



Joy Nielsen

Rum til Livsglæden

Joyful Feng Shui

Hvordan de ydre ting spejler din indre tilstand
og hvordan du bruger indretning i din personlige proces

Uddrag fra
Rum til Livsglæden - Joyful Feng Shui

Kapitel 2

Rod og oprydning



Uddrag fra Rum til Livsglæden - Joyful Feng Shui af Joy Nielsen

Kapitel 2: Rod og oprydning

Vi er alle påvirkede af det, vi omgiver os med. Feng Shui er kunsten at indrette sig på en måde så det føles rart at være hjemme og så det er en god oplevelse at komme ind i dit hus og opholde dig der. Derfor starter denne bog med et kapitel om rod, da behovet at få has på bunkerne i bryggerset, det ubrugte tøj i garderoben og alt det, der er gemt i skuffer og skabe ofte er åbenlyst. Dette skridt kan være det indledende i forbindelse med interessen for at skabe mere harmoni og større glæde i hjemmet, og det er også fundamentalt for effekten af Feng Shui, da enhver forandring må starte med oprydning.

Bunkerne og de fyldte skabe og skuffer er opbygget stille og roligt. Der er ikke mange, som smider en masse rod i en skuffe på en eftermiddag, eller som bevidst indkøber en masse møbler, nipsgenstande, bøger, billeder, ledninger, vaser, værktøj, legetøj, almindeligt tøj og diverse andet gods, som de så bare smider ind i gæsteværelset, soveværelset eller i garagen. Rod opstår over tid, og ting kan først kaldes rod, når de har ligget et sted i længere tid uden at blive brugt, eller når du får svært at finde det, du skal bruge, fordi der er for mange unødvendige ejendele opbevaret sammen med det, du søger. Måske har du for vane at købe ting uden at tænke på, hvor de skal opbevares i dit hjem eller hvilken funktion de skal have, og du ender ud med en masse interessante men unyttige genstande, som ligger rundt omkring i skuffer og skabe, eller som står fremme og venter på den rette placering. Hvis du har mange ting, stiller det større krav til din evne til at organisere dem, så hvis du ikke giver dig tid til at skabe et system til alt det, du anskaffer, bliver det hurtigt til rod.

Enhver forandring
må starte med en
grundig oprydning

Der er mange slags rod, både stort og småt, og fælles for rod er, at det skaber stillestående energi, forvirring og manglende klarhed og overblik. Det er let at forvirre sig selv med ting, og der er mange grunde til, at vi mennesker gør dette. Det er oftest ubevidste handlingsmønstre, som skaber rodet, og rod kan dække over manglende selvtillid, frygt for at gå i en bestemt retning eller manglende kærlighed og omsorg for dig selv.

Dine omgivelser (de ting, du har omkring dig) er et spejl af den, du er indeni. Du har selv valgt farverne, møblerne og billederne. Du har selv sat tingene, hvor de står, og selv valgt din bolig og dens beliggenhed. Måske synes du, at din samlever har bestemt farverne eller er kommet med møblerne. Eller du oplever, at du ikke helt har haft indflydelse på, hvilken bolig du bor i eller hvor den ligger, fordi du har fået anvist en lejlighed, kun havde råd til et hus i et bestemt område eller var nødt til at flytte på grund af ydre omstændigheder. Men det er stadig dig, som har valgt at sige ja til det, og dig, som har

valgt din samlever, og det er dybest set dig selv, som tror på, at du ikke har råd til andet, eller er tvunget af omstændighederne til at bo et bestemt sted.

Måske føler du dig ikke helt i kontrol med de ting, som hober sig op i dit hjem. Det kommer bare, stille og roligt, mens du laver andre ting. Sådan er der mange mennesker, som oplever det. Derfor er Feng Shui og oprydningsbøger ofte en kilde til dårlig samvittighed, når det ikke lige lykkes dig at få has på bunkerne, eller du ikke kan få dig selv til at kassere gamle minder, eller endda føler en nagende frygt og uro ved at skulle give slip på dine ejendele eller forholde dig til dit rod.

Der kan ligge mange ubevidste årsager til, at du nogle gange har svært ved at efterleve de mange gode råd og principper, som er beskrevet i diverse Feng Shui bøger/litteratur. Denne bog vil tage dig i hånden og føre dig igennem en række principper og forslag på en måde, hvor du selv kan sortere i informationerne og bruge det, som er relevant for dig. Du får en fornemmelse af processen i bevidst indretning, så det du læser, bliver et redskab til at lære dig selv bedre at kende og tage nogle bevidste skridt i den retning, du ønsker at gå. Dette vel at mærke uden at du skal gennemføre en total oprydning og nyindretning på en weekend. Du inviteres til at slippe enhver tanke om, at du ikke er god nok, når dit hjem ikke allerede ligner idealet. Det er nu, du kan droppe overbevisningen om, at dit liv ikke kommer til at køre på skinner, før din bolig er perfekt indrettet efter alle Feng Shui principperne.

Der er gode nyheder. Du er allerede perfekt, præcis som du er, og dit hjem er indrettet som et vidunderligt spejl af dig selv lige her og nu. Alt hvad du gør i dit liv, sker ud fra dine nuværende forudsætninger og ud fra den viden, bevidsthed og livserfaring, du har lige nu og her. Gud har skabt os alle i sit billede, og hvordan kan du så være andet end perfekt? Dette betyder ikke, at du ikke kan forandre, dig, lære noget, udvide dit eget personlige paradisi omkring dig eller blive mere bevidst om skabelsesprocessen og dine egne valg og ønsker i livet. Det betyder bare, at det hele er ok som det er, og at du derfor kan ånde lettet op og iagttage det, du indtil nu har skabt og udtrykt i din bolig og derigennem lære noget om, hvad der sker i dine tanker og følelser på forskellige dele af dit liv.

Bevidst og underbevidst rod

Feng Shui giver dig et præcist kort over enhver bygning, som viser sammenhængen mellem boligen (bygningen) og de mennesker, som bruger stedet. Du kan læse meget mere om dette i kapitlet om bagua-kortet og de otte livsområder. Lige nu kan du starte med at erkende, at boligen er et spejl af beboerne, og at dit, din samlevers og dine børns rod er et spejl af dem, I er og det I tror på og finder vigtigt.

Ligesom et isbjerg er det kun en lille del af dine tanker og følelser, som er bevidste. For det meste styres vi af underbevidste tanke- og handlemønstre, og det er disse gamle overbevisninger, som kommer

til udtryk i rod og ubalance i omgivelserne. Hvis vi var 100 % bevidste om den påvirkning, vi får fra vores omgivelser, ville ingen skabe rodede rum, ophobe ting eller gemme det, som ikke længere er i brug. Disse ting er nemlig kun med til at dræne energien og stoppe livets naturlige flow, og det vil ingen gøre med bevidst intention. Men vi har også alle en masse ubevidste overbevisninger som gør, at vi finder os i, at flowet stopper og dermed giver os selv en mindre end optimal oplevelse af dagligdagen. Vi finder os i at føle os magtesløse, stressede, mindreværdige, forvirrede, vrede, bekymrede, bange. Fordi vi har lært, at nogle ting er gode og andre ikke velsete, fordi vi har lært at stoppe vores naturlige livsudfoldelse og i stedet tænke på indtjening, på at klare os, på at stille andre tilpas, på at skjule vores egentlige lyst og passion, på at vi skal være på en bestemt måde, gøre tingene på den helt rigtige måde eller sige det helt rigtige, for at blive accepterede af omverdenen.

I Danmark er det sådan, at vi generelt føler os bedre tilpas, hvis vi har noget at brokke os over. Det er socialt accepteret og normalt at snakke om sygdom eller ulykke og dele vores utilfredshed og troen på at vi aldrig rigtig får det, vi ønsker os. Janteloven styrer stadig samfundet, og du kan opleve at blive mødt med skepsis eller bare tavshed, hvis du udtrykker spontan glæde og optimisme, hvis du roser nogen eller bare er tilfreds med dit liv. På en eller anden måde er vores kultur bygget på, at der skal være noget galt, for at vi har noget at dele med andre. Jeg tror, at dette er med til at fastholde os i rodet og også medvirkende til, at så mange i dette land ikke bruger deres hoveddør i dagligdagen.

Denne sammenligning virker måske umiddelbart ulogisk, for hvad har døre med janteloven at gøre? En hel masse, når du begynder at iagttage sammenhængen mellem boligen og mennesket og kigger på den symbolik, som ligger i dette forhold. Hvis du kun bruger din bryggersdør/bagdør eller har fyldt entreen med sko, tøj, tasker og ting, så har energien svært ved at komme ind i hjemmet. Energi er her det samme som muligheder, inspiration, forbindelser, mennesker og liv. Hoveddøren symboliserer forbindelsen til omverdenen, og ved at blokere den skjuler du dit sande ansigt og forhindrer tingene i at gå åbenlyst godt. Ved kun at bruge bryggersdøren, skjuler du effektivt dine sande drømme og ønsker, og gemmer dig bag jantelovens trygge rammer. Tænk hvis naboen (og du selv) opdagede, hvor kraftfuld, målrettet og kærlig du i virkeligheden er, og du dermed afslørede dine sande drømme, mål og din passion i livet?

Start der hvor du er

For at komme fremad, må du starte der, hvor du befinder dig. Jeg vil godt invitere dig til for en stund at acceptere tingene, som de er lige nu. Tænk hvis nu du gør det helt rigtigt, og at dit hjem tjener dig perfekt, som det er lige nu, på trods af rod, ubalancer og ufærdige projekter. Er der ting, du ikke er tilfreds med, har du jo muligheden for at kigge på dette og ændre det til noget, du bedre kan lide, så snart du bliver klar over, hvad du hellere vil have. Er du i tvivl om,

hvad der er den rigtige farve til din væg, kan du lære noget om farver og også begynde at spørge dig selv, hvad du egentlig gerne vil have i det rum? Hvem er du, hvad kan du lide, hvad gør dig glad? Hvor vil du gerne hen med dit liv og hvordan kan du udtrykke dette med en farve? Har du rod i din entre? Så kan du spørge dig selv, om der er en dybere årsag til at du forhindrer energien frie flow til og fra dit hjem? Er der noget, du gerne vil skjule? Har du ikke lyst til at lukke livet ind? Er der noget du frygter? Disse spørgsmål kan så lede dig frem til en erkendelse af din situation, og derefter bliver det lettere at ændre på entreen. Hvis du altså ønsker at lukke livet ind. Hvis du derimod blindt følger en anvisning fra en Feng Shui bog eller konsulent og indretter din entre efter alle principperne, kan du ende op med ikke at føle dig helt hjemme, eller du vil stille og roligt skabe det gamle rod igen. Du har ikke fået løst op for den indre tilstand, som skabte rodet i først omgang.

Dette behøver ikke være svært eller tungt terapeutisk arbejde, selv om det nogle gange er en god idé at på hjælp i processen. Hele livet er en udviklingsproces, og du kan komme langt ved at vælge at være nærværende med dig selv og opleve et område i huset eller i livet med kærligt nærvær, frem for at skynde dig at gå videre og se de anden vej eller blot vælge den første den bedste løsning. Energien følger bevidstheden, og lige som planter gror bedre, når gartneren er kærlig og nærværende, og børn trives ved voksne, som interesserer sig for dem og giver plads og rum, så vil dit hjem trives og give dig god energi, og din egen udvikling vil gå lettere, når du vælger at give det bevidst kærlig opmærksomhed.

Hvordan du definerer rod.

Kort fortalt er rod de ting, som hober sig op og samler støv og alt det, som du ikke er glad for eller stolt af, og som du derfor ubevidst lukker øjnene for i din hverdag. Rod er også den daglige uorden som f. eks. reklamerne på køkkenbordet eller vasketøjet, som ikke er langt sammen.

Klassiske eksempler på gedigent rod er ting, som du aldrig bruger, ting du har fået af andre, men som du ikke kan lide, ting du har flere af, bøger som ikke længere inspirer dig, ting du har arvet, men ikke bryder dig om og som står i kælderen, på loftet eller (værre) i soveværelset, entreen eller sågar i stuen. For mange ting på for lidt plads vil automatisk skabe et rodet indtryk, uanset hvor velvalgte tingene er. Støv og spindelvæv er et tegn på, at et sted trænger til en

Hvad er rod:

- *Det der ligger og roder*
- *Det du ikke holder af*
- *Det du ikke bruger og ikke vil bruge i fremtiden*
- *For mange ting på for lidt plads*
- *Ufærdige projekter*
- *Alt som ligger stille og samler støv*

gennemgang og sortering.

Rod er også de halvfærdige projekter, som du er gået i stå med for flere år siden og billeder, souvenirs eller pyntegenstande, som giver mindre behagelige minder. Dette kunne være billeder af tidligere kærester, ting fra ferier, hvor du ikke var rigtig glad eller genstande, du har fået eller købt i en periode, hvor du var stresset eller syg, eller hvor du var i en situation, som du ikke ønsker at gentage. Tingene minder dig altid om det menneske, som gav dig dem, det sted hvor du købte dem eller den tilstand, du var i på anskaffelsestidspunktet. Derfor er det også en form for rod, når en ting minder dig om noget, som ikke er positivt for dig, og det dræner din energi. Når du kigger på dine ting og mærker efter i dig selv, kan du blive bevidst om de signaler, dine ejendele giver dig.

Ting indeholder ikke i sig selv signaler ud over en farve, en form og et materiale. Det er de tanker og følelser, du selv lægger i tingen, som giver den værdi eller modsat, som dræner dig for energi. Prøv at iagttage dine tanker og følelser, når du ser på en genstand i dit hjem. Det kan være et billede, en vase, et møbel, et stykke tøj eller sågar en farve på væggen. Hvilke tanker opstår i dig når du ser på tingen? Hvilke følelser fremkalder den? Genkalder du dig næsten automatisk de omstændigheder, du var i da du fik tingen? Tænk du på en bestemt måde? Dit ubevidste sind genkalder helt af sig selv minder via de ting, du omgiver dig med. Det er også derfor, det er sådan en befrielse at give slip på rodet. Det gør dig let i sindet og fri til at skabe nye, dejlige oplevelser i dit liv.

Den daglige uorden

Uorden er den daglige form for rod. En stor del af den daglige uorden kommer fra ting, som bliver slæbt ind i hjemmet udefra. Tænk bare på reklamer, sedler fra skolen, ungerens våde idrætstøj, papirer fra jobbet eller bøger fra bibliotek eller bogklub. Uorden er også de indkøbte varer, som ikke er blevet stillet på plads, posten som er halvt åbnet og ligger på køkkenbordet, vasketøjet som ligger halvt sammenfoldet eller bare er smidt på gulvet i farten. Denne form for uorden tyder på, at du oplever, at du har for lidt tid, for meget at gøre og lever med et håb om at få mere overskud lige om det næste hjørne. Måske har du også blade og magasiner, som ligger i bunker på sofabordet og venter på, at du får tid at kigge i dem, for derefter blive grebet af spontan inspiration til at forvandle dit liv ved et trylleslag. Du håber på, at du hurtigt og enkelt opnår harmoni i hjemmet, kommer i super form, får anerkendelse på dit spændende job, har børn som er super succesfulde, går i smart modetøj og ser fantastisk ud hver eneste dag. Denne drøm er en afledningsmanøvre fra at tage et dybt åndedrag, se dig selv i øjnene, give dig et kærligt klap på skulderen og vælge at være nærværende og fokuseret her og nu.

Garderoben

Tøj er et område, hvor der ofte er mere eller mindre skjult rod og uorden. Har du et garderobeskab, hvor du sandsynligvis kun bruger

(og kan passe) 20 % af indholdet? beholder du stadig de resterende 80 % i håbet om at moden skifter, at din smag ændrer sig i løbet af natten eller at du taber de overflødige kilo inden næste badesæson? Så er der masser af energi at hente. Tøj og sko kan både være uorden og direkte rod, hvis du også har for vane at smide tøjet i uordentlige bunker og bare lukke øjnene og gribe den første den bedste T-shirt. Det kan være en stor befrielse at sortere garderoben og give slip på det, som du alligevel ikke bruger af en eller anden grund, og så opdage at du har nøjagtig lige så meget tøj, som før du begyndte, men du har også fået bedre overblik større glæde ved at stå op om morgenen og en bedre følelse af dig selv.

Forskellige tærskler

Nogle mennesker trives bedre end andre med rod og uorden, men alle vil med garanti føle sig bedre tilpas, når der bliver ryddet op jævnlige. I et parforhold er der ofte en af parterne, som har en lavere tærskel for rod end den anden, og dette er ofte en kilde til ufred. Her er det en god idé at prøve at acceptere den andens måde at fungere på, og så eventuelt lave en aftale om, at den som har mest brug for orden har lov at rydde op efter den anden, for på den måde selv at få det bedre. Du kan læse mere om de forskellige personlighedstyper længere fremme i dette kapitel, og det er befordrende for forholdet, at I kender og respekterer hinandens grænser og måder at fungere på.

Der er rigtig mange former for rod og uorden, og lige så mange måder at prøve at organisere sig på. En fælles ting for alt rod er, at det opstår, når vi ikke er helt opmærksomme på vores omgivelser og ikke vælger at bruge tid på at holde dem i orden. Dette er som sagt ikke så tit et bevidst valg, men mere et resultat af travlhed i hverdagen, opdragelse, ubevidste mønstre og almindelig livserfaring. Det er et faktum, at der i det moderne liv ikke er meget tid til huslige sysler. Det som husmoderen tidligere tog sig af, er overladt til maskiner, lørdag formiddags rengøring og almindelig tilfældig organisering i en travl hverdag. Familien måske kun er samlet få timer om dagen og det ikke er en bestemt person, som har ansvaret for hjemmets tilstand og energi. Dette kan ses og mærkes i et hjem, som let kommer til at mangle følelsen af det nærvær, liv og varme som opstår, når nogen tager hånd om de fysiske rammer.

Et basalt element i al Feng Shui er opmærksomhed på omgivelserne. Næsten uanset hvad du ændrer, hvor du rydder op, hvilken farve du maler på væggen eller hvordan du organiserer strømmen af ting, vil det faktum, at du sætter bevidst energi ind på at ændre en fastlåst eller uhensigtsmæssig tilstand, skabe en mere positiv energi. Det er tanker + energi (følelser), som skaber ting i vores verden. Så uanset hvad du gør, så gør det med glæde og gør det fordi, at DU ønsker det og har valgt det, så er du kommet godt fra start.

Hvordan du påvirkes af rod

At have rod dræner altid energien, uanset hvor i hjemmet rodet befinder sig. Det er selvfølgelig mest oplagt at det synlige rod er

generende, men også selv om tingene er skjulte i skuffer og skabe, under sengen, i pulterrummet, i kælderen eller garagen, vil det påvirke dig i næsten lige så stor grad. Du er forbundet med dine ting på et energimæssigt niveau, og alle ting påvirker også hinanden hele tiden. Så selv om du gemmer rodet af vejen, vil det dræne din energi på et ubevidst plan. Du ved jo, at rodet er der, du har selv lagt det der, tingene har en betydning, og når der er tale om rodet, er denne betydning ikke opløftende eller givende, men negativ og drænende.

Til daglig kan du godt glemme dit rod, men din underbevidsthed er hele tiden klar over problemet, og bare du tænker kort på dit rod vil din energi falde yderligere. Når energien falder, bliver du lettere træt, irriteret eller ked af det og det er sværere at komme tilbage i en rar sindstilstand. Hvis du f.eks. har gæster og har stuvet rodet ind i soveværelset i denne anledning, vil der straks opstå en bekymring i dig, hvis samtalen falder på noget, som minder dig om dit rod, eller hvis du pludselig får brug for noget i dette rum, og for alt i verden vil undgå, at dine gæster få øje på denne side af dig. Dette får dig til at være lidt mindre nærværende og afslappet og du får sværere ved at nyde situationen og skabe en positiv oplevelse for både dig selv og dine gæster.

Rod fremkalder mange følelser og tilstande, og omvendt kan negative tilstande få os til at skabe mere rod. Det er for det meste de ubevidste mønstre, som får os til at rode, og rodet vil så automatisk skabe eller vække den negative tilstand, så det bliver sværere at komme ud af denne. Derfor kan det være en stor hjælp at give sig i kast med oprydningen, som så skaber en lettere energi og det er mindre sandsynligt, at man falder ind i den negative følelse. Når følelsen så alligevel dukker op, kan man vælge at forholde sig mere bevidst til denne, i stedet for bare at lade sig rive med af den negative energi.

Rod og uorden er ofte forbundet med en følelse af magtesløshed og fortabthed. Du kan føle dig overvældet af rodet, føle at det ikke er din skyld, at det er opstået og det bliver en næsten umulig opgave at gå i krig med bunkerne. Du føler dig overvældet, og det er let bare at opgive og give skylden til manden, ungerne, fortiden, viceværten eller bare dine generelle livsbetingelser. Jeg kan ikke rydde op, jeg er for træt, det er svært, jeg ved ikke hvordan jeg skal gøre det, jeg er flov over rodet, jeg gør det i morgen – dette er de mest almindelige indvendinger. Rod er med til at skabe forvirring og uklarhed, så det bliver sværere at tage beslutninger og at komme i gang med nye projekter.

Oftentimes vil rodet forhindre dig i overhovedet at se, at der er noget du har lyst til at gøre eller forandre, fordi selve den energi, som er bundet i tingene, holder dit flow tilbage. Dette kan føre til depression og modløshed overfor livet, det kan føles uovervindeligt at få gjort noget ved det hele, du kan ikke længere lide dig selv og er absolut ikke stolt af dig selv, hvilket i sidste ende kan medføre, at dit sociale liv går i stå. Rodet kan også give ufred og uenighed i din egen

lille familie, hvis din samlever har et andet niveau for rod end du selv, hvis I ikke har konfronteret denne uenighed og fundet en fælles løsning.

Hvis du har en ide til et projekt og sidder i et rodet kontor eller arbejdsværelse, kan det være meget svært at samle dig og få sat struktur på tankerne. Energien bliver spredt, sindet vandrer og du bruger måske lang tid på at lede efter det, du skal bruge. Hvis du skal skrive dine idéer ned, men bordet flyder med papirer, bøger og alverdens andre ting, er det meget let at blive afledt og du får ikke noget fra hånden. Dit projekt bliver aldrig virkeliggjort, da din entusiasme, dit drive og dine konkrete tiltag drukner i uklarhed, afledningsmanøvrer og almindelig træthed. Rod gør dig ganske enkelt ufokuseret, forvirret, overvældet, magtesløs og uklar og det kræver en hel masse kræfter at komme bare lidt videre med dit projekt.

Ved at rydde op, smide ud, skabe plads og forny dine omgivelser, giver du derimod dig selv en langt bedre start og dit flow øges, så du kommer længere, både hurtigere og på en lettere og sjovere måde.

Læs videre:

Køb bogen i webshoppen på www.fengshui.dk



