därmed kunna fatta kraftfulla beslut.

DRAMATEN

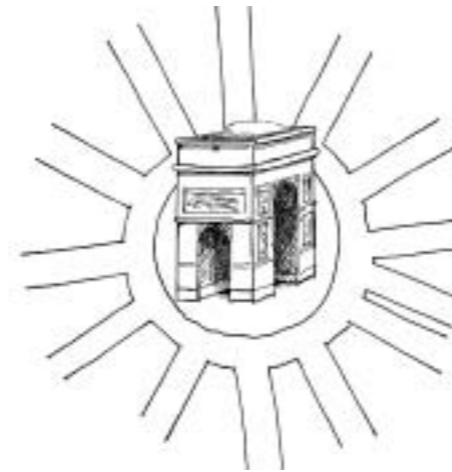
Så kommer vi till Dramaten, som även den har en storslagen arkitektur. Dramaten ligger bra i förhållande till naturens formationer. Byggnaden ligger med stark rygg, stöd på sidorna och med en värdig entré som används. Den vetter mot ljuset i sydväst och har vatten i form av Nybroviken snett framför sig. Hade vattnet legat rakt framför entrén hade det varit en optimal placering, men

att ha en vacker park och närhet till vatten är mycket bra.

Det jag vill säga med detta avsnitt är att vi måste börja inse hur viktig symboliken i byggnader är. Den är ett stort osynligt penseldrag som sveper över byggnaden, och vi kan prägla det penseldraget. Inser vi inte symbolikens betydelse för en byggnad kan vi, som i fallet med Riksdagshuset, underminera en statsmakt, vilket får förödande konsekvenser. Kungliga slottet skulle även det få ett rejält lyft om perspektivet på entrén ändrade. Feng shui handlar alltid om att se saker ur ett större perspektiv.



Broar är intressanta ur feng shui-perspektiv. I det gamla Kina ville man helst inte ha några broar eftersom man ansåg att människan skulle anpassa sig till naturen istället för att försöka råda över den. När man ändå byggde broar skulle deras form följa naturen. Högakustenbron är ett strålande exempel på detta. Arkitekten Mats Edblom har verkligen lyckats skapa ett smäckert smycke arkitektur som är en hyllning till landskapet.

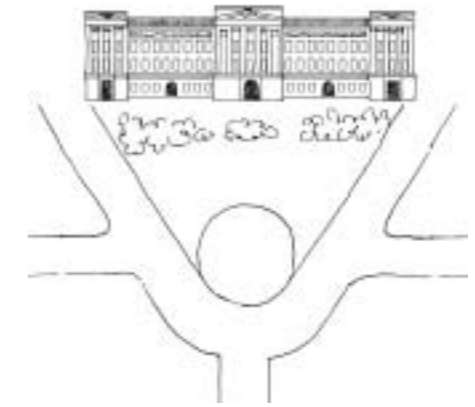


Triumfbågen i Paris har en oerhört mäktig placering. Man har satt sin nationalsymbol i centrum och lagt vägarna där efter. Men du kan säkert tänka dig att gatornas formation skulle göra platsen olidlig att bo på energimässigt.

En intressant sak i sammanhanget är att flera feng shui-mästare har kommenterat Sverige som nation och sagt att landet präglas av en feminin energi, vilken även präglar våra monumentalbyggnader. Den feminina kraften är inte bara mjuk och omhuldande, den kan också vara så kraftfull att den saknar motstycke. Den här kraften talas det ofta om i de österländska kulturerna. Den feminina kraften är jordens kraft och den kan precis som Moder Jord vara vacker och underbar men också döda människan på en tiondels sekund om hon måste.

SVERIGES GEOGRAFI UR ETT FENG SHUI-PERSPEKTIV

Om man studerar vårt land ur ett helhetsperspektiv ser man att det ligger tryggt inbäddat mellan andra länder. Norges och Finlands naturliga kustlinjer håller om Sverige och vi har skyddat vatten på två sidor. Vi har en »mun« som vetter ut mot Nordsjön, vilket är en position som



Viktiga byggnaders placering i topografin är oerhört viktigt i feng shui och även gators riktning. Helst ska huset ligga på en höjd med tydlig ingång. Buckingham palace har en del problematik med vägar som leder åt andra håll än mot palatset. Detta har avhjälpts med en rondell.

flera feng shui-mästare har kommenterat. De beskriver landmassan som en gynnsam drake, där drakmunnen med störst kraft ligger på norra västkusten.

Det finns kinesiska feng shui-mästare som har letat bra feng shui-lägen runt om i världen och vi kan konstatera att Sverige har ett bra läge. Det som även talar till Sveriges fördel är att vi varit förskonade från krig under nära 200 år. Det bådargott för framtiden och ur ett feng shui-perspektiv är det oerhört viktigt att vi värnar vår neutralitet.

I feng shui-kretsar är Sverige känt för sin stabila energi, sin renhet och sin neutralitet i förhållande till andra länder, vilket vi ska vara stolta över och värna om.

Den kinesiske miljonären och entreprenören Li Jing Chun har sagt att det är lättare att etablera sig i andra europeiska länder om man har Sverige som bas. Han lär även ha sagt att om kineserna visste hur bra grundförutsättningar Sverige har enligt feng shui skulle fler vilja investera här.



FENG SHUI I BARNNS MILJÖER

I DET HÄR KAPITLET kommer jag framför allt att tala om feng shui i skolmiljöer, eftersom skoltiden är en stor del av barnens liv. Skolverket har till min stora glädje tagit fram en skrift som ska beskriva en »hållbar utveckling« för skolan. Inom feng shui talar vi också om en hållbar utveckling, men utifrån ett annat perspektiv.

Även om feng shui-konsulter på senare år har utfört flera uppdrag på skolor bemöts feng shui fortfarande med stor misstänksamhet från olika skolledningar. Man känner oro för att feng shui skulle kunna påverka barnen negativt.

Men det finns ingenting i läran, anser jag, som gör att en kristen, en muslim eller en ateist inte skulle kunna använda sig av den. Allt handlar i grund och botten om hur man skapar livsbejakande och trygga miljöer, och det behöver barn idag mer än någonsin.

Det är lätt att inse hur mycket barn som inte mår bra kommer att kosta samhället i framtiden. Med jämna mellanrum publiceras larmrapporter om våra barns ohälsa och tar vi inte dem på allvar kan vi bortse från en »hållbar utveckling« i samhället. Barnen är grunden till vår framtid.

Som feng shui-utövare liknar man ofta olika företeelser metaforiskt vid ett hus. Vad är det till exempel för vits att tapetsera om och göra snyggt om grunden på huset håller på att rasa? Jag tror inte att det är riktigt så illa ställt med barnen idag men man måste komma ihåg att det alltid är grunden man ska börja med när man bygger

något. Feng shui handlar om allt som finns i den fysiska miljön och det innefattar även de människor som rör sig omkring oss. Vi ska börja vår resa in i skolans värld med att titta på de vuxna som finns där.

VUXNA I SKOLAN

Alla har vi någon gång mött barn som överlevt de mest katastrofala omständigheter och klarat sig riktigt bra. Ofta har det funnits någon vuxen person i deras omgivning som har kunnat vägleda dem igenom svårigheterna.

Skolvärlden behöver fler vuxna, fler stödpersoner. Det borde finnas chi-förstärkare i skolan i form av skolsköterskor och skolkuratorer och andra vuxna, som bistår lärarna och barnen och lyfter energin i barnen när de har det svårt.

Under min egen skoltid var jag en orolig liten själ som inte visste hur jag skulle anpassa mig i skolvärlden. Men i vår skola fanns det en kurator som hette Tibor. Det var en man som inte drog sig för att ta kontakt med barnen. Tibor hade en oerhörd förmåga att vara kärleksfull samtidigt som han var tuff när han talade om för oss vad som var okej och inte. Många gånger skällde han på oss men gjorde samtidigt klart för oss vad vi fick och inte fick göra. Tibor var den största chi-förstärkaren under min tid i skolan. Blotta vetenskapen om att Tibor fanns någonstans på skolan gjorde att jag kunde slappna av något.

I en skola bör det också finnas vilrum för både

barn och vuxna så att man kan dra sig tillbaka och återhämta sig. Om man tittar på de vilrum som finns på våra arbetsplatser är de ofta löjeväckande. En säng kan stå inknuffad bland gamla trasiga kopieringsapparater och annat skräp.

Det finns en grundregel inom feng shui när det gäller barn och det är att alltid se till att de vuxna får sina behov tillfredsställda först, eftersom deras eget välbefinnande är totalt avgörande för barnens. Det är ett av feng shuis viktigaste budskap. Lärarna måste alltså befinna sig i kraftposition.

DEN YTTRE MILJÖN RUNT SKOLAN

Den yttre miljön är oerhört viktig för att skolan ska kunna skapa bra feng shui för barnen. Därför är det viktigt att man noga tänker igenom placeringen i naturen när man ska anlägga framtidens skolor. Även skolgårdarna är viktiga i det här sammanhanget för att bra feng shui ska uppstå.

För att kunna skapa en bra skolmiljö för barn bör man utgå från deras grundläggande behov. Behovet av att vara i naturen är ett av dem. Dagens skolgårdar innehå-



ler alldeles för få naturinslag. Barn behöver buskar, träd och annan vegetation för att kunna tillgodose sitt behov av lek och rörelse. Det behöver inte vara några storslagna naturformationer men närhet till levande ting skapar trygghet och harmoni hos barnen.

Vi kan inte skapa en hållbar utveckling för framtiden om vi inte lär barnen att hantera naturen med respekt och förstå dess kretslopp och årstidsväxlingar.

SKOLANS ARKITEKTUR

Jag besökte en nybyggd »framtidsskola« som var vansinnigt avancerad rent arkitektoniskt. Fönstren var gigantiska och salarna jättestora, färgsättningen var stark – en del rum hade svarta golv och röda fondväggar.

Skolan hade en mängd arkitektoniska detaljer med utskjutande hörn, vilket inom feng shui inte anses bra och i synnerhet inte om barn vistas i närheten. Skarpa vinklar, det vill säga utstående hörn, skapar shar chi och bör undvikas så långt det går.

Svart är definitivt inte en färg som vi ska måla golvet i, i synnerhet inte om det är högblankt. Den svarta färgen hör till vattnelementet och vattnelementet är det minst stabila elementet. Att gå på ett svart högblankt golv känns därför osäkert. De bästa golven kommer från trä- eller jordelementet.

Stora fönster släpper förvisso in mycket ljus men tar samtidigt in mycket chi. Skolsalarna riskerar därför i det här fallet att få ett storslaget men negativt energiintag. Om det är alltför högt i tak kan detta skapa oro i klassrummet och rym-

den i rummet gör att det dessutom blir svårt att skapa en närande atmosfär. Barn behöver mindre rum där de kan dra sig tillbaka.

Man skapar lugna atmosfärer för mindre barn genom att använda en mild färgsättning, en varsam belysning, mjuka ytor, harmoniska trygga symboler, rena eteriska och lugnande dofter, växter, behaglig musik, vindspel eller mobiler.

Färgsättningen har stor betydelse just i skolor. Ett oroligt barn som sätts intill en knallröd fondvägg kan bli både stressat, aggressivt och osäkert. Det jag skulle vilja se i framtidens skolor är möjligheten att efter behov styra klassrummen med färgat ljus eller förändra inredningen med färgade textilier, exempelvis på skenor. Om man experimenterar med starka färger i barns miljöer kan det ge oönskade effekter medan rätt val av färg kan åstadkomma fantastiska effekter. Här gäller det också att ta hänsyn till barnens olika personliga egenskaper och förmåga att hantera färger. Man ska vara medveten om att en färg inte kan läka ett barn som har farit illa men den kan underlätta läkningsprocessen betydligt.

INTERIÖREN I SKOLAN

Går det att diskutera skönheten i en skola? Javisst, så länge man håller sig till den tidlösa skönheten. Utan att kunna belägga det vetenskapligt menar jag att det händer »fula« saker på fula platser. På vackra, harmoniska platser, däremot, händer det bra saker. Den tidlösa skönheten är den som människor alltid har uppskattat.

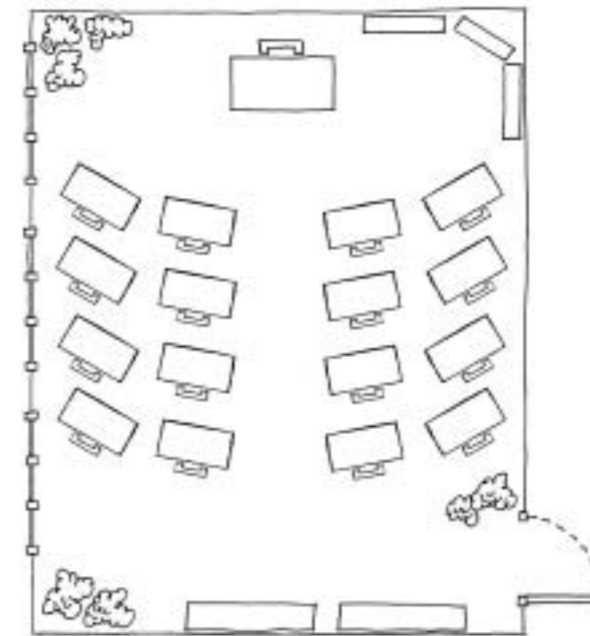
Det har visat sig att om man låter människor titta på naturbilder med motiv hämtade från lum-



mig grönska och stilla vatten sänks blodtrycket, pupillerna blir normalstora och eventuella svettningar avtar. Barn blir lugnare när man omger dem med stillsamma naturmotiv. Träd, exempelvis, är en stor symbolisk kraft för barn. Inom feng shui står trädet för visdom, växtkraft och stabilitet.

Förvaring och arkivering är viktiga områden i ett klassrum. Jag har besökt många klassrum och flertalet av dem har innehållit en salig blandning av allt möjligt – öppna bokhyllor med allsköns bråte. I sådana rum stagnerar chi på flera ställen och blir orolig. Det här är ett dolt stressmoment i barnens liv och det sänder inte ut bra signaler till dem. Ordning och reda är ledord inom feng shui. Var sak ska ha sin plats och man ska endast behålla det som man verkligen tycker om, resten ska man inte omge sig med. Tid och energi kan sparas på det här viset.

Ljusintaget i barnens klassrum är jätteviktigt.



Läraren ska alltid vara den som står i kraftposition, det vill säga stå med ryggen mot väggen och fri sikt mot dörren. Mjukare bänkformationer skapar mjukare stämning. Växter i hörn tar bort stagnation av energi och höjer skönhetsvärdet i klassrummet samtidigt som de renar luften.

Dagsljuset är förstås det viktigaste. (I min dotters skola har man byggt en vägg för delar av fönstren för att barnen ska ha någonstans att hänga sina kläder.)

Vi behöver även föra in växter i barns miljöer och använda dem på ett finurligt sätt. Det jag i synnerhet tänker på är växternas förmåga att rena luften.

Det vanligaste argumentet mot växter i skolan är att det inte finns anställda som tar hand om dem. Varför låter man inte barnen göra det och samtidigt utnyttja tillfället för att lära dem om växter och dess biologi? Barn mår bra av växter och genom att plantera dem och få dem att växa lär sig barnen respekt för det naturen ger oss. Jag är säker på att flera växtföretag skulle kunna vara

delaktiga sponsorer i ett sådant här projekt.

Ett skräckexempel är skolan som tog bort alla vanliga bomullsgardiner och ersatte dem med gardiner behandlade med flamskyddsmedel. Samtidigt förbjöd man levande ljus i skolan eftersom de kunde orsaka eldsvåda. Man gjorde sig också av med alla gröna växter, eftersom eleverna kunde tänkas bli allergiska mot dem.

VARDAGSRITUALER

Vi vet alla att barn är i stort behov av trygghet och mycket av den tryggheten får de genom vanliga vardagsritualer. Barn påverkas positivt av att välkomnas när de kommer till skolan. Det är viktigt att var och en blir bekräftad av en lärare som hälsar på dem och småpratar med dem när de



Varje dag passerar mina döttrar den här entrén till sin skola. Den är varken inbjudande eller välkomnande. En entré till en skola ska visa värdighet och ange tonen för vad som ska hända därinne. Den ska andas nyfikenhet, glädje, kunskap och mod – inte innehålla en massa förbud.

kommer in i klassrummet. Den klassiska frukt- och bokstunden för mindre barn är väsentlig och även den skapar en rofylld atmosfär i rummet.

Små kontinuerliga stunder av beröring är också viktigt. Vi vet att många barn lugnar ner sig då de får lite massage. Det blir också ett sätt att

lära dem att ta på varandra. Jag tror även att barn skulle må bra av att lukta på olika eteriska oljor för att komma till ro. Det kan man göra enkelt genom att droppa en droppe på en liten aromsten eller servett som de kan hålla i.

STRÅLNING I SKOLOR

I feng shui-kretsar är vi mycket måna om att barn ska hållas borta från strålning så mycket det bara går, eftersom vi tror att det skadar deras hälsa och sänker deras immunförsvar. Därför anser vi att barns miljöer bör mätas ordentligt, att de inte ska använda mobiltelefoner i onödan, inte tillbringa för långa stunder framför tv:n eller datorn och att de i möjligaste mån inte ska använda eller utsättas för miljöer med trådlösa uppkopplingar.

(Det finns en forskningsstudie som visar att rättor som strålas inom samma frekvens som »bluetooth« redan efter 45 minuter börjar få försämrat närminne och försämrad koncentrationsförmåga.)

Vi måste se upp med det här i tid, eftersom vi inte bör experimentera med barn. Vi har en lagstiftning som säger att vi ska avstå då vi inte känner till konsekvenserna av vad vi utsätts för och jag vill varna för att lagen inte efterföljs då det gäller strålning.

Idag är 45–50 procent av alla barn och ungdomar astmatiker, allergiska eller överkänsliga mot något eller några ämnen. Jag och många forskare tror att strålningen är en stor bov i det här sammanhanget. Barn förtjänar vackra, hälsosamma omgivningar och jag upprepar det jag sa i början av i kapitlet – de är fundamentet till vår framtid!





ATT SÖKA NYTT HEM

DET ÄR NOG MÅNGA som i likhet med mig har gått och letat efter den rätta platsen att bo på. För mig tog det tio år att hitta den och det blev bra till slut. När vi befinner oss i fasen då vi söker och söker utan att hitta en lösning går vi emot allt det feng shui står för.

Feng shui handlar om att släppa taget och verkligen leva i nuet. Jag kan i efterhand inse att alla de temporära platser jag och min familj har bott på har fyllt en viktig funktion i mitt liv. Det som ofta ställer till trassel för oss när vi söker ett nytt hem är att vi kör fast i föreställningar om hur det borde vara. Men det finns en grundregel i de österländska lärorna som talar om för oss att »vi får inte alltid det vi vill ha men alltid det vi behöver, så släpp taget!« Det är föga trösterikt när livet gör ont och besvikelserna haglar. Men om vi lyfter blicken och släpper taget ligger en bra lösning alltid inom räckhåll, oftast inte där vi hade trott.

När du börjar leta efter ett nytt hem, fundera då på vilka behov du och din familj har eller kommer att få under de närmaste åren. Det är viktigt att inte huset/lägenheten är för stort eller för litet. Om du har barn bör du även tänka på deras behov av vänner, skola och så vidare. Här intill finner du en lista på saker du bör tänka över när du söker ett hem med bra feng shui. Läs även kapitlen »Var bor du?« och »Arkitektur« noggrant.

Viktiga frågor som du bör ställa till dig själv:

- * Trivs jag här?
- * Mår jag bra här?
- * Har det här huset/lägenheten rätt funktion för oss?
- * Känns det tryggt här?
- * Hur stort är mitt behov av avskildhet och kan jag få det här?
- * Känns sovrummet fridfullt och avkopplande?

Och om det finns barn i familjen:

- * Får barnen det bra här, kommer det att fungera med skola, kompisar?

Låt dessa frågor avgöra ditt val av nytt hem, eftersom du aldrig kommer att hitta det helt perfekta hemmet enligt feng shui.



Saker som skapar bra feng shui runt bostaden och som det kan vara värt att söka efter:

- Vatten – om det är lugnt och ligger framför huset.
- Grönområden – natur, äldre träd.
- Bra tillgång på dagsljus.
- Vida och välkomnande entréer.
- Hus som har bra »beskydd« runt sig.
- Lugna gator och vägar.

Försök att undvika områden och grannskap där du vet att det finns problem:

- Kraftledning, transformatorstationer, mobilmaster, radarstationer och liknande (i synnerhet om du inte är helt frisk).
- Vatten bakom huset, vatten som rinner för fort eller hus som ligger alldeles för nära vatten.
- Hus eller platser med dålig historia.
- Hus som är grannar med kyrkor, fabriker, gravplatser.
- Hus med avvikande arkitektur.
- Branta sluttningar bakom hus.
- Hus som saknar bra dagsljus.
- Hus som är byggda på dålig mark (sumpjord, soptippar och liknande).
- Hus som är byggda på klippkanter.
- Hus som är byggda i områden som är utsatta för vind.
- Hus som ligger längst ner i en dalsänka.

- Ljud och dofter som inte är angenäma (skällande hundar, fabriker, genomfarts- trafik).
- Huskroppar med vassa utskjutande hörn mot fastigheten.
- Stark obalans i naturens formationer runt huset.
- Hus som har ett fönster mitt emot ytterdörren.
- Hus som ligger rakt framför T- eller Y-korsningar eller återvändsgränder.
- Stark belysning utanför huset på nätterna.
- Hus som ligger under marknivå.
- Mycket större hus som ligger rakt framför eller vid sidan av »ditt« hus.
- Hus som är hopbyggda med garage.
- Hus med dåliga och eftersatta avloppssystem.
- Hus som har höga häckar eller murar omkring sig.
- Hus som har toaletter i centrum.
- Hus med trappor som vetter rakt mot entrén.

ATT SÄLJA ETT HEM MED HJÄLP AV FENG SHUI

ATT BESTÄMMA SIG FÖR att bryta upp från ett hem, gå vidare och släppa taget om allt som är tryggt och ombonat är ingen enkel process. Det kan kännas som om hjärtat slits ur kroppen på en när man bestämmer sig för att sälja ett hem som man lagt ner mycket möda på att få i ordning. Det kan i synnerhet gälla äldre människor som kanske bor på en släktgård som gått i arv i generationer. Men det kan också vara så att man känner sig färdig med stället och klart redo att flytta.

Oavsett hur det känns kommer den här dagen förr eller senare i våra liv. Jag tror att det är bättre att sälja och gå vidare även om man känner smärta, för då vet man att man verkligen har älskat.

En av de viktigaste beståndsdelarna inom feng shui handlar om detta. Vi är rent energimäsigt förbundna med vårt hem på samma sätt som vi är förbundna med våra familjer, våra kläder, vår omgivning och vårt land. Därför kan man ha hårda energiband till ett hem där man bott länge. En del människor flyttar så ofta att dessa energiband inte har fått fäste.

Jag har ofta fått frågan: »Jag flyttar ofta och har alltid gjort det, ända sedan jag var barn. Betyder det att jag är otrygg eller att det är något fel på mig?« Jag har inte svaret på den frågan eftersom det finns många faktorer inblandade i svaret, men en sak är säker: Om man flyttar ofta bör man tänka efter om det verkligen är vad man vill, innerst inne. Om svaret på frågan blir ja kan man fort-

sätta på den inslagna vägen, om svaret blir nej handlar det ofta om otrygghet eller en själslig rastlöshet, som det faktiskt går att göra något åt.

Om du hoppar mellan olika arbetsplatser, byter partner eller flyttar ofta och samtidigt känner olust inför det vill jag verkligen ge dig rådet att stanna minst ett halvår och upp till ett år på ett arbete, i en relation eller i ett hem för att lära dig att acceptera det och, om möjligt, älska vad det nu än kan vara: ett hem, en bil, en person. Risken är annars att du bara tar med dig samma problematik in i nästa hem, nästa relation eller till nästa arbetsplats, och sedan upprepar sig historien i all evighet. Det här gäller självklart inte situationer där man far illa, då det tvärtom kan vara farligt att stanna kvar.

Jag ska berätta en historia om en kvinna som försökte sälja sitt sommarhus:

Kvinnan var nyskild och hade i bodelningen tilldelats den sommarstuga som paret haft i sin ägo under äktenskapet. Hon försökte sälja huset men hittade ingen köpare, och för var dag som gick blev hon mer och mer frustrerad över situationen. Till slut tyckte hon väldigt illa om sommarstugan. Hon upplevde det som att huset vägrade att låta sig säljas.

Kvinnan försökte förtvivlat med homestyling, efter konstens alla regler, för att rädda situationen, men saker gick ändå fel. Personer som skulle titta

på sommarstugan fick förhinder eller också körde de vilse och hittade inte fram. Vid det här laget hade hon börjat tro att det fanns osunda energier på platsen. Hon ringde till mig och frågade: »Vad ska jag göra? Jag måste bli kvitt huset innan jag blir tokig.«

Jag förstod att tiden inte var mogen för en försäljning och att hon behövde göra något mer innan situationen skulle lösa sig. När allting går oss emot finns det ofta ett budskap någonstans nära till hands, som vi ibland inte ser eller vill ta till oss. Sluter vi fred med problemet och accepterar situationen infinner sig någon form av sinnesro och tillit i processen och därefter börjar dörrarna öppna sig för oss.

Mitt råd till kvinnan var att hon skulle åka till huset och sätta sig där och »ta ett snack« med det. Självklart vet jag att hus inte svarar på tilltal, men vi kommer ofta till insikt när vi är på betydelsefulla platser och för en dialog med platsen i vårt inre.

Sagt och gjort, kvinnan följde mitt råd och åkte ut till sommarstugan. Där insåg hon att hon inte kunde förlika sig med sin skilsmässa och att sommarhuset var det enda som fortfarande knöt henne till hennes före detta make. Hon grät länge och när tårarna tagit slut började hon städa huset med stor omsorg. Hon kände tacksamhet för vad som varit och förstod nu att äktenskapet var över och att hon var tvungen att gå vidare i livet. Därefter tackade hon huset, sa adjö till det och åkte därifrån.

Några veckor senare blev huset sålt och då till ett bättre pris än vad kvinnan först hade begärt. Samma vecka fick kvinnan som köpte sommar-

stugan äntligen det jobb hon länge väntat på, vilket låg i samma trakt som sommarstugan.

Den här berättelsen handlar om energi och tajming och är ett bra exempel på hur man skapar god feng shui. Det du ger får du tillbaka, ofta med råge. Om du är arg på din bil och hela tiden gnäller över den kommer den att triskas, om du öser galla över din dator kommer den att krångla, men om du öppnar ditt hjärta för det som är gott kommer det goda tillbaka till dig. Detta är ett av de österländska filosofiernas grundbudskap (vilket är exakt samma sak som kärleksbudskapet i Nya testamentet). Rent energimässigt drar negativitet och tillbakahållen frustration till sig likvärdig energi. Elände attraherar elände.

Hur gör man då om man vill sälja sitt hus med kunskap om feng shui? På nästa sida följer en checklista med saker du kan tänka på före försäljningen. Viktigast av allt är att du ställer dig frågan om du är färdig med den här platsen. Har du klippt av banden till den? Har du visat den tacksamhet?

När du säljer ska du alltid försöka att göra en affär som är gynnsam för båda parter. Då är förutsättningarna för bra feng shui som bäst. Du ska även vara medveten om att det inte finns några platser med hundra procentigt bra feng shui, så du behöver inte påpeka alla fel och brister. Känner du att det gnager i ditt samvete om du inte talar om bristerna är rådet att du alltid ska göra det. Det kommer dig till godo senare.

Det är även viktigt att feng shui-konsulter som är inkopplade i försäljning och köp av fastigheter sköter detta på rätt sätt. Vi har aldrig rätt att mas-

ker dålig feng shui för att lura folk att köpa något som inte är bra. Vårt största och viktigaste åtagande gäller köparen, som ska försäkra sig om att han eller hon hittar ett bra boende. En feng shui-konsult är inte detsamma som en homestylingkonsult.

TIPS TILL DIG SOM SKA SÄLJA

Om du vill följa tipsen nedan är det viktigt att du börjar tidigt på morgonen. Du måste känna dig utsövd. Sätt på dig sköna skor och ljusa kläder. Ladda med en massa bra musik och lova dig själv en belöning efteråt. Se till att ha sopsäckar, kartonger, adresser till loppmarknader och eventuellt en släpvagn till hands.

- Städa, städa, städa – om du inte orkar ordentligt själv bör du låta någon annan göra det.
- Sortera, sortera, sortera och rensa bort! Hemmet ska alltid »kläs av« inför en försäljning.
- Ta bort alla personliga tillhörigheter, som fotografier, och minimera antalet möbler.
- Ställ de möbler som finns kvar i kraftposition.
- Pynta med växter och fräscha snittblommor.
- Smycka med frukt och vackra enkla stilleben.
- Ge entrén, som är vägen in i huset, ett riktigt lyft, exempelvis med blomurnor, belysning, vackra föremål eller dylikt.
- Mjuka upp alla raka linjer på huset med hjälp av något som bryter av.

- Om ytterdörren är i led med ett fönster häng upp något vackert som hejdar chi.
- Fixa alla dörrar så att de fungerar bra och är snygga. Polera knoppar och handtag till dörrarna. Kolla även att ringsignalen låter behaglig.
- Ta bort allt som är visset bland växter, både ute och inne. Beskär buskar som är överväxta.
- Sätt gärna ut en liten vattenfontän eller liknande vid dörren.
- Vädra ordentligt.
- Se till att alla belysningar fungerar och tänd





- lagom många lampor så att det blir ett behagligt ljus under visningen.
- Töm alla sopkorgar, soptunnor och förråd.
 - Glöm inte att fixa till garaget.
 - Laga sådant som är trasigt och rätta till sådant som hänger snett.
 - Badrummet ska städas ordentligt och smyckas med några vackra handdukar, doftljus, snäckor, stenar eller liknande.
 - Ställ dig utanför huset och titta på det från gatan. Gör något vackert för att synliggöra det.
 - Gör om möjligt en vindlande behaglig gång fram till huset.
 - Olja in trädäck och trappor.
 - Stäng toalettlock och toalettdörrar.
 - Tänk på att köparen har rätt att öppna skåpdörrar så se till att det är ordning i skåpen.
 - Kamouflera elkablar.
 - Ta bort allt som har med husdjur att göra.
 - Tvätta mattor.
 - En öppen spis bör tändas.
 - Det får gärna lukta gott men försök inte »flirta« med köparen genom att bjuda på hembakta kakor eller tända aromalampor med eteriska oljor.
 - Ta in föremål från naturen, som stenar och snäckor.
 - Ta bort all personlig konst. Häng upp neutrala livsbejakande motiv, vackra naturfotografier exempelvis.
 - Dölj alla utskjutande hörn.
 - Se till att barnen hjälper till i den mån de kan.
 - Stäng av telefoner och telefonsvarare inför visningen.



Gör en avslutningsritual där du tackar huset och släpper det fritt. En annan sak som många har provat med framgång är att lägga sin önskan i ett rött kuvert och lägga det i bagua-läget för framgång. I brevet kan man skriva ner hur man vill att transaktionen ska gå till. Man kan även önska sig vissa kvaliteter hos köparen och också det belopp man vill få för huset. En viktig sak att avsluta brevet med är: »Det här eller något ännu bättre kommer till oss.« På så sätt lämnar man ett utrymme för att saker verkligen kan bli bättre än vad man själv kanske kan komma på.

Sist men inte minst, ta det lugnt! Stressa inte fram ett köp, utan låt det ta tid om det behövs. Välj en mäklare som du verkligen känner positivt inför och om inte köparen känns bra bör du tänka efter innan du säljer. Om alla tips i ovanstående lista känns övermäktiga, anlit hjälp av någon yrkeskunnig. Det kan man vinna mycket på.



ATT BYGGA HUS

MÅNGA MÄNNISKOR drömmer om att låta bygga sitt eget hus. Drömmen kanske handlar om att man vill vara fri att bestämma var huset ska ligga och hur det ska se ut. En sådan dröm ger också lätt en feng shui-utövare rysningar av välbehag i ryggraden. Så småningom hinner verkligheten ifatt oss. Det är en mängd praktiska saker som först ska lösas. Banken ska bevilja lån, hantverkare ska städslas, tidsramarna för bygget ska hållas. Arbetet kanske drar ut på tiden och kanske slutresultatet inte blir som man hade tänkt sig. Att bygga hus är ingen barnlek och det största misstaget vi begår är att inte se till att ha gott om tid.

Det är sällsynt idag att man möter husägare som ser uppförandet av det egna huset som ett konstverk eller en livsdröm som går i uppfyllelse och sakta tar form med känsla och precision. Men man ska inte forcera den här processen. En snabb dataskiss kan aldrig ersätta känslan av att stå på platsen och låta byggnaden växa fram i ens eget inre. Det är viktigt att man tar sig tid med att känna efter var dörrar och fönster ska sitta.

Det kan finnas en vinst i att anlita en duktig feng shui-konsult som har erfarenhet av nybyggnationer. För det är i inledningsskedet av ett bygge som alla viktiga moment avgörs och det viktigaste är förstås att bedöma platsen och dess förutsättningar. Om du intresserar dig för feng shui rent yrkesmässigt råder jag dig verkligen att

läsa arkitekten Christopher Alexanders böcker *The order of nature*, *The timeless way of building* samt *A pattern language*.

* Jag har aldrig låtit bygga ett hus men jag har totalrenoverat ett hus och det är nästan samma sak. En totalrenovering ska inte heller gå för fort. Det kan handla om en vägg som hamnar några decimeter fel eller ett fönster som kommer lite för högt eller en köksinredning som inte sitter där den ska. Jag har haft turen att ha en tålmodig man, men ibland har jag frestat på hans tålmod till det yttersta.

Jag glömmet aldrig den dag då vi hade byggt stommen till badrummet (med en stor takkupa på 17 kvadratmeter). Hantverkarna hade precis dragit fram vattenledningar och avloppsrör i golvet genom alla bärande balkar och jag stod i dörröppningen och insåg att det kändes helt fel. Den ritning jag hade gjort från början överens-



stämde inte med verkligheten, även om måtten stämde. Jag insåg att om vi skulle fullfölja byggnationen som den nu såg ut skulle jag ångra mig under resten av livet.

Sedan följde alla försök att bortse från denna insikt: »Inte spelar toalettens placering så stor roll.« »Vad ska hantverkarna säga?« »Min man kommer att få hjärnblödning om jag ändrar på allt.«

Men det jag har lärt mig av feng shui och omfattande renoveringsarbeten är att man alltid ska lyssna på känslan och inte kompromissa med det man känner.

Den där gången hade hantverkarna inget att invända, eftersom de fick betalt per timme, men min man tog ett djupt andetag och gick ut därifrån samtidigt som han sa: »Fixa det där du.« Idag är jag otroligt glad över att jag tog det där beslutet – och min man också för den delen!

* Om man planerar att bygga ett hus är det otroligt mycket viktigare att bedöma en plats ur feng shui-perspektiv än att ägna sig åt själva husets utseende. För att bra feng shui ska uppstå bör man ägna den största uppmärksamheten åt själva läget och den omgivande naturen och en mindre del åt arkitekturen, inredningen och »pyntet«. I kapitlet »Var bor du?« hittar du grunderna för hur man väljer en plats.

Riktigt bra feng shui-platser är mycket sällsynta idag och ibland får man nöja sig med skapligt goda platser. Du måste känna i hela kroppen att det är just här som du vill bo och att det är här du kommer att må bra. Platsens skönhet är viktig men kan aldrig ersätta den känsla som uppstår när något är bra för en eller inte.

Följande saker bör du vara uppmärksam på när du söker rätt ställe att bygga ditt hus på:

- Hur ser ljuset ut på platsen under hela året?
- Hur påverkar väderstrecken platsen?
- Hur påverkar vindarna platsen?
- Vet du vad som finns i marken under platsen?
- Hur ser formationerna i naturen ut där du tänker bygga?
- Vilka grannar har du?
- Vad har platsen för historia?
- Vad heter platsen?
- Finns det vatten i närheten av huset och i så fall var?
- Finns det strålningskällor i närheten?
- Finns det kyrkor, fabriker, kyrkogårdar eller liknande i närheten?
- Hur går vägarna runt platsen och hur ska du dra din egen väg på bästa sätt?

* Nästa steg är att vrida huset rätt i förhållande till naturen. Det här är förmodligen det svåraste av alla momenten och därför kan man behöva hjälp av erfarna feng shui-konsulter när man gör detta. Grundtanken är att huset ska vila mot naturen likt en människa som sitter bekvämt tillbakalutad i en fåtölj. Man ska ha en stabil rygg, stöd på sidorna och fri sikt framför huset. Nu ser tomter sällan ut på det sättet och frågan är vad man då kan göra för att huset ska stå rätt? Jag kan inte ge något exakt svar. Processen måste få ta tid och man måste utveckla sin känsla för platsen.

* Att välja arkitekt följer sedan. Tänk på att en arkitekt ska rita din dröm och inte sin egen



dröm. Välj en arkitekt som du känner stort förtroende för och känn verkligen efter innan du går med på förslagen. I den här fasen gäller det att inte fatta några snabba beslut. Jag tycker även att man ska kolla upp vad den anlitate arkitekten har byggt tidigare och helst besöka dessa platser. Om du under planeringsfasen känner att samarbetet med arkitekten inte stämmer – byt arkitekt! Jag kan tyckas vara kritisk mot arkitekter men de besitter makt och de måste kunna använda den rätt. Det är samma sak med hantverkare – välj dem med omdöme och fråga efter referenser. Det är trots allt hantverkarna som bygger in en del av energin i

huset, precis som arkitekten är med och skapar den. Ställ dig frågan: Vill du att de ska vara en del av själen i huset?

* Att välja byggmaterial är en annan stor och viktig sak inom feng shui. De flesta feng shui-utövare stödjer sig på baubiologins grunder när de väljer byggmaterial. Baubiologin har grundats och utvecklats av professor Anton Schneider i Tyskland. Principerna baseras på ekologiskt tänkande.

Jag skulle kunna skriva spaltmeter om hur viktigt det är att tänka ekologiskt när vi bygger nya hus men jag vet hur svårt det är att verkligen bygga enligt ekologiska principer. Därför vill jag

bara råda dig att handla efter bästa förstånd, att tänka långsiktigt på både dig och din familj men även på platsen och naturen. Gör inga konstiga kompromisser utan använd hjärtat och gör så gott du kan. Det räcker.

ATT VÄLJA ARKITEKTUR

Den roligaste delen av processen är att välja själva arkitekturen. Entrén är oerhört viktig. Var ska den ligga? Hur ska den se ut? Vad ska den symbolisera? Vad finns framför den? Vad händer direkt innanför dörren? Se till att entrédörren inte får konkurrens från andra dörrar på förråd, garage eller liknande.

* Skapa mycket luft innanför ytterdörren och se till att husets mittparti blir fritt och cirkulerande. Skapa rum för samvaro i nära anslutning till centrum.

* Innerväggarna bygger upp en stor del av energisystemet i huset. Undvik att bygga korridorer, branta raka trappor, smala passager, trånga hörn där chi lätt stagnerar. Om du väljer öppna planlösningar kan det vara svårt att bygga upp atmosfärer och skapa lugn chi på platsen.

* Fönster bör helst inte placeras tätt inpå dörrar, i synnerhet inte ytterdörren. Fönstren bör inte sitta för högt och de bör inte vara för stora eller gå ända ner till golvet. Var noga med att undersöka vilken utsikt man har från olika håll i huset.

* Dörrarna bör inte »argumentera« med varandra.

Tänk noga på vad som händer med känslan i rummet om du väljer en höger- eller en vänsterhängd dörr.

* Trappor bör om möjligt ligga mitt inne i huset och inte vetta mot ytterdörren. De bör vara breda, mjukt svängda och ha täckta hällsteg.

* I köket bör man tänka igenom placeringen av diskbänken och spisen. Det är viktigt att man har något stabilt i ryggen och fri uppsikt över rummet när man står och arbetar i köket. I synnerhet över den dörr eller öppning som leder till köket.

* Sovrum bör ligga i en lugn del av huset, gärna mot öster. Planera sovrummets position så att sängen hamnar i kraftposition och undersök platsen där sängarna ska stå med hjälp av en kunnig feng shui-konsult eller en kinesolog.

* Toaletter bör inte placeras i centrum av huset, eftersom energisystemet störs och mycket energi försvinner ut den vägen. Toalettens och badrummets placering är av betydelse på grund av allt utgående vatten. Därför bör man stämma av med en feng shui-konsult innan man bestämmer var dessa rum ska ligga i huset.

* Välj material till taket och fasaden enligt det element som du vill ska råda över huset.

* Undvik flacka snedtak inomhus. Försök att bygga så att sängar inte hamnar under snedtak.

* Den främre delen av huset präglas mest av yang-energi. Se till att du placerar rum som passar för den energin där. Den bakre delen av huset präglas mer av yin och bör reserveras för sovrum eller andra lugnare rum.

* Tänk igenom vad du vill se från favoritfåtöljen, matplatsen, sängen och andra viktiga platser så att du får angenäma vyer.

* Öppna spisar och riktiga eldstäder är värdefulla, för de för oss tillbaka till vårt ursprung och påminner oss om det enkla och tidlösa i tillvaron. Elden har alltid lockat människan och har genom vår historia varit viktig för vår överlevnad. Idag kan vi leva utan eldstäder men en viktig själslig komponent går förlorad när vi inte får betrakta den levande elden.

* Tänk igenom vilka slags aktiviteter som ska äga rum i huset och bygg med sikte på dem. Se till att varje del av huset får en arkitektur som kan stödja aktiviteten. I barnfamiljer behöver vuxna lugna och avskärmade ytor på fler ställen än bara i sovrummet.

* Försök att reducera den elektromagnetiska strålningen så mycket det går i huset. Skapa inte ett trådlöst hem. Placera elskåpet långt från sängplatser eller andra känsliga platser.

* Lej någon kunnig person att söka efter jordstrålningslinjer, vattenådror i marken eller andra fenomen som man inte bör bygga över eller som man bör ta hänsyn till. Har man en gång

byggt huset och sedan får veta att det går en stark vattenåder under känsliga delar av det har man en stor belastningsfaktor som kan vara svår att rå på.

* Bygg inte ihop huset med ett garage eller förråd utan gör dessa fristående och se till att det går lätt att ta sig runt huset utan att några passager är stängda.

* Stressa inte upp dig om huset inte blir färdigt i tid. Hus blir nämligen aldrig helt och hållet färdiga. Njut istället av resan!

* Vi måste känna respekt för allt som finns omkring oss medan vi bygger. Det är bättre att be om lov hos grannen en gång för mycket än en gång för lite. Om båda parter är inställda på att samarbeta går saker och ting alltid att lösa.

* Sist men inte minst tycker jag att man ska fråga jorden om man får bygga på den. Detta låter kanske lite suspekt för några. Vi kommer självklart inte att få ett uttalat eller skrivet svar men det kommer att kännas i kroppen om det blir ett nej eller ett ja. Ibland kan det handla om att tiden inte är mogen och att vi måste invänta något. Men det är en konst att ha is i magen och vänta. Självt fick jag vänta i tio år på mitt drömhushuset, och det var inte roligt, men om jag inte hade behövt vänta på huset hade jag aldrig kunnat skriva de här böckerna. Än mindre hade jag tvingats formulera mina tankar och förmedla mina kunskaper om hur viktigt boendet är, så trägen vinner till sist!



FENG SHUI I TRÄDGÅRDEN

HUR ÄR DET ATT LEVA med sina feng shui-tankar i en trädgård? Jag skulle ljuga om jag sa att det var lätt. När man just har satt sig in i alla teorier känns det som om man borde kunna skapa ett paradiset på jorden med hjälp av dem. Men tyvärr är det inte lika lätt i verkligheten.

Under en period av mitt liv drömde jag om att bygga upp den maximala feng shui-trädgården. Där skulle fåglarna kvittra, hönsen gå omkring och picka, blommorna blomma (eller åtminstone vara gröna året om), spännande belysningar skulle lysa upp trädgården, fjärilar svärma och så vidare. Men jag har insett mer och mer att feng shui egentligen inte handlar om perfektion utan snarare om ett sätt att leva i harmoni med naturen. Jag inser att jag är ganska nöjd med att ha en stol i trädgården och några hönor runt fötterna.

Många böcker om feng shui är fyllda av tjugusiga bilder på inredningar och trädgårdar som nästan inga vanliga människor kan förverkliga, vare sig ekonomiskt eller tidsmässigt. För mig har feng shui inneburit att jag lärt mig att vara tacksam för det jag har och älska den jorden vi har. Jag försöker omsätta det här i min trädgård dagligen. Jag stannar till och pratar lite med fåglarna och stryker några gånger extra på stammen till vårt gamla äppelträd.

Det är i naturen vi hittar de viktigaste nyck-

Röda rosor har alltid varit en stark symbol för kärlek. Vad har du för symboler omkring dig?

larna till feng shui och till vår sinnesro. Det är också i naturen man lär sig att se naturens fantastiska kretslopp. Det här kan man förstå intellektuellt men det är en rasande skillnad att få in det i sitt inre system. Det är i naturen som man kan lära sig att inte vara rädd för döden eftersom man ser hur saker föds, lever, dör och till sist vaknar på nytt i en annan form och fortsätter nästa livscykel. Komposter är för mig små mirakler där man verkligen kan se hur saker och ting dör, bryts ner och föds igen.

Något av det absolut viktigaste när det gäller feng shui är att kunna stanna upp i livet och betrakta naturen. Det är en spännande värld som öppnar sig när man stoppar ner fingrarna i jorden och känner doften av mylla. Det påminner oss om våra rötter och den enkelhet som livet bärs upp av. Alla borde ha tillgång till en bit mark som man kan kalla sin egen.

VACKRA TILLGÄNGLIGA ENTRÉER

Entréer har ett mycket stort symbolvärde i feng shui. Varje gång vi passerar genom en entré inger den en speciell känsla för vad som ska hända på andra sidan. Vilken känsla vill du få när du passerar genom entrén till din trädgård eller ditt hus? Vilken atmosfär ska finnas där?

Många entréer till hem, arbetsplatser, skolor och företag andas armod och själslig uppgivelse. Jag kan inte heller påstå att min egen entré glittrar av förtjusning, men den är viktig för mig. För

Sittplatserna i en trädgård bör vara i kraftposition med något stabilt i ryggen, stöd på sidorna och fri sikt mot händelsernas centrum.

ning av hundar. Jag borde istället hitta något sätt att skapa glädje eller skratt.

Alldeles innan jag äntligen somnade – i det där ögonblicket då hjärnan inte är riktigt påslagen men fortfarande mottaglig för information – började jag att rimma. Jag såg framför mig en skylt med texten:

Kära hundägare, om din vovve behöver kissa så låt honom inte på pelarna pissa, för då blir Agneta sur och tvär och sätter igång och svär. Vill vovven dessutom skita är det ingen idé att smita. Agneta har ögon i nacken och slår dig tveklöst i backen. (Om olyckan redan har varit framme ligger det plastpåsar i brevlådan. Där finns det också hushållspapper att torka pelarna med.)

Jag lät skylten sitta uppe i två veckors tid. Den lockade till några skratt och fnissningar men det kanske viktigaste är att sedan dess har ingen kissat på mina pelare.

Betrakta din entré och fundera över vad den säger om dig och ditt hem. Kanske behöver något ändras. Är den upplyst? Finns där något välkomnande? Finns där något som vaktar över dig? Mina pelare är mina väktare. Jag har bestämt att de inte ska släppa in något mellan sig som inte hör hemma i vårt hus.

SKYDDANDE VEGETATION

Husets omgivande vegetation är värdefull. Det känns aldrig bra när hus ligger totalt oskyddade och nakna på en plats. Detta är inte lika viktigt om det istället finns skyddande byggnader runt omkring. Inom feng shui talar vi om att vi ska



Den här entrén är fin men skulle kanske behöva lyftas en aning vid grinden. Träd och buskar får aldrig inkräkta på vår entré till huset.

några år sedan satte jag upp vackra grindpelare vid vår uppfart som en välkomnande symbol. Jag hade planer på en storslagen entré, men hejdade mig. När jag planerade mina grindpelare kom jag på mig själv med att tänka: »Jag undrar vad folk ska tycka, tänk om de tycker att jag är högfärdig som sätter upp där pelarna.« Jag hade lite ont i magen den dagen de sattes upp.

Bland det första som hände sedan pelarna var på plats var att hundägare lät sina hundar kissa på dem. Jag blev så fruktansvärt förtvivlad eftersom de hade ett så stort symbolvärde för mig. Jag låg länge sömlös och funderade över det inträffade. Min självkänsla, som alltid åkt bergochdalbana genom åren, hade fått sig en extra hård knäck på grund av denna händelse. Hur skulle jag nu agera? Grundtanken inom feng shui är ju att vad du än gör så skapar du energi. Därför kunde jag inte sätta upp en negativ skylt om förbud för rast-

låta huset vila i en formation som håller om det och skyddar det i ryggen. Nakna sårbara ryggar är aldrig bra feng shui. Huset ska inte heller ha en sluttning i ryggen. Då rör sig chi för fort nerför. Om man har en sluttning i ryggen på huset ska man försöka bygga upp vegetation som stöttar. Det kan även vara ett plank, men vegetation är att föredra. Husets rygg bör nämligen vara stabil och sidorna på tomten kan man se

som armar som håller om trädgården och huset.

Det viktigaste av allt är nästan vad som händer framför huset. Om du är blockerad i framkant när du står vid ytterdörren känns det som om hela livet är emot dig. Det finns en stark längtan i oss att öppna dörren och kunna släppa fram fågel Fenix inom oss och låta honom flyga i total frihet.

Fågel Fenix är ett av de fem heraldiska djuren inom traditionell feng shui. Sköldpaddan ska

ligga som ett starkt skal i ryggen. Tigern och Draken ska vaka över oss från sidorna och Fågeln Fenix ska kunna flyga fram av full kraft. Det femte djuret är Ormen och den representerar oss eller huset. Ormen ska fridfullt kunna ligga i mitten, omgärdad och beskyddad av de andra djuren.

På en plats alldeles framför huset samlas chi och denna chi vill vi kunna prägla innan den kommer in i huset. Denna plats, ming tang, ska



arrangeras så att kraften som kommer in i huset blir god. Där hade vattnet sin givna plats i det gamla Kina.

VATTEN

I en riktigt bra feng shui-trädgård ska det finnas någon form av vatten. Det har alltid varit en symbol för rikedom på alla plan och för med sig flödet in i våra liv. Det skapar ro och lindring för våra ofta trötta själar.

Vattnets riktning måste man tänka på. Det ska rinna mot oss, det vill säga entrén, eller spruta rakt upp som en stor eller liten kaskad. Jag har anlagt en damm i min trädgård efter dessa principer och jag har döpt den till Tacksamhetens källa. Jag har med åren insett att förnöjsamhet och tacksamhet är nästan det enda som kan skänka människor sinnesro.

Det är av yttersta vikt att allt vatten i trädgården sköts ordentligt. Det kommer alltid att finnas lite alger i vattnet och det faller ner löv och annat skräp från omgivningen – det är inte något att bekymra sig över. Men dammar som slammar igen, eller som missköts på annat sätt, utgör sämsta tänkbara feng shui. I sådana fall kan man lika gärna täcka hela dammen med jord. Innan man bestämmer sig för att anlägga en damm i sin trädgård ska man därför verkligen tänka igenom om man har tid och kraft att sköta om anläggningen ordentligt.

Vatten i trädgårdar behöver inte nödvändigtvis bestå av anspråksfulla dammar. Det kan mycket väl vara bara en vanlig zinkbalja med en liten pump i.

TRÄDEN OCH DJUREN

Sedan tidernas begynnelse har träd varit en symbol för styrka och visdom. I många kulturer har man tillbett träden. I vår skandinaviska historia finns vårdträden, träd som noga valdes och som planterades med omsorg. Vi offrade till dem för beskydd och styrka. Man skadade aldrig vårdträden och tuktade dem aldrig. En gammal kinesisk mästare har sagt: »Om ett hem inte har en trädgård och ett gammalt träd, kan jag inte förstå var livets glädjeämnen skulle kunna komma ifrån.»

Träden har en mycket stor plats i mitt hjärta. Det är sällan jag kramar träd men jag stryker ofta över dem och talar till dem. Och jag blir barnsligt ilsken om någon gör illa träd eller behandlar dem respektlöst. Jag hänger upp mina fågelholkar i band för att inte skada trädets stam. Det skulle kännas lika svårt för mig att slå i en spik i ett träd som att göra det i en människa.

Allt detta kanske låter paradoxalt eftersom jag gärna eldar med ved, liksom att jag högaktar djur men äter kött. När man kommit tillräckligt långt in i feng shui känns inte döden som något skrämmande. Det viktiga är hur värdigt vi lever och med vilken respekt vi behandlar allt levande. Det är detta som i slutänden skapar glädje i livet. Jag sågar ner träd, jag kan slå ihjäl ett djur om jag måste. Poängen är inte *att* vi gör det utan *hur* vi gör det. Vi är alla en och samma energivarelse och därför påverkar våra handlingar inte bara andra utan även oss själva.

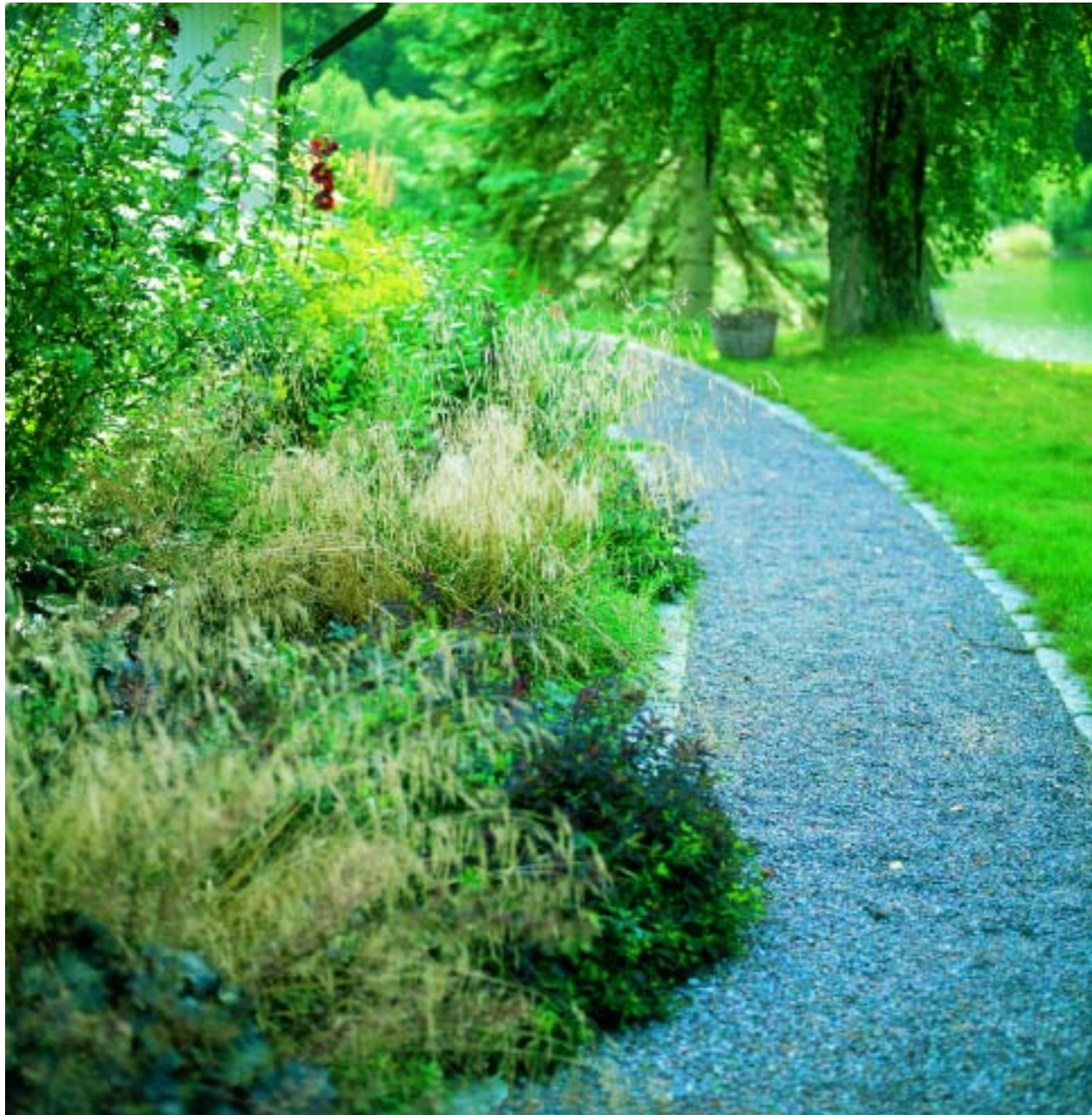
Träden är också oerhört viktiga luftrenare. En stor björk kan rena upp till fyra ton smutsig luft och dieselångor på ett år. Varje gång vi hugger ner ett träd får vi en luftrenare mindre. Träd är enor-



ma chi-förstärkare men de får inte dominera oss totalt. I feng shui-litteraturen står det ibland att ett träd inte får vara högre än huset för då dominerar inte huset. Jag håller inte med om detta. Att påstå något sådant är som att säga att vi äger rätt att härskar över naturen och vi kan konstatera att effekterna av en sådan dominans inte varit goda.

En feng shui-trädgård är inte komplett utan djur. Allt från fåglar och fjärilar till ekorrar och höns kan rymmas i en trädgård. Själv drömmer jag om ett litet duvslag i min trädgård. Men kanske får jag nöja mig med mina små pullor som går omkring och sprätter. Dock finns det ett litet orosmoln och det är tanken på vad fågelinfluenсан och andra pandemier kan förorsaka. Jag försöker vila i tilliten att det som ska hända händer och att vi, den dagen vi ställs inför detta problem, också har redskapen att hantera det.





NATURLIGA FORMER

En trädgård som inte har naturliga former tappar ofta sin naturliga skönhet. I feng shui-trädgården värnar vi om tydliga gångar och stigar men de ska helst vara organiskt formade. När vi lägger plattor och anlägger gångar blir det ofta alldeles för stelt och onaturligt. Ett bra sätt att komma undan detta är att använda sig av en vattenslang som

vägledare. Lägg ut slangen där du vill att stigen eller gången ska gå. Sedan kan du ändra slangens läge för att se hur stigen skulle kunna se ut. Vindlande stigar och gångar i en trädgård ger ett mycket mer harmoniskt och naturligt intryck än spikraka gångar. Det finns dock platser där raka gångar är nödvändiga och det är på sådana ställen där chi rör sig för sakta.

I feng shui värnar vi om att alla stigar och gångar ska ha spännande slut. Det kan vara en cirkelformad öppning i en häck eller en intressant stenläggning. I Kina var det vanligt att man lade symboler i marken i form av stenläggningar. En stig ska aldrig ha ett abrupt slut och den ska vara bred och skön att gå på. Stigarna och vägarna vi följer är som symboler för vägen genom livet. Det ska inte vara för trångt och vi vill inte stöta på hinder på vägen men gärna små trevliga överraskningar som dyker upp lite här och var.

Jag har tidigare skrivit om att naturen oftast är lite »rufsigt« symmetrisk om det inte finns en anledning att den inte ska vara det. Vi kan använda den här rufsiga symmetrin i våra trädgårdar och se till att balansen mellan rufsighet och symmetri gör att den inte blir strikt, livlös och ospännande utan levande och harmonisk. Du har säkert sett trädgårdar som är så precisionsklippta att inte ett grässtrå ligger fel. Eftersom vi alltid synkroniserar oss med omgivningen får den här typen av trädgårdar oss att stelna till. Det är därför som feng shui-mästare aldrig har uppskattat bonsaiträd, eftersom man inte anser sig ha rätt att stympa och krympa naturens väsen. Att beskära ett träd respektfullt är något helt annat, men en sann feng shui-mästare skulle alltid be trädet om tillåtelse först.

FÖREMÅL SOM LÅTER OCH RÖR SIG

Det finns många spännande föremål som vi kan placera runt oss i våra trädgårdar. Det kan vara djur, symboler, kristaller, reflekterande ytor, vindspel och mycket annat som kan skapa liv och rörelse. Tidigare har jag känt en aversion mot

vindspel, som annars är så vanliga inom feng shui. Förmodligen beror det på att jag under en tid bodde i ett hus där grannen under mig hade ett uppsatt på balkongen, och eftersom jag sover med öppet fönster under en stor del av året blev ljudet av vindspelet en mardröm. Vindspel är dock en närmast given företeelse i feng shui-trädgårdar och numera har jag kommit att acceptera dem om de har en förstklassig ton. Ett förstklassigt vindspel kan få mig att rysa av välbehag långt in i märg och ben medan ett lågbudgetskrammel kan få mig att må illa.

Flaggor är ett annat föremål som rör sig och som hör hemma i en trädgård. Vet du vilka känslor du har för vår nationalsymbol? Om den inte fyller någon funktion för dig kanske du skulle kunna tänka dig att hissa en flagga av något annat slag? Inom feng shui har föremål som rör sig, och även de som låter, den funktionen att de kallar på





Med belysning vintertid skapar man en välkomnande och harmonisk trädgård. Om man använder både uppåtriktad och neråtriktad belysning samt dimmer får man en skön balans mellan yin och yang.

chi och på vår uppmärksamhet. Dina önskningar förstärks med dessa symboler. Du kan även använda ljus för detta ändamål. Att tända ljus, sätta ut marschaller eller belysa olika delar av trädgården kan vara ett spännande sätt att kalla på chi. Jag tycker man gärna kan hedra ett träd genom att belysa det, men inte dygnet runt. Alla levande organismer har sitt eget behov av ljus och mörker som vi inte har rätt att bestämma över.

ATT STÄDA TRÄDGÅRDEN

Ju längre in i feng shui-världen jag kommer, desto mindre städar jag min trädgård. Det ligger en stor fascination i att se hur växter föds, slår ut, vissnar, dör och till sist väcks till liv igen. På hösten fascinerar jag av löven när de lägger sig på marken för att gå in i det ekologiska systemet för att dö och sedan återuppstå i en ny form. Om man städar för frenetiskt försvinner mycket av den levande känslan som kretsloppet innehåller.

En kompost är i det närmaste ett måste i en trädgård och där kan man följa den här processen på nära håll. Det är dock viktigt att man sköter komposten så att den fungerar som den ska och inte blir en stor illaluktande hög på tomten som samlar dålig chi.

Misskötsel breder också lätt ut sig. Det hamnar lite gammal ved i ett hörn, några uttjänta bildäck i ett annat. Har du liknande eftersatta ställen som skriker efter uppmärksamhet på din tomt? Saker som vill bli omhändertagna och åtgärdade? Det kan vara så oerhört befriande att verkligen ta sig före att göra det där man vet att man borde göra. Det spar energi på sikt.

När det gäller trädgårdsarbete är det viktigt att

vi har en räfsa eller kratta som vi verkligen tycker om, för då blir livet i trädgården så mycket skönare. Bambukrattor är redskap som i sig själva innehåller livfullhet. Man känner sig rörligare, graciösare och lättare till sinnet, när man har rätt räfsa.

En trädgård kommer alltid att vara ett ställe där man påtar, gräver, justerar och förbättrar. Glöm tanken på att du måste bli klar, njut av själva resan som en trädgård innebär och låt den leva sitt eget liv utan att ställa krav på dig. Vi slits alltid mellan att ta hand om saker och att låta dem vara. Ibland måste man låta saker vara och bara vila men det går även att vila i arbetet. Zenbuddisterna krattar även när de egentligen inte behöver kratta, men de gör det för att meditera och respektera sina omgivningar. Allt handlar om hur vi gör det vi gör, inte att vi gör det.

ATT SÄGA GOD NATT

Det finns dagar då allting bara blir fel. Man känner sig eländig bortom allt vett och förstånd, sinnet är tungt och livet suger ända ut i fingertopparna.

Det är de dagarna som jag brukar gå ut och lägga mig i trädgården, oavsett vilken tid på året det är. Jag brukar yla ner min eländiga känsla i jorden, för jag vet att hon vill att jag ska göra det. Det är bara i naturen som jag kan få den där optimala känslan av att vara trygg och beskyddad. Det är bara naturen som snabbt kan få mig att komma på fötter igen och få mig att inse hur vackert livet är. Jag kan självklart bli glad av människor och fina ting men inget kan ge mig den där känslan av fullkomlighet och storslagenhet som naturen kan ge.

Jag brukar gå en sväng på kvällarna och säga god natt. Jag gör det inne och jag gör det ute, för det är ett fantastiskt sätt att komma ihåg vad jag har och vad jag har att vara tacksam över. Jag är innerligt tacksam för att jag får ha en bit mark som jag kan kalla min egen. Det skulle alla människor få ha.

YIN OCH YANG I TRÄDGÅRDEN

En typisk feng shui-trädgård strävar alltid efter balans mellan yin och yang. Det innebär att man ska undvika ytterligheter och försöka låta olika kvaliteter samverka.

Har du en trädgård som är väldigt plan kan du försöka kupera tomten med exempelvis stenar och höga buskar. Har du en solig tomt bör du föra in skugga genom vegetation. Är tomten rak och kantig kontrar du med exempelvis mjuka och runda rabatter.

Eftersom ying och yang är relativa begrepp kan man inte enkelt fastslå vad som är yin och vad



De mjuka lammöröner avtecknar sig mot den hårda, strikta stenen. En underbar komposition av yin och yang.

som är yang. Några riktlinjer finns dock. Baksidan av huset ses oftast som yin liksom vatten, dalar och fuktiga och skuggiga delar av trädgården. Yang-krafter finns oftast på framsidan av huset och är där det soligt och torrt. De extroverta färgerna rött, orange och gult anses vara mer yang än de introverta färgerna svart, blått, turkos och lila.

Det finns inget rätt eller fel när det gäller yin och yang. Det finns bara olika sätt att gå tillväga. Undvik ytterligheterna och lita på din intuition leder dig rätt.

SYMBOLER TILL BAGUA-OMRÅDEN I TRÄDGÅRDEN

Symboler används mycket i feng shui-trädgårdar. Det är en sed som är rolig att föra in, eftersom den sätter en personlig prägel på trädgården. När man har lokaliserat platserna för de olika livs-aspekterna i trädgården har det blivit dags att se hur man ska förstärka dem. (Några exempel på hur man använder bagua finns på sid 131–132. I min bok *Feng shui för trädgården* finns ytterligare information.) Det är också bra att veta att alla områden är sammanlänkade energimässigt, så börjar du aktivera ett område följer de andra efter. Här följer en lista på hur man förstärker de olika bagua-områdena:

Karriär, livsväg

- Vatten
- En asymmetrisk gång
- En synlig, tydlig entréväg
- Belysning
- Reflekterande saker



- Fria former
- Svarta och mörka färger

Kärlek, relationer

- Par av saker
- Pioner, rosor
- Belysning
- Runda former
- En sittgrupp

Familj, hälsa

- Friska växter
- Vatten
- Växter som man äter
- Att plantera ett träd för dem som inte finns längre
- Trämöbler
- Pelarlika former

Rikedom

- Lyxiga saker, exempelvis en exklusiv sittgrupp.

- Vindspel, allt som rör sig och låter
- Vatten
- Siffran åtta, illustrerad exempelvis av åtta likadana växter
- Belysning
- Odlingar
- Exklusiva växter
- Kristaller

Frid och balans

- Öppna, rena ytor
- Naturföremål
- Balans mellan elementen och mellan yin och yang
- Fridfulla symboler
- Synlig jord
- Fyrkantiga former

Stöd i livet

- Vårdträd
- Metallföremål
- Stabila ting
- Fågelholkar
- Symboliska handlingar

Barn, kreativitet

- Organiska och runda former
- Glada färger men också metallelementets färger
- Belysning
- Plats för lekstuga och sandlåda
- Allt som har med glädje och kreativitet att göra
- Metallföremål
- Stenpartier
- Stensättning
- Den vita färgen på växter

Kunskap, självkänedom

- Stora träd
- Stabila ting
- Viloplatser
- Symboler som stärker oss

Framgång

- Den röda färgen
- Positiva symboler
- En grillplats
- Omsorg om djuren (en fågelholk eller ett fågelbord på vintern)
- Växter med eldslågors form eller eldens färg
- En flaggstång
- Liv och rörelse (gungor, studs matta)
- Koniska former
- Belysning

DE FEM ELEMENTEN I TRÄDGÅRDEN

Enligt feng shui är hela universum uppbyggt kring de fem elementen och deras energirörelser. Elementen rör sig i fem olika riktningar: de strålar utåt, koncentreras inåt, höjer sig, sänker sig och roterar.

Att balansera och harmonisera växter och material i trädgården hjälper oss därför att kunna uppnå ro inombords.

Trä

- All växtlighet
- Trämöbler, träaltaner (materialet gränsar till jordelementet)

- Flätverk (vide)
- Pelarlika former
- Den gröna och mellanblå färgskalan

Eld

- All sorts belysning – elektriskt ljus, oljelampor, marschaller
- Eldstäder, grillplatser
- Djur, statyer och trädgårdskonst som föreställer människor eller djur
- Trianglar, koniska former
- Den röda färgskalan

Jord

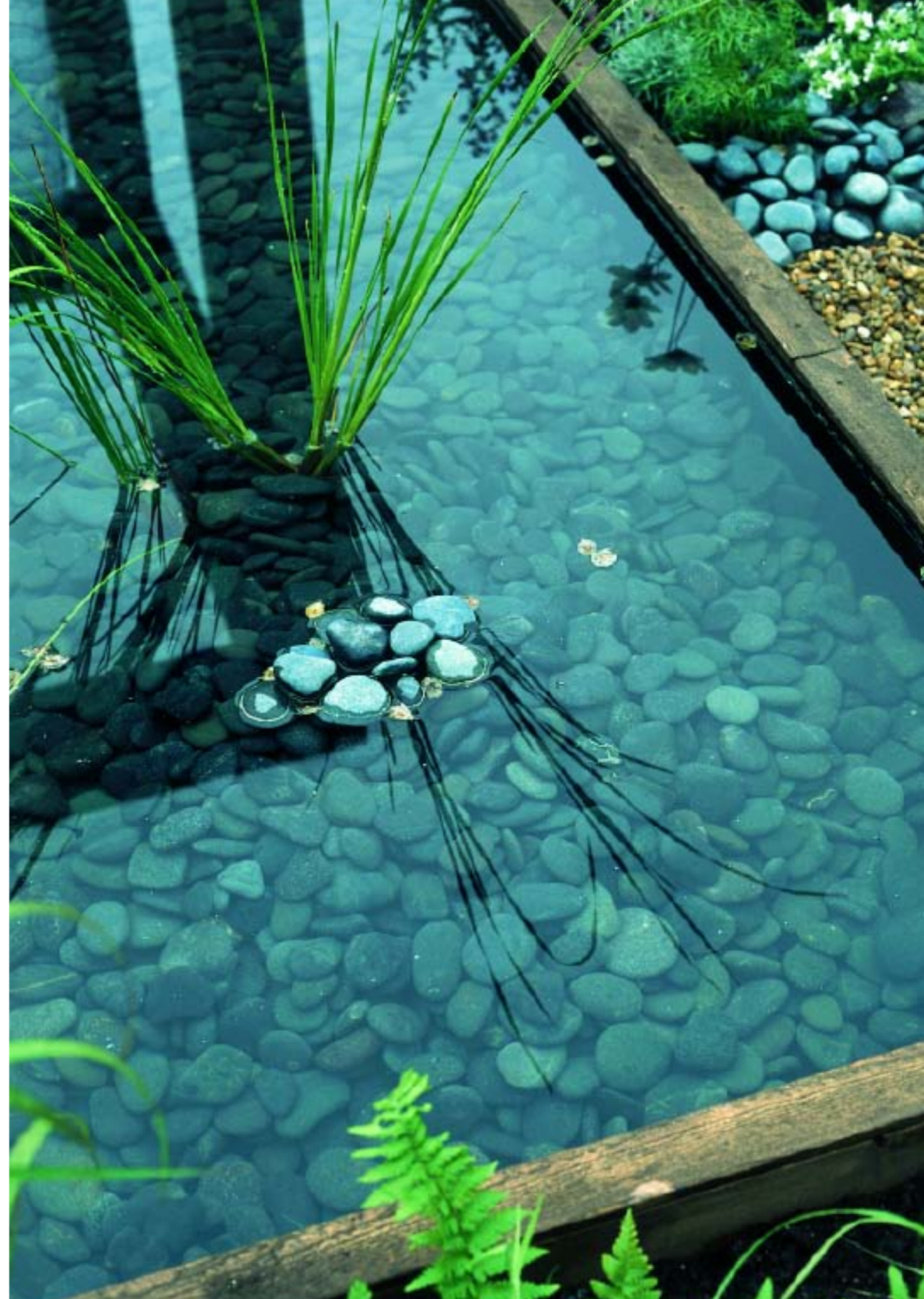
- Tegel, betong (gränsar till metallelementet)
- Synlig jord, sand
- Keramikföremål
- Rektangulära och fyrkantiga former
- Jordfärger – gult, brunt

Metall

- Möbler, staket och andra föremål i metall
- Berg och sten (grus, porös sten och betong gränsar till jordelementet)
- Cirklar, ovaler och bågformiga valv
- Den vita färgskalan och ljusa pastellfärger

Vatten

- Alla sorters vattenarrangemang
- Reflekterande ytor – glas, kristall, speglar
- Asymmetriska och fria former
- Svarta och mörka färger





FENG SHUI I ARBETSLIVET

DET ÄR EN OMFATTANDE uppgift att ta itu med feng shui på en arbetsplats. När vi feng shui-konsulter besöker arbetsplatser tittar vi på allt. Vi luktar på atmosfärer och tittar på omgivande byggnader, parkeringsplatser, väderstrecken, ljuset, landskapsformationer och mycket, mycket mer. Även arbetsklimatet, lagandan och stoltheten på en arbetsplats ingår i bilden. Allt ska vägas in och ses som en helhet.

Det är spännande att gå runt på en arbetsplats och visa på allt som gäster och kunder känner av när de besöker företaget men som ledningen och personalen på företaget oftast är helt omedvetna om. Om företaget ligger på ett ogynnsamt ställe kan det vara nästintill omöjligt att få ordning på arbetsplatsen. Jag har vid ett par tillfällen insett att platsen är så svårarbetad att jag har varit tvungen att säga att det bästa är att man byter lokal helt. Ett sådant budskap mottas inte alltid med blida ögon men de som följt mitt råd och bytt lokal har fått känna på skillnaden. Om grundförutsättningarna inte finns är det nästintill lönlöst att göra yttre kosmetiska förändringar.

En feng shui-konsult har sällan utrustning som kan mäta inomhusluften och strålningsmängden på ett företag men allt detta är sådant som vi anser oerhört viktigt och verkligen månar

Ljuset på våra arbetsplatser är bland det viktigaste vi ska åtgärda. Ljuset skapar liv och dynamik. Bristfällig belysning är dyrt och ohälsosamt.

om. Det finns forskning som har visat att vår inomhusmiljö på vissa platser kan vara uppemot tio gånger mer förorenad än utomhusluften.

Föroreningar i inomhusluften är ett av de fem allvarligaste hoten mot människors hälsa. Därför är ventilationen i byggnader av mycket stor vikt. Den kalla vinterluften är oftast väldigt torr och har man värmesystem som går på högvarv blir luften ännu torrare. Det gör att inandningsluften irriterar känsliga slemhinnor i näsan och ökar mottagligheten för angrepp från luftburna kemiska ämnen, virus och allergier. Täta förkylningar, allergibesvär och astma kan ha sin förklaring i för låg luftfuktighet.

Idag använder vi mer och mer syntetiska material som har fogats samman med lim och olika hartsprodukter istället för solitt trä i våra kontorsmöbler. Vi vet att datorer och syntetmaterial ger ifrån sig hundratals flyktiga organiska ämnen och blandas med luften inomhus. En feng shui-konsult försöker alltid hitta lösningar på det här problemet och en av dem är växter.

När vi är ute på en arbetsplats tittar vi även på vad företaget har för energikaraktär i sin verksamhetsbeskrivning. Många företags verksamhet kan man placera in under de fem elementen (se nästa sida). Om man exempelvis driver en advokatbyrå eller en revisionsbyrå kan företagets ekonomi förbättras om man förstärker det element som harmonierar med den verksamheten, i det här fallet metallelementet. Om en revisionsbyrå skulle

börja inreda med ett överslag i eldelementet kan detta skicka fullständigt felaktiga signaler utåt. Vem skulle våga anförtro sina pengar eller juridiska och ekonomiska frågor till en person som sitter med röda fondväggar och zebraskinn på golvet? Skulle du däremot besöka en restaurang eller reklambyrå som inte framhäver eldelementet skulle du känna att något är fel. För här behövs

FÖRETAG OCH DE FEM ELEMENTEN

Element	Affärsområden
Trä	Företag som säljer växter Pappersindustrin Telekommunikation Elproduktion Elektronik
Eld	PR- och reklambranschen Modebranschen Hotell- och restaurangbranschen Försäljning
Jord	Fastighetsbranschen Mäklare Arkitekter Livsmedelsindustrin Jordbruk Hushållsprodukter
Metall	Bokföring Finansiell rådgivning Investeringsbolag Förvaltningskonsulter
Vatten	Banker (gränsar till metall) Försäkringsbolag (gränsar till metall) Reseföretag Post och distribution Bryggerier

detta element. Tanken med de fem elementen är att de alltid ska vara i balans med varandra men man kan förstärka ett element för att gynna företagets energikaraktär.

OLIKA SÄTT ATT FÖRBÄTTRA
SIN ARBETSMILJÖ*Rensa ut*

Jag möter ofta människor som sitter och arbetar omgivna av gammal bråte. Det kan finnas saker på skrivborden och i hyllorna runt arbetsplatsen som aldrig används. Det kan vara pärmar, urklipp, gamla dokument, saker från tidigare arbetsplatser och så vidare. Det finns forskningsresultat som visar på att oordning och röra höjer stress och irritation med femton procent. Den här bråten skapar stagnerad chi som blir som ett klister runt platsen. Denna energi gör oss trötta och virriga, den skapar frustration och utgör en dålig symbolik. Vi är inte alltid medvetna om att allt detta negativa kommer från den här röran.

När jag säger stagnerad chi menar jag dock inte ett kreativt kaos. Ett kreativt kaos är ofta livsbejakande och befrämjar att saker händer på platsen. Ett kreativt kaos ska lätt kunna återställas när projektet eller dagen är över.

Om du ser dig omkring på din arbetsplats – känns den fräsch och vibrerande av ny energi eller känns den tung? Är det dags att rensa ut en del? Det finns ofta en rädsla i att göra sig av med saker men om man är lagom skoningslös så lönar det sig. Den energi man får tillbaka är så livgivande att det till och med kan vara värt att ta semester för att rensa ut röran på arbetsplatsen.

Organisera

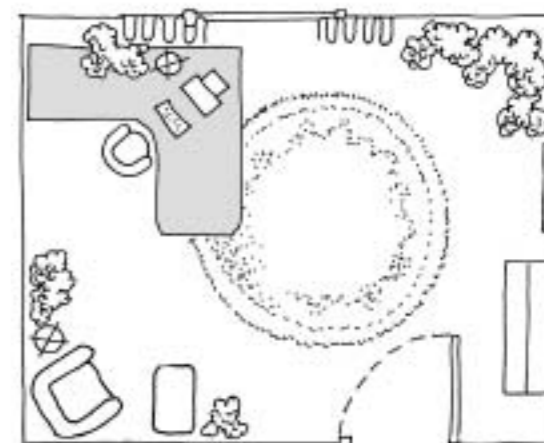
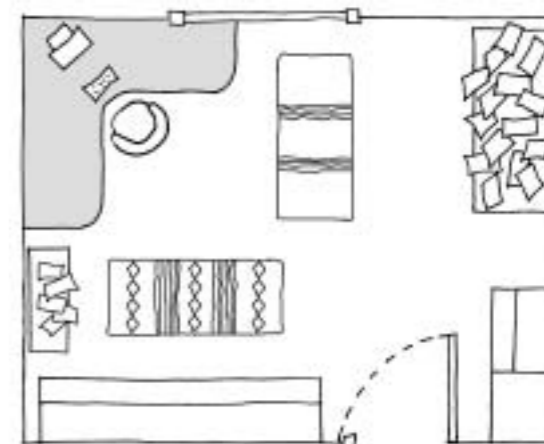
Vi sparar mycket energi på att ha bra förvaringsystem. Då slipper vi leta efter saker när vi behöver dem. Pärmar och mappar är betydligt bättre än högar. Ordentligt märkta pärmar som man lätt kan hitta i är en stor fördel. Man ska försöka att enbart ta i ett papper en enda gång. När man håller i det bestämmer man om det ska gå direkt i papperskorgen eller in i rätt mapp. Så fort pappershögarna växer runt oss sjunker energin inom oss.

Allt du ofta har användning för ska du ha nära intill dig och det du använder sällan ska stå en bit ifrån. En dator är ofta obligatorisk på en arbetsplats. Hur har du organiserat allt du har i den? Det är precis lika viktigt att placera innehållet i tydligt uppmärkta mappar och filer här, så att det är lätt att hitta det man behöver.

De flesta av oss har känt hur bristen på organiserad förvaring kan förstöra tillvaron. Om pappershögarna har vuxit sig så stora att du helt enkelt inte orkar ta itu med en omorganisering är mitt förslag: Be om hjälp! Be någon att assistera dig och peppa dig under tiden. Se till att planera dagen, ha uppiggande musik till hands, lova dig och din medhjälpare en god middag eller något annat kul efteråt. Ta tag i det för att det är så skönt när det är gjort.

Sitt i kraftposition

Jag kan inte nog påpeka hur viktigt det är att vi sätter oss i kraftposition när vi får tillfälle till det. När vi sitter i kraftlös position på vårt kontor åtta timmar om dagen utlöses mängder av stresshormoner och vårt självförtroende påverkas negativt.



På den översta teckningen är skrivbordet placerat i en kraftlös position. Placeringen på den undre teckningen är klart bättre.

Om du har möjlighet så sitt med ryggen mot väggen, stöd på sidorna och blicken framåt mot dörren eller där det är mest aktivitet i rummet. Om detta inte är möjligt kan du använda en spegel eller en tavla med djup framför dig (har tavlan

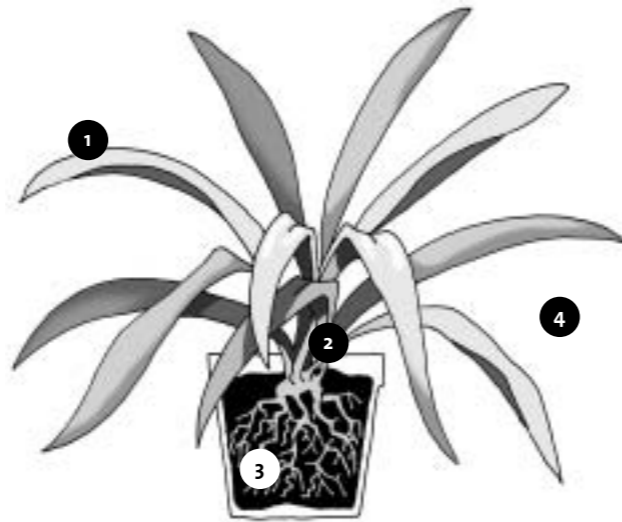
ett reflekterande glas ser man om någon närmar sig bakifrån). Det inger en känsla av skamvrå om man alltid sitter med ryggen mot rummet och med näsan pekande in i väggen.

Se också över din kontorsstol. Om du sitter under större delen av arbetsdagen är stolen din viktigaste medarbetare. Är den inställd på fel höjd eller om ryggstödet är fel inställt kommer du att jobba sämre. Stolen är också en statuspryl med högt symbolvärde. Om man placerar någon i en kraftlös position försvinner all pondus. När jag första gången kom i kontakt med feng shui köpte jag en ny kontorsstol. Den var dyr, den var stor och den var pampig men jag satt vansinnigt illa i den. Alltså var den helt förkastlig.

Om du tillbringar stora delar av dagen framför en dator ska du se till att du sitter med fötterna ordentligt i golvet, armarna i nittio graders vinkel, att nacken är avspänd och att du arbetar utan att böja handlederna. Stolen ska vara ett stöd för ryggen. Det är också mycket viktigt att du reser dig upp och rör på dig med jämna mellanrum under arbetsdagen. Försök om möjligt skaffa arbetsuppgifter som gör att du inte behöver sitta framför skärmen hela dagarna.

Växter, vatten och bra ljus

Många arbetsplatser är idag väldigt artificiella och har få naturliga inslag. Därför vill vi föra in så många livgivande komponenter som möjligt. Växter för in naturligt liv och de renar luften åt oss. Detta är viktigt i en datormiljö. Ampellilja, spjutbräken och fredskalla är mycket effektiva luftrenare. Partiklarna sugas in genom bladen och ner i rotsystemet där de neutraliseras och blir näring.



1. Föroreningarna i luften absorberas av bladen i något som kallas klyvöppningar
2. Bladens transpiration transporterar föroreningarna till rotsystemet
3. Rotmikroberna bryter ner föroreningarna till strukturer som kan bli näringskälla till växterna och mikroberna
4. Vattenånga avges tillbaka i luften i en process som kallas transpiration

Källa: Renare luft med växter BC Wolverton, B. Wahlströms förlag 1997

En annan bra växt är buskpalmen, som rår på en av våra allvarligaste toxiner, formaldehyd, som finns nästan överallt. Buskpalmens förmåga att absorbera formaldehyd ökar med exponeringstiden och det uppstår ingen synlig skada på växten. Mikroberna nere vid rötterna är nyckeln till denna förmåga.

Det finns undersökningar som visar att om människor får titta på vackra, lummiga, grönskande natur- och trädgårdsbilder med lugnt vatten sjunker stressnivåerna. Dessutom går

blodtrycket ner, pulsen stabiliseras, handsvetten minskar och pupillerna blir normalstora. Därför är det klokt att ta in sådana bilder i arbetsmiljön. Inom feng shui förespråkar vi också att man ska föra in vatten i olika arrangemang på arbetsplatser: ett akvarium, en fontän eller liknande. Vattnet är en symbol för rikedom, flöde, kreativitet. Men då är underhållet viktigt, eftersom misskött vatten är mycket dålig feng shui.

Ljuset på din arbetsplats har stor betydelse. Ögat tycker inte om statiskt ljus utan vill ha en växelverkan mellan ljus och skugga. Därför är varierande ljuskällor att föredra, till exempel en bra punktbelysning mot det du arbetar med.

Använd symboler

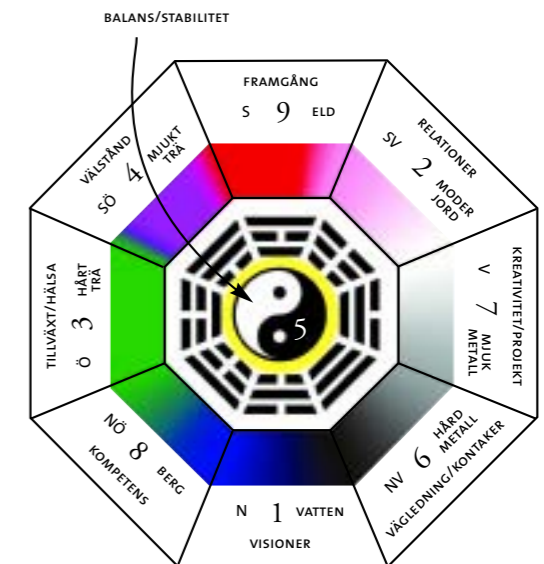
Baguan är ett oerhört bra arbetsverktyg inom feng shui. Man kan lägga den på en hel arbetsplats, enbart ett kontorsrum eller till och med enbart en anslagstavla. Baguan i arbetslivet använder några andra beteckningar än den bagua som man använder privat.

Känner du dig inspirerad av de saker du har runt omkring dig när du arbetar? Varför har du valt just dessa ting och vad symboliserar de för dig?

När jag sitter vid min arbetsplats har jag en jordglob framför mig som påminner mig om att jag inte ska fastna i detaljer utan höja blicken. På skrivbordet står en luden rosa fågel som ser mycket fänig ut och den är där för att påminna mig om att inte ta livet så allvarligt, vilket jag har en tendens att göra. Bakom mig hänger en tavla som påminner mig om hur mycket hjälp och beskydd jag har fått genom mitt arbete. Framför

mig på väggen hänger bilder på mina tidigare böcker som en påminnelse om vad jag har åstadkommit. På fönsterblecket står en bild av mig och min kusin. Min kusin är en kvinna jag ser upp till mycket och som jag alltid känner mig väl till mods tillsammans med. Bredvid fotografiet står ett exemplar av min senaste bok. Jag har en facettslipad kristall i ett vackert band som jag har hängt över boken för att höja energin på just det föremålet.

Det är på det här sättet man kan använda symboler i arbetslivet. Vi ska nu gå in på baguan och se vilka livsaspekter vi arbetar med i yrkeslivet.



Baguan används också i arbetslivet men har då oftast andra beteckningar än de traditionella. Finns det områden som behöver förstärkas i ditt arbete kan du kanske hitta symboler som skulle kunna lyfta det baguaområdet.

Symboler till baguan-områden på företag

Du kan förstärka de på följande sätt:

Vision

- Affärsidé
- Vatten på olika sätt
- Mörka detaljer
- Fria asymmetriska former
- Symboler som bekräftar visionen

Relationer

- Foton på personal/kollegor
- Soffgrupp/sittplatser
- Roliga saker som personalen har gjort
- Jordfärger, exempelvis gult
- Mötesplatser
- Positiva uttalanden

Hälsa, tillväxt

- Friska växter
- Vattenautomat
- Naturbilder
- Projekt som är under uppbyggnad
- Frukt

Välstånd

- Värdefulla föremål
- Vindspel
- Färgerna rött, blått, lila
- Lämplig symbol (vatten)
- Kassaskåp, kassaapparat

Frid och balans

- Öppna ytor
- Naturföremål, naturmaterial

- Balans mellan de fem elementen
- Balans mellan yin och yang
- Fridfulla symboler

Vägledning, kontakter

- Telefoner eller internet-uppkopplingar
- Jordglob
- Adressregister
- Nätverkstavlor
- Bilder på mentorer
- Resor

Kreativitet/projekt

- Pågående projekt
- Organiska och runda former
- Vitt, pastellfärger
- Konferensrum
- Bilder på projekt

Kompetens

- Foton på personal
- Senaste kollektionen
- Lyckade projekt
- Böcker
- Arkiv

Framgång

- Diplom
- Positiva uttalanden
- Belysning
- Rött
- Belyst företagslogotype
- Chefens rum

Checklista för företag

- * Var ligger vår byggnad?
- * Hur känns energin på platsen?
- * Hur känns energin inne i byggnaden (försök att sätta ord på den).
- * Hur väl hittar man till företaget som ny kund?
- * Vad säger byggnaden som helhet, ger den rätt intryck av företaget?
- * Hur ser arkitekturen ut?
- * Vad har vi för grannar? Är de gynnsamma för företaget?
- * Hur ser parkeringsmöjligheterna ut för våra kunder/anställda?
- * Hur visar vi vårt företagsnamn utåt?
- * Har vårt företag en affärsidé och en företagsvision och, om så är fallet, exponerar vi dem tillräckligt?
- * Känns foajén/receptionen/ingången välkomnande?
- * Vad är det första som möter våra kunder när de kommer hit? Är det något positivt?
- * Finns det tunga hängande objekt i taket eller shar chi-vinklar?
- * Har vi tillräckligt med arbetsutrymme?
- * Var är kassaapparater och kassaskåp placerade i förhållande till baguan?
- * Är belysningen tillfredsställande i alla utrymmen?
- * Visar vi upp allt det vi är stolta över?
- * Har vi bra organisation på våra saker?
- * Kan man röra sig obehindrat i lokalerna?
- * Sitter folk i kraftposition då de arbetar?
- * Är de anställdas arbetsplatser ergonomiskt tillfredsställande?

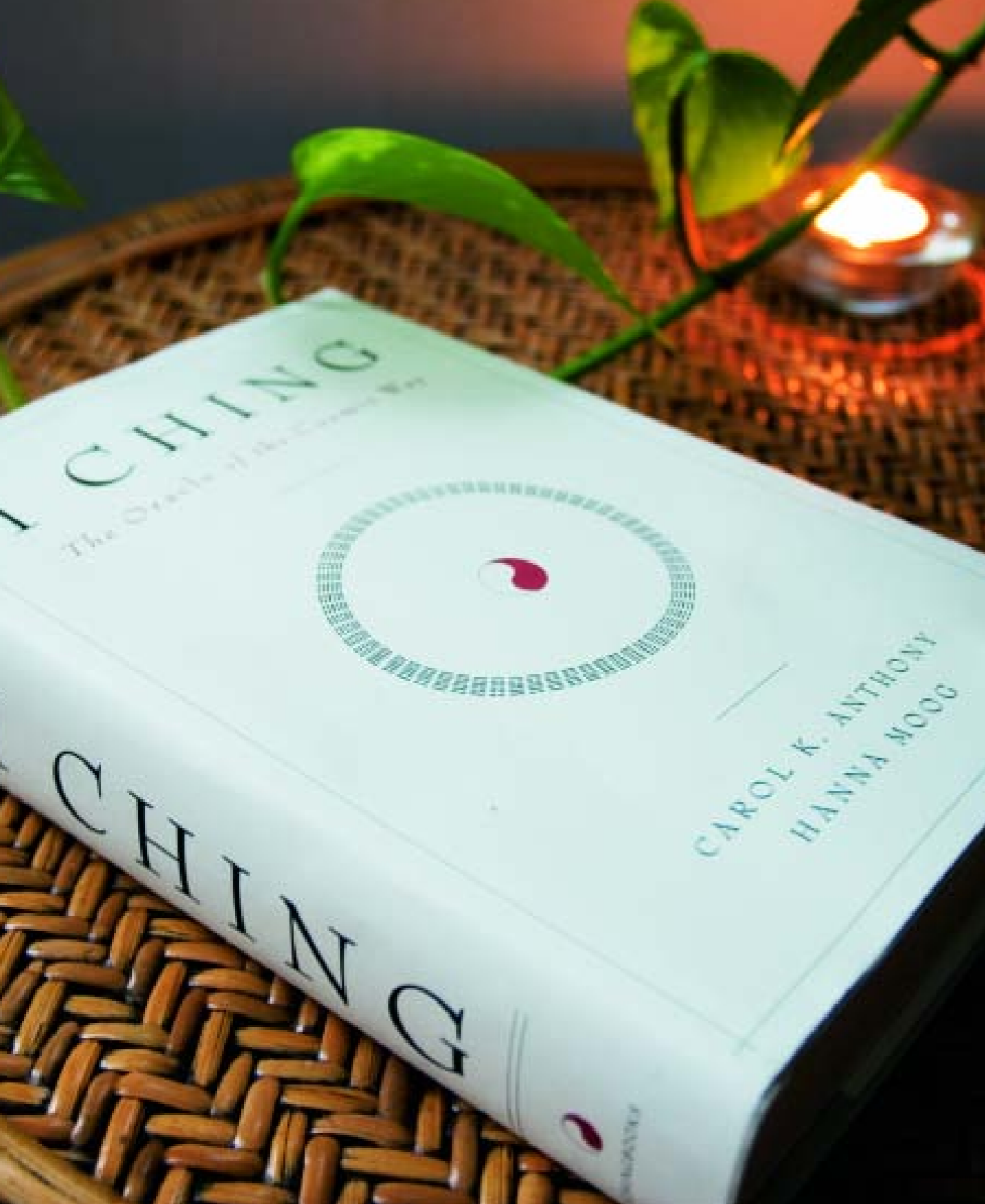


Ljusrum och vilrum på företag är ovärderliga. Arbeta är en yangaktivitet som behöver balanseras med yinaktiviteter för att arbetet ska kunna bli hållbart i längden.

- * Finns det vilrum för personalen?
- * Har vi växter som förhöjer trivselen och renar luften?
- * Hur hög strålning finns det på företaget och kan vi minska på den?
- * Vilka sitter i närheten av de stora strålningskällorna?
- * Har vi tillräcklig luftfuktighet?
- * Hur sköter vi våra toaletter och var är de belägna?



SJÄLENS FENG SHUI



CEREMONIER, RITUALER OCH SYMBOLER

JU LÄNGRE IN I FENG SHUI man kommer, desto fler riter och ceremonier möter man. Därför vill jag påminna om att feng shui inte är någon religion eller filosofi utan ett sätt att leva i harmoni med omvärlden och naturen. Det betyder att när du väljer att följa vissa ceremonier, riter eller symboler kan du göra det från precis vilket utgångsläge som helst. Om du är kristen gör du det på ett sätt och om du är buddist gör du det på ett annat sätt. Du behöver inte heller tillhöra något trossystem för att ta till dig det här kapitlet.

Ceremonier och riter handlar egentligen om att förädla energi och finslipa kärleksfulla intentioner. Det är också ett sätt att överlämna sig själv till en värld som består av en annan typ av kunskap och intelligens. Den här världen ska vi inte fördjupa oss i utan snarare bara erkänna att den finns. Den innersta kärnan i feng shui handlar om intuition. Ju längre in man kommer in i den här världen, desto mindre viktigt blir det att förstå eller sätta ord på den. Det enda jag egentligen vill säga om denna värld är att du ska vara medveten om att den är god och vet ditt bästa på sikt. Du kan lita på att om du väljer att använda dig av goda krafter blir resultatet därefter. Om du använder dig av motsatta krafter, tänk då på att dessa energier och krafter kan slå tillbaka i full

I Ching är den äldsta visdomsskriften i Kinas historia. I den boken finns vägledning till den kunskap man behöver för att leva ett gott liv.

kraft mot sin sändare. Det är därför det är så olustigt med svartsjuka, girighet, avund och andra negativa företeelser. Dessa saker är inte farliga i sig, det är när vi börjar odla dem som de kan ta kraft från oss och skapa förödelse.

Jag kommer att beskriva olika typer av riter, ceremonier och symboler. Det finns ingenting som hindrar att du förändrar dem så att de passar dig. Men se i så fall till att du får med alla viktiga hörnstenar och att du inte missar något väsentligt. Det jag kommer att beskriva nedan är hämtat ur de österländska lärorna och är sedvanliga feng shui-ceremonier.

Den vanligaste förekommande ritualen i feng shui är att ta del av *I Ching*. Det anses att den är den enda boken som överlevde de stora bokbålen år 215 f. Kr. När man mediterade över livets frågor vid läsningen av *I Ching* brukade man kasta upp stjärklar av rölleka eller speciella mynt i luften och se var de hamnade i hexagrammen för att kunna avläsa var i boken svaret låg. Jag har provat det här åtskilliga gånger i både *I Ching* och andra klassiska verk, och det fungerar. Men svaret beror helt på hur uppriktig man är i sitt uppsåt. Om man inte har en ärlig intention med vad man gör blir svaret därefter. Å andra sidan blir det lättare och lättare att få ett bra svar ju oftare man gör detta utifrån seriösa utgångspunkter.

Många skeptiker tänker nog att: »Som man frågar får man svar«, och att man sedan förmodligen

tolkar svaret till sin egen fördel. Visst kan det vara så. Jag har flera gånger kommit på mig själv med att försöka styra svaret, men jag vet när jag träffar rätt och det inträffar när jag får en sjungande insikt som lägger flera pusselbitar på plats samtidigt.

Nyligen inträffade en intressant sak. Jag satt och lekte med några visdomskort, det var sent på kvällen och jag var inte speciellt engagerad i det jag höll på med. Jag drog ett kort som jag aldrig sett förut men tog det inte särskilt allvarligt. Jag stoppade ner kortet i leken igen och drog ett nytt. Samma kort kom upp igen! Av 74 kort fick jag samma kort igen. Jag läste kortet men kände mig fortfarande ganska ointresserad av det hela. Jag lade tillbaka kortet i leken när telefonen ringde och glömde sedan bort det hela.

Nästa morgon när jag skulle plocka upp korten från bordet tappade jag leken och det enda kort som landade på bordet var kortet jag hade dragit två gånger i rad kvällen innan. Det var då jag förstod hur viktigt kortet var. Jag läste texten

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Här återkommer den magiska kvadraten som även utanför baguan är ett viktigt ceremoniredskap i feng shui.

och insåg mot min vilja att den hade slagit an en ton i mig som jag inte gärna ville höra men som jag måste konfronteras med.

Det är förmodligen någon förvrängd självbevarelsedrift som gör att vi ibland inte vill se vad som ligger rakt framför oss. Men om man ger sig i kast med feng shui har man inte en chans att komma undan allt som står i vägen för att nå riktig balans och glädje i livet. Det är därför som jag högaktar det här ämnet. Jag har fullständigt slutat att tro på slumpen men har samtidigt insett att man måste lyfta sig högt över det personliga planet för att kunna förstå varför vissa saker händer ibland.

En intressant feng shui-ritual är att välsigna livsaspektområdena. Det står mer om detta i avsnittet om baguan (se s. 28). När man har förstärkt varje område med exempelvis en symbol kan man gå i något som kallas för den magiska kvadraten. Detta är en helig matematisk formel som alltid slutar i talet femton, oberoende av vilken ledd man räknar på. När man ska gå i en magisk kvadrat ska man gå i sifferföljd.

Du lägger ut kartan över rummet och går från ruta ett till ruta två och så vidare och ingjuter din intention på platsen. Om du gör det här med hög närvaro och stark intention kan detta få nästintill magiska effekter. Feng shui är inte magi men det kan användas för att förädla de energier som omger oss och skapa effekter som blir väldigt intressanta och livsbejakande.

ATT TOLKA OMEN

Det kan vara fruktansvärt roligt, spännande och intressant att tolka omen. Dock måste man ha



Elefanten är en symbol för visdom.

humor och självinsikt och känna ansvar när man gör det.

I alla tider, kulturer och religioner har det funnits människor som sagt sig kunna förutspå att saker ska hända genom att läsa av planeternas ställning på himlen eller tyda händelser i naturen. De tidigaste spåren av feng shui-utövning innehåller rester av sköldpaddsskal som användes för att läsa tecken i.

I dagens läge ska man dock vara försiktig om man stöter på någon som anser sig kunna tyda omen. Om man får höra något som känns skrämmande eller obehagligt ska man genast avsluta det hela. Allt för att negativa tankar inte bör tillåtas få kraft och påverka oss.

Själv vill jag inte befatta mig med förutsägelser om framtiden. Däremot är jag intresserad av små vardagsomen, och då tolkar jag dem på en lättsinnig nivå. Jag gör det oftast genom att tolka djurens beteende. Djur har man studerat i många olika kulturer och när de uppenbarar sig i våra drömmar eller visar sig i verkligheten kommer de ofta med ett budskap om inre ro och vad som krävs för att vi ska nå dit.

I feng shui finns det klassiska djur som har olika egenskaper, exempelvis elefanten som står för vishet och tranan som står för ett långt liv. Men elefanter är inte så vanliga i vårt land och därför brukar jag använda mig av en vacker liten bok som heter *Djurens språk* av Carina Högman (*Orsa, Mitten av världen*, 2006). Författaren skriver om djurens budskap till oss på ett mycket fint sätt. Jag rekommenderar den varmt till alla som är intresserade av detta.

ATT PASSERA GENOM DÖRRAR

I alla tider och i många kulturer har dörrar haft en speciell ceremoniell laddning. Man har smyckat dörrar, välsignat dem och placerat sina värdefullaste föremål vid dem. Det har också varit vanligt att man utfört riter vid dörrar för att skydda hus från dåliga influenser. I Kina gjorde man det genom fu shi-hundar, ibland målade man andar på dörren eller smyckade dem med de trigram som utgör grunden i baguan. Man hängde även upp bagua-speglar som skulle reflektera dåliga energier. Muslimer har gjort liknande saker genom att placera sina heliga skrifter som skydd vid dörrar. Hur ser din ytterdörr ut? Vad signalerar den utåt?

Man har även i många kulturer använt dörrar som en metafor för skeden och faser i livet. Heliga tempel har ofta låga dörrar för att man verkligen ska känna att man kommer till en speciell plats (det är även lättare att behålla en helig atmosfär i ett rum om ingångskällan till chi inte är så bred och hög). Om du någon gång har stigit in i en flera hundra år gammal stuga vet du hur det känns att kliva över en hög tröskel och nästan huka sig för att komma in. Väl därinne har rummet fått en helt annan karaktär. Det känns nästan som om det bjuder in en.

Många dörrar eller ingångar till äldre platser är smyckade med ordspråk och kraftfulla symboler. På väggen innanför dörren till ett av Moder Teresas barnhem i Indien har hon låtit måla följande uppmaningar till barnen:

* * *

People are often unreasonable, illogical, and self-centered. Forgive them anyway. *(Människor är ofta oresonliga, ologiska och själviska. Förlåt dem ändå.)*

If you are kind, people may accuse you of selfish ulterior motive. Be kind anyway. *(Om du är snäll mot andra kan du ändå anklagas för att ha själviska motiv. Var snäll ändå.)*

If you are successful, you will win some false friends and some true enemies. Succeed anyway. *(Om du vinner framgångar kommer du att få några vänner som är falska och några fiender som är äkta. Nå framgång ändå.)*

If you are honest and frank, people may cheat you. Be honest and frank anyway. *(Om du är ärlig och uppriktig kan människor bedra dig. Var ärlig och uppriktig ändå.)*

If you spend years building, someone could destroy overnight. Build anyway. *(Om du bygger upp något under flera års tid kan det förstöras från en dag till en annan. Bygg ändå.)*

If you find serenity and happiness, they may be jealous. Be happy anyway. *(Om du når klarhet och finner lyckan kan människor bli avundsjuka. Var lycklig ändå.)*

The good you do today, people will often forget tomorrow. Do good anyway. *(Det goda du gör idag har människor ofta glömt i morgon. Gör goda gärningar ändå.)*

Give the world the best you have, and it may never be enough. Give the world the best you've got anyway. *(Du kan ge hela världen av det bästa du har, men det kanske ändå inte räcker till. Ge världen det bästa du har ändå.)*

You see, in the final analysis, it is between you and God. It was never between you and them anyway. *(I slutänden står du ändå inför Gud. Det stod ändå aldrig mellan dig och de andra människorna.)*

* * *





INTONING

När du ska arbeta med något inom feng shui måste du alltid först tona in på det du ska göra. Intoning handlar egentligen om att gå in i rätt energifrekvens.

Inom kvantfysiken talar man om att allt består av energi och det är något som vi feng shui-utövare instämmer i. Det som händer när du tonar in är att du bestämmer i vilken energifrekvens du vill lägga ditt medvetande.

Vi kan ta ett klassiskt exempel: Tio personer läser bibeln. Alla kommer att uppfatta budskapet olika beroende på bakgrund och vilken energifrekvens man går in i bibelläsningen med. Den här energifrekvensen kommer att söka i bibeln efter en likasinnad energifrekvens och med största sannolikhet göra varje individ överlycklig över sin egen slutledningsförmåga. Om man istället kan få tio personer att ge upp sitt eget tyckande för att tona in på den högsta kärleksenergin som finns och därefter verkligen försöka tolka Jesu budskap, kommer det att få en helt annan innebörd.

Vad jag vill ha sagt med detta exempel är att de svar du får på allt du gör har att göra med vilken energifrekvens du själv väljer, medvetet eller omedvetet, att använda dig av.

VIBRATIONER OCH TONER

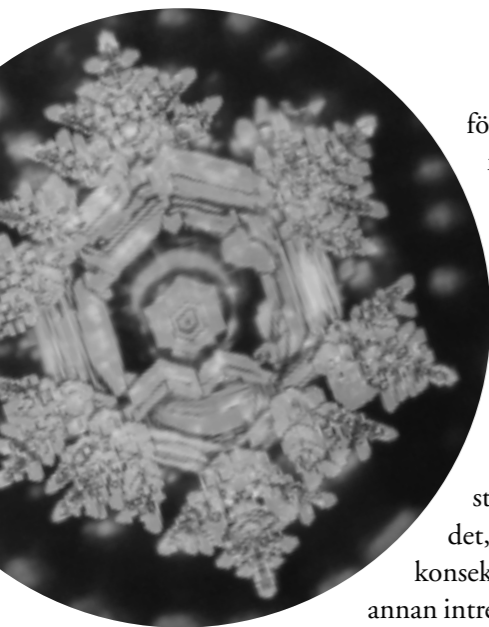
Som feng shui-konsult blir man ofta hemmablind för hur det ser ut i ens eget hem och vad som pågår där. För en tid sedan fick min dotter plötsligt svårt att sova. Hon är sex år och brukar alltid sova bra. Jag började också sova dåligt så jag lade mig i samma rum som min dotter för att om möjligt kunna utröna vad orsaken var.

På natten vaknade jag av en vibration i huset som kändes mycket olustig. Jag gick upp och vandrade genom övervåningen och kom till en plats jag inte tyckte om på grund av att vi levte med ett renoveringsarbete just där. Platsen hade en mycket märklig vibration. När jag stod där hörde jag mitt hjärta viska: »Rakt under den här platsen står värmepumpen.« Jag har aldrig gillat ljudet av värmepumpen men nu hade dessutom något hänt i aggregatet. Det gav ifrån sig en dov, obehaglig vibration. Jag stängde av det värmeelement som gav ifrån sig vibrationen och plötsligt var det som om huset drog en suck av lättnad. Efter det sov min dotter lugnt och även jag.

Vi kommer alltid att ha belastningsfaktorer omkring oss. Frågan är bara hur många vi mäktar med innan vår hälsa drabbas.

Jag har alltid älskat vatten och sökt mig till det, så när jag stötte på den japanske läkaren och forskaren Masaru Emoto var min lycka fullkomlig. Han har skrivit två böcker som heter *Vattnets dolda budskap* och *Vattnets sanna kraft* (Damms förlag). Det Masaru Emoto har gjort är att han har upptäckt att frusna vattenkristaller ändrar form när man utsätter vattnet för olika typer av vibrationer. Han har bland annat utsatt vattnet för olika typer av musik och sedan fryst ner det för att se hur vattenkristallerna ser ut. En del av dessa kristaller är så fantastiska att man blir hän-

Blomsterceremonier är vanligt förekommande inom alla österländska läror. Man välsignar eller offerar blommor vid speciella tillfällen. När man ska välsigna något kan man helt enkelt använda sin intention: »Jag planterar den här blomman som en gåva till mitt ofödda barn« eller »Jag tänder det här ljuset för min mormor«.



förd ända in i själen, medan andra är totalt vanskapta.

Om man nu betänker att man i vissa länder har börjat diskutera bestrålning av vatten med ultravioletta strålar för att rena det, undrar man över konsekvenserna. En annan intressant sak i dr

Emotos arbete är när han har låtit barn på en vanlig skola säga saker till vatten om och om igen. När barnen skällde på vattnet och kallade det för »dumskalle« ändrades vattenkristallerna och blev fula och vanskapta. När barnen sedan fick säga om och om igen till vattnet »du är söt« ändrades

kristallerna och blev mycket vackrare. Dr Emoto gjorde även tester där barnen fick ignorera vattnet, och kristallerna blev därefter.

I dr Emotos bok kan man se hur de olika kristallerna ser ut och följa utvecklingen hos dem när man spelar olika musikstycken. Den vackraste av alla kristallerna i hela boken uppstod när man uttalade orden »kärlek« och »tacksamhet« under bön.

De här frysta vattenkristallerna kommer från samma sjövattnet. Den övre har präglats av bön om kärlek innan den frystes ner och är en av de vackraste kristallerna dr Emoto har fått fram i sina undersökningar om vad som påverkar vatten.

Eftersom vår kropp består av cirka 80 procent vatten och alla vibrationer vi har omkring oss påverkar vattnet i kroppen borde vi, om inte annat så för vår egen kroppsvälbehållandes skull, känna mer kärlek och tacksamhet. (Mer om dr Emotos arbete på webbsajten www.hado.net.)

SYMBOLER

Symboler är vanligt förekommande i alla österländska kulturer, och även i många andra kulturer finner man spår av att man använt sig av symboler. När vi idag använder oss av symboler gör vi det ofta på ett mycket ytligare plan än vad våra förfäder gjorde.

Symbolvärlden är spännande och många av de mångkulturella symbolerna påverkar oss fortfarande. Men den slutliga magiska kraften får symbolerna genom vår intention och därför vill jag understryka att man aldrig ska omge sig med saker som man inte förstår eller kan associera till.

Det som är intressant med de mångkulturella symbolerna är att människor i tusentals år har tillbett och dyrkat dem. Den energi som alla våra förfäder har tillägnat dessa symboler lever fortfarande kvar i dem och så fort vi tonar in dessa urgamla symboler går vi in i en annan värld, där dessa laddningar finns.

Det är fascinerande att symbolerna kan vara broar mellan olika världar. Rätt använda kan de skapa nästintill magiska effekter för oss. Men man måste vara försiktig när man använder dem, eftersom det snabbt kommer att visa sig vilka energifrekvenser vi själva utstrålar och omger oss med. Lek med symboler på ett oskyldigt sätt tills du känner dig bekväm med dem.

Symboler som är vanligt förekommande i en mängd kulturer:

- * *Cirkeln* står för evigheten, fullbordan, universum, helheten, perfektionen.
- * *Kvadraten* står för stabiliteten, styrkan, överflödet, rikedom. De fyra hörnstenarna motsvarar exempelvis de fyra naturelementen och de fyra väderstrecken.
- * *Triangeln*, treenigheten, står för kroppen, själen och anden, eller modern, fadern och barnet, eller fadern, sonen och den helige ande.
- * *Korset* står för beskydd mot ondskan, motsvarar det eviga livet och Jesus Kristus (död och uppståndelse).
- * *Regnbågen* står för helheten, fullbordan, harmonin och föreningen.
- * *Kristallen* står för klarheten.
- * *Duvan* står för oskulden, renheten.
- * *Lejonet* står för styrkan, modet, kungamakten.
- * *Hästen* står för ungdomen, sexualiteten, själens vägvisare.

- * *Fjärilen* står för transformationen, friheten.
- * *Tjuren* står för makten, energin och fruktbarheten.
- * *Skorpionen* står för döden och pånyttfödelsen.
- * *Ormen* står för förvandlingen.
- * *Örnen* är fåglarnas konung och står för friheten och det andliga förverkligandet.
- * *Lotusblomman* står för kärleken i dess högsta form.
- * *Rosen* står för kärleken, klarheten, sanningen och visheten.
- * *Solen* står för den manliga principen, den kreativa energin.
- * *Månen* står för den kvinnliga principen, den mottagande energin.
- * *Ögat* står för perceptionen och igenkännandet.
- * *Ägget* står för förnyelsen och fruktbarheten.
- * *Pil och båge* står för målinriktad och direkt kommunikation.
- * *Pentagrammet* är ett gammalt magiskt tecken. När spetsen på stjärnfiguren pekar uppåt står den för lycka, när spetsen pekar neråt står den för besvikelse, förlorad jämvikt.





SIFFRORNAS SYMBOLIK

Jämna nummer anses vara mer av yin-karaktär. Dessa nummer saktar ner och stabiliserar energi. Ojämna nummer är mer yang till sin natur. De expanderar och förstärker energi.

- 1 Självständighet, oberoende, nystart, kreativitet.
- 2 Relationer – tvåsamhet, intimitet. Balans mellan yin och yang.
- 3 Aktivitet, expansion, kommunikation, humor, sexuell energi.
- 4 Stabilitet, trygghet, familj, näring, självdisciplin.
- 5 Frihet, impulsivitet, förändringar, social aktivitet, kreativ, äventyr.
- 6 Kärlek, medkänsla, skönhet, barn, familj, respekt för andra.
- 7 Andlighet, mystik, kontemplation, intuition.
- 8 Rikedom, materiellt överflöd, auktoritet, viljestyrka, medvetenhet.
- 9 Storhet, medkänsla, visdom, fullbordan, tolerans.

En del grenar inom feng shui lägger stor vikt vid siffersymbolik på fastigheter. Varje nummer har ett högre syfte än att bara ange ett antal saker. Numerologin, eller talmagin, har precis som feng shui flera tusen år bakom sig i bland annat den forntida mesopotamiska kulturen. Den grekiske matematikern och filosofen Pythagoras menade

att siffrorna var ett uttryck för fundamentala lagar i universum och att varje siffra hade en magisk innebörd utöver det antal den angav.

Nedan följer några beskrivningar av siffrornas symboliska innebörd. Om exempelvis ditt husnummer är ett tal som är högre än 9 så adderar du siffrorna:

Alvägen 25 blir $2+5=7$

Storgatan 10 blir $1+0=1$

Heden 3471 blir $3+4+7+1=15$, $1+5=6$

Siffrornas positiva egenskaper för fastigheter:

- 1 Oberoende, ny början, självutveckling, individualitet.
- 2 Balans mellan yin och yang, tvåsamhet/ äktenskap, att stå tillbaka för någon annan.
- 3 Treenigheten, expansion, kommunikation, optimism, glädje.
- 4 Trygghet, balans, självdisciplin, organisation, helhet och union.
- 5 Frihet, aktivitet, impulsivitet, nyfikenhet, förändring.
- 6 Harmoni, medkänsla, kärlek, socialt ansvar, generositet.
- 7 Visdom, andlig styrka, kontemplation, inre resor.
- 8 Materiellt välstånd, styrka, medvetenhet, auktoritet, ledarskap.
- 9 Fullbordan, humanitet, att ge sitt liv till andra, tolerans, visdom.



KLÄDER SOM CHI-FÖRSTÄRKARE

SER DU KLÄDER SOM EN KÄLLA till njutning och kreativitet eller är det bara ett nödvändigt ont? För mig har kläder länge varit ett nödvändigt ont, ett sätt att slippa frysa. Jag har aldrig brytt mig särskilt mycket om min klädstil och jag har lång startsträcka när det gäller förändringar i valet av kläder. Jag minns en gång att min kusin sa till mig: »Du gömmer dig bakom dina praktiska kläder.«

Jag vet idag att hon hade rätt och att hennes ord hade en mycket större innebörd än vad jag då ville inse. Jag har fortfarande fotriktiga, stabila skor men jag har vågat göra flera förändringar av min klädstil under senare år. Inkörsporren blev förstas feng shui och färgernas magiska språk, vilket sammantaget gjorde att kläder blev mer intressanta och betydelsefulla för mig. Jag tycker fortfarande inte att det här med kläder är lätt men jag gillar utmaningen.

Dina kläder har en stor symbolisk innebörd för din identitet och din självuppfattning. Kläderna ska användas på samma sätt som alla andra feng shui-åtgärder. Du ska fundera över vem du är och vart du vill komma i livet och använda kläderna som draghjälp för att komma dit. Du kommer att märka att kläderna påverkar din inre energi. Såväl färger som material och form på kläderna har inverkan. Du har säkert känt någon gång att du har varit helt fel klädd, att kläderna har varit för fina, för gamla, för strikta eller för trånga. Och resultatet har blivit att hela du känns »fel«.

Det värsta jag själv vet är för trånga skor, osköna trosor och behåar. Ingenting kan förstöra min vardag och stjäla så mycket energi som sådana plagg. Vad spelar andra feng shui-värden för roll om trosorna skär in i huden eller behåan sitter för löst? Bland de klassiska feng shui-tipsen ingår att man ska se till att grunden är bra. Om man överför det på kläder betyder det att skor och underkläder ska vara sköna. Resten kan du fixa till efter behag.

Vad har du för planer just nu när det gäller dig själv och ditt liv? Vill du lugna ner dig, pigga upp dig, bli mer framgångsrik och sexig eller mer skärpt och fokuserad? Jag lovar dig att vilka planer du än har kommer ditt klädval att väga tungt när det gäller om du ska lyckas eller inte. Det handlar om att väga utmana sig själv och gå utanför sina trygghetsramar när det gäller kläder och färgval.

Många människor förnyar sig aldrig. De har samma frisyr, bär samma kläder, möblerar aldrig om. De följer sina rutiner år efter år, sover alltid på samma sida av sängen, sitter på samma sida av bordet, går samma väg till jobbet och läser samma tidningar, pratar och umgås med samma typ av människor. Det är självklart inte fel men heller inte särskilt livsbejakande i längden. Man kan säga att de här människorna målar in sig själva i ett hörn av stagnerad energi. I feng shui säger vi att ingenting står still, att allting förändras. Vi mår bäst när vi lever i den här konstanta föränd-



ringen och låter livet och oss själva utvecklas och förändras.

Innan vi går vidare och tittar på vilka färger, material och former som gynnar din klädsel bör du ta dig en titt i din garderob. Som vanligt när det gäller feng shui måste du först och främst bli av med den gamla stagnerade energin. Om det är någonstans man hittar stagnerad energi är det längst bak i våra garderober. Jag har hjälpt många människor i den här processen så jag vet vad jag pratar om. Det är i garderoberna som vi lagrar mycket av den stillastående energin. Där hänger många minnen och många brustna förhoppningar. I synnerhet vi kvinnor har en tendens att spara på kläder som vi hoppas ska komma till användning den dag vi blir smalare. Något som vi så ofta misslyckas med. Mitt råd här är att om man verkligen av hela sitt hjärta vill gå ner i vikt är det bättre att hänga fram klänningen och låta den bli en sporre istället för att låta den hänga längst inne i garderoben och göda ett dåligt samvete varje gång man skymtar den när man öppnar dörrarna.

Plocka fram påsar (eller säckar om det är rik-

tigt illa) och sätt igång med garderobsrensningen. Hela och rena kläder bör få en chans att leva vidare så dessa kan du skänka till klädinsamlingar istället för att slänga i soporna. Jag ger dig bara ett enda råd: Var skoningslös! Du är värd att ha kläder du känner dig fin i och som du mår bra av. Resten ska bort! Det är bättre att ha tio bra plagg i garderoben som du gillar att sätta på dig än hundra stagnerade, det vill säga plagg som du inte använt alls de senaste åren.

Det är känslan som är viktigast, inte åsikterna. Du kan tycka att ett klädesplagg är snyggt men det är inte säkert att du mår bra av det och känner dig snygg i det i alla fall. Du måste våga utmana dig själv på ett livsbejakande sätt, lyssna på vad som händer inom dig när du sätter på dig ett klädesplagg istället för att tänka: det här plagget har jag alltid haft på mig och det har ju fungerat i alla år!

Kläder är en trygghetssymbol för många, det känns tryggt att se ut som man alltid har gjort. Jag vet inte hur många gånger jag har kommit på mig själv med att komma hem från en shopping-

runda med samma typ av kläder som jag redan har hemma i garderoben och dessutom i samma färger! Av den enkla anledningen att det känns invant och tryggt.

Vad ska vi då ha i garderoben? Det viktigaste är att kläderna är gjorda i naturmaterial. Kroppens energifält påverkas av syntetmaterial och eftersom vår tillvaro redan är fylld av elektricitet och mobilstrålning förvärras detta av att vi klär oss i syntetmaterial. Du bör i synnerhet tänka på det om du sitter framför en dator hela dagarna.

Man måste också tänka på vilken årstid det är. Det finns yin-årstider och yang-årstider. På våren längtar vi efter yang-färgerna och när våren övergår i sommar, som är en yang-årstid, väljer vi svala, mer böljande yin-kläder. Under vintern, som präglas av yin-energi, är klädesbutikerna ofta fyllda av svarta och mörka kläder, det vill säga yin-färger, och det är inte bra. De flesta av oss har svårt att hantera yin-energin på vintern. Därför behöver vi färger som stärker oss. Den färg som skulle balansera yin-energin bäst på vintern är den starkaste yang-färgen: rött. Visserligen kan man se en del varmt röda färger i affärerna men på gatan är ändå de flesta människor klädda i svart, grått och andra mörka färger.

Jag tror att om vi använde mer färger på våra kläder vintertid skulle vi klara av den så vanliga vinterdepressionen mycket bättre. Svarta kläder försvaras ofta med att de är så användbara, eleganta och att de passar bra till allting. Visst stämmer det, men den svarta färgen är en belastningsfaktor i förhållande till ljuset vintertid. Kroppen behöver ljus för att må bra och att vara klädd helt i svart är som att gå med hundraprocentig sol-

skyddsfaktor på sig. Kroppen tar inte in något ljus alls och då får den svårt att producera D-vitamin. Svart är också en absorberande färg som drar till sig energier. Därför är det inte bra att bära svarta kläder när man ska storstäda och rensa i sitt hem. Man känner sig smutsig efteråt. Vitt stöter ifrån sig energier, vilket gör det till en lämpligare färg för detta ändamål.

Kläder kan även väljas ur ett yin- och yang-perspektiv för att passa den fas i livet man befinner sig i. Om du lever ett alldeles för hektiskt liv mår du bättre om du har yin-kläder på dig och lever du ett på tok för stillsamt liv behöver du fler yang-kläder. Om du kommit upp i åren och känner att du kanske håller på att åldras lite för



Den röda färgen har alltid lockat till kraft, passion och sexualitet. Den är även den starkaste yang-färgen som behövs under midvinterns kyla och mörker för att balansera yin och yang.

snabbt och lever »på ålderns höst« (yin) kan du sätta fart på livet igen med lite yang-kläder.

Det talas ibland om att den lila färgen är »sista chansen« för äldre damer. Men lila är en yin-färg som talar om andlighet, mystik och stillhet. Äldre damer som hungrar efter livet ska klä sig i mer extroverta yang-färger, som rött, orange och gult. Brunt och beige förstärker åldrandeprocessen och bör användas sparsamt.

Tänk på att vårt klädval skickar signaler till andra människor. Bär du en gul tröja eller blus på en fest kommer omgivningen att bli nyfiken på dig. Du har skickat ut ett meddelande om att du är öppen för samtal och vill ha kontakt. Men du skickar ut det totalt motsatta budskapet om du står i ett hörn och har på dig en brun tröja.

AUDREY HEPBURNS SKÖNHETSTIPS:

För vackra läppar –
tala ord av vänlighet.

För vackra ögon –
sök det bästa i andra.

För en fin figur –
dela din mat med andra.

För ett vackert hår –
låt ett barn dra sina fingrar igenom det.

Mot gifter och skadliga ämne –
ha vetskap om att du aldrig vandrar ensam.

VART VILL DU KOMMA?

Men nu tillbaka till frågan jag ställde i början på detta kapitel: Vart vill du komma? Vad behöver du för att må bra? Och vilka kläder hjälper dig dit?

Vi ska göra en tillbakablick på färgerna och elementen för att se om de kan hjälpa dig.

För att uppnå nedanstående – prova den föreslagna färgen på dina kläder:

Framgång, styrka, självförtroende – **RÖTT**

Sexighet, passion, kraft – **DJUPRÖTT**

Sinnlighet, kärleksfullhet – **ROSA**

Gemenskap, vänskap – **ORANGE**

Optimism, glädje, samarbete – **ORANGE, GULT**

Humor, snabbhet, nyfikenhet – **KLARGULT**

Ungdomlighet, växande, utveckling – **GRÖNT**

Friskhet, nytänkande, växtkraft – **LIME/GRÖNT**

Stillhet, intuition, auktoritet, lugn – **BLÅTT**

Konstnärlighet, andlighet, mystik – **LILA**

Mystik, flöde, magi, sensualism, stillhet – **SVART**

Självbehärskning, oberoende, självkritik – **GRÅTT**

Distans, svalka, renhet, måttlighet – **TURKOS**

Mognad, stabilitet, lugn, åldrande – **BRUNT/BEIGE**

Klarsynthet, fokus, oskuld, renhet – **VITT**

När du läser igenom listan ovan kanske du genast tänker: Rött är absolut inte rätt färg för mig! Om så är fallet måste du fråga dig själv varifrån den rösten kommer. Jag tror att den ofta kommer från rädslan och den invanda tryggheten. Alla färger har en mängd toner och schatteringar, så det bör alltid finnas någon nyans i färgskalan som passar dig.

En aspekt på ditt klädval som jag vill göra dig uppmärksam på är din påverkan på andra människors chi med dina kläder. Har du exempelvis ett yrke där du arbetar med andra människor måste du väga in detta när du väljer vad du sätter på dig. En speciallärare på en skola med oroliga





Vattnelementets karaktärer är fritt, ledigt och böljande.

elever bör exempelvis inte ha rött på sig. Den röda färgen kan göra så att elever i obalans börjar må sämre.

Ur läran om de fem elementen kan man även hämta kunskap om kläders material och former och hur dessa skapar vissa karaktärer som vi kan använda oss av.

Träelementet

Förstärk träelementet när du vill komma framåt i livet och när du vill att saker och ting ska hända. Träenergin är starkt pådrivande. Håll igen på träelementet om du vill uppnå motsatt verkan.

- Former: blommigt, randigt på längden, pelarliknande mönster
- Färger: grönt och mellanblått
- Karaktärer: frasigt, krusigt, ribbat
- Material: bomull, denim, manchester, trikå
- Siluett: utdragen, rektangulär, pelarformad, vertikala linjer

Eldelementet

Förstärk eldelementet i kläderna när du vill uppnå framgång, känna glädje, få kraft och bejaka din sexualitet. Håll igen på eldelementet om du är stressad och överaktiv.

- Former: djurmönstrat, sicksackmönstrat

- Färger: rött, orange, klargult
- Karaktärer: uppseendeväckande, glansigt, slätt
- Material: päls, läder, silke, ull, lycra, naturtrogen yta
- Siluett: omvänd triangel, bestämda och kantiga linjer

Jordelementet

Förstärk jordelementet när du vill uppnå balans, känna trygghet och lugn. Undvik jordelementet om du känner att du står stilla i din utveckling.

- Former: rutigt och fyrkantigt
- Färger: brunt, dovt gult, jordfärger
- Karaktärer: grovt, knotrigt och naturlig karaktär
- Material: flanell, tweed, gabardin, muslin
- Siluett: rektangulär, horisontella linjer

Metallelementet

Förstärk metallelementet när du behöver mer fokus och skärpa. Undvik metallelementet om du känner att du blivit för rigid och stelbent.

- Former: ovalt, prickigt, bågformat
- Färger: vitt, grått, metall, bleka pasteller
- Karaktärer: glansigt, ömtåligt, sobert
- Material: lamé, shantung, jacquard
- Siluett: utdragen, timglasformad, kurvig

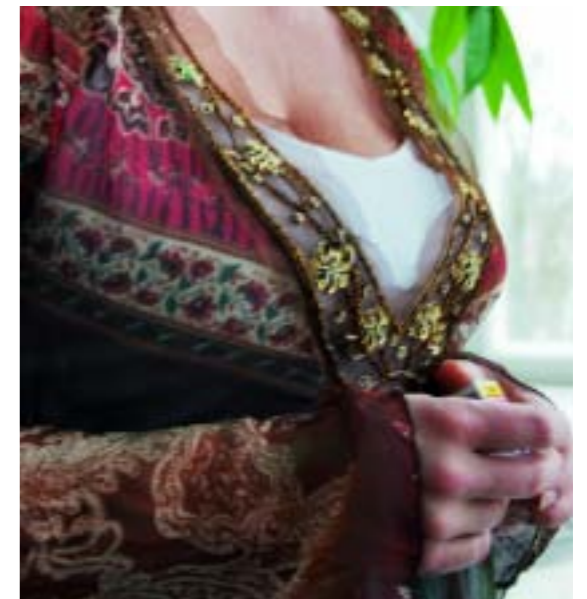
Vattnelementet

Förstärk vattnelementet när du vill känna dig mer sensuell, känslösam och »magisk«. Undvik vattnelementet när du vill känna dig stabil, lugn och förankrad.

- Former: vågigt, skirt, abstrakt
- Färger: svart, mörka toner

- Karaktärer: fritt, ledigt och böljande
- Material: chiffong, silkessammet, rayon, tyll, finstickat
- Siluett: vågigt, böljande

I avsnittet om de fem elementen (s. 21) såg vi att varje element stärks av ett annat element och att varje element också har ett kontrollerande element bundet till sig. Om du upplever dig vara en träpersonlighet kan ett klädval ur vattnelementet gynna dig. Du kan på samma sätt titta på den kontrollerande och reducerande cykeln för att få reda på vilka som tar kraft från ditt element, något som kan vara både positivt och negativt.



Ofta använder vi bara cirka 20 procent av kläderna i vår garderob. Spara de du verkligen känner dig fin i och rensa ut resten.



MÄNNISKORNA OMKRING OSS

JAG HAR HITTILLS SKRIVIT mycket om att man ska tänka på att färger, former, födoämnen och liknande påverkar vår energi och vårt välbefinnande. Men vi måste också vara medvetna om att de människor vi har omkring oss påverkar oss.

Det skulle vara mycket enkelt att säga att det finns energipåfyllande människor och energitjuvar, och att du bara ska omge dig med människor du mår bra av. Men så lätt är det inte i verkligheten. Du kommer alltid att bli påverkad av alla människor du har omkring dig. Allt består av energi, allt är sammanlänkat och allt är konstant under förvandling. Det gäller även för oss människor.

I stora drag kan man säga att allt som finns på jorden är en och samma energikropp. Det betyder att de människor du har omkring dig är en del av dig själv. Träden runt dig och marken du står på är en del av dig själv. Du är aldrig helt fristående som varelse. Det här kan kännas frustrerande att ta till sig men kan samtidigt vara en befrielse. Ett exempel: Om du känner oro och obalans kan du inte vara helt säker på att dessa känslor kommer från ditt inre. Det är fullt tänkbart att det är omvärldens oro som smittar av sig på dig. Det finns en villfarelse inom det som kallas personlig utveckling och andligt uppvaknande om att man till sist blir av med all skräpenergi som sorg, smärta, ilska. Men människan fungerar inte på det sättet. Man kan befria sig från en del

av detta men man blir aldrig fri från dessa jobbiga känslomässiga lägen helt och hållet.

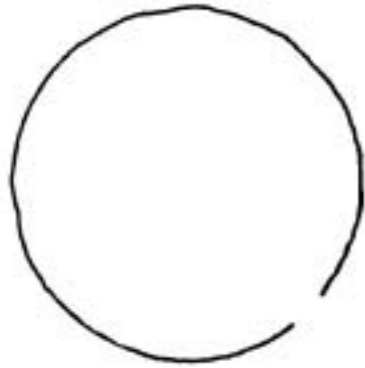
Så länge det finns oro och smärta i världen kan du vara säker på att du också påverkas med jämna mellanrum. Men försök att inte bli frustrerad över detta. Låt dessa känslor komma och gå utan att göra så mycket mer. Ju mer du försöker att hålla känslorna av oro, osäkerhet och frustration på avstånd, desto jobbigare blir det. Försök acceptera att jobbiga saker inträffar, slappna av och öppna för dessa känslor istället för att spjärna emot. Då blir det enklare och du hittar snabbare tillbaka till din jämvikt.

Smärta och lidande uppstår ofta i relationer mellan människor, därför ska vi titta närmare på människors drivkrafter och hur energierna fungerar.

GESTALTLAGEN

Vart du än går och vart du än vänder dig kommer du att se saker som inte är bra eller fullständiga i andra människor. Detta enkla konstaterande kallas för gestaltlagen och den är i grund och botten bra, för den har säkrat vår överlevnad, men den kan också ställa till trassel om vi inte är medvetna om den. När du betraktar andra människor gäller det att inte fastna för det negativa utan att se helheten.

Det känns förmätet att försöka ge ett entydigt svar på vad som driver människor att handla som de gör. Men jag tror att vi drivs av glädje, kärlek och lust och att detta stämmer in på de flesta av



Titta noga på ringen – vad ser du? Med största sannolikhet ser du en öppning, du ser något avvikande och där sätter du ditt fokus. Det vi ger fokus på växer, så var försiktig och lär dig känna igen gestaltlagen.

oss. Det kan tyckas vara självklarheter, men jag skulle också vilja betrakta detta ur ett energiperspektiv. Föreställ dig att du befinner dig på en arbetsplats där det varslas om uppsägningar av personalen. Många blir oroliga och rädda. Även om du själv inte riskerar att drabbas tror jag att det är omöjligt att i ett sådant läge känna harmoni och balans under några längre stunder.

Det finns människor som har en grundenergi i sig som är så orubblig och stark att den kan hålla emot trycket från en omgivande negativ energi. Dessa människor är sällsynta och de flesta av oss hör till en annan kategori, som får hitta andra utvägar för att tackla svårigheterna. Vi kommer aldrig att slippa känslor av smärta och frustration, oavsett om de kommer inifrån oss själva eller från våra medmänniskor, men vi kan skydda oss lite grann.

Om du har en människa i din närhet som går dig på nerverna kan du prova följande för att mildra din energireaktion i kroppen: Om du

säger till dig själv »precis som jag« varje gång du tänker en ilsken, kritisk tanke om den här personen kan det leda till två saker. Den första är att du inser att ni egentligen är samma energikropp, och att varje negativ tanke du har om personen i fråga direkt slår tillbaka på dig själv.

Ett exempel: »Jag är så trött på Eva som alltid ska vara så envis ... precis som jag.« Du kanske inte håller med om detta men faktum är att du inte kan se envishet om den inte finns i dig. Du kan inte se lathet i andra människor om du inte på vissa plan själv är lat (förmodligen på de plan du inte alls vill se). Om vi inte kan betrakta våra medmänniskor med ömsinta ögon och lära oss att acceptera dem i deras ofullkomlighet spiller vi mycket energi i onödan.

Det innebär också på sikt att du genom att vara ärlig med dina reaktioner kan behålla din energi gentemot andra. Om vi håller inne med våra känslor bildas härdar av oförlöst energi i kroppen och de ger sig förr eller senare till känna. Om inte denna energi rensas ut sätter den sig i kroppen på oss.

Det är också viktigt att vi alltid delger människor omkring oss den primära känslan och inte den sekundära. Med det menar jag att man efter bästa förmåga alltid ska reagera direkt, oavsett hur det ser ut. När vi reagerar i efterhand, den sekundära känslan, blir det ofta fel. Blir du ledsen och sårad, låt omgivningen se det. Om vi var mer uppriktiga med våra känslor skulle vi spara enormt med energi. Den nakna sårbarheten är bästa vägen att verkligen nå andra människor.

Även om du aldrig slipper undan dig själv och de människor som finns i din omgivning kan du

ändå välja hur mycket kontakt du ska tillåta och hur långt du ska släppa in andra i ditt liv. Har du någon gång städat din adressbok? Adressboken är ett bra mått på de människor du omger dig med. Själv köpte jag nyligen en helt ny adressbok och började skriva in namnen på alla som jag vill ha kvar i mitt liv. Boken halverades. Om du har människor i ditt liv som om och om igen trasslar in sig i energier som du inte vill ha del av, kliv åt sidan. Försök att minimera umgänget om du kan, för du kommer att påverkas av det. Gå i tanken igenom alla människor som du ofta rör dig kring och känn efter för var och en av dem vad som händer i din kropp, med din energi.

Det här är precis lika viktigt som att lära sig att känna in olika platser. Vår egen kropp kan alltid vägleda oss om vi lyssnar efter de reaktioner den uppvisar. Om ditt huvud känns sprängfyllt av tankar och intryck, sätt dig bara ner i lugn och ro och klappa dig lite ömt på huvudet och säg »du får vila lite nu«.

Bästa sättet att verkligen lyssna på kroppens reaktioner är att bli fullständigt närvarande på platsen där du är: Hur känns dina fötter? Vad gör dina händer just nu? Hur andas du? Sätt dig ner och stryk ditt ansikte varsamt. Stryk dina ben, känn underlaget på stolen, hur tyget känns mot din kropp. Den absoluta närvaron i kroppen är i österländsk filosofi den viktigaste vägen till sinnesro. Du behöver inte bete dig på något speciellt sätt men du ska befinna dig här och nu. Ingenting annat är viktigt.

När man lever i en föränderlig, kaotisk värld är det närmaste umgänget oerhört viktigt. Att umgås med likasinnade människor kontinuerligt,

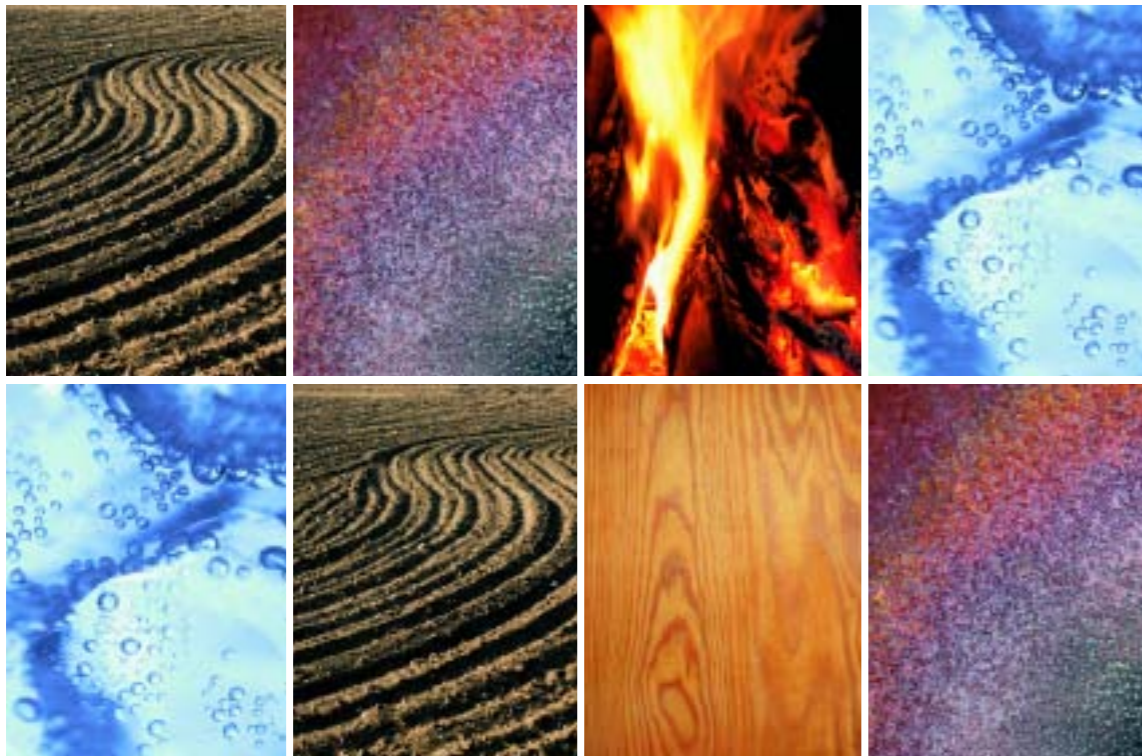
sådana som vi mår bra av, kan ge den där välbehövliga kicken och energipåfyllningen som behövs. Då får vi lättare att umgås med människor som vi själva inte har valt. Om du inte har ett sådant umgänge idag ska du försöka hitta det, för det finns alltid människor som vill det du vill. Men först måste du fråga dig vilka människor som du önskar möta.

DE FEM ELEMENTEN I OSS

Vad är det som skapar harmoni mellan människor? I mitt sökande efter svaret på denna fråga har jag stött på många förklaringsmodeller. Jag tror att nyckeln består i att man har insikt i sitt eget beteende och vad man bär med sig i form av personliga erfarenheter. I det ögonblick vi föds läggs en viss ton i vår själ. Den här själen hamnar sedan i vissa situationer och i olika familjer. Vi får vår sociala prägel, våra sår och våra gåvor.

Inom den kinesiska medicinen tror man att människor bärs upp och drivs av olika energifaser. Här spelar de fem elementen en stor roll. Även om man inte tror på den kinesiska medicinen fullt ut finns det mycket spännande att hämta ur den.

Låt mig ta mig själv som exempel: Jag är en tvättäkta träelementsperson. Jag har ett starkt överslag i nästan alla områden av träelementet. Jag är som våren: aktiv, på gång och avskyr när det inte händer något. Men det finns även en sorg i mig över att jag, till skillnad från eldelementspersonen, inte kan glädjas, vara spontan och okontrollerad. Jag sukter också efter metallelementet, som kan hålla igen mig när jag drar på för mycket. Jag älskar vattnet, som är mitt näran-



de element, men jag trivs även med jordelements-personligheter, som konsumerar min energi och får mig att komma ihåg att borra ner mina fötter i jorden.

Det här är bara en förklaringsmodell bland hundratals andra men jag tycker att den fungerar. Därför har jag sammanställt ett test som har sina rötter i den tidiga kinesiska traditionella medicinen. Om du får höga poäng på några av elementen visar det att du drivs av en speciell energi. Den kan vara aktiv, utåtriktad, jordad, flexibel eller koncentrisk.

Om man betraktar livet ur de fem elementens perspektiv märker man hur andra personligheter interagerar med oss. Vi ser vilka personligheter som berikar oss och vilka som kontrollerar och reducerar oss. Det låter kanske illa att någon kon-

trollerar och reducerar men det kan samtidigt upplevas som en lisa om man har ett för stort överskott på sin egen energi.

Jag tycker själv mycket om att vara i den reducerande närheten av eldelementet, men inte i för stora proportioner. Det är också underbart för mig att ha den kontrollerande metallen omkring mig, för den håller igen mitt stora överslag av trä.

Instinktivt söker vi alltid efter en balans mellan de fem elementen men oftast har vi ett element som är dominerande och det är det vi ska titta på nu. Det kan nämligen vara avgörande för dig när du söker dig till andra människor. Tänk hela tiden på att det är något oerhört positivt att vi alla är så olika varandra. Vi behöver våra motsatser. Det är skillnaderna och ofullkomligheterna som skapar dynamiken mellan oss.

TEST – VILKET ELEMENT DOMINERAR?

Nedanstående test hjälper dig att förstå vilka element som dominerar i ditt liv just nu. För att få ett så relevant resultat som möjligt ska du svara på frågorna med utgångspunkt från den person som du är idag, inte den du brukade vara eller den du önskar vara. Resultatet kan hjälpa dig att formge ditt hem och din arbetsmiljö så att båda dessa platser stödjer ditt välbefinnande.

En del frågor handlar om din hälsa i allmänhet, men självklart är detta inte någon medicinsk utvärdering av ditt fysiska tillstånd. Ibland kan det vara så att människor i vår nära omgivning kan hjälpa till med svaren. Låt gärna någon du känner väl göra testet å dina vägnar för att se om det överensstämmer med vad du ser hos dig själv.

Besvara alla frågor enligt den här skalan:

- 5 Det här beskriver den jag är nästan jämt.
- 4 Det här beskriver den jag är regelbundet.
- 3 Det här beskriver mig då och då, men är inte karaktäristiskt för mig.
- 2 Det här beskriver den jag är ibland.
- 1 Det här beskriver mig som jag är väldigt sällan eller aldrig.

DEL I

- Är du född till att ta initiativ?
- Agerar du bestämt och trovisst?
- Motsätter du dig instinktivt auktoriteter?
- Tycker du att människor och aktiviteter är för långsamma för dig?
- Tycker du om att kämpa med oddsen emot dig och bevisa din förmåga för andra?
- Gör du alltid någonting och är alltid på väg någonstans?
- Har du högt blodtryck?

- Har du väldigt svårt för att kompromissa?
- Vill du alltid vara först och bäst?
- Reagerar du starkt mot förnöjsamhet och att bara sitta ner tyst?
- Får du ofta muskelkramper?
- Gillar du att sätta upp regler och sedan bryta dem?
- Bryter du nya vägar vart du än går? / Är du en tvättakta pionjär?
- Skiftar kvaliteten på dina naglar mellan hårda och tjocka och sköra och torra?
- Blir du otålig inför människor som verkar sakna inriktning i livet?
- Känner du ett starkt motstånd mot att visa sårbarhet?
- Älskar du fart och äventyr?
- Har du någonsin haft inflammation i senor?
- Manipulerar du situationer för att få det du vill ha?
- Är det svårt för dig att kontrollera din ilska?
- Känner du att alla sorters begränsningar kväver dig?

- ___ Arbetar du bäst under stor press?
- ___ Anses du vara lynnig?
- ___ Är din personliga frihet bland det du värderar högst i livet?

___ **Summa poäng för del 1**

DEL 2

- ___ Är du starkt motiverad att söka det gudomliga?
- ___ Är du karismatisk?
- ___ Har du hjärtproblem?
- ___ Har du en ovanligt stark aversion mot smärta? / Har du en ovanligt låg smärtröskel?
- ___ Älskar du dramatik, att uppträda och vara i rampljuset?
- ___ Är du ofta spontan?
- ___ Får du sår på tungan eller runt munnen?
- ___ Har du svårt att säga nej till någon?
- ___ Tenderar du att vara mer intensiv i dina känslor än dina vänner?
- ___ Har du någonsin haft något talfel?
- ___ Älskar du att ge din åsikt?
- ___ Fruktar du separation mest av allt?
- ___ Är du bra på fotarbete? / Är du snabb och skicklig med dina fötter?
- ___ Längtar du efter självförverkligande och personlig tillfredsställelse mer än nästan något annat?
- ___ Blir dina kinder lätt röda?
- ___ Kan du beskrivas som extravagant?
- ___ Är du lysande och »briljerande« vid sociala sammankomster?
- ___ Har du eksem eller andra hudåkommor?

- ___ Tycker du om att prata medan du gör andra saker?
- ___ Har du problem med gränser/bundenhet i relationer?
- ___ Är behovet av intimitet och att smälta samman en stark drift i ditt liv?
- ___ Lider du av ängslighet eller oförmåga att somna?
- ___ Är du för det mesta optimistisk och entusiastisk i ditt liv?
- ___ Är du starkt empatisk/medkännande?

___ **Summa poäng för del 2**

DEL 3

- ___ Ser du dig själv som en serviceinriktad person?
- ___ Arbetar du på att bli mer självständig?
- ___ Använder dina vänner dig ofta som förhandlare/medlare?
- ___ Är uppsvälldhet och uppbundet vatten i kroppen ett problem för dig?
- ___ Kämpar du emot stagnation och känner dig fast ibland?
- ___ Är det naturligt för dig att »ta hand om«?
- ___ Gillar du att bestämma men helst vid sidan av rampljuset?
- ___ Resulterar ditt behov av att ha det bekvämt ibland i enformighet?
- ___ Är det ett stort behov hos dig att få höra till?
- ___ Lider du av ömma muskler?
- ___ Anser du att lojalitet är en av de viktigaste kvaliteterna hos en person?
- ___ Är du konservativ i ditt tankesätt?

- ___ Är du den i familjen och vänskretsen som vet vad som pågår i allas liv?
- ___ Lider du av svullna körtlar eller andra lymfatiska problem?
- ___ Önskar du att saker och ting vore mer förutsägbara?
- ___ Tenderar du att vara överbeskyddande?
- ___ Lämnar orealistiska förväntningar dig besviken väldigt ofta?
- ___ Försöker du vara allt för alla?
- ___ Har du nyligen gått upp i vikt?
- ___ Anses du vara en allmänt bekymrad/orolig person?
- ___ Känns det som om du inte fått erkännande för dina ansträngningar?
- ___ Är du benägen att tänka och handla tvångsmässigt?
- ___ Är du den som kommer ihåg allas födelsedagar?
- ___ Upplever andra att du är den som vill stifta fred bland folk omkring dig?

___ **Summa poäng för del 3**

DEL 4

- ___ Håller du rättfärdighet och dygdighet högt?
- ___ Är ritualer viktiga för dig?
- ___ Är kaos din fiende?
- ___ Har du stela leder och muskler?
- ___ Har du ingen tid över för nonsens?
- ___ Har du väldigt exakta normer?
- ___ Är du känslig för temperaturförändringar?
- ___ Är klarhet och överenskommelse viktigt för dig?
- ___ Är du en person som gillar lag och ordning?

- ___ Är ditt hår eller din hy väldigt torr?
- ___ Anses du vara en perfektionist?
- ___ Aktar du dig för intimitet?
- ___ Har du ett starkt konstnärligt sinne eller ett öga för bra design?
- ___ Reagerar du starkt emot andras bekymmerslösa inställning?
- ___ Tycker man att du är sval, känslökall och distanserad?
- ___ Är förnuft och höga ideal/principer ditt ledljus?
- ___ Anses du vara lite för strikt och petnoga?
- ___ Har du elegant eller förfinad smak?
- ___ Står »socialt engagemang« längst ner på din att-göra-lista?
- ___ Har du problem med bihålorna?
- ___ Får din höga nivå av självkontroll dina vänner att bli tokiga?
- ___ Anser du dig ofta veta bäst?
- ___ Är det svårt för dig att uppleva eller frigöra kraftfulla känslor?
- ___ Är du bra på att erbjuda andra struktur och fasta ramar?

___ **Summa poäng för del 4**

DEL 5

- ___ Skulle du beskriva dig själv som introspektiv?
- ___ Är sökandet efter sanning en stor motivation i ditt liv?
- ___ Har du en mycket stark sexdrift?
- ___ Är du kreativ, fantasifull och originell?
- ___ Är ytlighet det värsta du vet?
- ___ Räknar du dig själv som någon med självkontroll och självtillräcklighet?

- ___ Är snabb försämring av tänder eller tandkött ett problem?
- ___ Söker du efter det djupa mysteriet bakom allt?
- ___ Har du ofta ryggvärk?
- ___ Kommer du ibland på att du är taktlös och tanklös?
- ___ Har du ett mycket genomträngande och kritiskt sinne?
- ___ Avskyr du slöseri och sparar allting?
- ___ Är ditt behov av att »hålla fast vid« en av dina bästa egenskaper, tycker du?
- ___ Har du förhårdnader/förkalkningar i artärerna?
- ___ Är det svårt för dig att dela något med andra?
- ___ Lider du av en känsla av att vara isolerad?
- ___ Upplevs du som lite excentrisk av dina vänner?
- ___ Känner du dig ofta missförstådd?
- ___ Känner du dig obekvämt i sociala situationer?
- ___ Motsätter du dig likformighet?
- ___ Har du njur- eller blåsproblem?
- ___ Blir dina händer och fötter ofta kalla?
- ___ Har du en anmärkningsvärt bra koncentration förmåga?

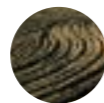
___ **Summa poäng för del 5**



Del 1, summa poäng _____
Det här är dina **TRÄ**-poäng



Del 2, summa poäng _____
Det här är dina **ELD**-poäng



Del 3, summa poäng _____
Det här är dina **JORD**-poäng



Del 4, summa poäng _____
Det här är dina **METALL**-poäng



Del 5, summa poäng _____
Det här är dina **VATTEN**-poäng

Det här testet kommer ursprungligen från TCM (Traditional Chinese Medicine) och i den traditionella kinesiska medicinen är balansen mellan elementen oerhört viktig. Har man häftiga överslag i elementen påverkar det organen i kroppen. Träelementets huvudorgan är levern, eldelementets är hjärtat medan jordelementet har magen och matsmältningsapparaten som sina huvudorgan. Metallelementets huvudorgan är lungorna och vattnelementets är njurarna. Dessa organ påverkas negativt när vi inte tar kontroll över de egenskaper som har gått till överdrift eller är kraftigt reducerade. Har vi dessutom fysiska miljöer, årstider eller väderväxlingar omkring oss som stärker dessa över- eller underslag får vi det extra jobbigt.

Ibland kan det vara svårt att ha distans till sina egna beteendemönster, så låt gärna någon person som känner dig väl göra sin tolkning av det element som präglar dig. Det är inte alla som besitter det mått av självinsikt vi borde ha och då kan en närståendes kommentar tjäna som väckarklocka.

När du är klar med testet bör du ägna en stund åt att begrunda vad det säger dig och vad elementen står för. Människor som har väldigt starka personlighetsdrag hamnar ofta på väldigt höga poäng på något av elementen. Det kan exempelvis röra sig om en kvinna som hörs och syns väldigt mycket och som använder mycket vågade kläder, skrattar mycket och älskar sex, fest och kryddstarka maträtter. Då förstår man att eldelementet finns starkt representerat hos henne. Förmodligen behöver hon då en dos av de andra elementen, eftersom

något eller några av dem säkert är mycket underrepresenterade. Det vi ska försöka åstadkomma är en balans mellan elementen. Ett överslag av något element behöver inte vara dåligt utan speglar oftast bara vår personlighet. Det är när vi har stora skillnader mellan de olika elementen som vi ska se upp och försöka förstärka de övriga elementens inflytande.

Det viktigaste är alltid att man lyssnar på sin kropp och sin själ, eftersom det är där vi finner alla svar. Vår förmåga till självläkning är så otroligt mycket större än vad vi egentligen förstår.

Fråga dig själv:

- * *Vad längtar min kropp och min själ efter just nu?*
- * *Vad tar min kropp och min själ avstånd ifrån just nu?*
- * *Vad irriterar min kropp och min själ just nu?*
- * *Finns det något jag behöver ta avstånd från just nu?*
- * *Vilken sorts mat behöver min kropp just nu?*
- * *Vilka färger längtar min själ efter just nu?*
- * *Vad behöver min kropp och min själ just nu?*

ELEMENTEN OCH DERAS SYMBOLISKA BETYDELSE

TRÄELEMENTET

ÅRSTID: Vår
 TID PÅ DAGEN: Förmiddag
 ORGAN: Lever, gallblåsa
 FÄRG: Grön
 SINNESORGAN: Ögon/syn
 VÄVNADER: Senor och ligament
 VÄTSKA: Tårar
 INDIKATOR: Naglar
 LUKT: Härsken
 SMAK: Sur
 LJUD: Skrik
 HUVUDSAKLIG KÄNSLA: Ilska
 KLIMAT: Vind

ELDELEMENTET

ÅRSTID: Sommar
 TID PÅ DYGNET: Mitt på dagen
 ORGAN: Hjärta och tunntarm
 FÄRG: Röd
 SINNESORGAN: Tunga/tal
 VÄVNAD: Cirkulationssystemet
 (blodkärl)
 VÄTSKA: Svett
 INDIKATOR: Hud
 LUKT: Vidbränt
 SMAK: Bitter
 LJUD: Skratt
 HUVUDSAKLIG KÄNSLA: Glädje
 (men även sorg)
 KLIMAT: Hetta

JORDELEMENTET

ÅRSTID: Sensommar och tidig höst
 TID PÅ DYGNET: Eftermiddag
 ORGAN: Mjälte, bukspottkörtel, mage/
 matsmältningsapparat
 FÄRG: Gul, brun
 SINNESORGAN: Mun, läppar/smak
 VÄVNAD: Muskelmassa
 VÄTSKA: Saliv
 INDIKATOR: Läppar
 LUKT: Våldoft
 SMAK: Söt
 LJUD: Sång
 HUVUDSAKLIG KÄNSLA: Tankeverk-
 samhet (grubbleri vid obalans)
 KLIMAT: Fukt

METALLELEMENTET

ÅRSTID: Sen höst
 TID PÅ DYGNET: Kväll
 ORGAN: Lungor, tjocktarm, andnings-
 system, immunförsvar
 FÄRG: Vit (bleka pasteller)
 SINNESORGAN: Näsa/lukt
 VÄVNAD: Hud och kroppsbehåring
 VÄTSKA: Slem
 INDIKATOR: Kroppsbehåring
 LUKT: Rutten
 SMAK: Frän och skarp
 LJUD: Gråt
 HUVUDSAKLIG KÄNSLA: Sorg, oro
 KLIMAT: Torka

VATTNELEMENTET

ÅRSTID: Vinter
 TID PÅ DYGNET: Natt
 ORGAN: Njuror, blåsa, fortplantnings-
 organ
 FÄRG: Svart (mörka färger)
 SINNESORGAN: Öron/hörsel
 VÄVNAD: Ben och leder (även tänder)
 VÄTSKA: Urin
 INDIKATOR: Huvudhår
 LUKT: Förruttnad
 SMAK: Salt
 LJUD: Grymtning
 HUVUDSAKLIG KÄNSLA: Rädsla
 KLIMAT: Kyla





SLUTORD

ATT SKRIVA DEN HÄR BOKEN har varit som att göra en spännande resa. Under arbetets gång har jag i djupet av mitt hjärta känt hur mycket jag älskar den här jorden vi lever på.

Jag har alltid vetat att jorden har varit viktig och att hon är grunden i feng shui men jag har aldrig tidigare känt så starkt vad hon står för och hur viktigt det är att vi lär känna henne. Hon är len och hon är mjuk men hon besitter krafter så starka att hon med lätthet kan döda. Hon är den feminina delen som varsamt öppnas och omfamnas av den maskulina kraften – himlen. Yin och yang smälter samman och ur den kraften föds liv. Att se henne i ögonen är att öppna sitt hjärta och försöka se bortom det vi kan se. Att verkligen våga titta på vad som finns bakom det yttre skalet.

Om du blickar djupt in i en snäcka, tittar närmare på ett löv eller skådar in i barken på ett träd ser du vilken fantastisk skapelse jorden är. Om du tittar en annan människa djupt i ögonen och verkligen stannar kvar där ser du hur skalén rämnar och kvar förblir en längtan – en längtan efter liv, kärlek och närhet.

Vissa delar av den här boken har varit svåra att skriva för mig. Men jag har orkat skriva därför att jag längst inne i hjärtat är förvissad om att vi kan

göra något åt det svåra i tillvaron. Jag är säker på att vi har en chans att räta upp det ekologiska systemet på jorden igen.

I dagens samhälle befinner sig många människor i stora förändringsprocesser där mycket ställs på sin spets. Jag tror att vi kommer att få vara med om många förändringar under de närmaste åren och det kommer att bli kaotiskt och smärtsamt att gå igenom detta. Vi lider nämligen av en själslig utarmning på alla plan. Den kan liknas vid en törst som är möjlig att släcka. Men för att törsten ska kunna släckas måste vi öppna ögonen ordentligt och ta de steg som vi vet att vi måste ta.

Alla människor bär på stor kapacitet och kan skapa goda saker för både sig själva och omgivningen. Det handlar om att vi har ett val, valet att skapa livsbejakande situationer omkring oss. Vi kan börja i det lilla, genom ett leende till en annan människa och ett beslut om att inte släppa ut hårda ord ur munnen. Kan vi börja i det lilla kommer naturens krafter att sköta resten. Det handlar om att inte välja ett anspråksfullt liv där man ska ha allt. För om detta förverkligas blir tomrummet större än vad man någonsin skulle kunna föreställa sig. Det har blivit dags att slappna av och ge efter för det som ska komma.

Varje gång du misströstar: Tänd ett ljus och minns att du aldrig vandrar ensam.