

Mit gode liv

Anne Skole Overgaard

Anne Skole Overgaard

Mit gode liv

forlaget * [asterisk] 2011

Tryk: Narayana Press

ISBN 978-87-92733-06-1

www.forlagetasterisk.dk

www.anneskole.dk

Indhold

Sådan dyrker du dine egne spirer	8
Hvilken mad er egentlig naturlig for mennesker?	10
Lys	10
Ilt	12
Vand	14
Dyrkning inden døre	16
Hvorfor dyrke økologiske grøntsager?	18
Med spirer i bagagen	20
Det er let at kompostere!	22
Udenfor – indenfor	24
Naturens stemme	26
Tiltrækning	28
Hvordan kan vi bruge musikken til denne udligning?	30
Musikinstrumentets samfundsmæssige effekt	32
Radioaktivitet og tungmetaller	36
Jod som hjælper	38
Natlysolie	40
Genetisk tab	44

Sundt guf	46
Banan is	46
Appelsinris	48
Cacao kugler	48
Bagte æbler med is	48
Strik enkle ting	56
Halstørklæde	58
Fri strikning	62
Potpourri-poser	64
Manglende interesse for nuværende omstændigheder	68
Kontrolfreaks	70
Mælkebøtte, løvetand	72
Mellemlægsserviet i kunststriking	76
Tæl de lyse timer	82
Agurk	86
Melon	88
Gammeldags grøntsager	90
Rosengelé	92
Rosenpude	94
Uge 4	100

Uge 5	102
Farlige bekendtskaber	102
Visualisering	108
Farer på vejen	110
Opgaver	112
Øvelse	114
Trompet	118
Xylofon	118
Lilletromme	120
Pauke	120
Stortromme	120
Frugt	122
Bambus	128
Havens øje	130
Fuldmånebroen – engetso-kyu	132
Blomstring	134
Glæde og lykke	136
Udsmykning og funktion	142
Løgpotej	148
Kludetæpper af lange fletninger	150

Sådan dyrker du dine egne spirer

Praktisk vejledning trin for trin:

Sortér alle de beskadigede og misfarvede frø fra. Læg derpå de rensede frø i et syltetøjsglas.

Anbring et fintmasket net over åbningen. Fastgør det med en elastik eller en snor.

Skyl frøene i rindende vand.

Læg frøene i blød natten over eller i ca. 12 timer. Tag 1 del frø til 4 dele vand.

Husk på, at visse frøarter udvider sig meget.

Hæld iblødlægningsvandet fra og brug det bagefter til dine potteplanter eller til bouillon og te.

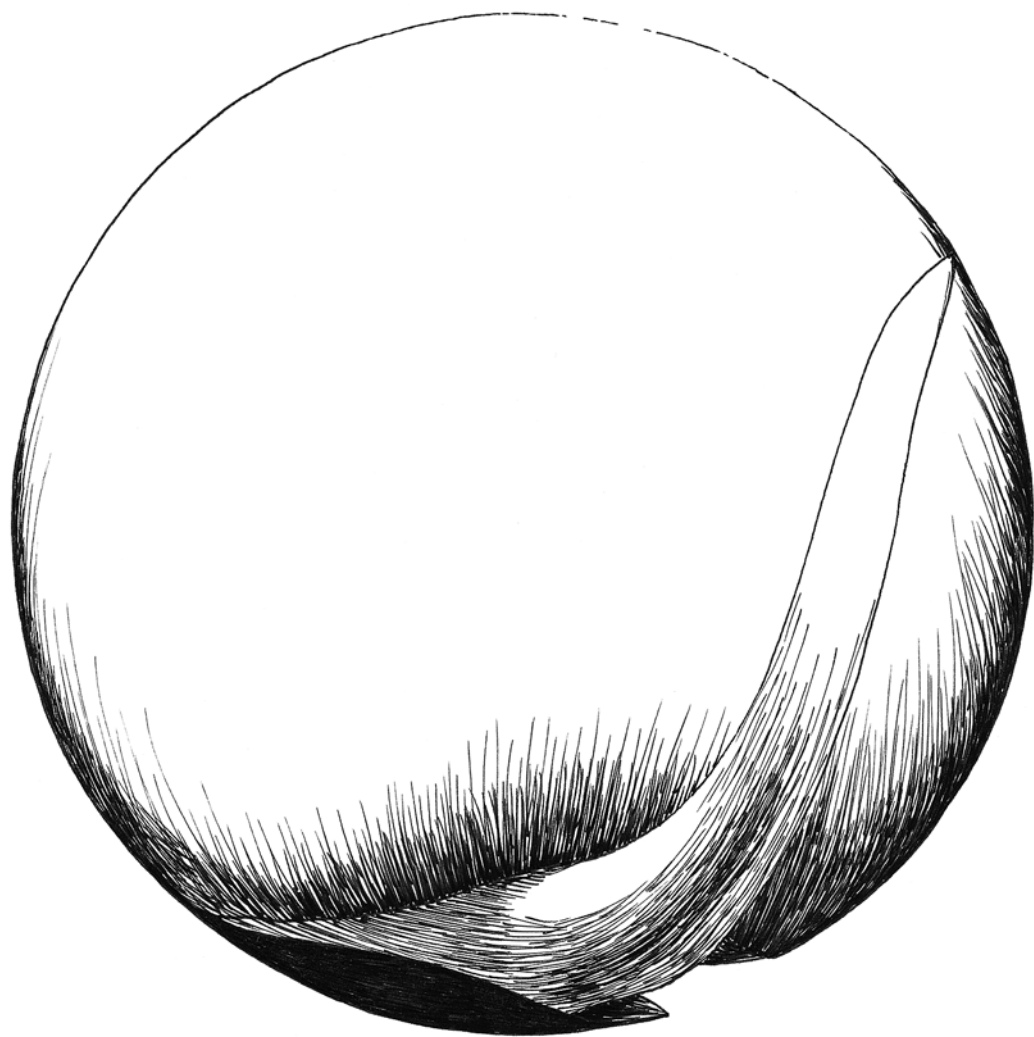
Skyl frøene igen.

Stil syltetøjsglasset i en skrå vinkel, så det overskydende vand løber ud.

Skyl frøene 2-3 gange dagligt. Visse frøarter behøver dog flere skylninger.

Ryst ikke glasset for meget. Husk på, at spirerne er sarte.

Efter 3-5 dage er spirerne spiseklare. Du kan selv afgøre, hvornår du vil spise spirerne.

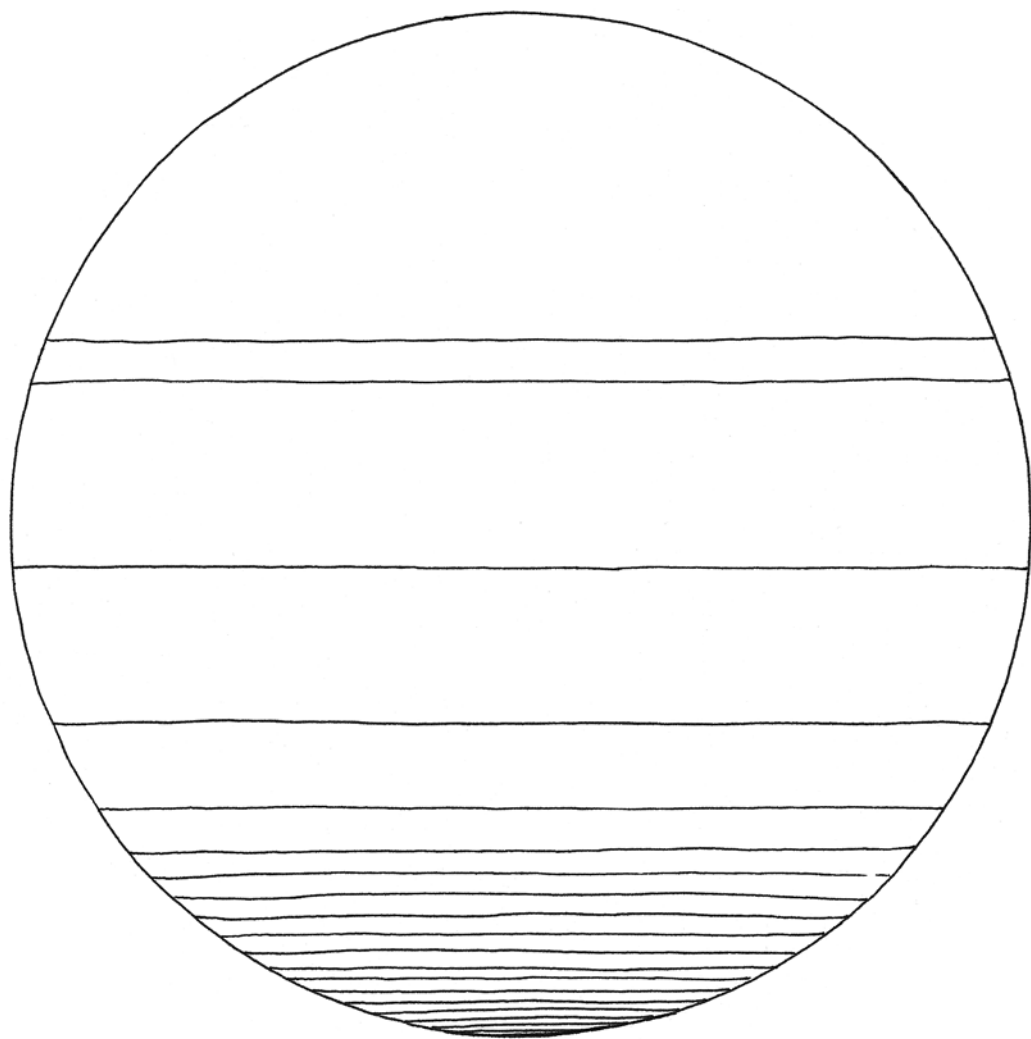


Hvilken mad er egentlig naturlig for mennesker?

Den helt basale næring er jo lys, ilt og vand. Uden solens lys var der slet ikke liv på vores planet – jorden – og ilt og vand er vi alle fuldstændig afhængige af hver eneste dag for at overleve, mens vi godt kan klare os i længere tid uden fast føde.

Lys

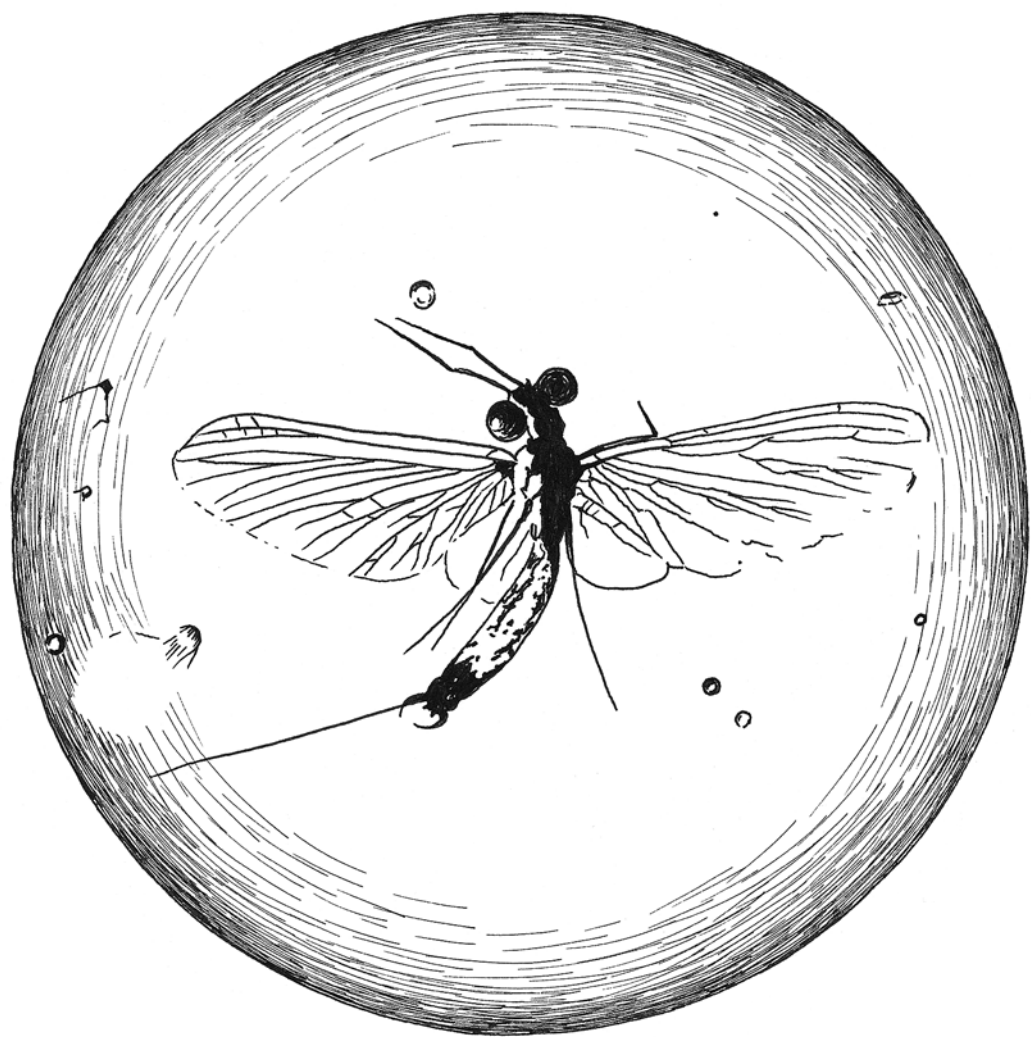
Nogle mennesker har levet udelukkende af lys og vand gennem flere år, og altså helt uden mad – enten pga. etiske og spirituelle visioner og livsholdninger eller af hensyn til helbredet. De er måske pionerer for en helt ny løsning på verdens ernæringsproblemer engang i fremtiden.



Ilt

Hvor stor betydning iltindholdet i luften har, er muligvis beskrevet i Biblens fortællinger om Noah og Metusalem. Under udforskninger af Noahs Ark er der bl. a. fundet knoglerester, der måske kunne tilhøre Noah og hans familie! Knoglerne er længere end gennemsnitsknogler er i dag (skinneben og overarm) og disse mennesker har sandsynligvis været 2½ meter høje, og menes også at være blevet 5-600 år gamle! Teorien om højere og ældre mennesker formodes bl. a. at hænge sammen med en højere iltprocent i atmosfæren. "Analyser af fossiler, hvor fluer og luft er fanget i rav, viser at jorden engang havde en atmosfære med et iltindhold på 30 % i sammenligning med de 21 % i dag".

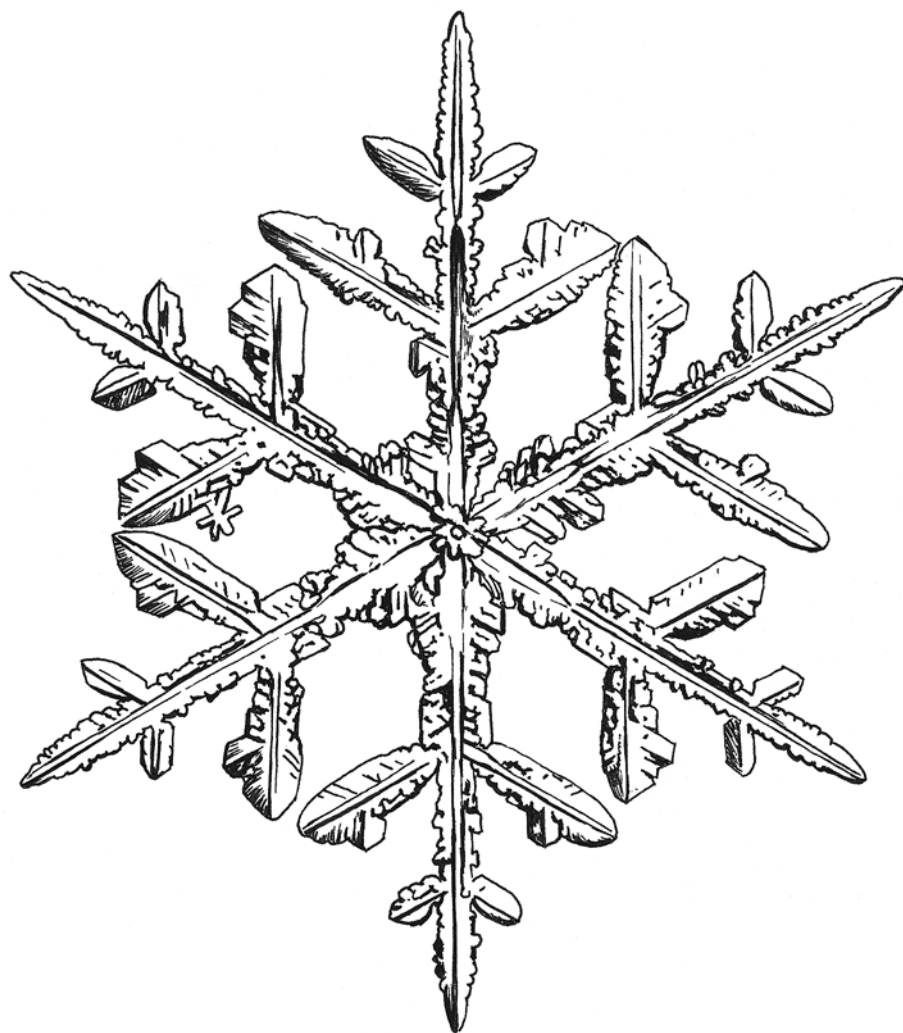
Jeg synes det er en interessant teori, og den kan være endnu et argument for at passe på jordklodens regnskove og alger i havene, der producerer det meste af vores ilt, også i betragtning af at vi bliver flere og flere mennesker på jorden til at indånde ilt og udånde CO₂.



Vand

Både jordkloden og menneskets krop består af ca. 70 % vand, der cirkulerer i et kredsløb. Sammenligningen kan fortsættes idet både klodens hav og kroppens fysiologiske væske har et saltindhold på 9 promille. Desuden er vandets kvalitet og renhed selvfølgelig vigtigt begge steder, og både jorden og vi mennesker påvirkes af vandets evne til at absorbere og blande sig med ALT.

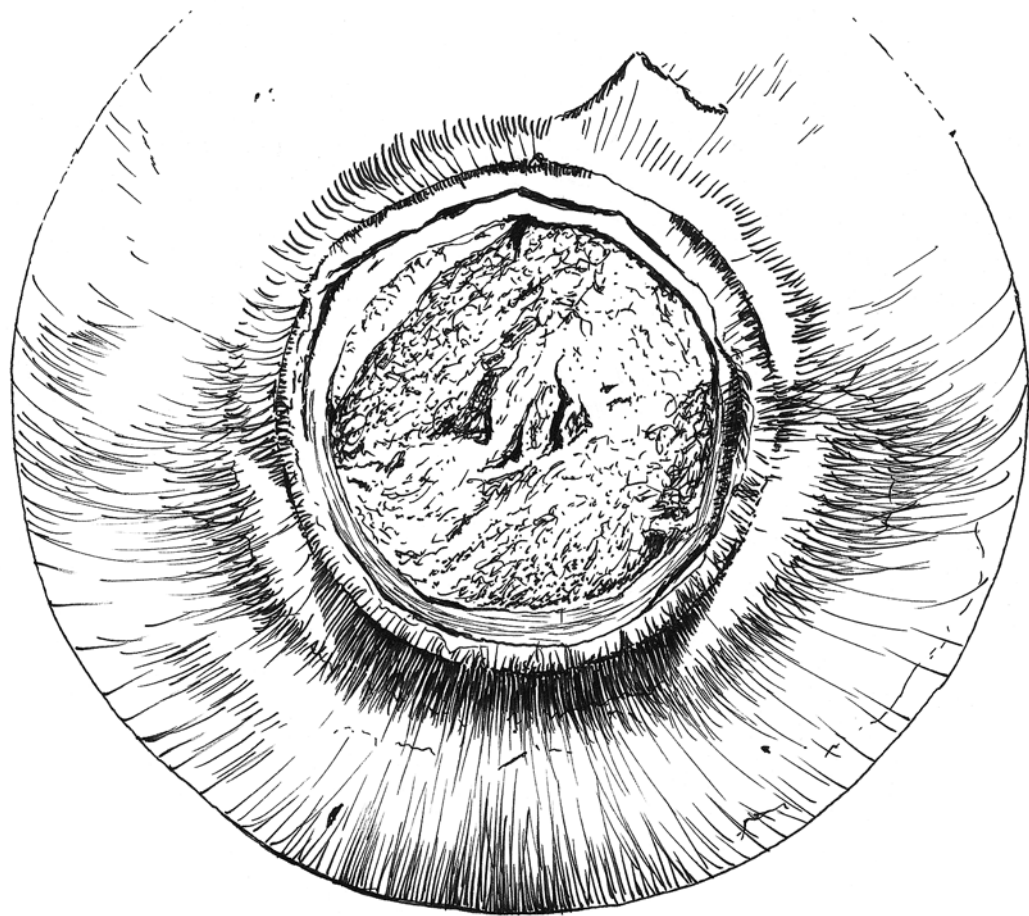
En japansk forsker, Masaru Emoto, har ved hjælp af iskrystaller vist hvor følsomt og ekstremt modtageligt vand er for al slags energi – både tanker, følelser, tale, skrevne ord og kemi påvirker vand. De smukkeste iskrystaller dannes ved tanker og ord om taknemmelighed og kærlighed, og man kan måske konkludere at det viser hvor vigtigt det er at være, tænke og udstråle taknemmelighed og kærlighed, da det påvirker os selv, vores medmennesker og vores omgivelser.



Dyrkning inden døre

Næsten alle grønsager og mindre frugttræer kan dyrkes indendørs, og har man en lille have, bør man betragte hver eneste vindueskarm, bortset fra nordvendte, som en udvidelse af haven. Vindueskarne kan bruges til dyrkning af krydderurter, tomater, salat, gulerødder, radiser og forårsløg. Alle mulige typer beholdere kan bruges; blot stik huller i bunden til dræn, og stil den på en vandtæt bakke. Fyld 6 cm grus i bunden af beholderen, og fyld op med lige dele pottejord, havekompost og god havejord.

Når alle vindueskarne er optaget, kan man tage andre dele af huset under overvejelse. Champignoner vokser for eksempel udmærket under en trappe, i en kælder eller selv i bunden af et skab. Hertil skal man bruge speciel champignonkompost, som kan købes, eller som man selv kan fremstille.



Hvorfor dyrke økologiske grøntsager?

Økologisk dyrkning af grøntsager er positivt, berigende og med mange sunde eftervirkninger. Begejstringen over at dyrke fødevarer nedbryder klasse-, alders-, race- og kulturbarrierer som intet andet. Planter af alle slags kan bringe mennesker sammen, men ingen er bedre til formålet, end dem vi spiser.

Lige meget hvor mange fødeplanter du beslutter dig for at dyrke, eller hvilke begrænsninger du har, er dette at dyrke dine egne grøntsager økologisk meget tilfredsstillende, da de opfylder alle vores fundamentale behov for at spise sunde, friske, rene produkter, der er dyrket uden negativ indvirkning på miljøet i bredere forstand.



Med spirer i bagagen

Det er faktisk slet ikke så svært at dyrke spirer, selv om man er på rejse. Der findes flere efterprøvede "transportable" dyrkningsmetoder. Mingbønner, lucerne og linser er velegnede til rejser. Når du bor længere tid eller i det mindste nogle dage på det samme hotel, kan du gøre næsten som hjemme. Syltetøjsglas kan købes praktisk talt overalt. Du skal bare sørge for at have et fintmasket net og elastikker med. Hvis du vil have beholderne med, bør du vælge nogen, der er lavet af plastic. Så bliver bagagen ikke så tung, og beholderne går ikke så let i stykker.

Folk, der tager på vandretur eller rejser på tommelfingeren, eller andre, som foretrækker at have bagagen i en rygsæk, kan også dyrke spirer undervejs. I disse tilfælde er det af pladsmæssige grunde lettest at anvende plastikposer.



Det er let at kompostere!

Det sker overalt af sig selv – i skoven, i græsplænen, under buskene. Mikrober, svampe, regnorme m.m. nedbryder cellevæggene, vandet slippes ud og fordamper, resten sonderdeles og ædes af andre dyr. Hjemme skal vi bare arrangere det, så naturens egne processer kan foregå.

Komposten kan være i haven, i gården, i kælderen, inden døre eller på altanen. Den kan være med eller uden regnorme, varm (40-50 grader) eller kold (udetemperatur) – forskellige nedbrydere ganske simpelt.

Alt organisk kan komposteres – men kød og fisk passer måske ikke til en mere enkel beholder som min på altanen.

Formuldende affald svinder ind til næsten ingenting med tiden, normalt to til seks måneder for husholdningsaffald. Havekompost med græs og blade tager lidt længere tid, men fremmes af iblandet køkkenaffald, som lokker regnorme op, og så behøver den heller ikke lægges om.

Færdig kompostjord spredes ud i blomster- og grøntsagsbede og i pottemuld.

Den bedste måde at lære kunsten på er at aflægge et studiebesøg hos nogen, som har en kompostbeholder. Så oplever du også, hvor sjovt det er!



Udenfor – indenfor

Udenfor er ikke længere væk fra os – det vil sige ”derude” – end de rum, vi bor i: vi bor også i naturen. Prøv at nedbryde de kunstige barrierer, som afskærmer os fra naturens verden. En tilskyndelse til sådan en perspektivændring kan være at indrette en miniaturehave indendørs – det omvendte af at dække et formelt middagsbord ved siden af et grushav.



Naturens stemme

Menneskets stemme er naturens stemme. Det er også vinden. Det er bølgerne. Det er tordenen. Det er dyrenes lyde: fugleflojt, ulvehyl, frøernes kvækken.

Alle disse lyde lukker op for hver deres frie rum.

Ved at lytte til lydene fra en ulv vil vi kunne bringe os i samme stemning, som det at være ulv.

Ved at lytte til en kilde, vil vi kunne bringe os i samme tilstand, som det at være en kilde.

Ved at lytte til havet vil vi kunne bringe os i samme tilstand eller i berøring med samme frekvens som havet.

- Men at være ét med naturens stemme kræver, at man har god forbindelse med den jord, vi dagligt betræder, og – ikke mindst – at man er ydmyg og hengivende overfor naturen som helhed.

Ved en accept og indoptagelse af naturens lyde vil vi hjælpe med til at bevare en naturlighed, en lighed med naturen. Og uden den vil naturen forgå.



Tiltrækning

Vi skaber vores eget liv. Vi skaber os selv. Vi skaber vore omgivelser – alt sammen ved hjælp af tankens kraft.

Og vi tiltrækker det, som vi er og har i os, det som vi tænker og føler og giver opmærksomhed. Ligesom mennesker tiltrækker hinanden i den kreative, skabende sexualakt, således tiltrækker også dyr af samme art hinanden.

En kat kan i den kreative, skabende forplantning kun smelte sammen med en artsfælle – de tiltrækker hinanden ud fra samme vibration.

Således forholder det sig også med vore tanker og billeder: kun sorg kan tiltrække sorg. Kun jaloux kan tiltrække jaloux. Kun glæde kan tiltrække glæde og blive til mere glæde – formere sig.

Altså: dér hvor én enhed er plantet i vores hjerte, der vil vi tiltrække en lignende enhed udefra, og ”formeringen” vil finde sted, denne kreative, skabende proces, hvor der bliver mere af samme slags. Negative tanker vil tiltrække negative tanker og måske være begyndelsen til sygdom, hvis vi ikke finder ind i vores grundvibration, så organismen derfra kan udligne ubalancen. Sorg kan herefter mødes med glæde, svaghed med styrke og så fremdeles.

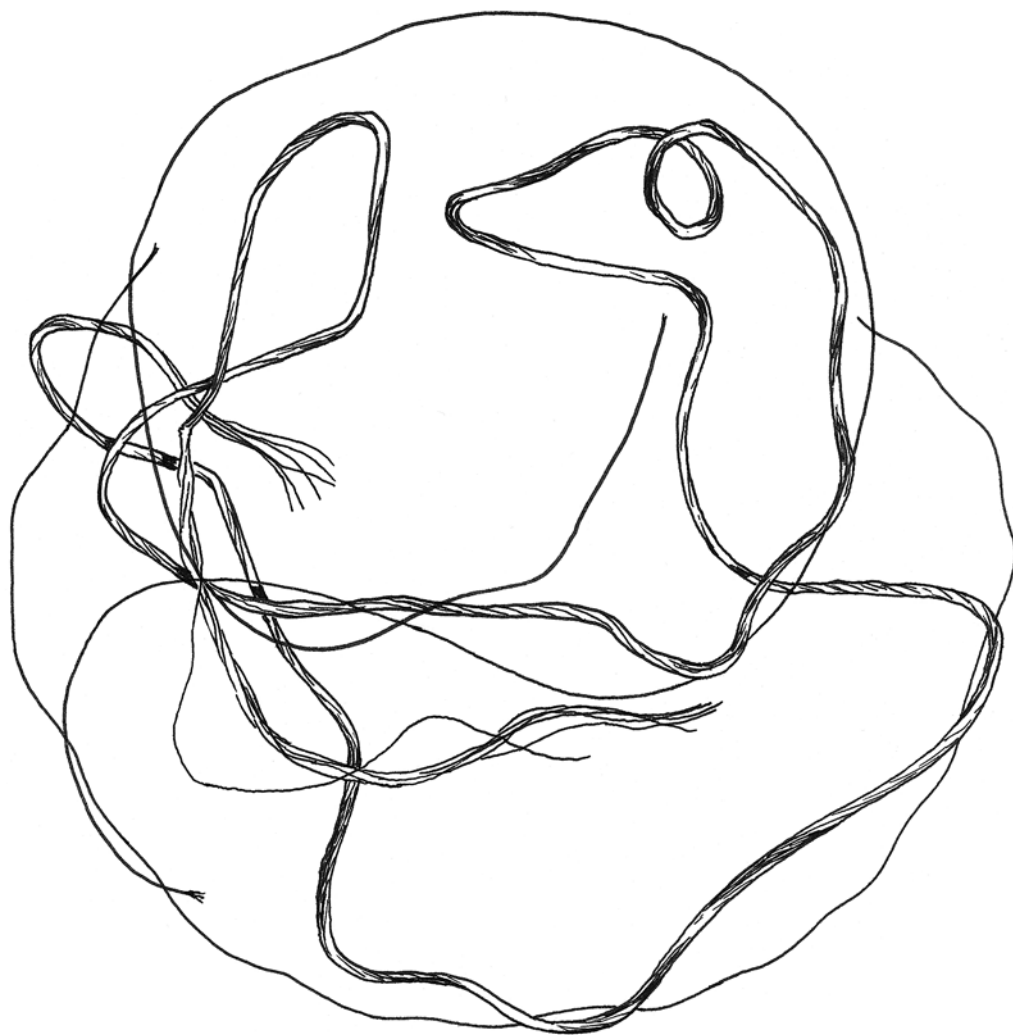


Hvordan kan vi bruge musikken til denne udligning?

Med sin vibration løsner og frigør musikken psykiske bånd, snore og tråde i organismen, noget der holder os fast – eksempelvis egolidenskaber som misundelse, mistillid, bitterhed, jaloux, medlidenhed.

Disse bånd bliver frigjort af visse vibrationer i musikken, som kaldes overtoner (de toner, der oftest høres som en slags efterklang, når en tones anslag er ved at ebbe ud).

Når de psykiske tråde på denne måde løses op, har vi igen valgfrihed til at ”binde dem sammen” på nye måder eller til helt at slippe dem fri, så de bliver til en slags frie antenner.



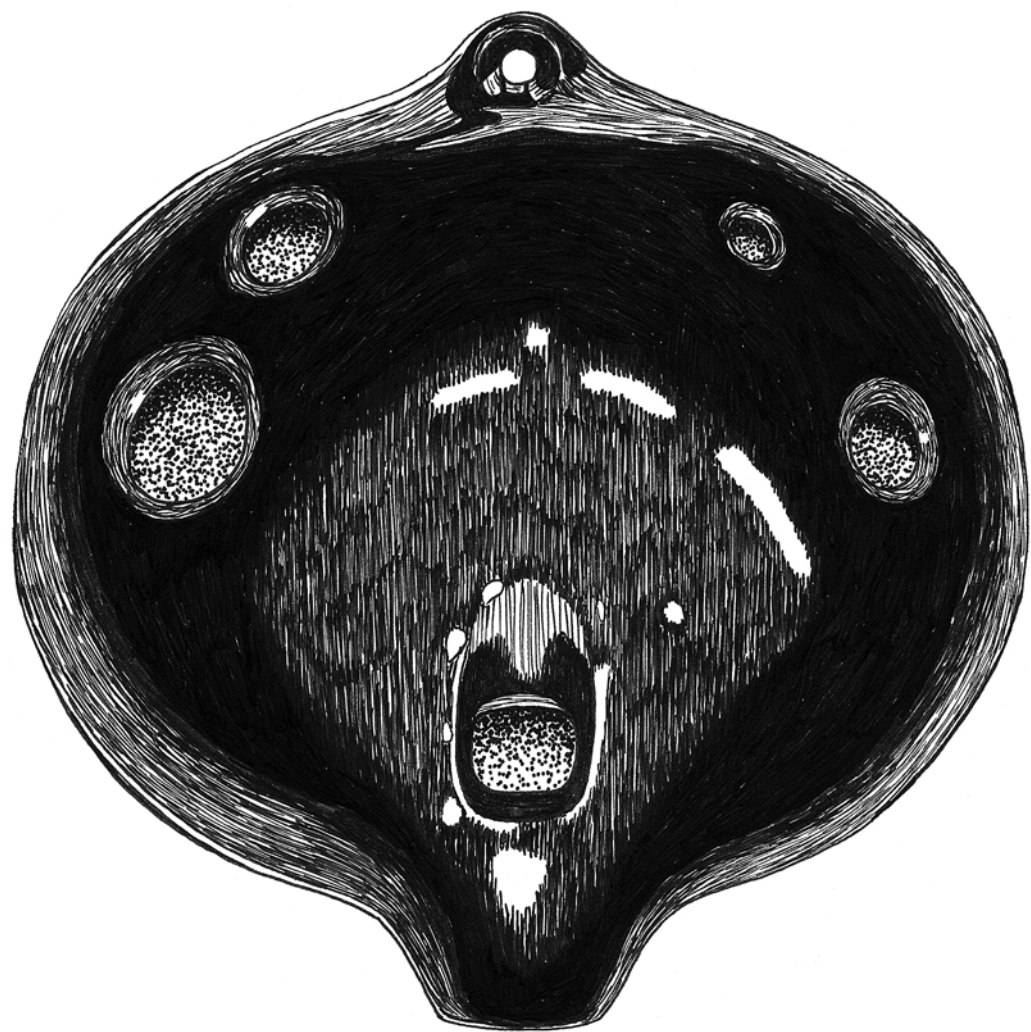
Musikinstrumentets samfundsmæssige effekt

Det ældste instrument, man har fundet – en slags lerfløjte med fem huller, kaldet en ocarina – kan dateres tilbage til 10.000 f.Kr. Man kan således gisne om, at mennesket til enhver tid har ladet sig ledsage af instrumenter.

Man ved, at musik altid har været anvendt til at regulere et samfunds sociale og religiøse liv. En sådan samlende og afbalancerende effekt har instrumenterne fortsat, hvadenten vi ser på de danske roligans med deres raslende og truttende instrumenter iblandet båthorn, råb og sang under den høje himmel, eller vi kaster blikket på en bryllupsfest med traditionsbunden sang og orgelbrus i kirkehvelvingerne.

De oprindelige instrumenter er de akustiske. Først fra slutningen af 1800-tallet er elektrisk tonefrembringelse kommet til, og det er i dag lige så almindeligt som akustiske toner.

Der er imidlertid en forskel på de elektriske og akustiske instrumenters indvirkning.

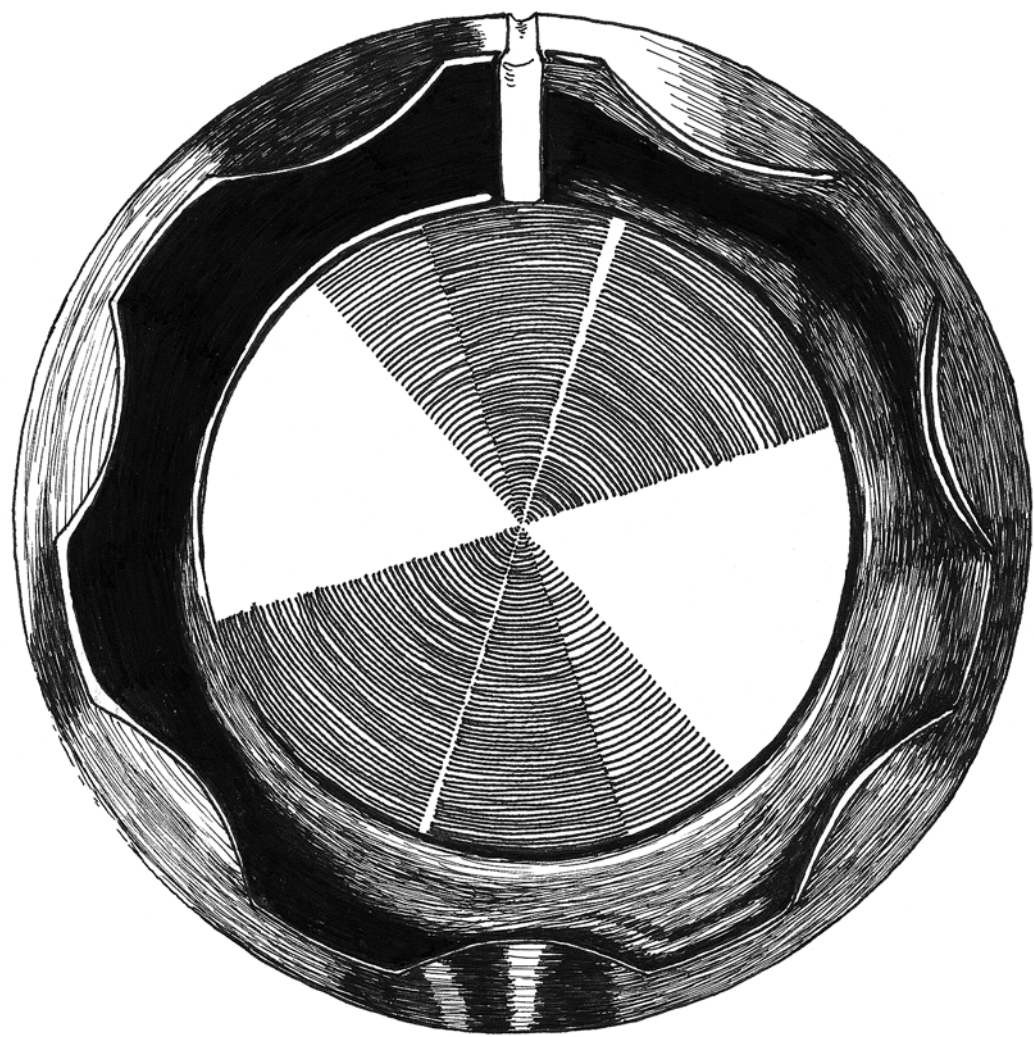


De akustiske instrumenters lyd går ind under huden på en anden måde end de elektriske. Det ser ud, som om de lettere bevæger sig ind i knogler og marv end de elektrisk frembragte lyde.

Endnu er mennesket ikke ret langt i forhold til at bruge de elektriske instrumenter, og hermed mener jeg instrumenter, hvor lydgeneratoren er elektronisk. Der sker hele tiden forandringer, og det skal blot nævnes, at den elektriske lyd har nogle fordele frem for den akustiske lyd, idet den kan reorganisere på en anden måde. Så vidt jeg kan se, er den kommet til for at trække et yderligt liggende vibrationslag fra stratosfæren ind i menneskets auriske energisystem. Den tiltrukne energi har betydning for, hvordan vi yderligere kan åbne op uden smerte.

De elektriske instrumenter er således kommet for at blive og for at hjælpe os til at komme fri af både fysiske og psykiske smerter.

De akustiske instrumenter knytter sig direkte til jorden, og de elektriske instrumenter knytter sig på en anden måde til universet.



Radioaktivitet og tungmetaller

Vi bliver i højere og højere grad udsat for radioaktivitet.

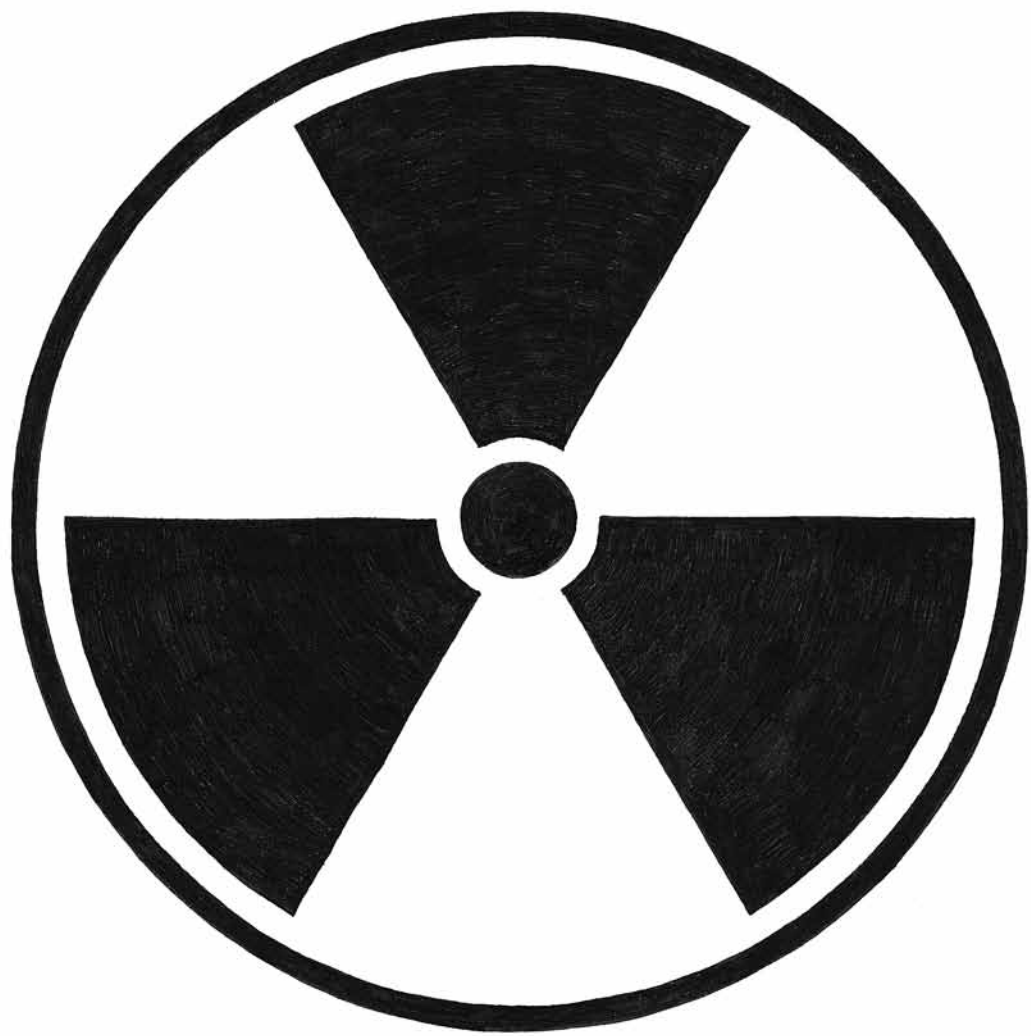
Stråler findes stort set overalt. Spørgsmålet er hvor meget skade de gør på vores helbred.

Det drejer sig ikke kun om atomulykker, men også og vigtigst om den daglige svage stråling, der øger risikoen for sygdom.

Det samme gælder påvirkninger fra tungmetaller, som vi i vores industrialiserede samfund ikke kan undgå. Eller kan vi?

Sundhedsfaren ved stråling kan være: generel svækkelse af immunforsvaret, misdannede eller dødfødte børn, større risiko for abort/misdannelser hos fostre, udvikling af kræft og leukæmi, grå stær, svimmelhed, træthed, hovedpine, hjertesygdomme, genetiske forstyrrelser m.m.

Tungmetalforgiftninger kan medføre: blodmangel, hjerneskader, hyperaktivitet, nyreskader, svækket immunforsvar, fosterskader, misdannelser hos fostre/børn, hud- og hårproblemer og mange andre forstyrrelser, afhængigt af tungmetallernes art, personens tilstand i øvrigt m.m.



Jod som hjælper

Jod har en forebyggende og udrensende effekt i forhold til radioaktivitet.

Tang er den bedste kilde til naturlig jod.

Udover jods virkning på radioaktivitet, findes der et andet stof: natrium-alginat/ alginatsyre/ alginsyre.

Natrium-alginat virker både på radioaktivitet, tungmetaller og andre giftstoffer.

Natrium-alginat er det mest forebyggende stof i tang. Det findes i Kelp-familien, dvs. Arame, Kombu, Wakame (overfor) og Hiziki.

Uden at være klar over alginats virkninger, erfarede en gruppe læger på Sct. Lukas hospitalet i Nagasaki (efter bombningen 8.9.1945 i Japan), at de selv og deres patienter klarede sig uden de voldsomme strålingssymptomer, de fleste andre havde. Lægerne og patienterne fik en diæt bestående af brune ris, græskar, misosuppe, tang og havsalt.



Natlysolie

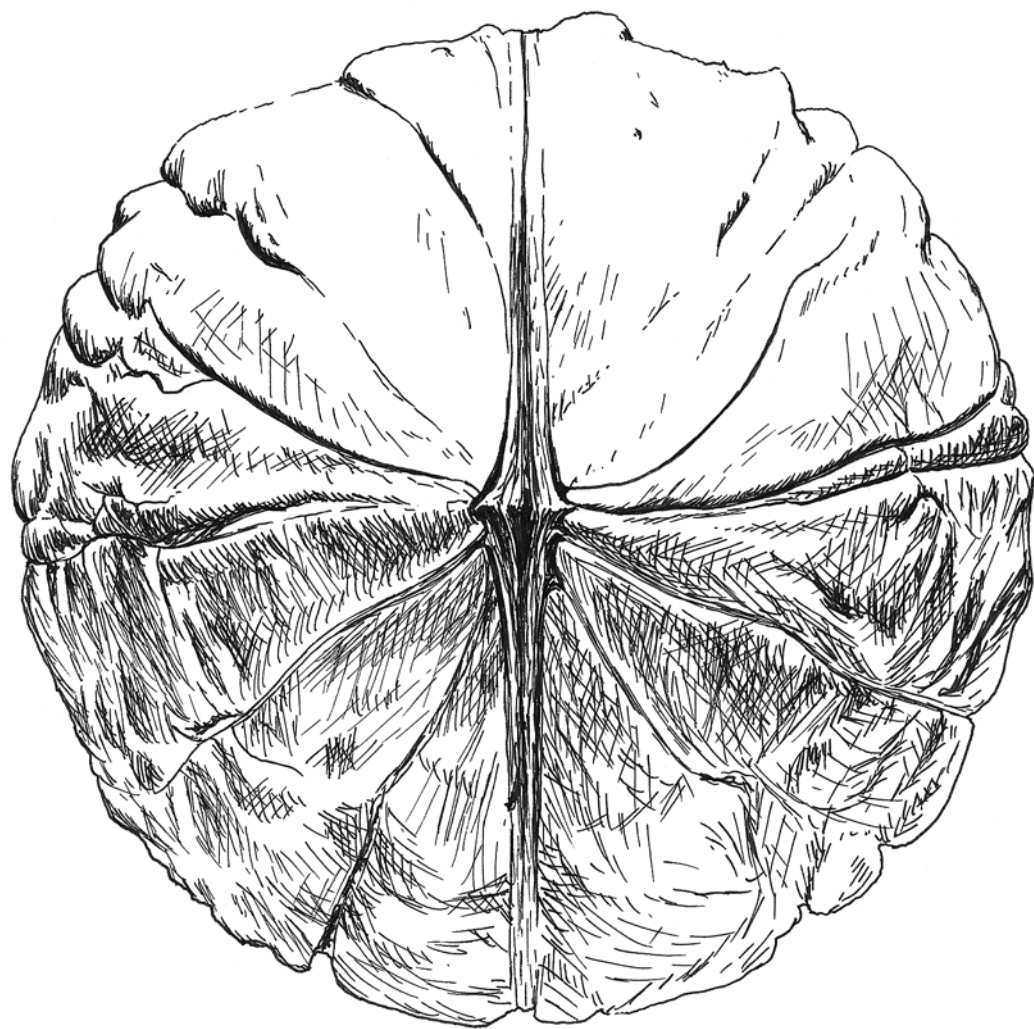
Natlysfør (*Oenothera biennis*) er en vigtig kilde til en essentiel fedtsyre (EFA) kaldet gamma-linolensyre (GLA), som fungerer som byggesten for sund hud og hormonbalance, og som også virker betændelseshæmmende. EFA'erne kan ikke syntetiseres i kroppen og må derfor komme fra kosten. De er så vigtige for stofskiftebalancen, at de på et tidspunkt kollektivt var kendt som vitamin F. Desværre skønnes det, at 8 ud af 10 mennesker mangler EFA, fordi de ikke spiser nok nødder, kerner og fed fisk.

Der er to essentielle fedtsyrer. Linolensyre, herunder gamma-linolensyre, som findes i natlysolie, hjulkronfrøolie (*Borago*) og solbærfrøolie; og linolsyre, som findes i solsikkekerner, mandler, majs, sesamfrø, tidselolie og ekstra jomfruolivenolie.



Både linolensyre og linolsyre findes i rigelige mængder i valnødder, græskarkerner, sojabønner, hørfrøolie, rapsolie og hørolie.

Når først EFA'erne er i kroppen, indtræder de i en række metabolske reaktioner (EFA-stien), som omdanner dem til hormonlignende stoffer kaldet prostaglandiner. Prostaglandiner indgår i en række balancegivende stofskiftereaktioner. Nogle gamma-linolensyrer kan syntetiseres fra linolsyren i kosten, men denne reaktion kræver et enzym (delta-6-desaturase), som nemt blokeres af en række faktorer, der hænger sammen med usund kost og livsstil. Det er bl. a. store mængder mættet (animalsk) fedt, transfedtsyrer (som findes i hydrogenet margarine), sukker og alkohol, en mangel på vitaminer og mineraler, især vitamin B6, zink og magnesium samt skrappe slankekure, cigaretrykning og forurening.

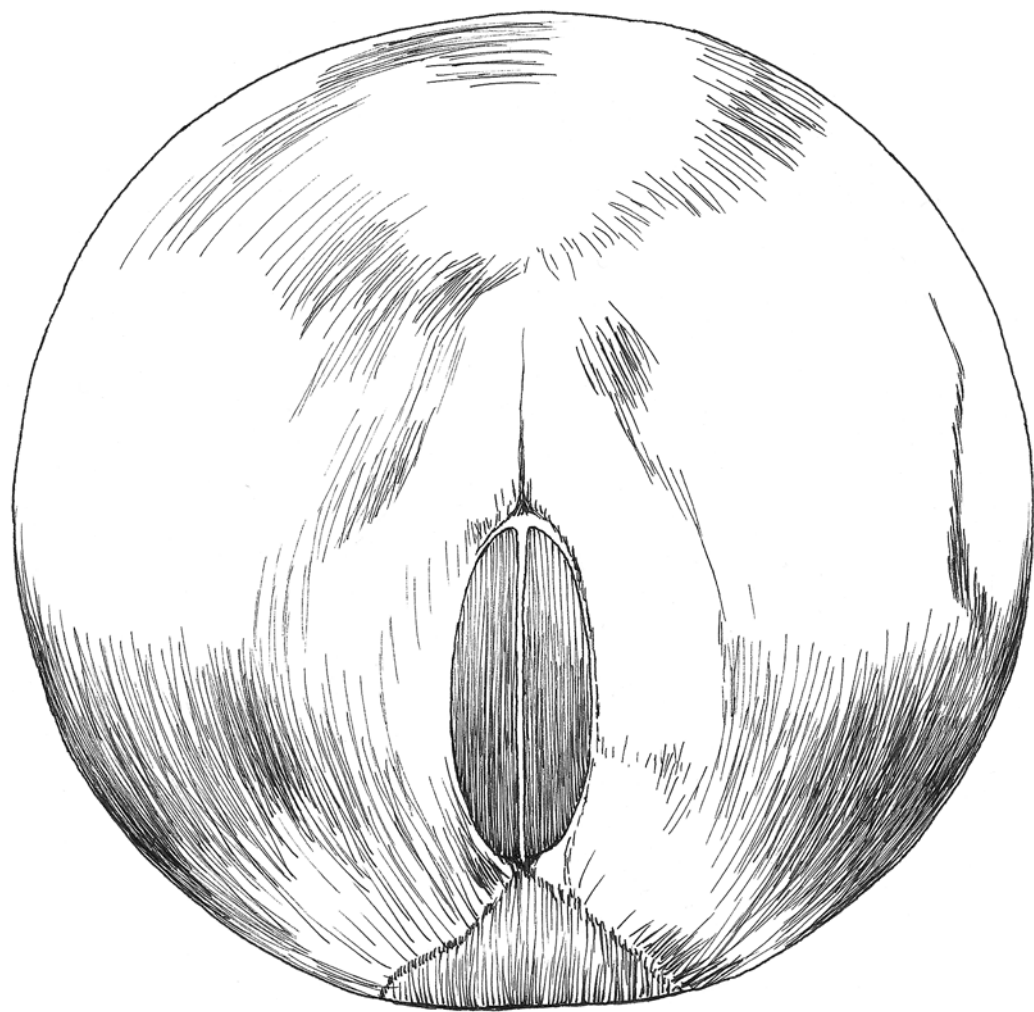


Genetisk tab

De fleste af os køber grøntsager i supermarkeder, hvor det eneste, der tæller, er et pletfrit udseende, hvilket ikke er en kvalitet, der betød ret meget for tidligere generationer. Smag, uafbrudt høst og lækker skræl var det, der betød noget for dem.

For ca. 200 år siden eksisterede der f. eks. mere end 120 forskellige sorter høje ærtetyper, så der var friske ærter hele sommeren. Et århundrede senere er det sorter til frosne ærter, der er eneherkende. Fødevareindustrien kræver dværtsorter, hvor alle ærter modner på samme tid. Derfor er der nu kun en enkelt høj ærtesort tilbage. Læg dertil, at EU-regulativer har gjort salg af grøntsagsfrø ulovligt, medmindre sorten er registreret på en national- eller en EU-liste.

Selvom der er blevet lavet undtagelser for enkelte ældre sorter, ser fremtiden for hundredevis af historiske sorter sort ud på grund af registreringsomkostningerne. Dertil kommer, at dusinvis af små frøproducenter er stoppet eller opkøbt af multinationale selskaber, der ikke er interesserede i lokale sorter.



Sundt guf

Du, som er far og mor. Prøv at vænne dine børn (og dig selv!) af med at spise karameller, lakrids, bolsjer, chokolade o.s.v. Disse populære sager består af:

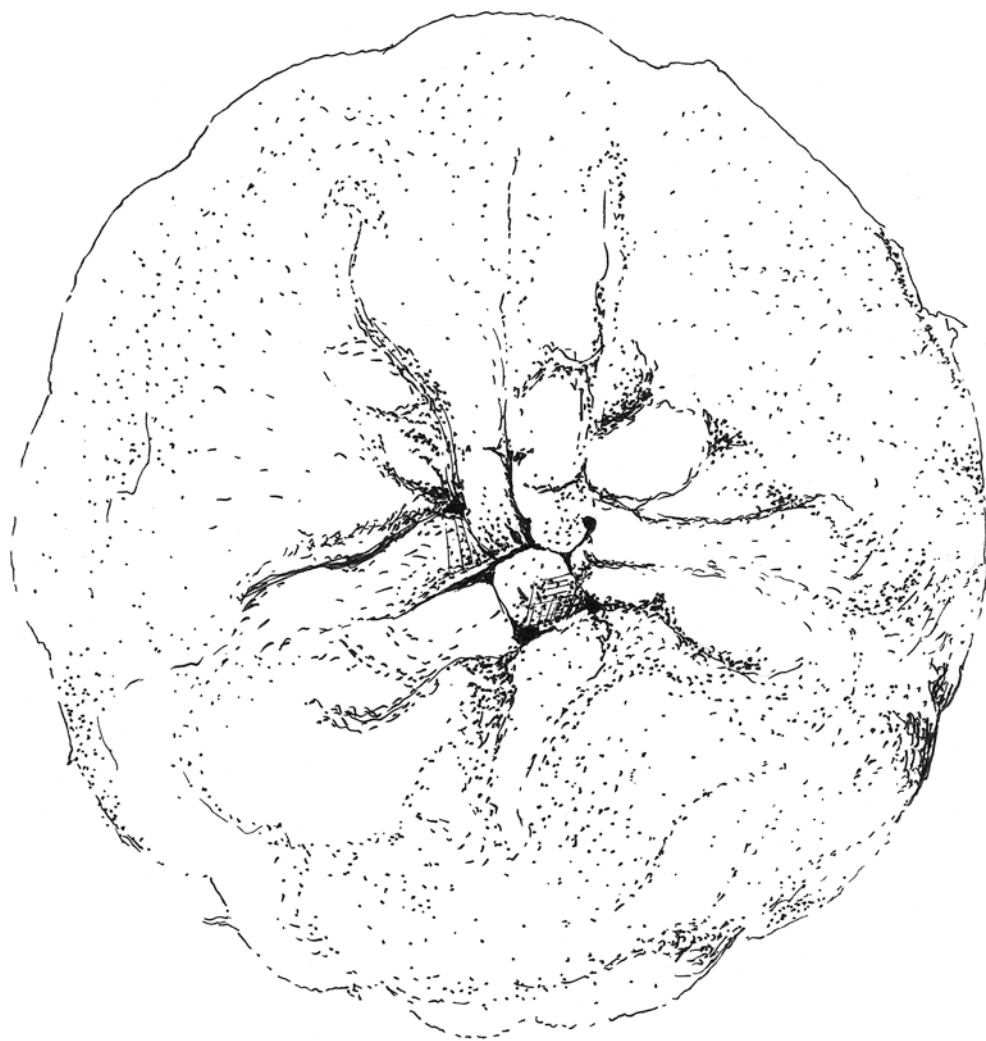
- 1) masser af sukker (værdiløst fyldstof, som tager appetitten, ødelægger tænderne og forøger kolesterolindholdet),
- 2) kokosfedt (eneste plantefedt, som indeholder en masse mættede fedtsyrer, der lægger grunden til åreforkalkning og hjertesygdomme),
- 3) smagsstoffer (alt sammen kemi)
- 4) farvestoffer

Når der er behov for lidt ekstra, så prøv i stedet at samle familien om at lave noget guf, der er både lækkert og sundt. Vi giver her nogle idéer.

Banan is

Det er nok den nemmeste form for hjemmelavet slik.

Skræl en banan, læg den i plastikpose eller folie og put den i fryseren. Når den er frossen, har man den lækreste ispind.



Appelsinris

1 portion:

2-3 spsk fløde, ½-1 dl appelsin, 1 dl kolde, kogte ris.

Pisk fløden. Skræl og hak appelsinen. Bland forsigtigt fløde, appelsin og ris.

Cacao kugler

Piskefløde

cacaopulver

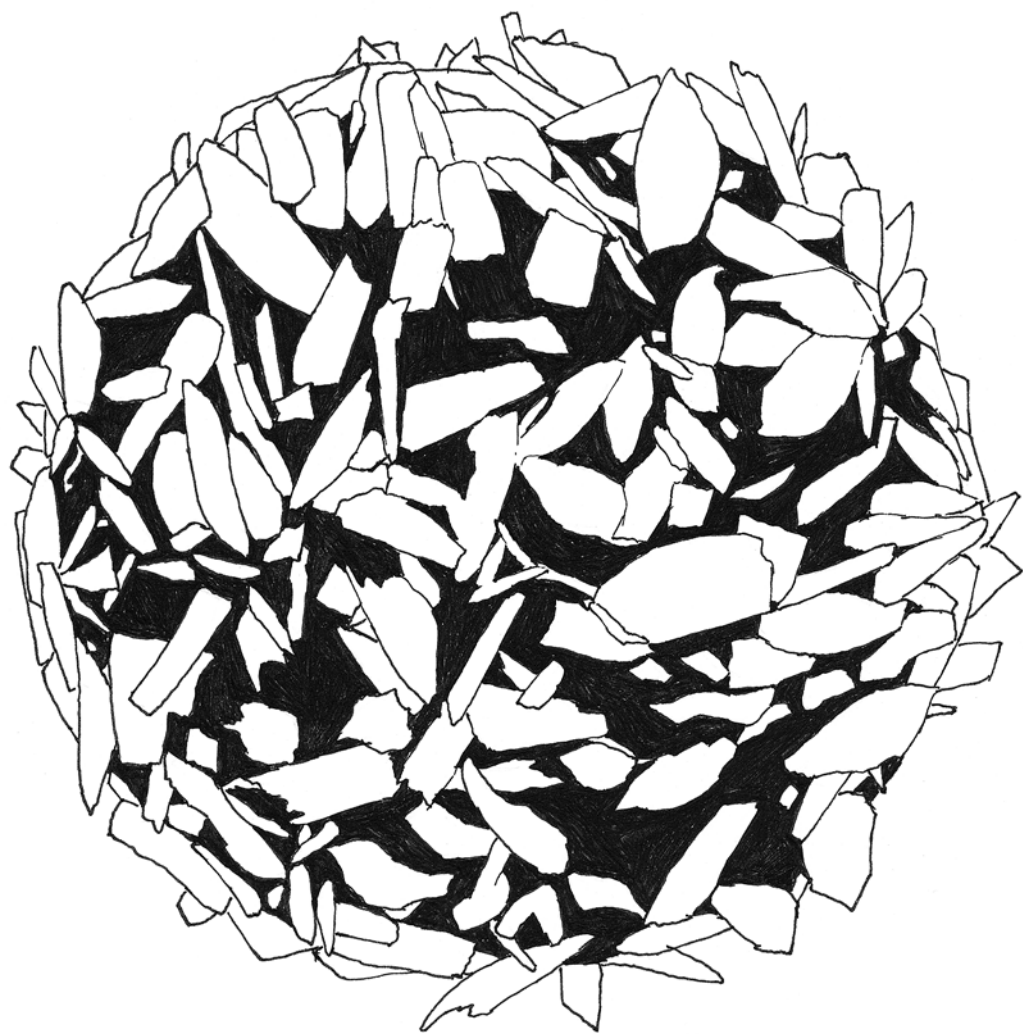
honning

hvedeflager eller havregryn

Det hele røres sammen og formes som kugler. Det er en smags sag hvor meget der skal i af hver ingrediens. Kuglerne trilles i kokosmel.

Bagte æbler med is

2 dl usvovlede rosiner, 3 spsk. honning, 1 spsk sesamfrø, 1 tsk kanel blandes sammen og fyldes i fire store udhulede æbler. Bages i et smurt ildfast fad ved 225 grader i 20 minutter. Ved serveringen lægges en skefuld vanille-is øverst i hvert æble.



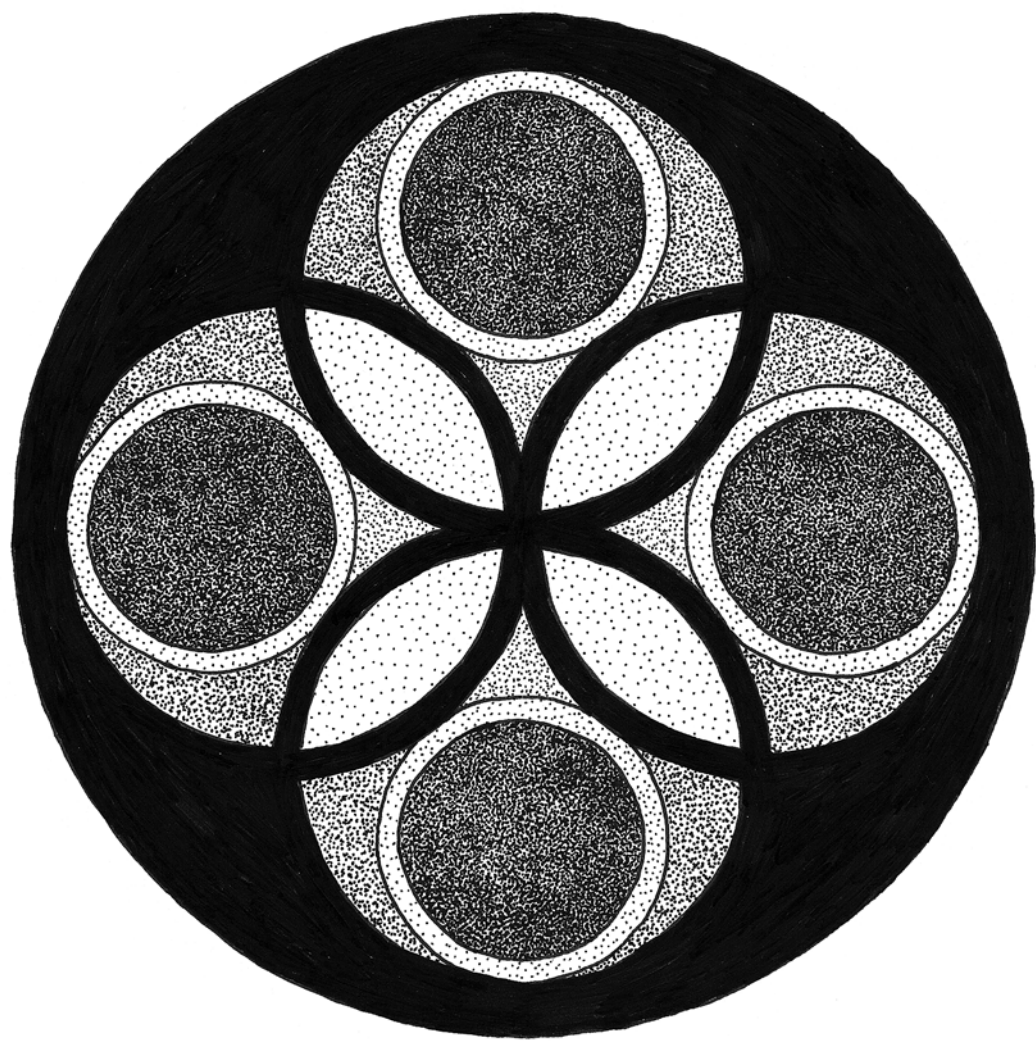
- For at dit barn falder til ro, er det vigtigt, at de ydre betingelser er i orden. Sørg for at I har tid til at male mandalas, og at der er ro omkring barnet. Telefonopkald og fjernsyn forstyrrer. Stilhed er at foretrække. Som alternativ kan egnet musik, som f. eks. afspændingsmusik, anbefales. Prøv CD'en Mandala Moods. Sørg også for godt lys.

- Gode redskaber er vigtige: Bløde farveblyanter giver et fantastisk resultat, forskellige tykkelser tuscher er spændende at arbejde med, og vandfarver kan anvendes til de enkleste Mandalas. Prøv eksempelvis Faber-Castell's ergonomiske Jumbo GRIP og Colour Grip serie i høj kvalitet. De smukke mønstre egner sig også til vindues- eller glasmaling.

- At male Mandalas giver kun mening, hvis barnet kan finde sin tilgang til det pågældende mønster. Foreslå aldrig dit barn hvilken Mandala, det skal vælge, men lad det vælge selv.

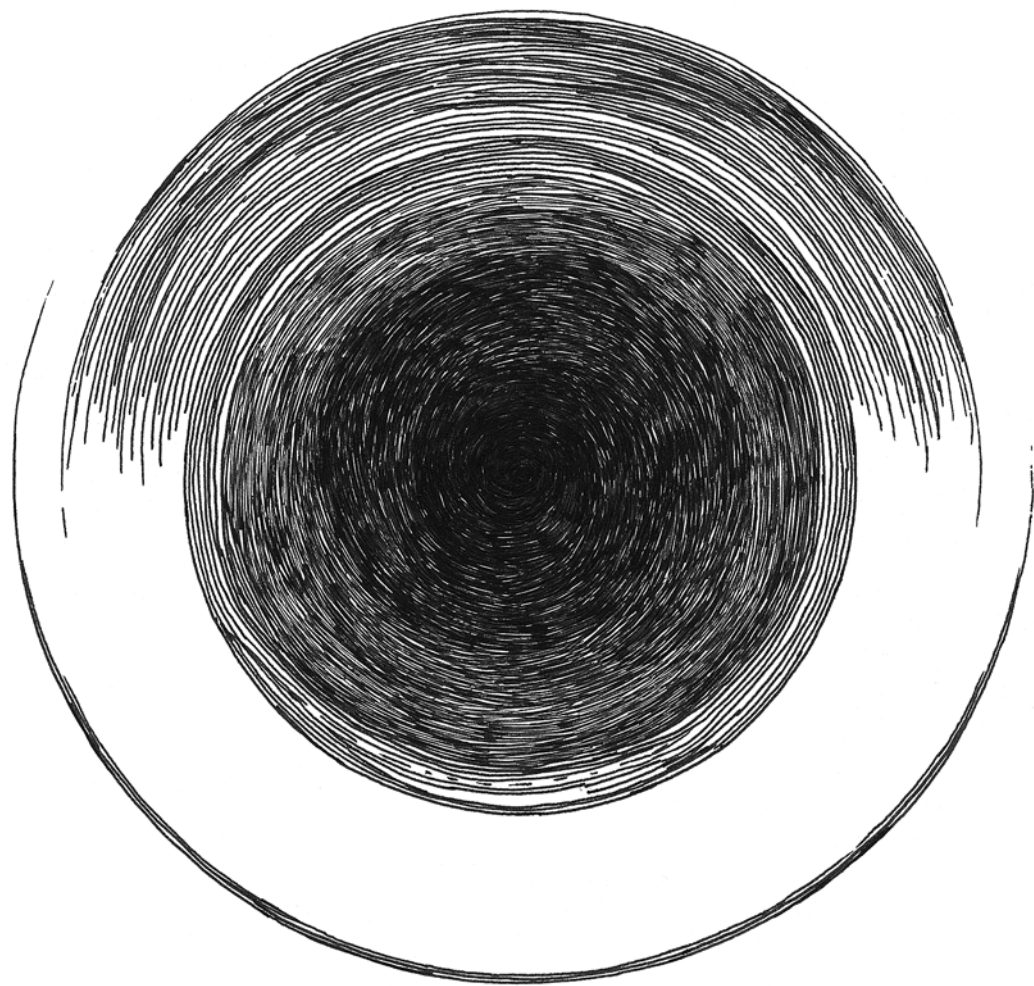
- Hvis dit barn maler Mandalas med jævne mellemrum, kan det styrke barnets evne til at koncentrere sig og fordybe sig.

Jeg ønsker for dig og dit barn, at det at male Mandalas vil give jer mange fantastiske maleoplevelser.



Afspænding af krop og sind er meget vigtigt for en kvinde. I de gamle yogi-tekster står der at jo mere en kvinde kan slappe af, jo lettere er det for hende at komme i kontakt med sit indre selv. Denne vidunderlige, aromatiske urte- og krydderi-te understøtter dette formål. Ved hjælp af Ayurvediske principper er blomsterne, urterne og krydderierne i denne Kvinde-te blevet særlig udvalgt til at hjælpe kvinden med at opretholde sin indre balance og udtrykke sin kreativitet.

Til en perfekt kop te, hæld kogende vand over et tebrev. Lad trække i 4 til 6 minutter – eller længere for en kraftigere smag. Pres tebrevet blidt, så de aktive ingredienser frigøres helt i vandet.



Der er brug for at overgive sig, undlade at vurdere, være åben og lade livet udfolde sig i stedet for at gøre modstand mod det, og der er brug for evnen til at holde alting i din videns kærlige omfavelse.

Alle disse egenskaber er meget tættere forbundet med det kvindelige princip. Hvor sindets energi er hård og stiv, er Værens energi blød og eftergivende, og dog uendeligt mere kraftfuld end sindet.

Sindet kontrollerer vores civilisation, mens Væren kontrollerer hele livet på vores Jord og alle andre steder, Væren er selve den Intelligens, hvis synlige manifestation er det fysiske univers. Skønt kvinder er potentielt nærmere på den, kan mænd også komme i kontakt med den i sig selv.

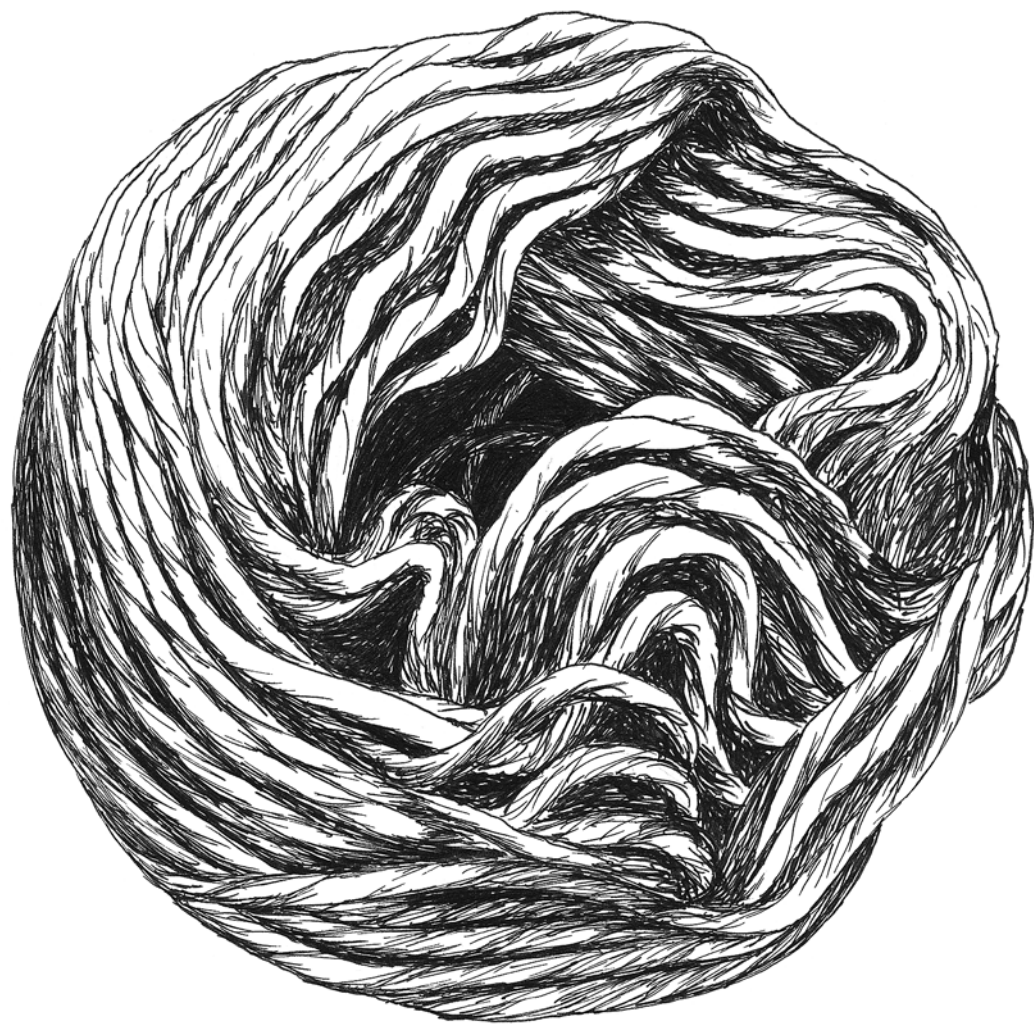


Strik enkle ting

Når du bruger strikning som terapi, er det meget vigtigt, at du strikker så enkle ting som muligt. Hvis man lider af Post Traumatisk Stress Syndrom eller andre former for stress, er et af hovedsymptomerne nemlig manglende koncentrationsevne.

Hvis du derfor lægger for ambitiøst ud, er risikoen for nederlag stor. Starter du derimod med et halstorklæde eller et retstrikket sjal, vil timerne med pindene langsomt have en gavnlig indvirkning.

Ud over at opskrifterne skal være enkle og nemme, er materialevalget også noget, du skal tænke over. Vælg om muligt naturmaterialer som hør, uld og bomuld. Du kan variere med en tråd effektgarn, hvis det ønskes, men tænk på, at det skal være dejligt at sidde med garnet i hænderne. På denne måde stimulerer og udnytter du både din følesans og synssans. Lad gerne lyset være dæmpet i lokalet, men sørg for, at du har et godt arbejdslys til strikketøjet.



Halstørklæde

Garn:

150 g Cocoon
fra HP Gruppen.

Pinde:

nr. 6

Tilbehør:

1 stor knap.

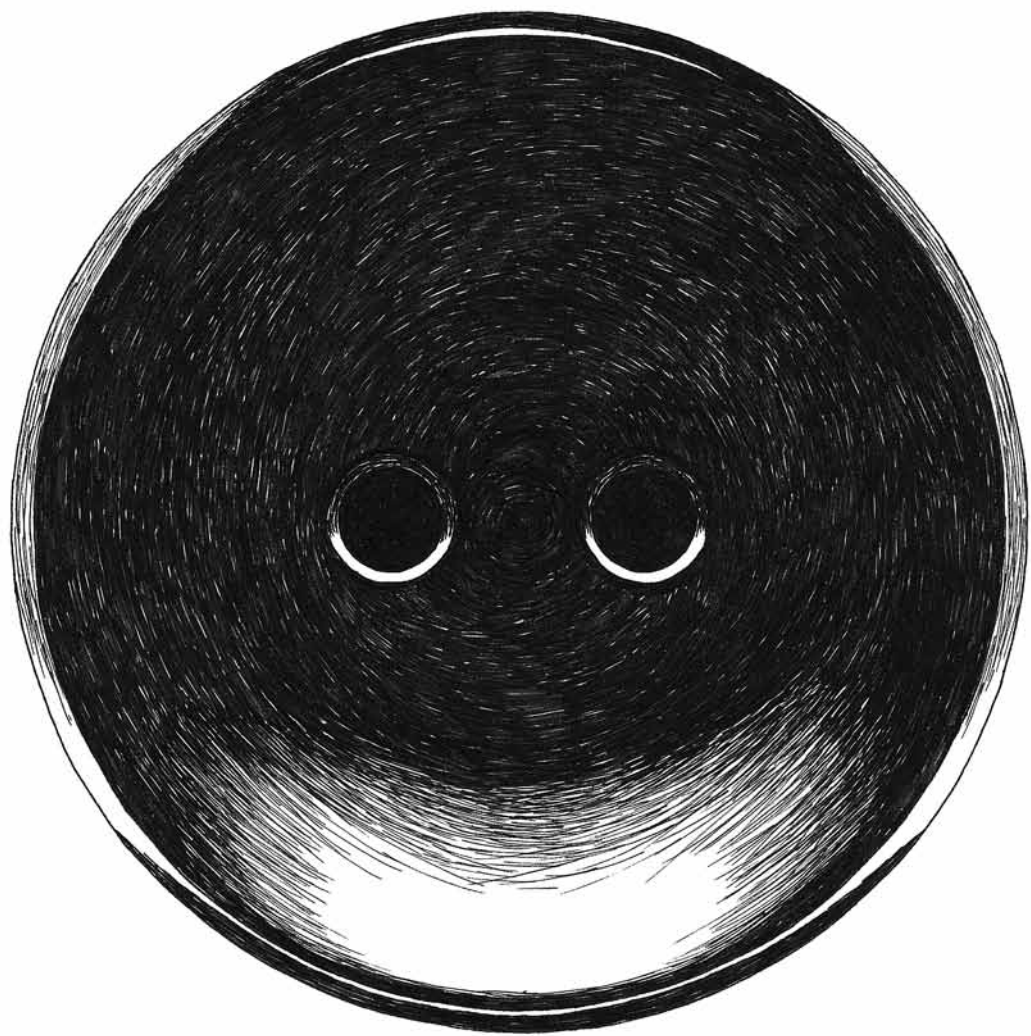
Slå 26 masker op på pinde nr. 6, og strik glatstrikning, til arbejdet måler 74 cm.

Luk på næste vrangpind de 2 midterste masker af.

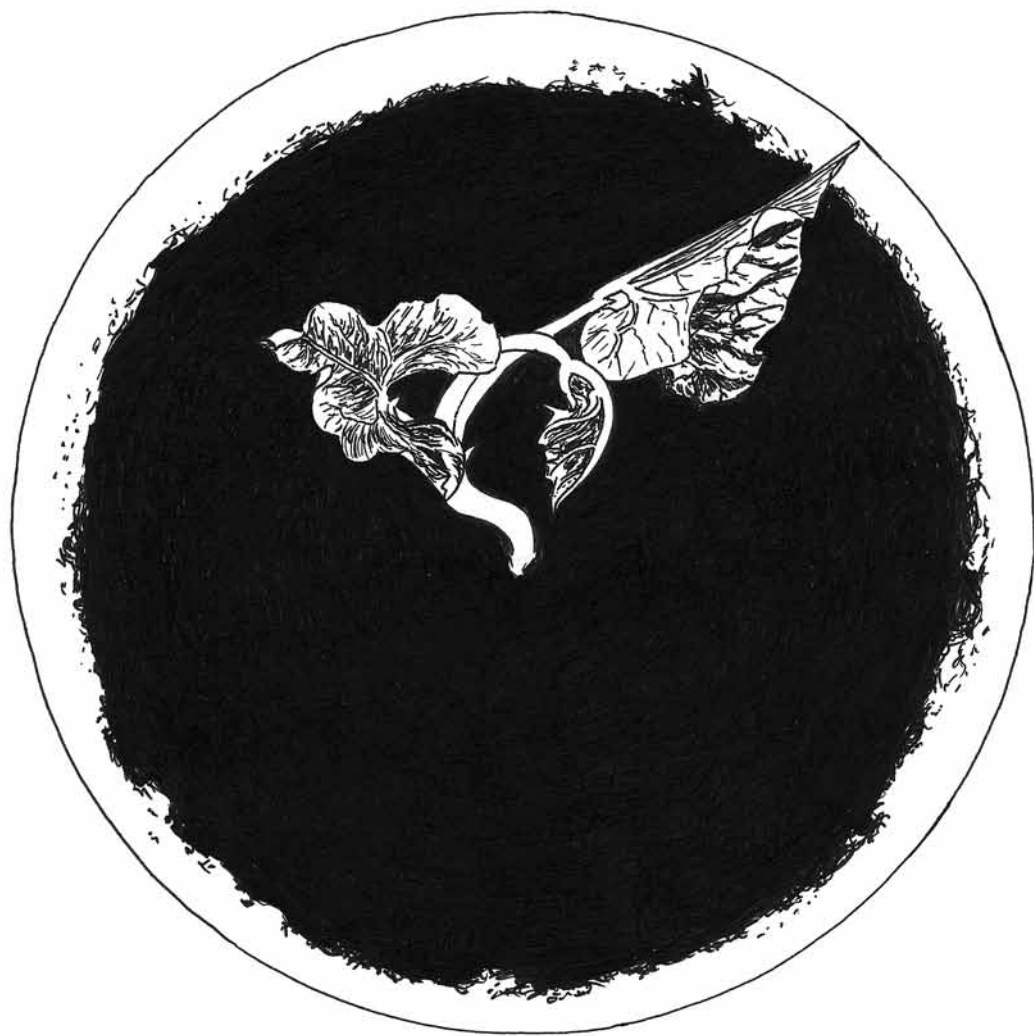
Slå på næste pind 2 nye masker op over de 2 aflukkede. Strik videre, til arbejdet måler 90 cm.

Luk af, og hæft ender.

Sy en stor knap i, så den passer til knaphullet.



Hvis du ikke har en have, så dyrk blomster eller krydderurter i en altankasse eller i en vindueskarm. Hengiv dig til at vande, nippe, luge, klippe. Fordyb dig i dufte og farver. Zen garanteret – eller pengene tilbage!

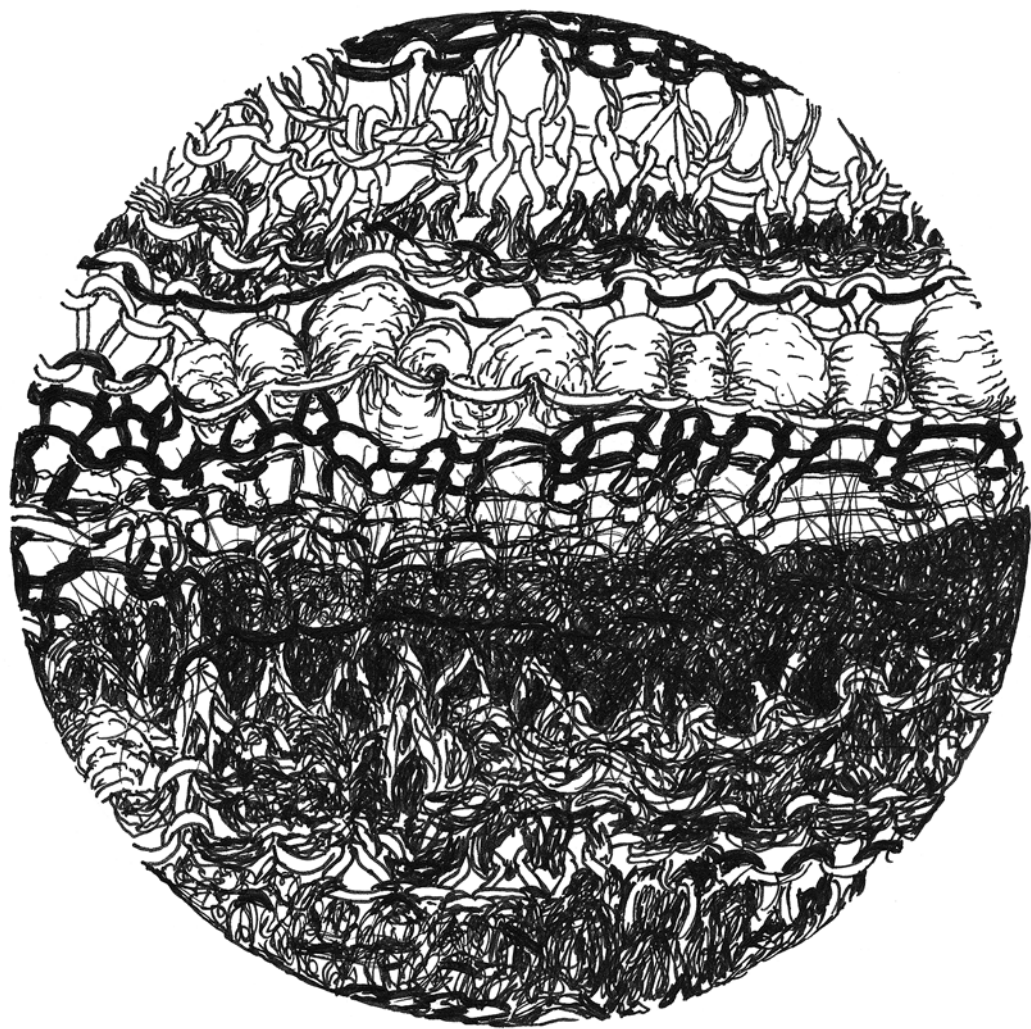


Fri strikning

Hidtil har vi talt om strikningen som en bunden teknik med regelmæssige mønstre. For at få en struktur frem, hvor overfladespillet er det vigtigste, har jeg i flere år arbejdet med såkaldt fri strikning.

Jeg blander bevidst tykke og tynde garner for at opnå vekselvirkning mellem det bløde, det hårde, det tynde og det grove. Mellemtykke strikkepinde nr. 4½ - 5½, alle sorter garn – overvejende uldkvaliteter – og i almindelig retstriking, giver uanede variationsmuligheder.

Det er morsomt, det træner farvesansen, man lærer at skelne de forskellige kvaliteter fra hinanden og hvordan de forholder sig indbyrdes og – meget vigtig – man skaber noget der helt er ens eget!



Potpourri-poser

Suffolk puffs bruges nogle gange til babytæpper og sengetæpper. Her er de små puffer syet sammen til yndige potpourri-poser. Denne slags patchwork kræver ikke papirskabeloner og syes altid i hånden.

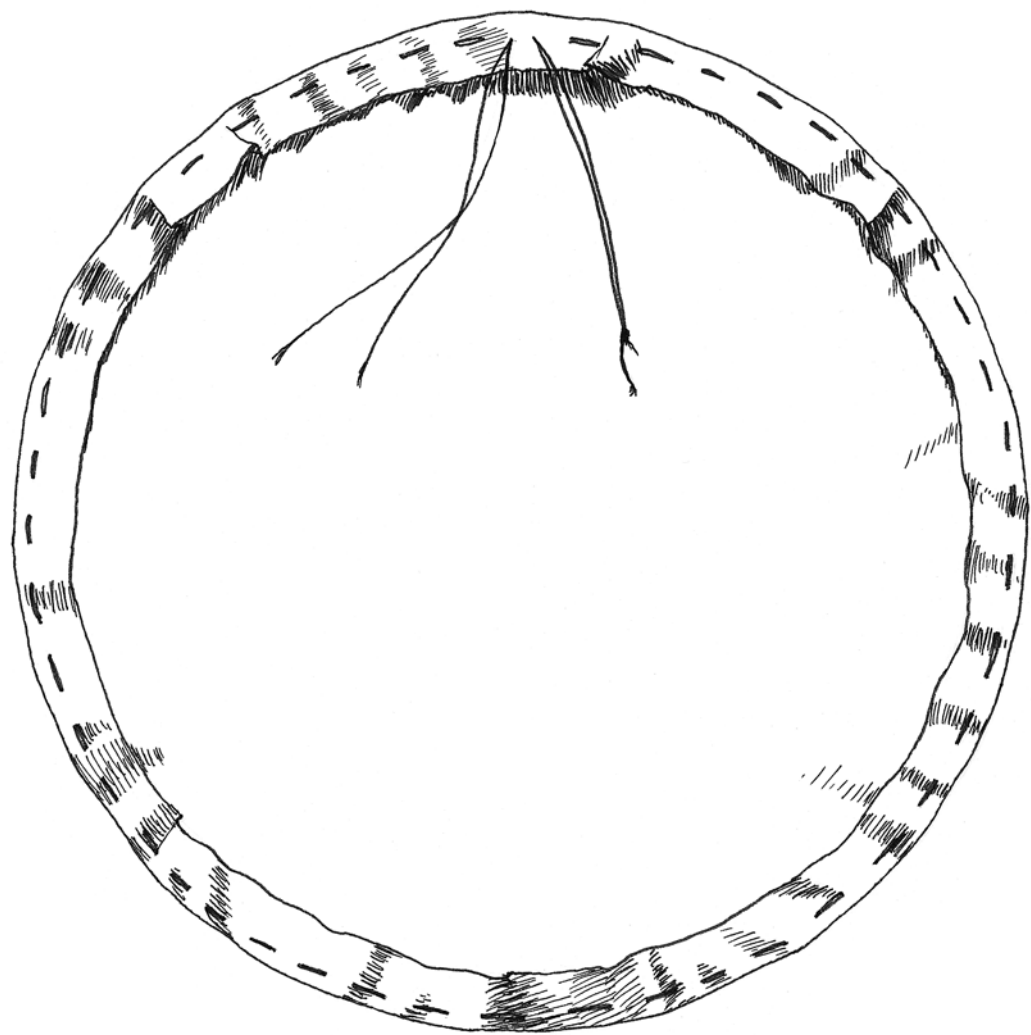
Størrelse:

Ca. 10 cm i diameter.

Arbejdsgang:

Lav en cirkelformet skabelon på 7,5 cm i diameter. Klip to cirkler i musselin og sy sammen til en rund pude-form, hvor du bruger 6 mm til sømrum. Fyld posen med potpourri.

Brug samme skabelon til at klippe 14 cirkler i småmønstret bomuldsstof. Fold kanten om og sy cirklen rundt. Træk syningen sammen. Fæst ender.

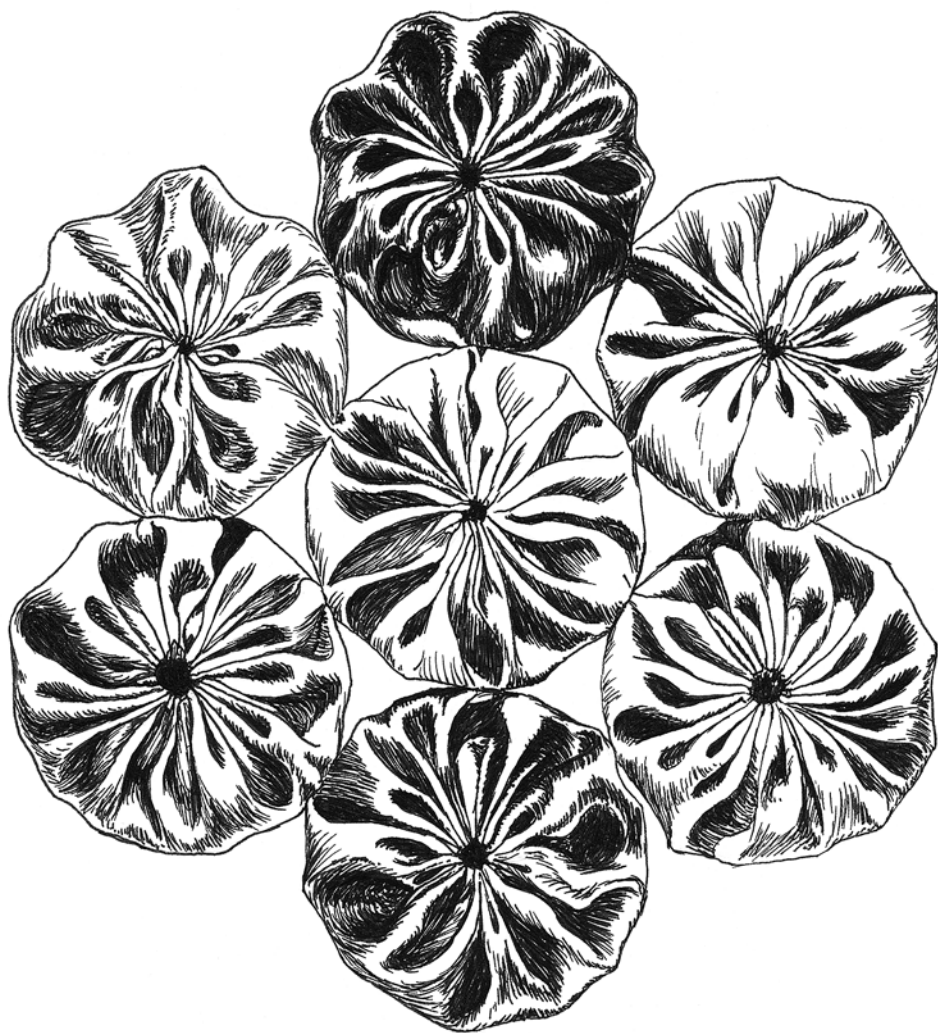


Lav de 13 andre cirkler på samme måde. Sy syv af pufferne sammen hvor de rører hinanden, med den sammentrukne side opad, så de udgør en roset.

Lav en anden roset på samme måde af de sidste syv puffer.

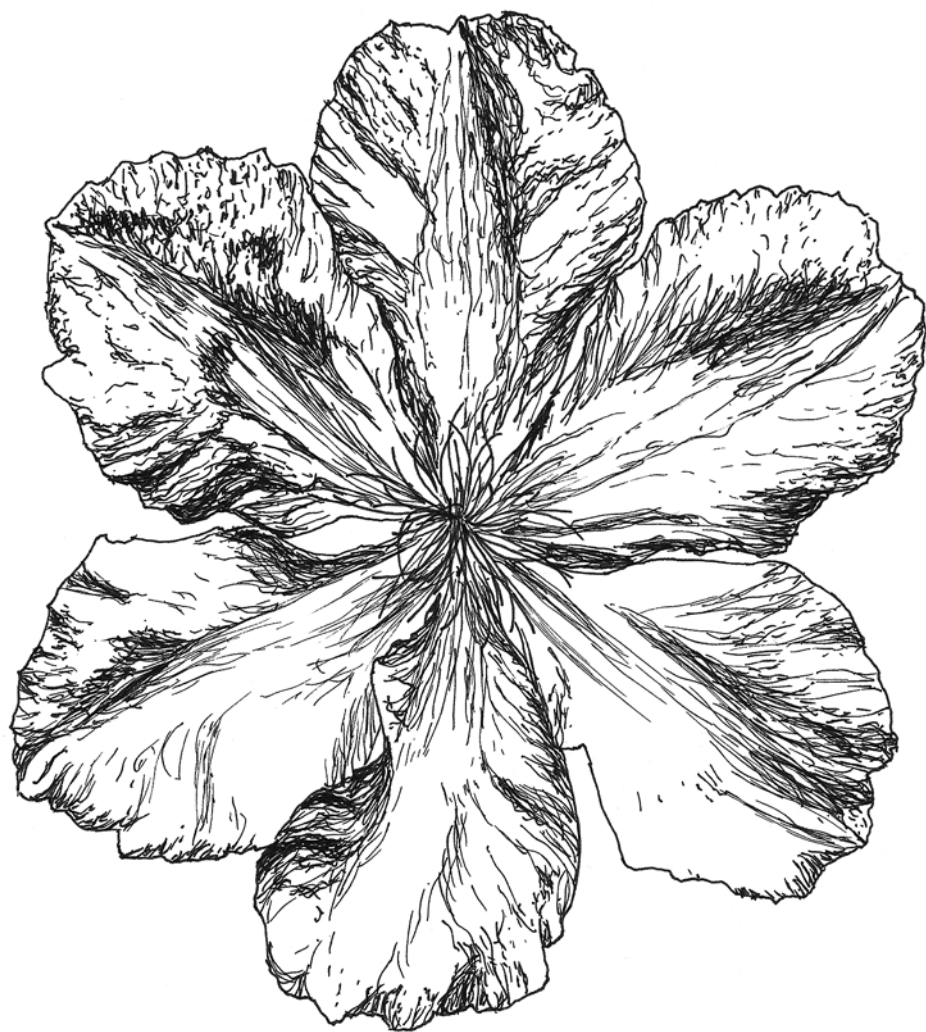
Vrang mod vrang syes de to rosetter sammen med nogle få sting, mens du lader musselinposen glide ind efterhånden. Sæt et bånd på til at hænge den i.

Disse delikate poser fyldt med potpourri, er næsten for smukke til at blive gemt væk i skuffer.



Manglende interesse for nuværende omstændigheder

- Klematis (*Clematis vitalba*) (se billedet overfor) for eskapister, der lever mere i fremtiden end nutiden, mangler koncentration, dagdrømmer, mangler interesse for nuværende omstændigheder, mod ud-af-kroppen-følelser.
- Kaprifolie (*Lonicera caprifolium*) for dem, der lever for meget i fortiden; mod nostalgi og hjemve.
- Hunderose (*Rosa canina*) mod apati, resignation over for omstændighederne; for dem, der kun gør lidt for at forbedre situationen eller finde glæde i tilværelsen.
- Oliven (*Olea europaea*) mod total udmattelse, mental eller fysisk udmattelse og mistet vitalitet, især under rekonvalscens.
- Hestekastanje (*Aesculus hippocastanum*) mod vedvarende, uønskede tanker, udmarvende indre snak og overaktiv bekymring.
- Agersennep (*Sinapis arvensis*) mod dybt sortsyn uden tilsyneladende årsag, melankoli og tungsind.
- Kastanjeknopper (*Aesculus hippocastanum*) for dem, der ikke lærer af deres fejltagelser.



Kontrollfreaks

- Cikorie (*Cichorium intybus*) (se billedet overfor) for dem, der kan lide at have kontrol over venner og familie og finder det svært at lade dem gå deres egne veje; for dem, der forventer ubetinget lydighed til gengæld for den kærlighed, de giver.
 - Jernurt (*Verbena officinalis*) for mennesker med stærke meninger; der oprøres over uretfærdighed; de overentusiastiske eller argumenterende.
 - Vinranke (*Vitis vinifera*) for mennesker med stærk vilje og tendens til at være hensynsløse, dominerende, diktatoriske eller ufleksible.
 - Bøg (*Fagus sylvatica*) for de overkritiske og intolerante, som søger perfektionisme og konstant finder fejl.
 - Mineralvand (*Aqua petra*) for dem, der er overmåde strenge over for sig selv, krævende over for andre og fører en meget disciplineret levevis.
- Vælg de remedier, der passer bedst til dine behov, og sørg for altid at have dem i nærheden, så du kan bruge dem som en del af dit detox-program.



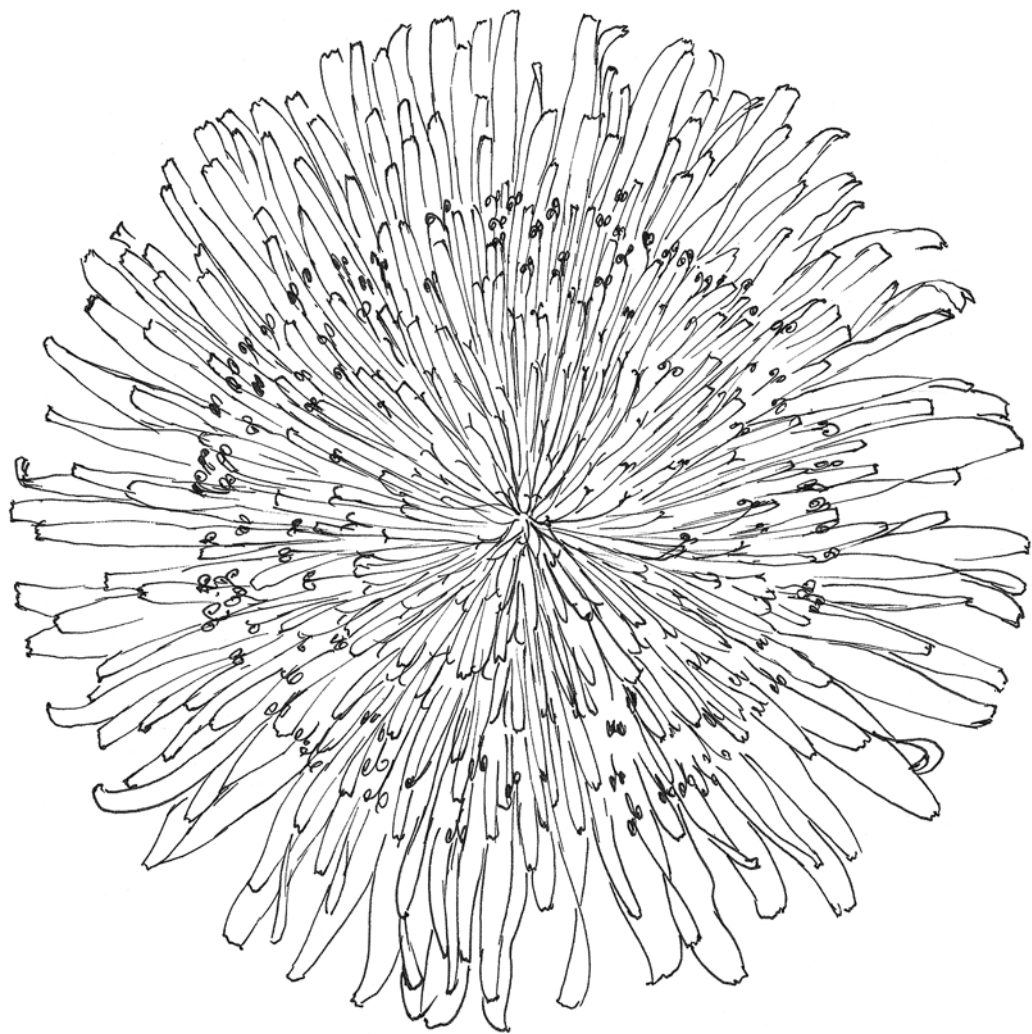
Mælkebøtte, løvetand

Taraxacum vulgare (A)

Velkendt – både smukt og besværligt – ukrudt. Hovedblomstring i maj - juni. De runde, gyldengule blomster, der består af utallige små kronblade, sidder på en høj, hul stilk. Bladenes rand er groft tandet, og de udgår som en roset fra rodhalsen. Hele planten indeholder en mælkevid saft. Den optræder så at sige alle vegne, hvor der kan vokse græs. Bladene, og som følge deraf også rødderne, har man året rundt, undtagen i de allerkoldeste måneder, hvilket er heldigt, dens mange anvendelsesmuligheder taget i betragtning.

Den bedst kendte anvendelse af de lange pælerødder er som kaffeerstatning. Smagen kan komme til at ligne kaffens, men den indeholder ikke den skadelige koffein, som findes i kaffe. Grav rødderne op om efteråret, når de er saftigst og størst, og rens dem grundigt (de skal ikke skrælles). Lad dem tørre omhyggeligt, helst i solen, og rist dem i ovnen til de er sprøde. Mal dem endelig ret groft og brug dem på samme måde som kaffe. Japanerne bruger rødderne som grønsager og tilbereder dem på deres egen facon: Skær de rene rødder i tynde skiver. Sauter i kogende, vegetabilsk olie – ca. en spiseskefuld olie til en kop snittede rødder – og tilsæt lidt vand, lidt salt og læg låg over. Lad dem snurre til rødderne er møre og det meste af væsken er fordampet: Giv det til sidst et stænk soja-sauce.

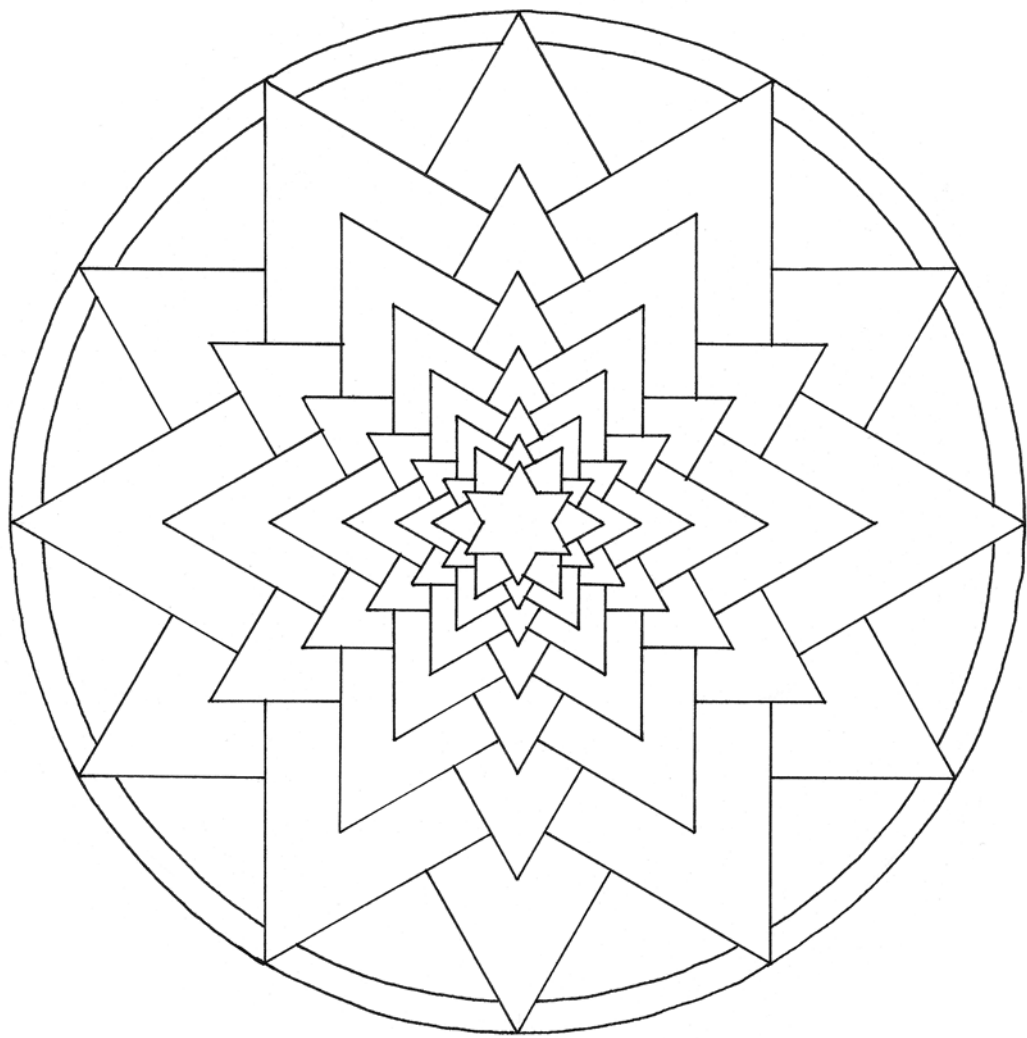
Af blomsterne kan fremstilles vin, og bladene finder anvendelse som salatblade.



Ordet Mandala betyder cirkel på sanskrit. Mandalaformen er en cirkel med et centrum – en universel form, der symboliserer helhed. Mandalas findes overalt omkring os: i blomsten, frugten, træet, edderkoppen og dens spind, vort øje, jordklodens form – cirkler med centrum findes fra den mindste lille celle i vor krop til de største galakser.

Den schweiziske læge og psykoanalytiker Carl Gustav Jung (1875-1961) opdagede, udviklede og synliggjorde Mandalaen i psykologisk sammenhæng i Vesten. Jung malede sin første Mandala i 1916 og malede derefter én hver morgen livslangt. Han brugte Mandalaen som udgangspunkt for at forstå sit eget sind. I sit patientarbejde anvendte han Mandalategningen som led i det analytiske arbejde.

I Frankrig har man gennem neuropædagogisk forskning påvist, at farvelægning af Mandalas skaber afslapning og koncentration på linie med det, man kan opnå med f. eks. åndedrætsøvelser eller meditative afspændingsøvelser.



Mellemlægsserviet i kunststrikning

Materiale: D.M.C. Hæklegarn nr. 60 og pinde nr. 1½.

Bemærk! Det der står opført ud for hver omg, gentages omg ud.

Forkortelser: m = maske, r = ret, vr = vrang, o = slå garnet om pinden, sm = sammen, dr = drejet (der strikkes gennem den bageste del af m), indt = tag 1 m løs af strik 1 m og træk den løse m over, db-indt = tag 1 m løs af, strik 2 sm og træk den løse m over, fm = fastmaske(r), lm = luftmaske(r), km = kædemaske(r).

Slå 8 m op fordelt med 2 m på hver p, og strik rundt i omg med den 5. p.

1. omg: o, 1 r.

2., 4., 6., 8., 10., 12., 14., 16., 18., 20., 22. og

24. omg: Alle m r.

3. omg: o, 3 r, o 1 dr.

5. omg: o, 5 r, o, 1 dr.

7. omg: o, 7 r, o 1 dr.

9. omg: o, indt, 2 sm, o, 1 r.

11. omg: 1 r, o, 2 sm, o, 2 r.

13. omg: 2 r, o, 1 dr, o, 3 r.

15. omg: 3 r, o, 1 dr, o, 4 r.

17. omg: 4 r, o, 1 dr, o, 5 r.

19. omg: 5 r, o, 1 dr, o, 6 r.

21. omg: 5 r, o, 1 dr, o 6 r.

23. omg: 7 r, o, 1 dr, o, 8 r.

25. omg: indt, 5 r, o, 3 r, o, 5 r, 2 sm, 1 vr.

26., 28., 30., 32., 34. og 36. omg: 17 r, 1 vr.

27. omg: indt, 4 r, o, 5 r, o, 4 r, 2 sm, 1 vr.

29. omg: indt, 3 r, o, 1 r, o, indt, 1 r, 2 sm, o, 1 r,

o, 3 r, 2 sm, 1 vr.

31. omg: indt, 2 r, o, 3 r, o, db-indt, o, 3 r, o, 2 r, 2 sm, 1 vr.

33. omg: indt, 1 r, o, 11 r, o, 1 r, 2 sm, 1 vr.

35. omg: indt, o, 1 r, o, indt, 1 r, 2 sm, o, 1 r, o, indt, 1 r, 2 sm, o, 1 r, o, 2 sm, 1 vr.

37. omg: flyt omg første m over på omg sidste p, o, 2 r, o, db-indt.

38., 40., 42. og 44. omg: Alle m r.

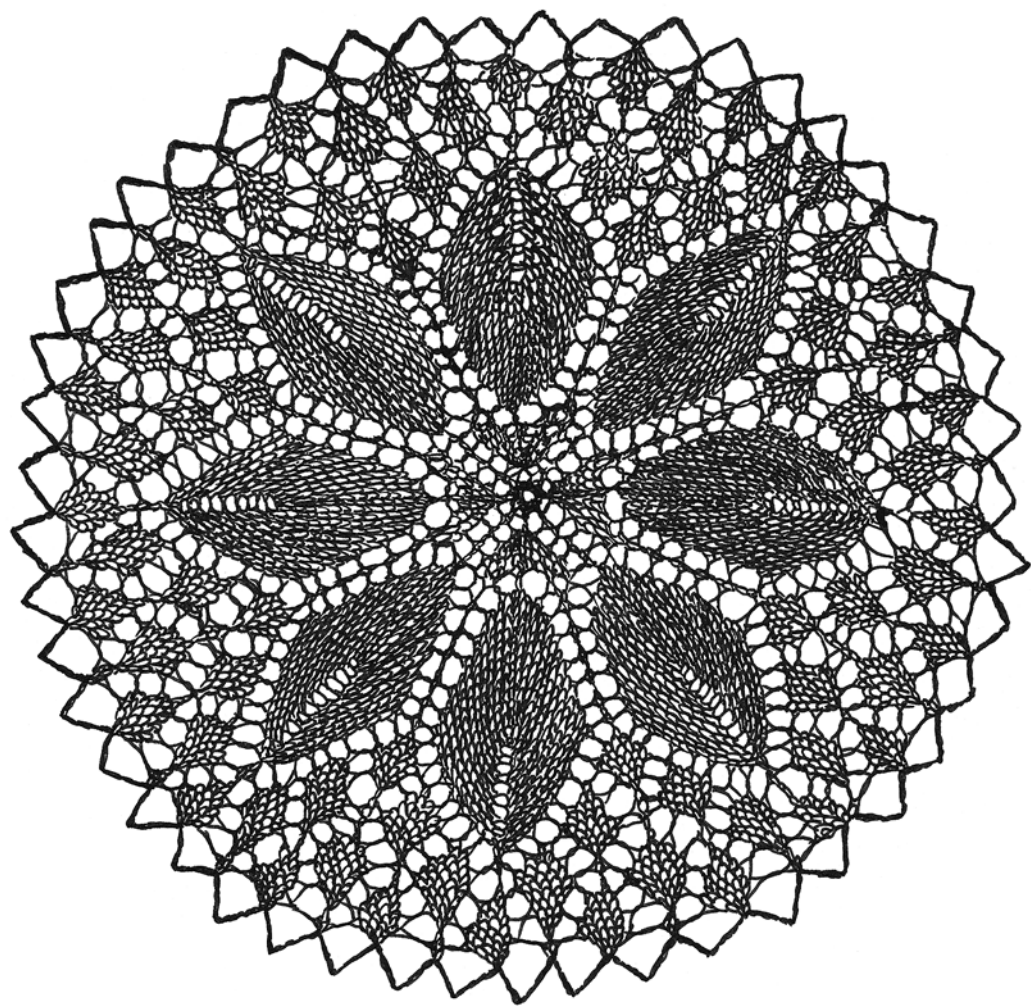
39. omg: o, 5 r, o, 1 r.

41. omg: flyt omg første m over på omg sidste p, o, indt, 1 r, 2 sm, o, 3 r.

43. omg: flyt omg første m over på omg sidste p, o, db-indt, o, 5 r.

Når 44. omg er strikket, afsluttes arbejdet således:

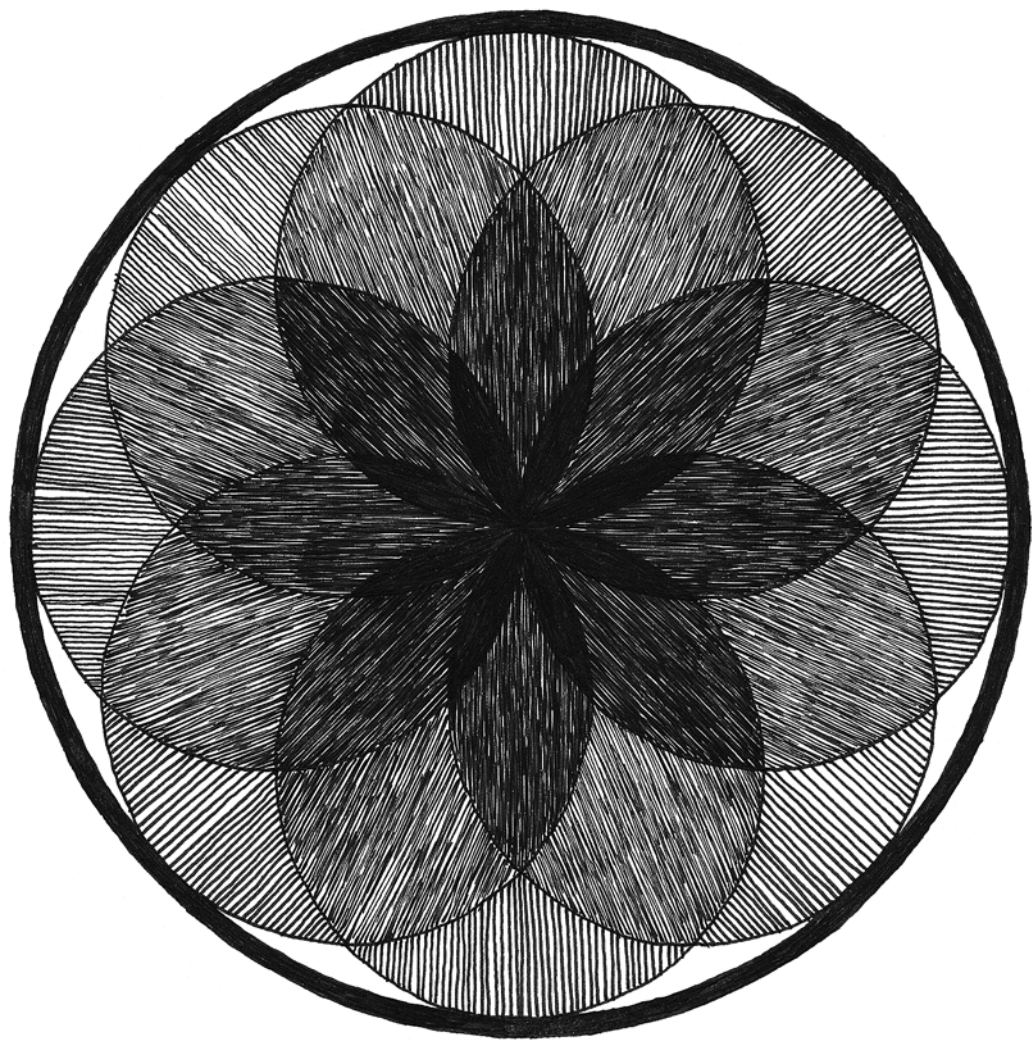
Hækl 3 m sammen med 1 fm, 9 lm, hækl 5 m sammen med 1 fm, 9 lm, fortsæt på denne måde med skiftevis at hækle 3 og 5 m sammen, til alle m er opbrugt, slut med 9 lm og 1 km i omg første fm.



Mandalas er meget mere end bare mønstre i en malebog. Når dit barn maler Mandalas, udfolder det sig kreativt, styrker koncentrationsevnen og falder til ro.

Børn er vant til, at der altid er aktivitet omkring dem, at tid er penge, og at der må handles hurtigt. Travlhed bestemmer hverdagen fra børnene er helt små, både hjemme og senere i skolen. Det er derfor ikke så mærkeligt, at det kan være svært for børn at være stille, lytte til sig selv og falde til ro. Børns hyperaktivitet er et fænomen af vor tid. Man forstår det godt, for verden omkring os er blevet larmende og hektisk.

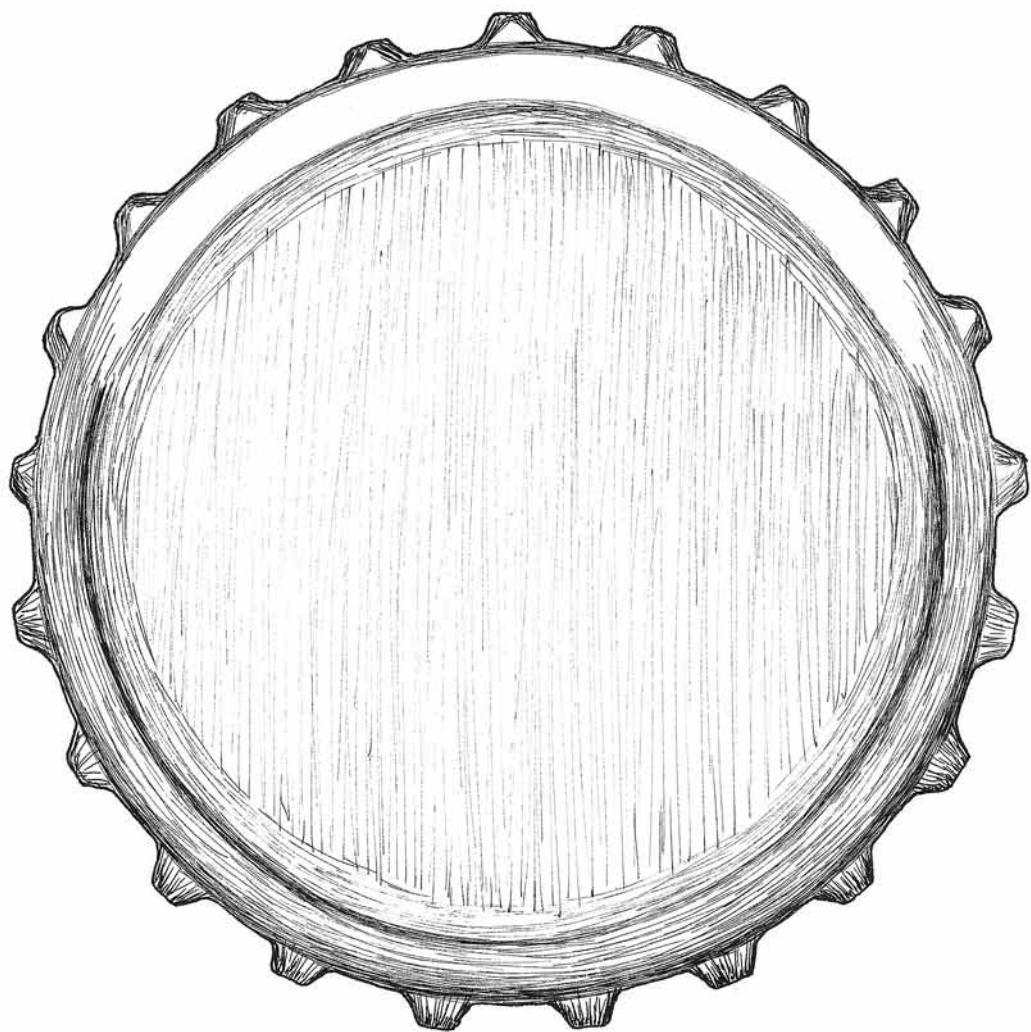
Mandalaen findes i kunst og symboler gennem alle tider og er et af de ældste tegn i menneskehedens historie. Mandalasymboler har været set i hele verden – hos de tidlige aboriginals i Australien, i Ægyptens gudebilleder, hos indianerne og i alle østlige kulturer. I kristendommen ser man bl. a. Mandalaen i katedralernes storslåede rosenvinduer.



Ethvert barn bør have en samling, synes jeg. Ikke mindst, fordi det samler en flosset bevidsthed. Sindet bliver stille, når man er fordybet i nydelsen af sine ting.

Hjælp derfor dit barn med at begynde på en samling. Det kan være hvad som helst: sten, strandskaller, mønter, frimærker, hestebilleder, Pokémonkort, sukkerposer eller kapsler (som vi – heldigvis kun kortvarigt – har haft på programmet i min familie).

Hjælp med til at sikre, at de begærede objekter bliver udstillet på en måde, så deres storhed kommer frem, og fordybelsen i dem bliver en ekstra glæde. Plasticposer dur ikke til det formål.



Tæl de lyse timer

Meget af stresset i vores samfund skyldes konkurrence eller vores stræben efter materielle goder. Det er også nemt at blive fanget i denne kamp, som i sidste ende får os til at glemme de vigtigste og mest uvurderlige ting i livet. Brug et par minutter hver dag på at tænke på de gode ting i dit liv.

- Læg dig et roligt sted og træk vejret dybt et par gange, så du kan fokusere dine tanker. Luk øjnene og vend din opmærksomhed indad.

- Tænk grundigt på goderne i dit liv. Det kan være et godt helbred, at du kan indånde frisk luft, drikke vand, når du er tørstig, og har mad til at stille din sult. Du kan have en kærlig partner, glade børn, omsorgsfulde forældre, venner, der støtter dig eller et dejligt kæledyr. Du kan nyde naturens gaver: En pragtfuld solnedgang eller efterårsbladenes farver. Tænk på alle de evner, du har – du kan f. eks. synge, lave dejlig mad eller male, og du har følelser for andre mennesker.

- Tænk nu på dig selv som et menneske, der er frigjort fra materialismens spændetroje – din bankkonto, din bil. Uden dem er der fuldstændig fred i dit indre – du kan nyde alt det gode og sande i livet.



Der gives aftener, hvor et glas vin er vejen til Zen. Og der gives aftener, hvor det kræver en flaske. For enlige mødre kan det godt føles som et problem, for man drikker jo ikke alene, vel... Løsning: Du ringer til en veninde, så I kan snakke aftenen væk, mens I drikker i hver sin ende af linjen. Lad det blive en god tradition, når der er noget, der skal fejres, eller noget alvorligt, der skal drøftes!

Dette gode råd kan også bruges, hvis du er en samlevende, men funktionelt enlig mor, hvis mand ser tv, arbejder, sover eller af anden grund ikke kan bruges til formålet...



Agurk

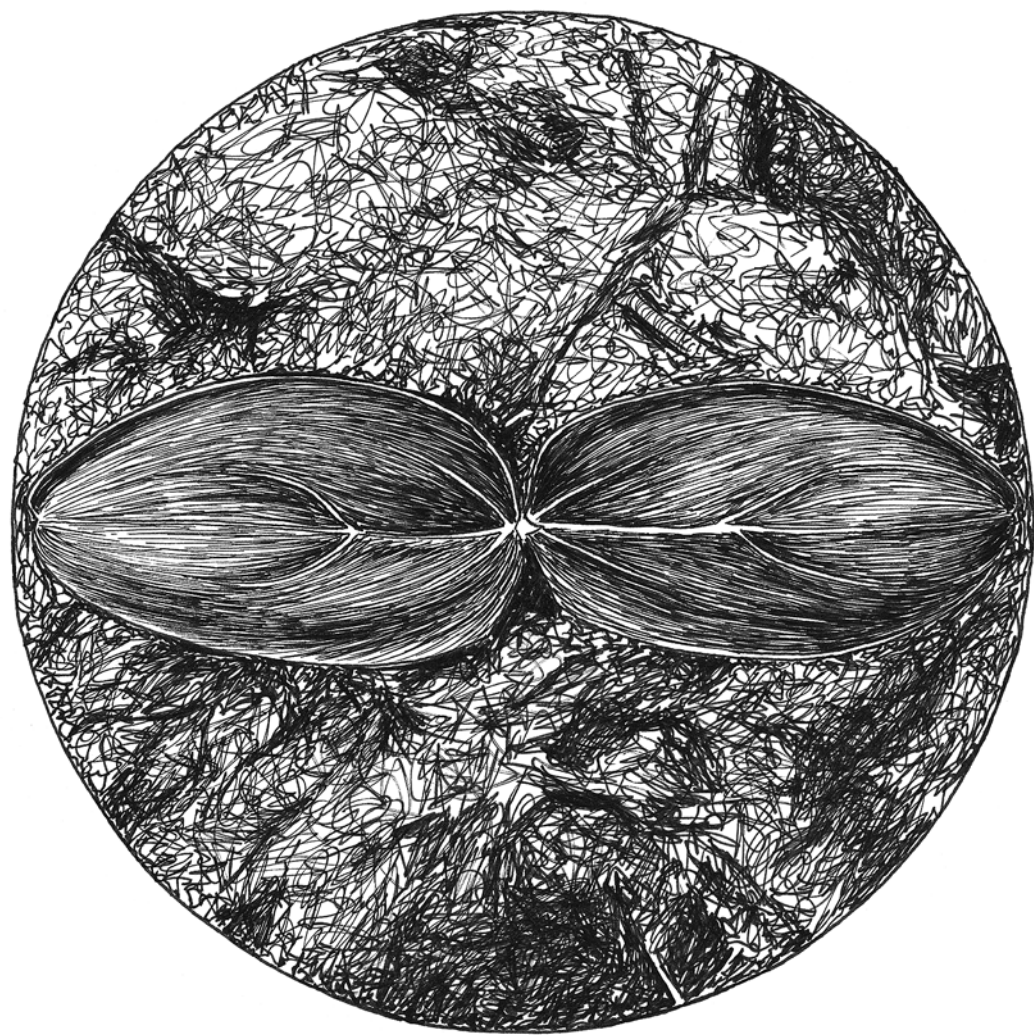
Næsten alle agurker med glat, spiseligt skind kan i tempereret klima kun dyrkes i drivhus. Der findes enkelte helt hårdføre sorter med glat skind som kan dyrkes på friland, men ellers gælder de metoder, der beskrives her, de almindelige ”slangeagurker” til friland. Slangeagurker er ikke helt hårdføre, men kan med held dyrkes i tempererede egne, blot der tages forbehold over for enhver risiko for frost. De er meget lettere at dyrke end agurker i bæk og er meget yderige under gode betingelser.

Dyrkning

Agurker kan sås udendørs på blivestedet i første uge af maj med et omvendt syltetøjsglas over til beskyttelse. Fjern glassene, når planterne bliver for store. Solfangere er endnu mere anvendelige, fordi de kan blive stående længere og er lette at opstille ved hjælp af ståltråd og klart plastic.

Man kan også starte agurker indendørs i tørvepotter. De udplantes et godt stykke tid efter sidste frost på de tilberedte voksesteder.

Jeg planter undertiden mine oven på en gammel kompostbunke. Det er de helt vilde med. Så nogle nye frø samtidig med udplantningen – det vil sikre endnu en afgrøde, når den første er ved at være forbi.



Melon

Der findes tre hovedtyper: ægte cantaloupe, som kommer fra Europa, netmelon, samt en gruppe som omfatter honningmelon og casabas. Selv foretrækker jeg nok cantaloupe – men jeg har aldrig smagt en melon der ikke var en mindeværdig oplevelse, blot den var fuldmoden og friskplukket.

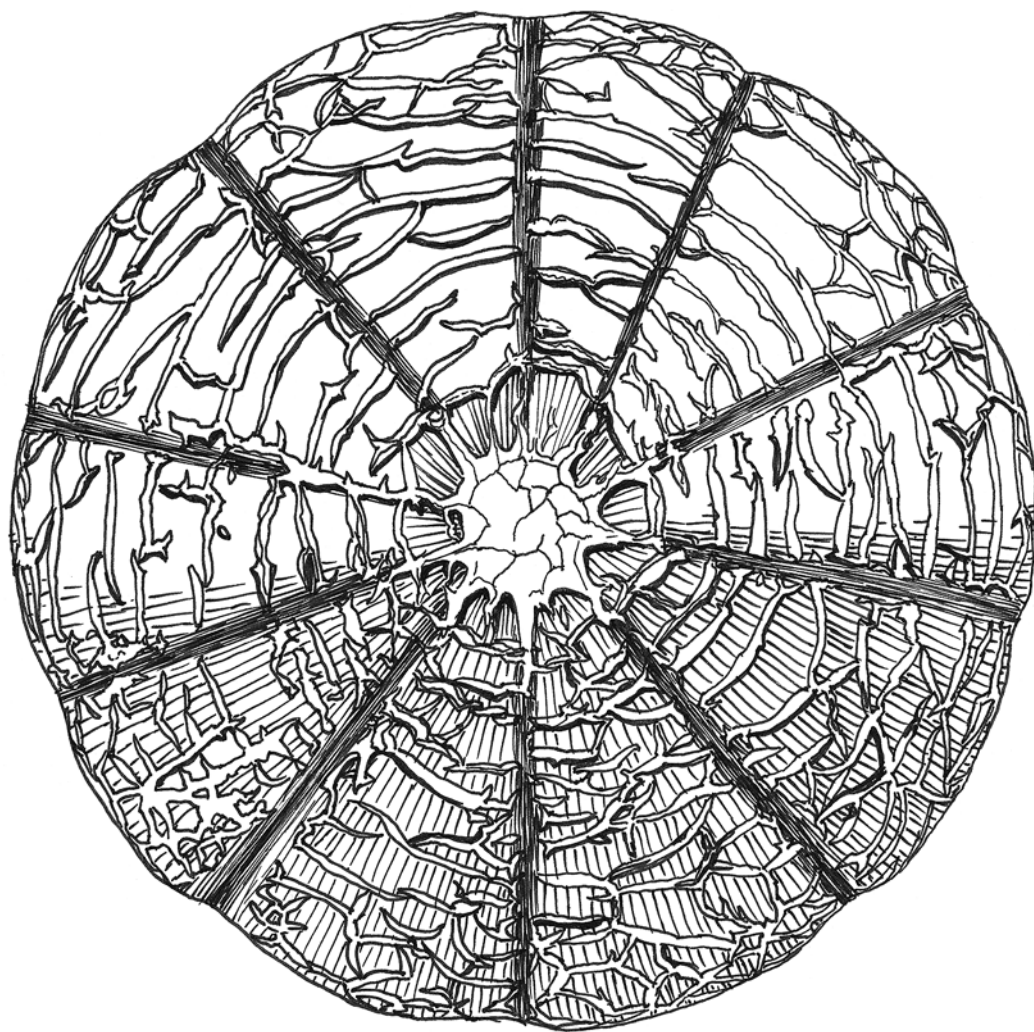
Dyrkning

I køligt klima må man så indendørs sidst på foråret eller udendørs i begyndelsen af sommeren under solfangere eller omvendte syltetøjsglas. Hvis man så indendørs, må de ikke udplantes, før risikoen for nattefrost er ovre, og sommeren virkelig er begyndt. For at give planterne en hurtig start, kan frøet forspires ved at lægges mellem fugtigt træpapir et lunt sted, til det begynder at spire. Dette gøres en uges tid, inden man normalt så udendørs eller indendørs. Lad ikke frøet tørre ud, men det må heller ikke druknes.

Melondyrkning i tempereret klima er et kapløb med tiden. Frugt som ansættes efter midsommer skal nå at modne, inden frosten dræber planterne.

Videre pasning

De behandles ligesom salatagurker på friland. Så snart de små meloner er nævestore, placeres de oven på et syltetøjsglas eller en konserverdåse for at holde dem fri af jorden. De modner også bedre på den måde.

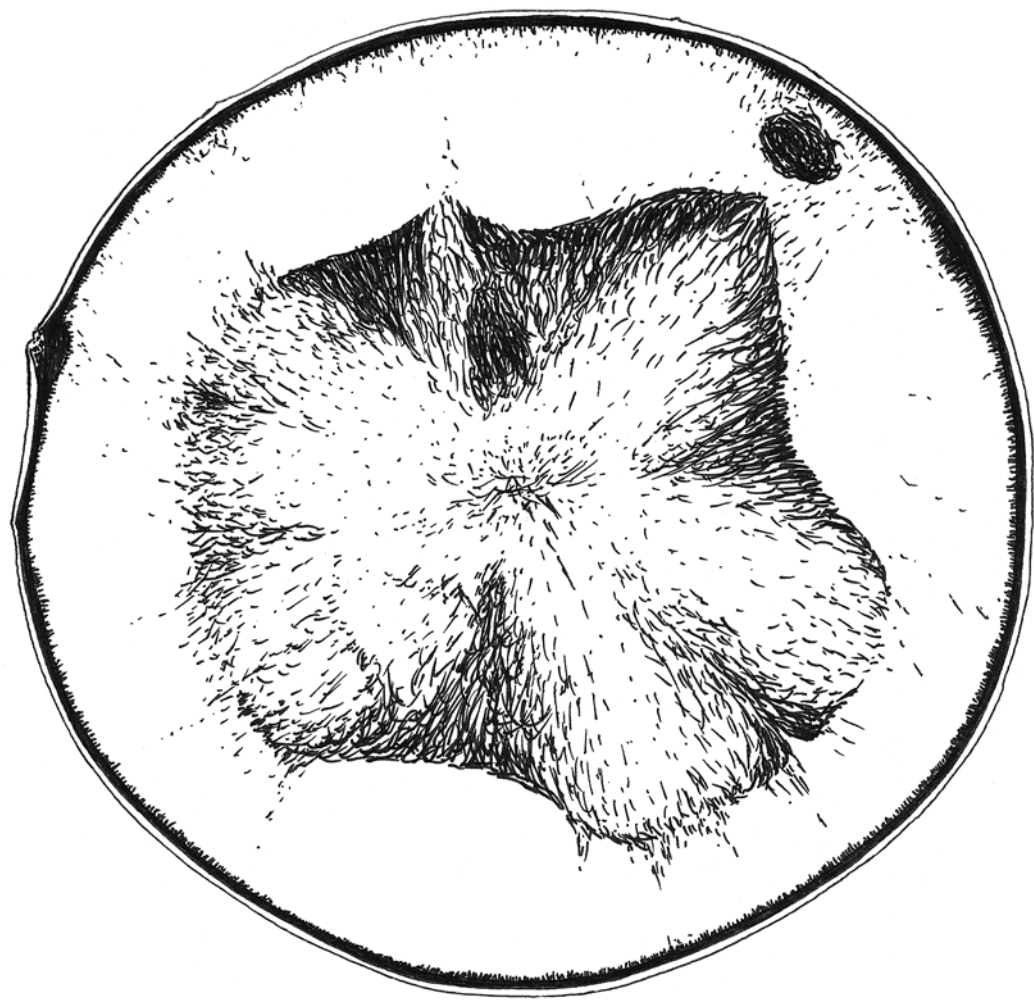


Gammeldags grøntsager

Variation er nøglen til økologisk dyrkning, og frit valg af planter er noget, alle haveejere sætter pris på. Hundredvis af grøntsagssorter med stor genetisk variation, står over for udryddelse på grund af kommercielt tryk og EU-reguleringer. Heldigvis har Nordisk Genbank siden 1979 indsamlet og opbevaret frø fra nordiske have- og landbrugsplanter samt vilde slægtninge. De opbevarer ca. 30.000 prøver fra ca. 350 plantearter.

Gammeldags kartofler

”Highland Burgundy Red” (overfor). Nordisk genbank har udgivet en bog om 64 gamle, nordiske kartoffelsorter, som opbevares i genbanken.



Rosengelé

½ l røde rosenblade (godt sammenpressede)

½ l kogende vand

1 tsk. vinsyre (ca. 5 g)

2 spsk. geleringsmiddel (til gelé)

½ kg sukker

Rosenbladene overhældes med det kogende vand tilsat vinsyre, og koges heri ca. 5 min under låg, til duft og farve er trukket ud. Rosenbladene sies fra. Bland geleringsmidlet med lidt af sukkeret (for at undgå klumper), kom det i afkoget, og giv det hele et kort opkog under omrøring. Tag gryden fra varmen, drys sukkeret i, og giv geléen et kort opkog (ca. ½ minut).

Rosengelé egner sig særlig godt som pynt på kager.



Rosenpude

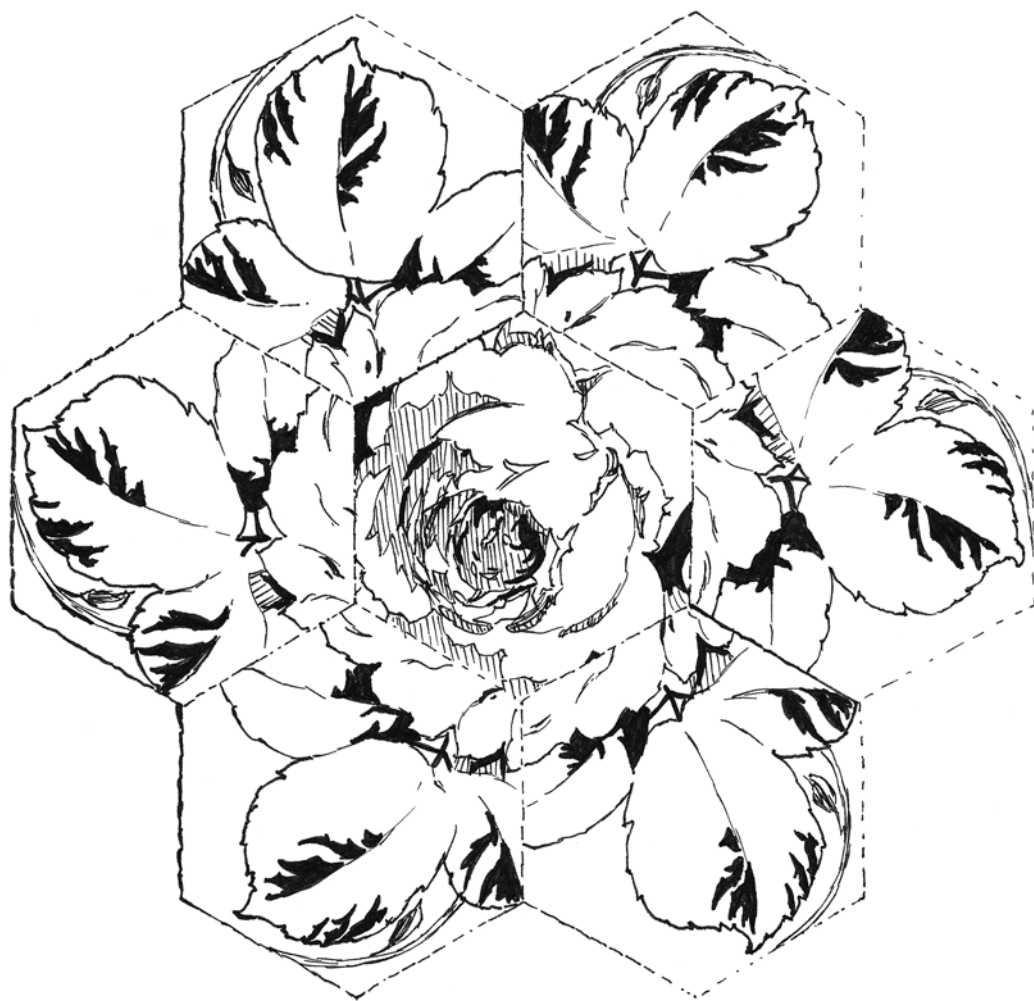
Rosetten består af syv stofstykker, som er klippet ud af rosenmønstret bomuldsstof og derefter samlet igen på en ny måde.

Hele rosetten er bagefter applikeret på ensfarvet baggrundsstof. Den midterste sekskant består af en enkelt rose; de omgivende består af det samme bladmotiv der er klippet ud, hvor hver sekskant er taget fra yderkanten af en rose.

Materialer:

Ca. 23 cm langt, 122 cm bredt rosenmønstret møbelstof i bomuld (du skal mindst bruge denne mængde for at have nok af de samme bladmotiver).

Matchende tråd.

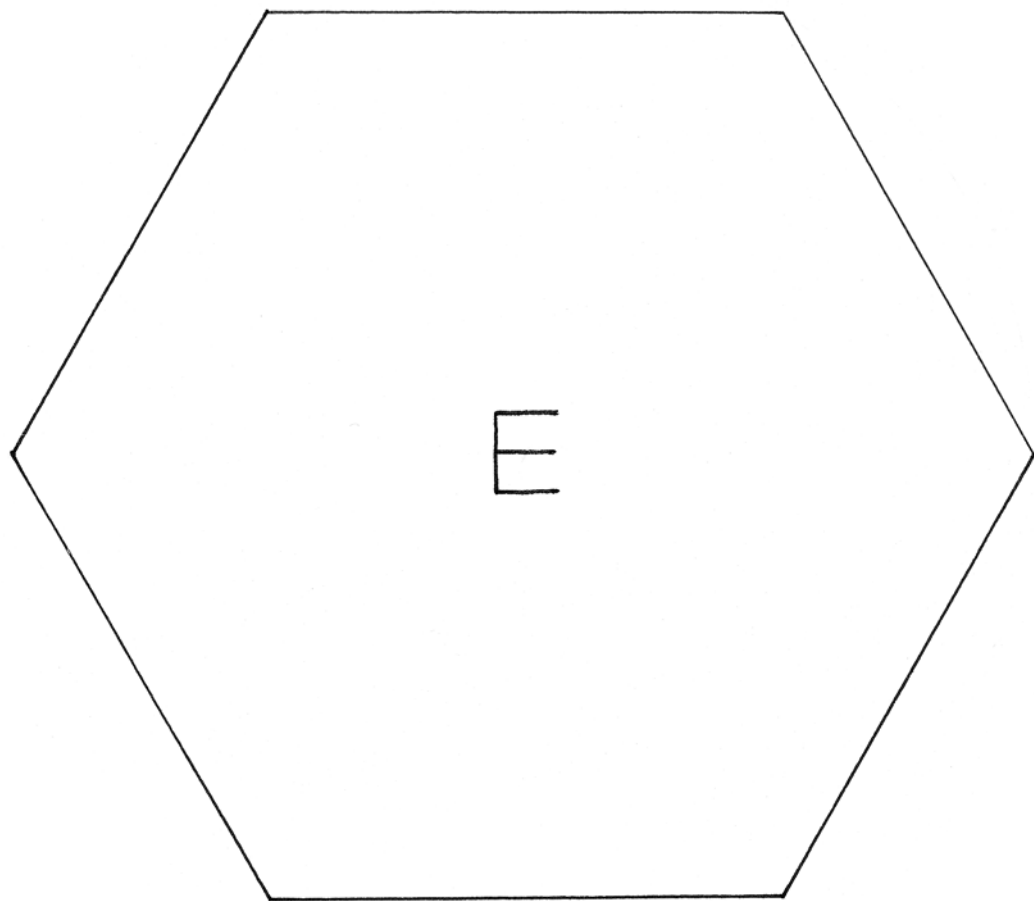


Arbejdsgang:

Klip skabeloner af tyndt pap. Læg 6 mm sømrum til når du skærer stoffet.

Brug skabelon E til at skære ét rosemotiv og seks med blade på, som tilsammen udgør en nydelig ”blomst”.

Sy sammen i en roset og stryg. Fjern forsigtigt skabelonerne og stryg igen. Applikér rosetten på baggrundsstoffet.

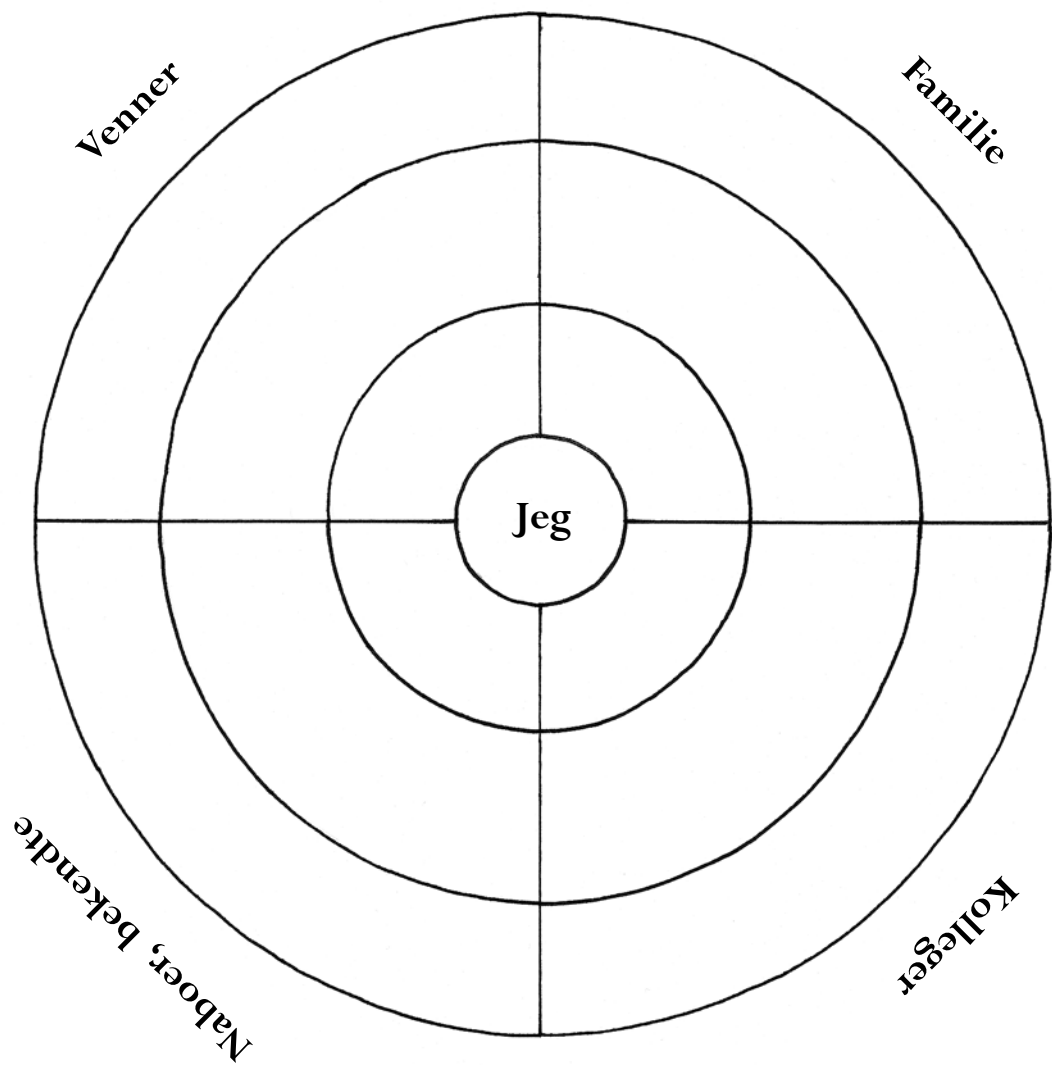


Tegn nu dit sociale netværk, som du kunne tænke dig, det skulle se ud. Placér de personer, du kender, inden for det område i dit netværk, hvor du godt kunne tænke dig, de skulle være. Der kan være personer, du ønsker skulle være længere væk, og personer, du ønsker tættere på. Du kan også placere personer, som i dag slet ikke befinder sig i dit netværk.

- Hvordan vil du foretage disse ændringer?

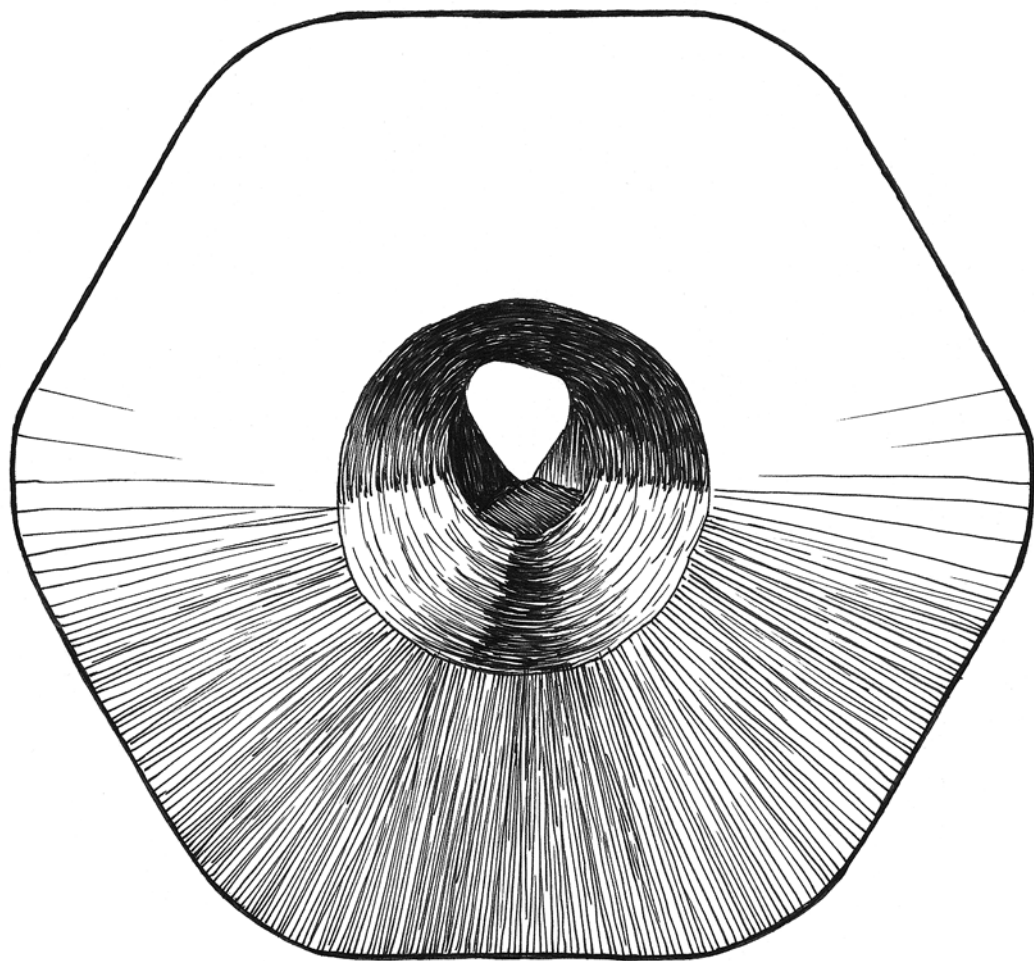
- Hvad ville det give dig at foretage disse ændringer?

- Hvis der er noget, der skulle holde dig tilbage fra at foretage disse ændringer, hvad kunne det da være?



Uge 4

I denne uge tumler du måske med dit ændrede billede af dig selv. Skriveøvelserne og opgaverne har til formål at kaste dig ud i en givende fordybelse i og integration af din nye selverkendelse. Dette kan være både meget svært og utrolig spændende for dig. Advarsel: Snyd ikke dig selv ved ikke at overholde læseforbuddet.



Uge 5

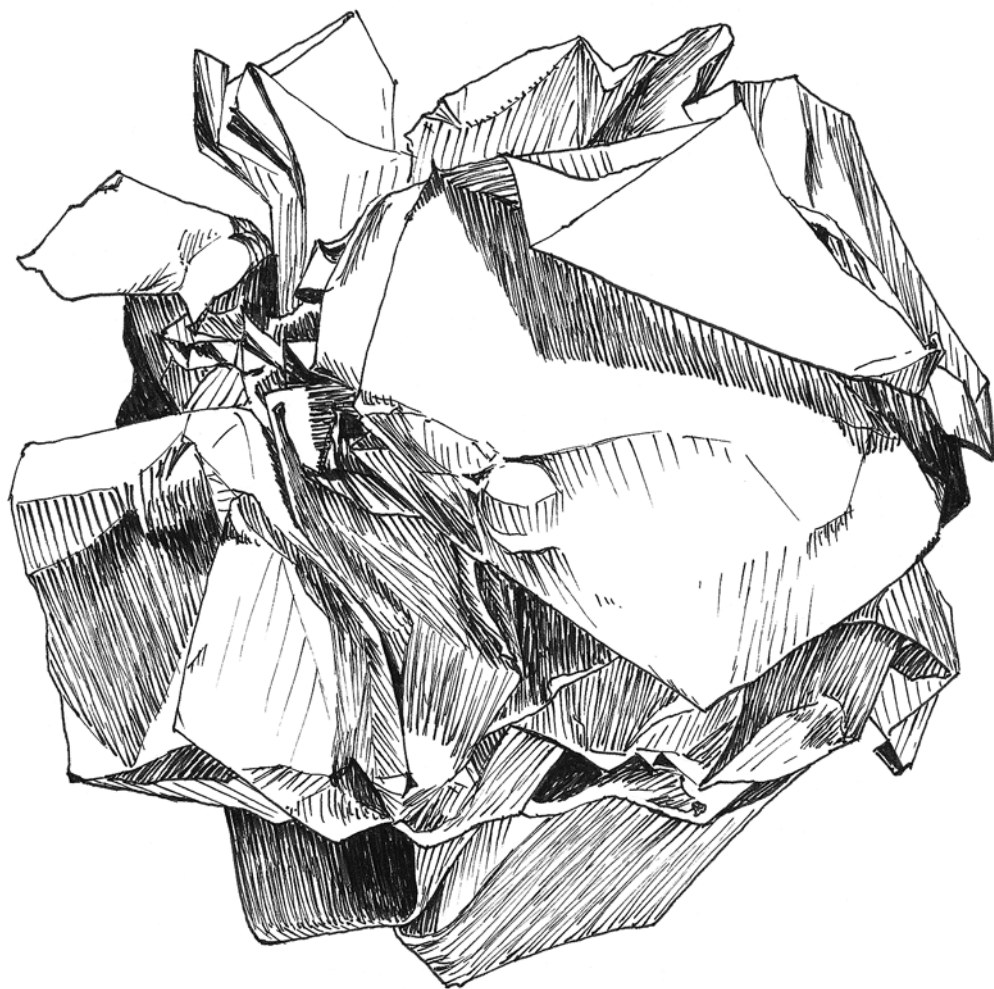
I denne uge skal du undersøge, hvad du får ud af ikke at komme af med dine blokeringer. Du kommer til at bore i, hvordan du forringer dine egne muligheder ved at sætte grænser for de goder du kan modtage. Du kommer til at undersøge omkostningerne ved at slå dig til tåls med at give dig ud for at være god i stedet for at være dig selv. Det kan være du opdager, at du går og tænker på radikale ændringer, og ikke længere udelukker egen vækst ved at få det til at se ud som om det er andre, der modarbejder dig.

Farlige bekendtskaber

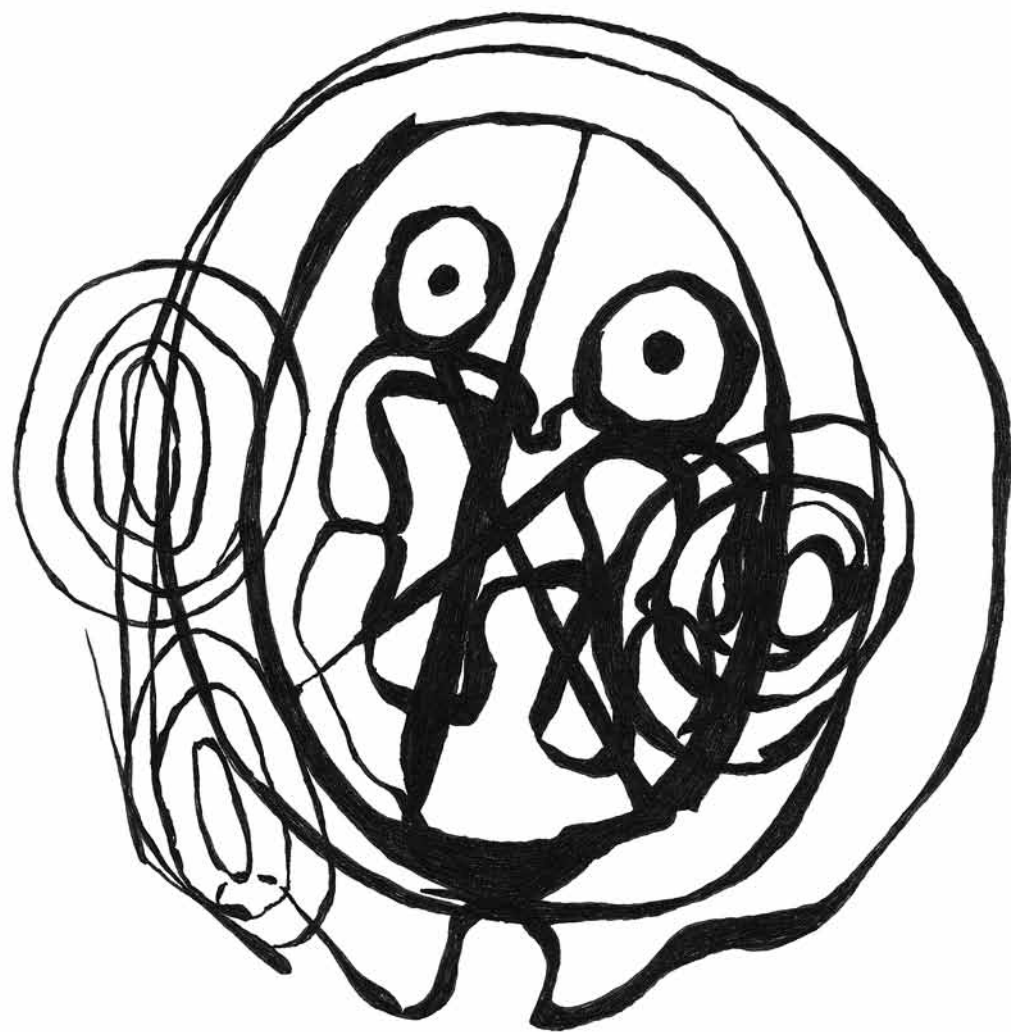
Kreativiteten blomstrer, når man føler sig tryk og accepteret. Ens indre kunstner, det lille barn, føler sig bedst tilpas, når det er i sikkerhed. Som kunstnerbarnets beskyttende forælder, må man lære at omgive kunstneren med trofaste venner. Giftspredere kan få kunstnerens udvikling til at kuldsejle.

Det kan ikke undre, at de mest farlige bekendtskaber, når man prøver at genfinde sin kreativitet, er mennesker, hvis egen kreativitet stadig er blokeret. De resultater man har nået truer dem.

Mens man endnu var blokeret, føltes det ofte som arrogance og egenrådighed at omtale sig selv som kreativ kunstner. Sandheden er, at det tværtimod var at fornægte sin egen kreativitet. Men denne fornægtelse havde selvfølgelig sine fordele.



Jeg arbejdede engang med en kvinde, som kom tilbage efter en længere seance i naturen. Hun fortalte, at hun havde siddet og tegnet, men at hendes tegning slet ikke gav mening for hende. Pludselig var en lille dreng kommet hen til hende. Han kiggede på tegningen, og så sagde han, at det lignede en maske. Og så løb han af sted igen. Hun kiggede på sin tegning og kunne pludselig se, at det virkelig var en maske, hun havde tegnet. Hun vidste ikke hvem drengen var, eller hvor han kom fra. Hun vidste bare at han hed Victor. For det fortalte han hende, inden han igen forsvandt over stok og sten. Og hun vidste, at naturen havde vist hende, at hun skulle lade sin maske falde.



De fleste blokerede kunstnere bruger, uden at være klar over det, en logik som står imellem dem selv og deres kunst. For at løse op for sine blokeringer må man erkende sin enten/eller tankegang.

”Jeg kan enten opnå lykkelig kærlighed *eller* blive kunstner.”

”Jeg kommer enten til penge *eller* bliver kunstner.”

Det er faktisk muligt, endda meget muligt, at være både kunstner og opleve den store kærlighed. Der er også gode muligheder for at være kunstner og samtidig tjene gode penge.

Fordom

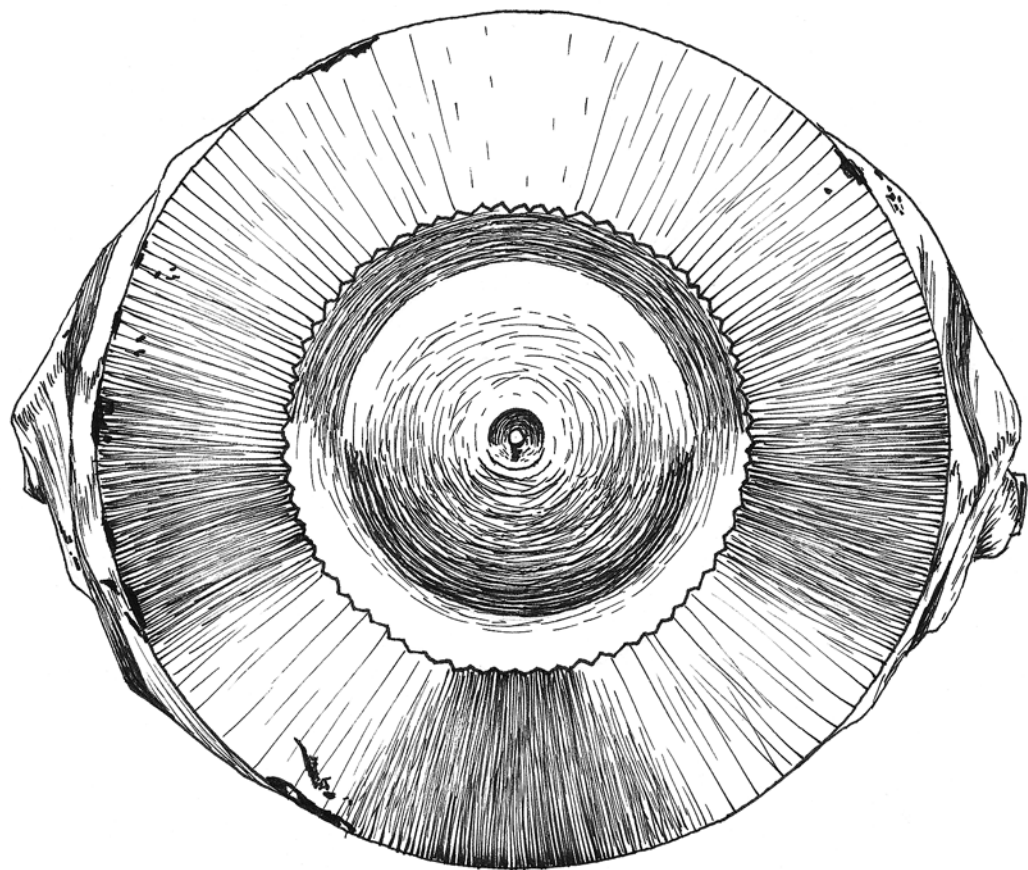
Kunstnere er:

berusede
skøre
i økonomisk uføre
uansvarlige
særlinge
seksuelt udskejende
udskud
ulykkelige
født med talent

Positive modstykke

Kunstnere kan være:

ædru
normale
ved muffen
ansvarlige
omgængelige
tro mod kæresten
sociale væsener
lykkelige
uopdaget og have talent at bygge på



Visualisering

Du skaber selv det liv, du ønsker dig.

Visualisering er en proces, hvor du i en afslappet og meditativ tilstand forestiller dig det, du ønsker dig. Du træner din evne til at forestille dig og give energi til det, du ønsker dig. Grundtanken i visualisering er, at den ydre materielle virkelighed er nøje forbundet med din indre virkelighed.

Først må du skabe ønskesituationen i dit indre, dernæst give energi til det, du ønsker dig, finde den rette sindsstemning og tro på, at det er muligt, så sker der mirakler.

Hvad kan du bruge det til?

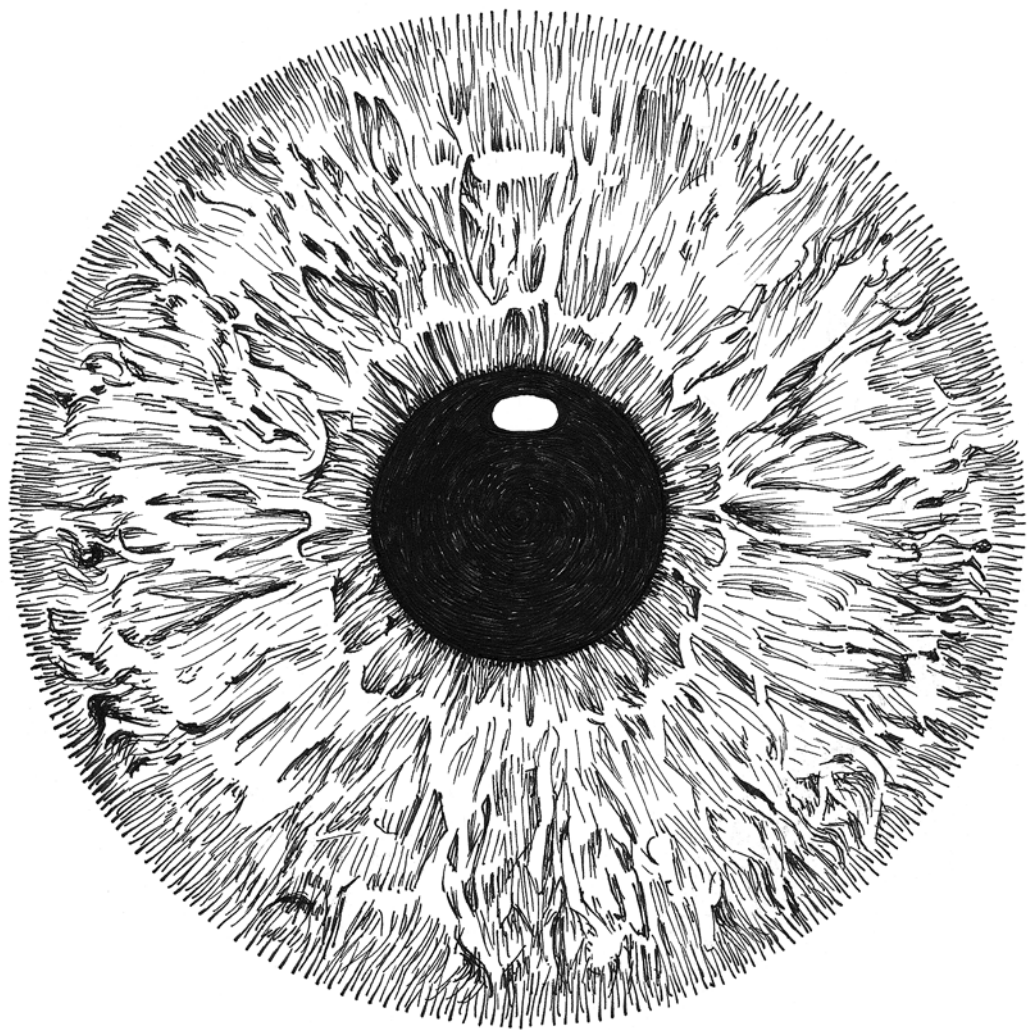
Du kan bruge tankekraft og visualisering til at skabe din egen indre og ydre virkelighed, du kan skabe et liv med den vægt, du ønsker dig, og endda få den kæreste, job og ønskebolig du gerne vil have.

Sådan skal du gøre, og øv dig, så ofte du kan:

Sæt dig et uforstyrret sted, slap af i din krop. Luk øjnene og spørg dig selv, hvad der er mest vigtigt, at du gør noget ved nu. Svaret er det, du først modtager fra din indre stemme.

Fortæller din indre stemme dig, at et vægttab og en slank krop er det vigtigste for dig, så forestil dig, at du er normalvægtig. Forestil dig, hvor let livet er, hvor dejligt det er at se på dig selv, og hvor højt dit selvværd er blevet med din slanke figur.

Du får præcis det, du ønsker dig, præcis som du forestiller dig det.



Farer på vejen

Kreativitet er gudsenergi, som strømmer igennem os og formes af os som lys der strømmer gennem en krystalprisme. Når man er afklaret omkring hvem man er eller hvad man foretager sig, strømmer energien frit og man føler ingen spændinger. Når man derimod vægrer sig mod at se det, energien måske viser en eller mangler mod til at følge den vej energien anviser, oplever man ofte en rystende følelse af magtesløshed. Man føler trang til at lukke af for energistrømmen og genvinde kontrollen. Man slår de psykiske bremses i.

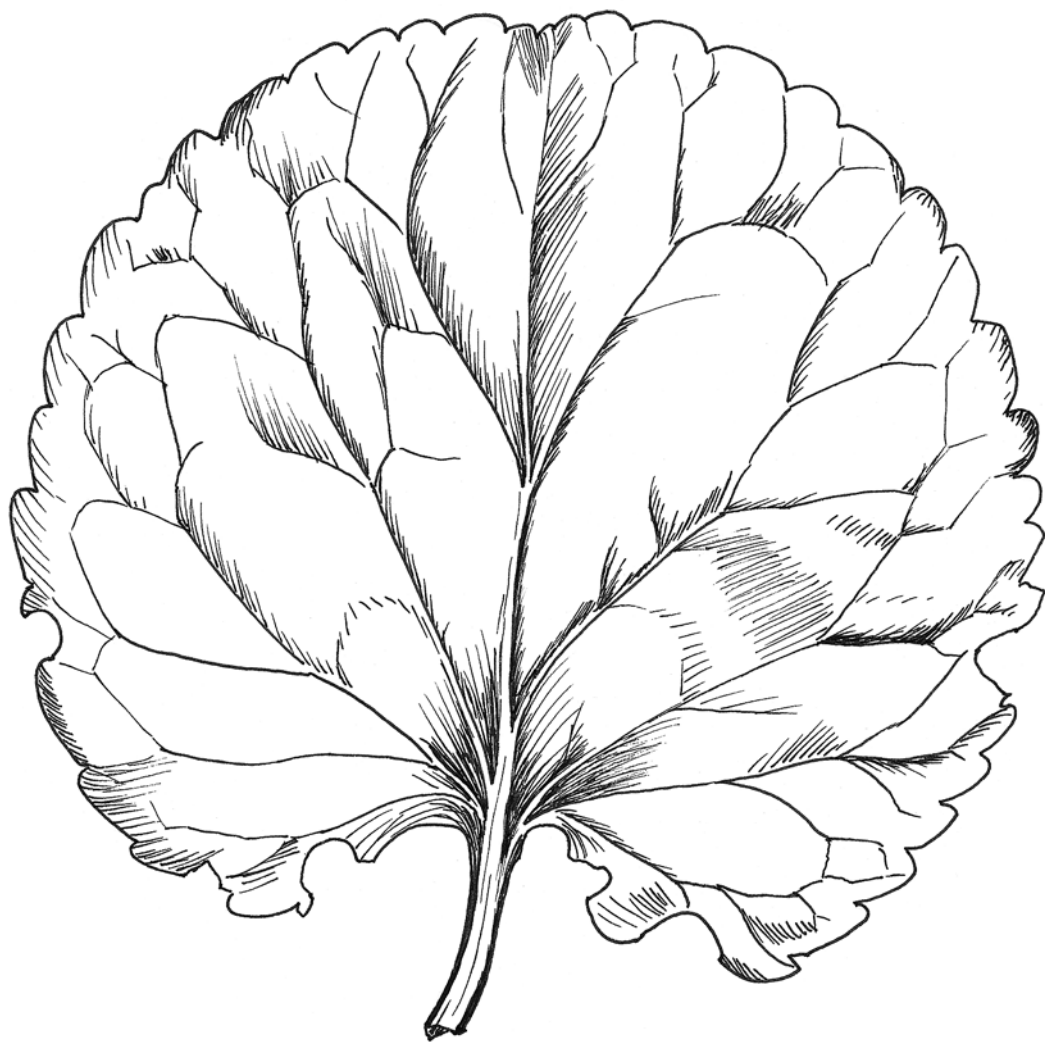
Hvert eneste kreative menneske har uendelig mange måder at blokere for kreativiteten på. Vi har hver især en eller to måder, som er særligt farlige, fordi de skaber yderst effektive blokeringer.

For nogle mennesker hænger mad og kreativitet for eksempel sammen. At spise sukker eller fedt eller visse kulhydrater kan få dem til at føle sig sløve, utilpasse, ude af stand til at koncentrere sig – der lægges et slør ud. De bruger mad til at blokere for energi og forandring. Når de begynder at ryste ved tanken om at det går for stærkt mod et ukendt mål, at de er ved at gå op i sømmene, griber disse mennesker til mad. En stor skål is, en aften med junk food, så går deres fordøjelse i håknode: Hvad var det jeg tænkte på? Hvad ...? Nåh, glem det ...



Opgaver

1. Naturens rigdom: Find fem smukke eller interessante sten. Jeg holder særlig meget af den øvelse fordi man kan gå rundt med sten i lommerne, sidde og fingerere med dem til møder. De kan være små konstante påmindelser om ens kreative bevidsthed.
2. Naturens rigdom: Pluk fem blomster eller blade. Man kan lægge dem i pres med pergamentpapir i en bog. Hvis man har gjort det engang i børnehaven, så er det fint. Nogle af de mest kreative lege opstår i børnehaver. Giv dig selv lov til at lege dem igen.
3. Oprydning. Smid fem slidte stykker tøj ud eller forær dem væk.
4. Skabelse. Bag et eller andet. (Hvis du er bange for at tage på i vægt, så lav frugtsalat i stedet). Kreativitet behøver ikke altid at føre til førsteklases kunst. Ofte kan det hjælpe en til at få noget kogt sammen på et andet kreativt plan. Når jeg føler mig blokeret som forfatter, laver jeg suppe og tærter.



Øvelse

Denne øvelse aktiverer din kontakt med naturen i og omkring dig

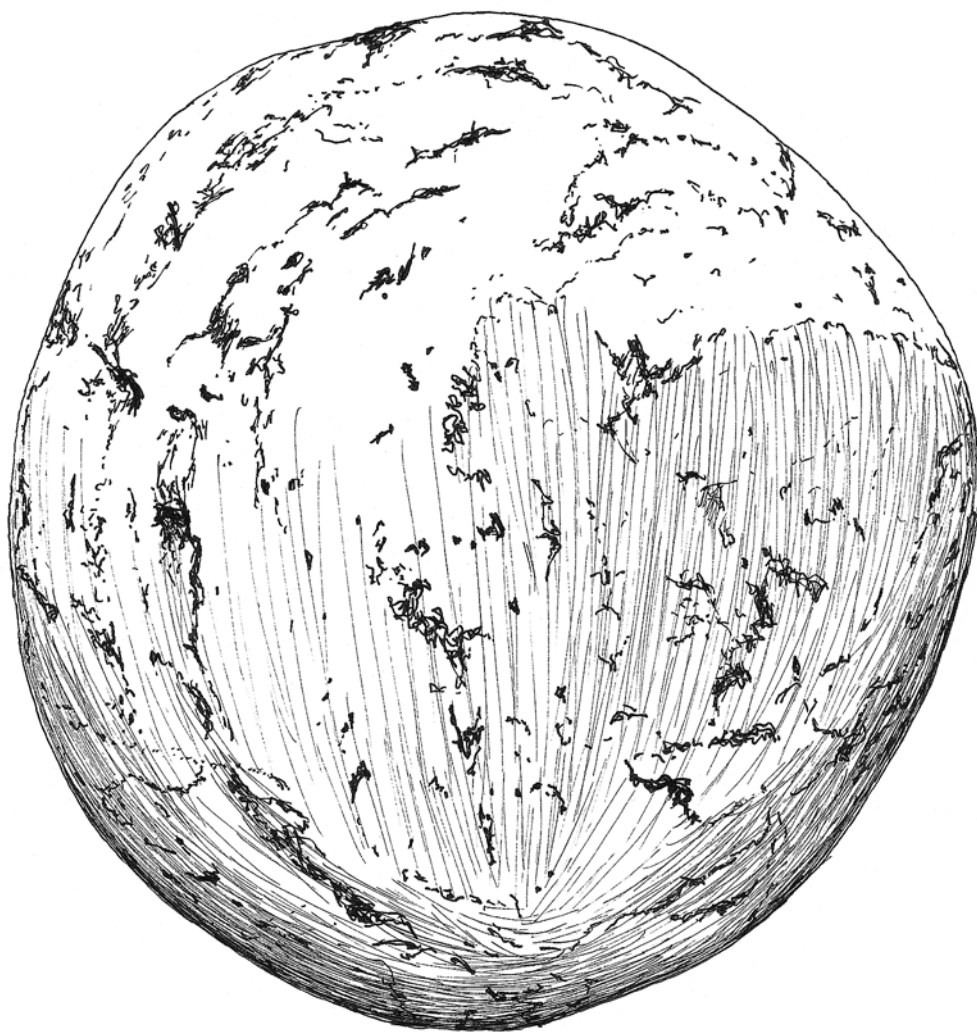
Placér dig et uforstyrret sted ude i Guds frie natur, og giv dig lov til blot at være nærværende med alle dine sanser åbne og ”lyttende”.

Vælg spontant et eller andet fra naturen – et træ, en blomst, en sten, en stjerne – som du kan være lyttende overfor og få visdom af.

Begynd med at fokusere på det valgte, dvs. at se det med dine to øjne. Luk derefter øjnene og føl dig ind på en slags samvær, hvor du ”ser” ud fra dit hjerte.

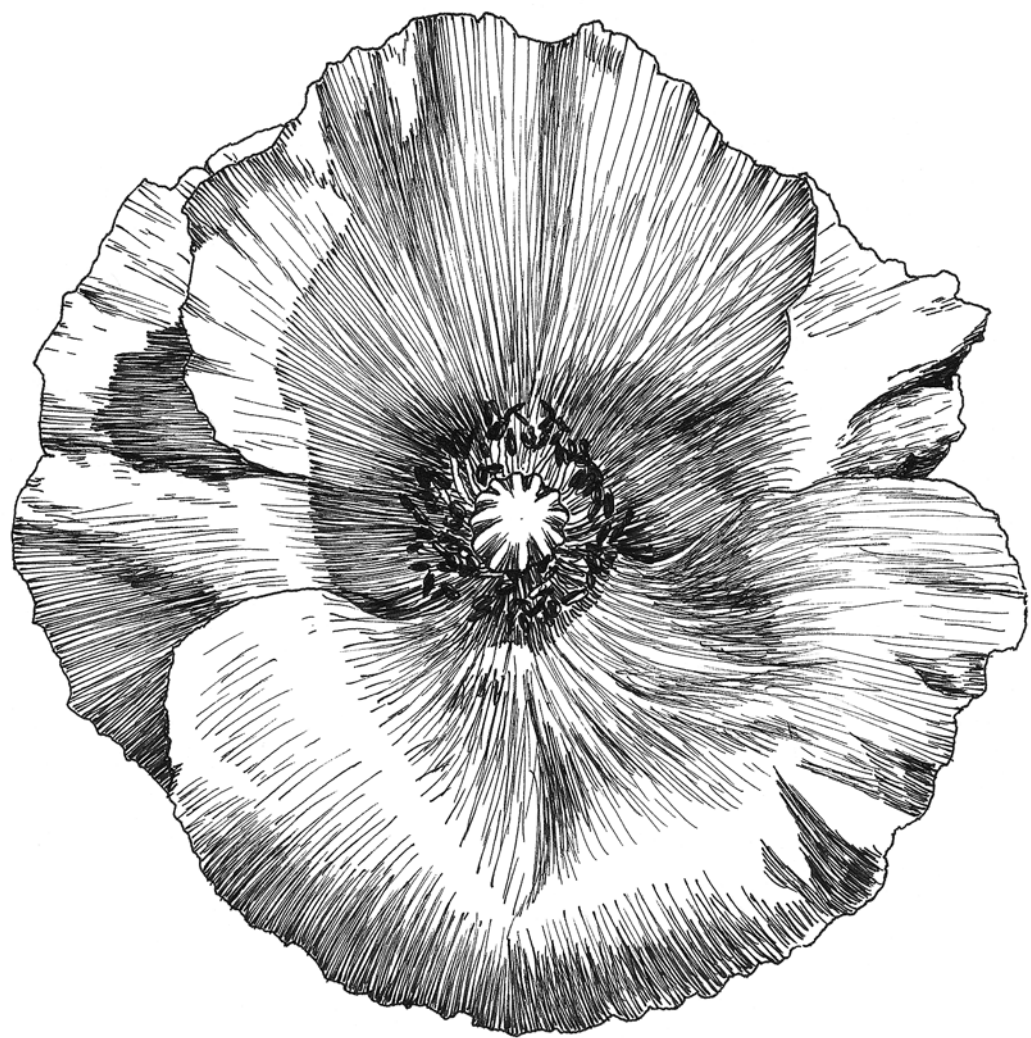
Acceptér den viden og visdom du modtager i dit hjerte.

Afslut dit møde med en tak.



Når vi har etableret kontakten til Hende, der ser, kan vores egentlige arbejde begynde. Vi kan begynde at gennemskue de illusioner, der på uhensigtsmæssige måder holder os fast i begrænsende livssituationer, og Hun kan vise os, hvordan vi finder styrken til at leve ud fra den vilde kvindes princip. Hun lærer os at være vores egen autoritet, og Hun taler til os fra det dybeste af det kvindelige – Jorden og naturen omkring os.

Derfor, hvis vi vil leve det kraftfulde liv, må vi overveje: Hvornår stod jeg sidst omgivet af bølgende korn og stirrede ned i dybet af en orangerød valmue? Hvornår fortabte jeg mig sidst i det blåsorte støv, der danner mønstre mod de røde porøse blade og kan minde om mit eget køn? Hvornår sad jeg stille ved en bæk og lyttede efter en melodi, et svar? Hvornår lod jeg min stemme folde sig ud til akkompagnement af bølger og vind? Hvornår gjorde jeg sidst noget, som bare var i samklang med mit inderste væsen og naturen omkring mig? Og hvornår hørte jeg sidst Jorden tale?



Trompet

Lyden af trompeten renser omkring kronechakraet i alle lag af det auriske energisystem, og den er derfor anvendelig bl. a. ved udrensning af medicinske rester, forgiftninger og ved chok. I øvrigt kan man hertil også bruge walthorn, tuba og basun.

Trompeten har desuden en fin effekt på halschakraet og en afbalancerende virkning på et område i nakkehulningen, hvilket har betydning for en persons koordinering imellem de forskellige energilag samt mulighed for at frigive psykisk ”affaldsstof”. Ofte kan man med god trompetspil blæse en hovedpine væk.

Xylofon

Instrumentet afbalancerer tilsyneladende mellemøret og kan bruges med fin effekt ved betændelsestilstande i dette område.

Du véd

Vi ved som nævnt så umådelig lidt om instrumenternes indvirkning, set i forhold til hvad kroppen som intelligens allerede véd.

Jeg beder derfor læseren om at være lyttende til sin egen organismes reaktioner. Kroppen er parat til at give dig de viseste råd om, hvordan netop *du* kan bruge instrumenterne bedst muligt.

Dette kapitel er derfor kun tænkt som idégivende til læserens egne eksperimenter i at bruge musikinstrumenter.



Lilletromme

Dette instrument indvirker positivt på immunforsvaret, idet lyden herfra aktiverer solar plexus vældig stærkt. Men vær opmærksom på, at for lang tids lytten til lilletromme er som kunstgødning, mens 5-10 min. er som en saltvandsindsprøjtning.

Pauke

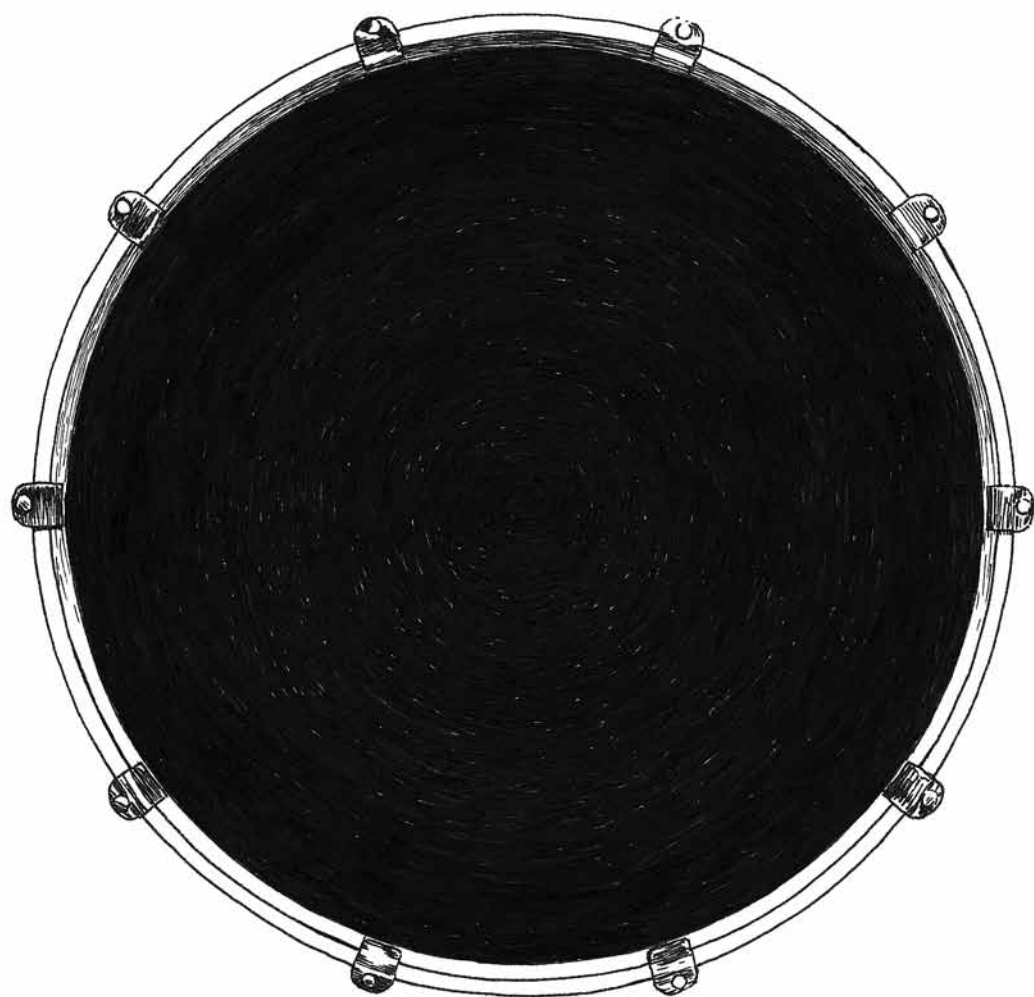
Fra paukerne får vi lyd, som hjælper os i kontakt med lag, der virkelig går i dybden, noget som har med grundighed at gøre. Paukerne giver os tyngde på en sådan måde, at vi har begge ben på jorden.

Paukelyden aktiverer kvaliteter i rodchakraet, som åbner for både hjerte-, pineal- og kronechakraet. Jeg vil kalde disse virkninger for kvalitets-kvaliteter, og dvs. kvaliteter omkring det levende livs værdier.

Desuden får bækkenbunden massage ved lyden af pauker.

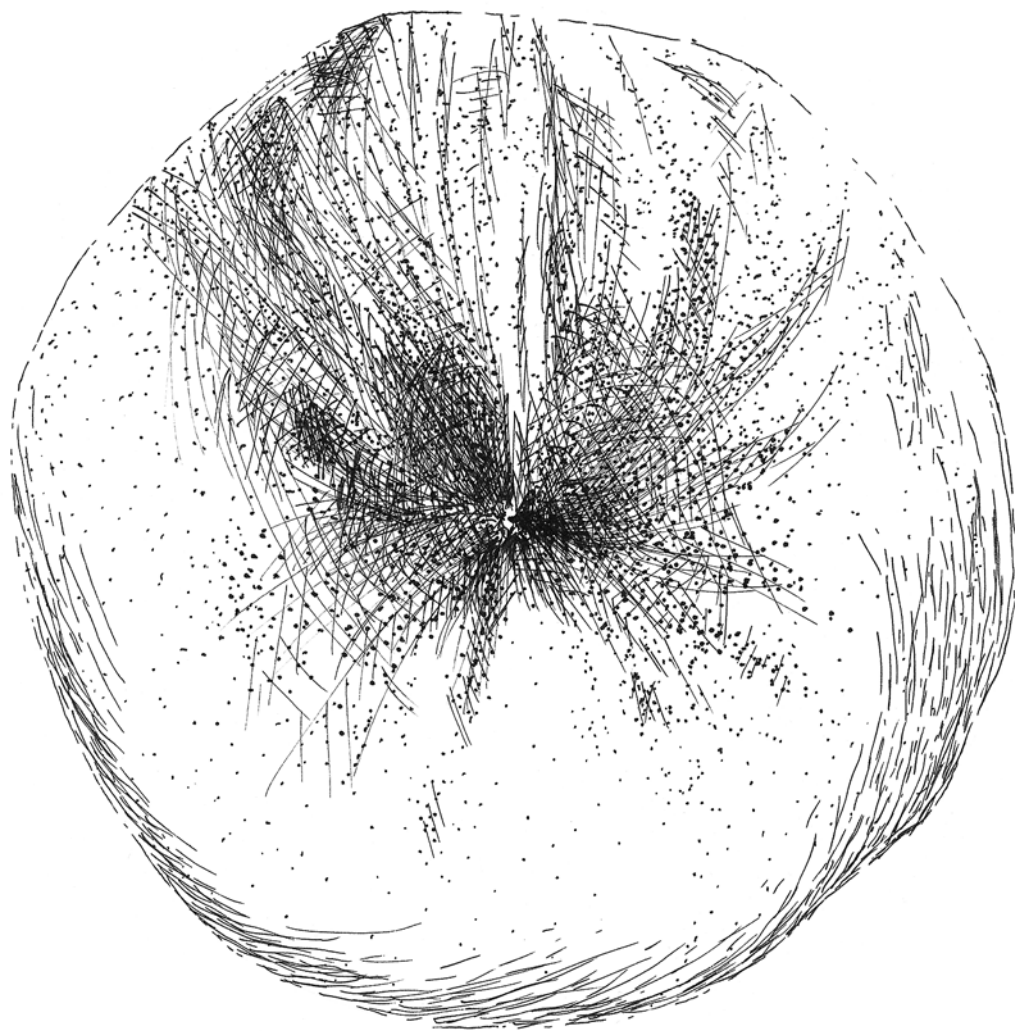
Stortromme

Når stortrommen er bedst, aktiverer den en grundpuls i hele organismen svarende til Moder Jords grundpuls gengivet i piano pianissimo – den svagest tænkelige gengivelse. Instrumentet kan virkelig genoplive jordforbindelsen, både individuelt og kollektivt.



Frugt

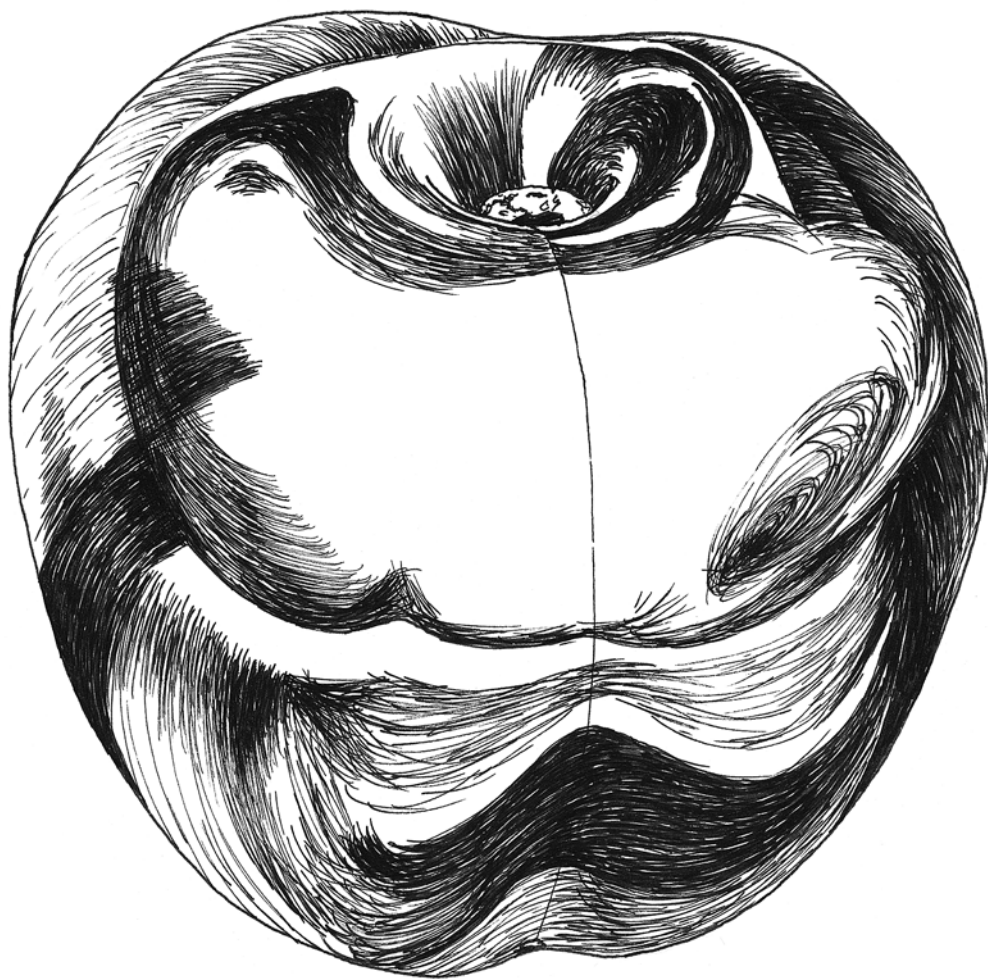
Frugt forener hele grupper af symbolik på en måde, som højner den vidunderlige oplevelse, det er at spise dem. Deres saftige og dejlige kød gør dem til en glæde blandt denne verdens velsignelser, og alligevel er denne glæde hurtigt forbi – hvilket får os til at tænke på ubestændigheden ved al oplevelse, tabet af det flygtige øjeblik. At fersknen i Kina er symbol på udødelighed bliver på denne måde et fascinerende paradoks. Spis frisk frugt til morgenmad og som appetitvækker før alle måltider. Frisk frugt bør være fast, klar i farven og ”levende”, og købes den, når der er sæson for den, er det en yderligere forbindelse til naturens cyklus.



I forskellige kulturer er granatæbler (ligesom græskar, appelsiner og mange andre frugter med mange kerner) symboler på frugtbarhed, overflod, kærlighed og ægteskab. I Kina er denne frugt en af Buddhismens Tre Velsignede Frugter. I Asien betyder billedet af et granatæble skåret igennem uden at skille de to halvdele helt fra hinanden og derefter åbnet alt godt. Granatæbler serveres gerne separat på en hvid porcelænstallerken og skæres blot igennem. Granatæbler bør spises sidst på sommeren.



Kirsebær er et samuraisymbol, symbolet for krigerens kald og den skæbne, der er forbundet med at vente på ham. Disse associationer kan stamme fra billedet af en hård kerne inden i den blodrøde skal og kød. I Kina er mørkerød et symbol på sjæl og udødelighed. De fleste japanske kirsebærtræer dyrkes grund af deres blomster, ikke deres frugt. Spiselige kirsebær har imidlertid en intensitet i farven, som gør dem meget indbydende i enhver Zen-anretning.



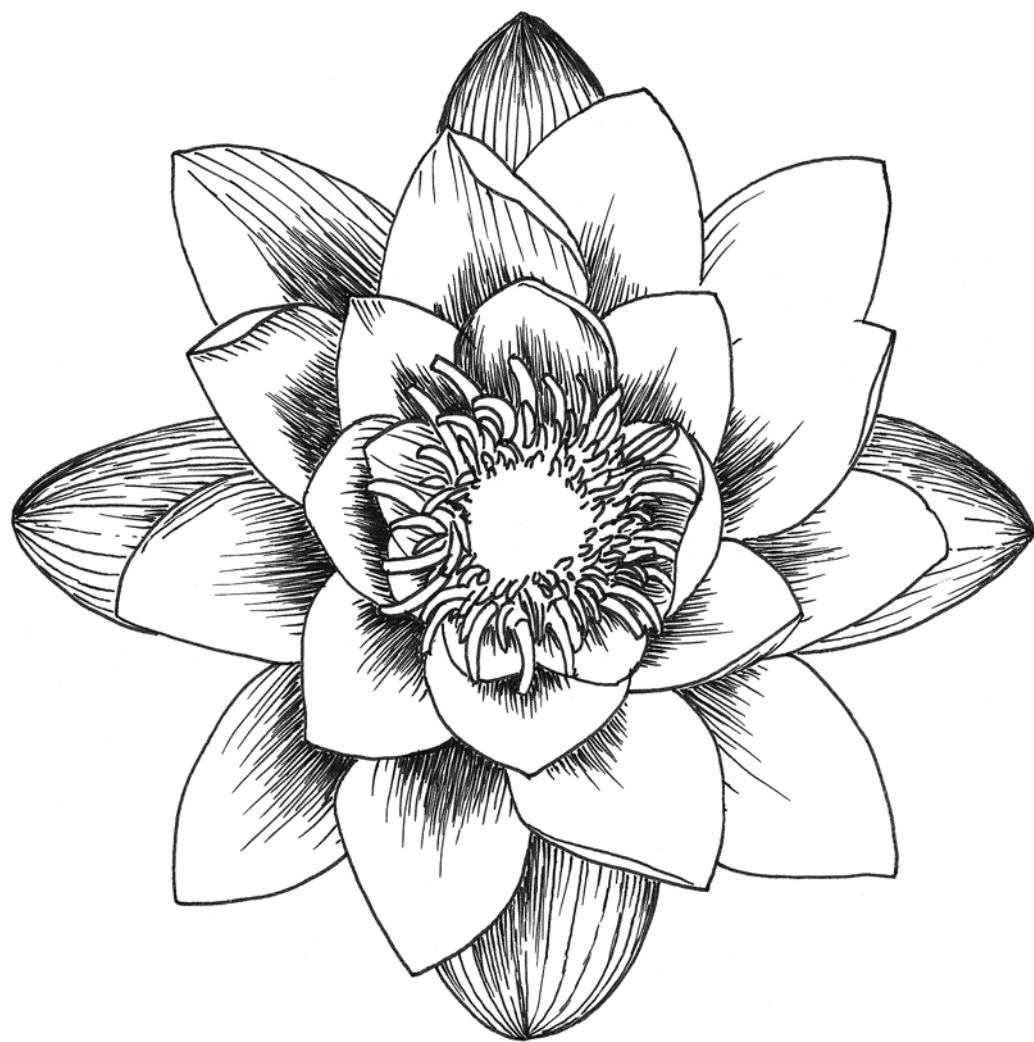
Bambus

Bambus er en græsart med træagtige stængler, som i Japan tillægges poetiske associationer. Bambus, fyr og blomme er vinterens tre venner – en triade af gode varsler. Den lodrette bambusstængel stræber op mod himlen – bambus er den hurtigst voksende plante i hele verden – hvilket symboliserer målbevidstheden ved meditation. Hulheden i stænglen er derimod et tegn på den lettede sjæl. Dette materiale er sejt og praktisk og også tilstrækkelig vandresistent til at kunne bruges i køkkener og badeværelser eller til kanalisering af vand i haven. Der findes mange specifikke bambussorter til haven af forskellig højde og hårdhedsgrad (den mest almindelige type kan blive fire meter høj). En klump er nok til et fint læbælte og vil udsende afslappende raslelyde, når den vajer for vinden – for nogle daoistiske mestre er bambussens raslen et symbol på oplysning.



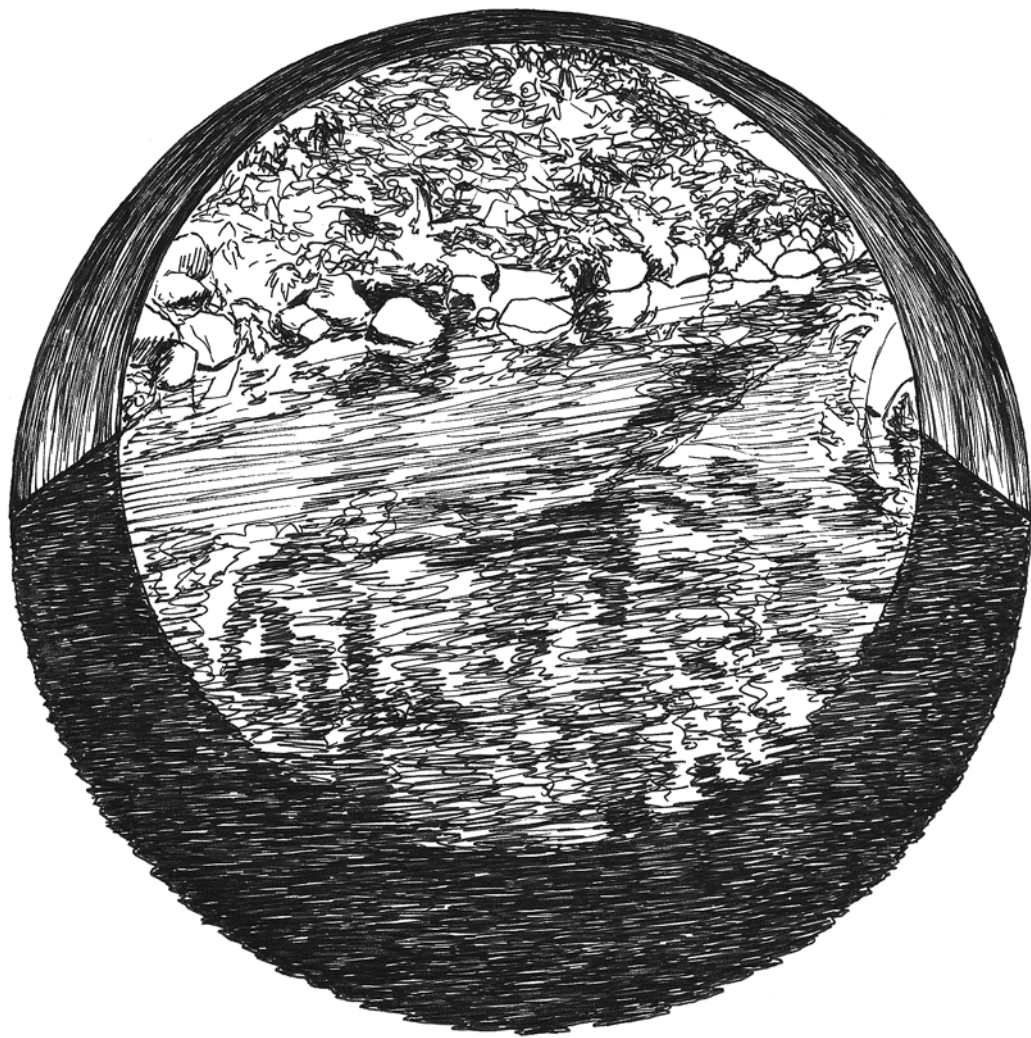
Havens øje

Tænk på en dam som havens øje – der indfanger den skiftende himmel i sit blik. Den klassiske japanske have var indbegrebet af *chisen kaiyu teien* eller ”dam-kilde-vandrende have” – det vil sige en have med en dam, der fik sin vandforsyning fra en kilde. Damme er en fremragende tilføjelse til stemningen i en have og kan ved omhyggeligt valg af kanter, planter og fiskebestand give en vidunderlig, japansk effekt. Det indtryk, der bør tilstræbes, er et indtryk af mystiske, sorte dybder (brug sort bassinfolie), åkander og fisk, som svømmer lokkende ind og ud af syne. Åkandeklumper ville i Japan blive opfattet som øer i et enormt hav.



Fuldmånebroen – engetso-kyu

Japanerne har altid følt sig tiltrukket af månen, og i kunstfærdige japanske haver findes der en interessant højvælvet bro – ”fuldmånebroen”. Når månens stråler rammer den halvcirkelformede bro, danner den sammen med sit spejlbillede i vandet en hel cirkel, som i Østen er tegn på fuldkommenhed. Fuldmånebroen er ifølge buddhistisk tankegang symbol på den vanskelige overgang mellem dette liv – og det hinsides.



Blomstring

Det oplyste sind finder Lotusparadiset overalt. For mindre betydelige dødelige findes det i stilheden i haven. I nogle Zen-haver skaber lunde af kirsebær- og blommetræer en magisk, sæsonbetonet effekt. Det blomstrende kirsebærtræ (som ikke bærer frugt) er et symbol på renhed. I Japan forbindes det også med held og lykke, navnlig under bryllupsceremonien, hvor der drikkes te af kirsebærblomst. Kirsebærblomster bebuder risens blomstring, og overflod og en lang blomstringsperiode i det ene år opfattes som et forvarsel om rishøstens kvalitet det følgende år. Begge træer har en fin måde at fremmane essensen af Zen på i en moderne have.



Glæde og lykke

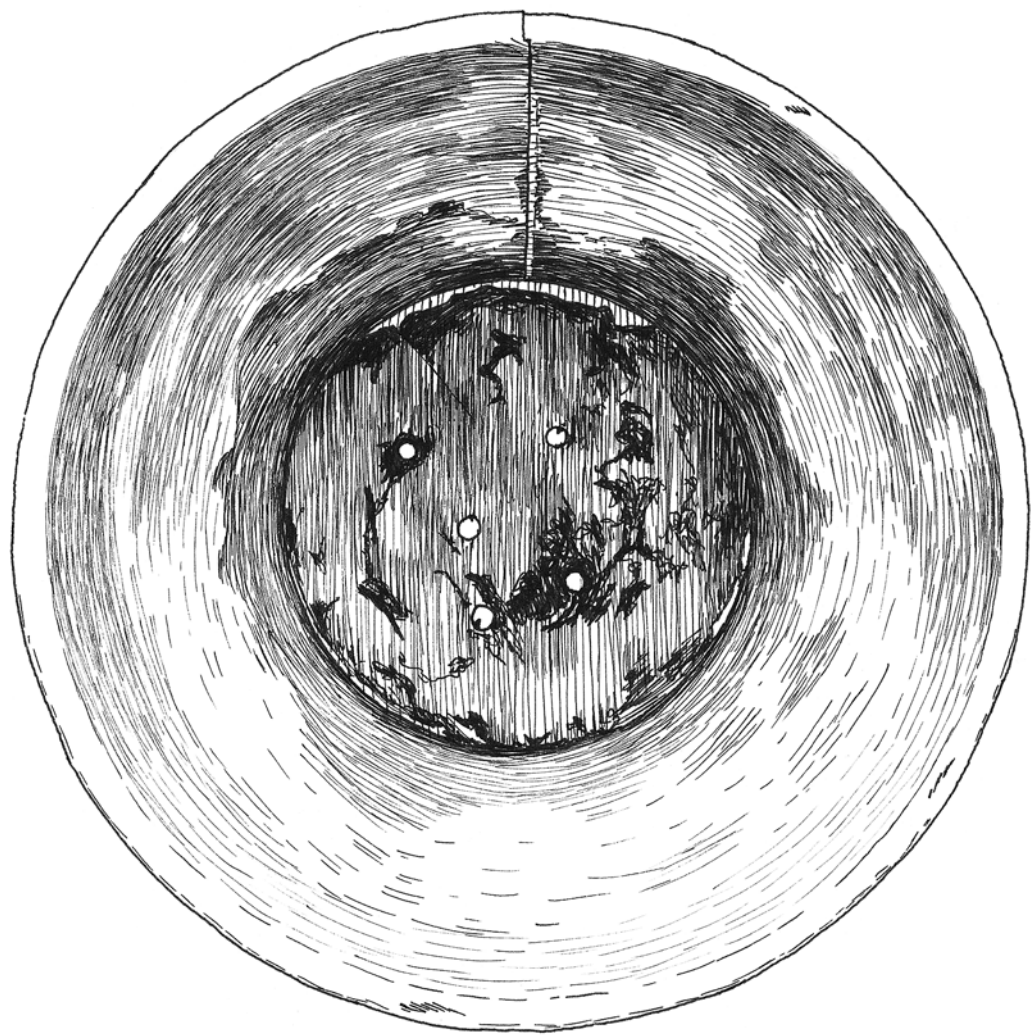
Som jeg ser det, er der to måder at finde glæde og lykke på. Den ene er at fremhæve den sensuelle skønhed i vores omgivelser. Den anden er at fjerne alt, som skygger for dem.

Ved at skrælle ting af helt ind til benet, finder vi en klarhed, som gør os i stand til at klare livet.

Kompleksitet kan skabe et dramatisk indtryk, men enkelhed gør os i stand til at fokusere og påskønne med en dyb og rørende sensitivitet.

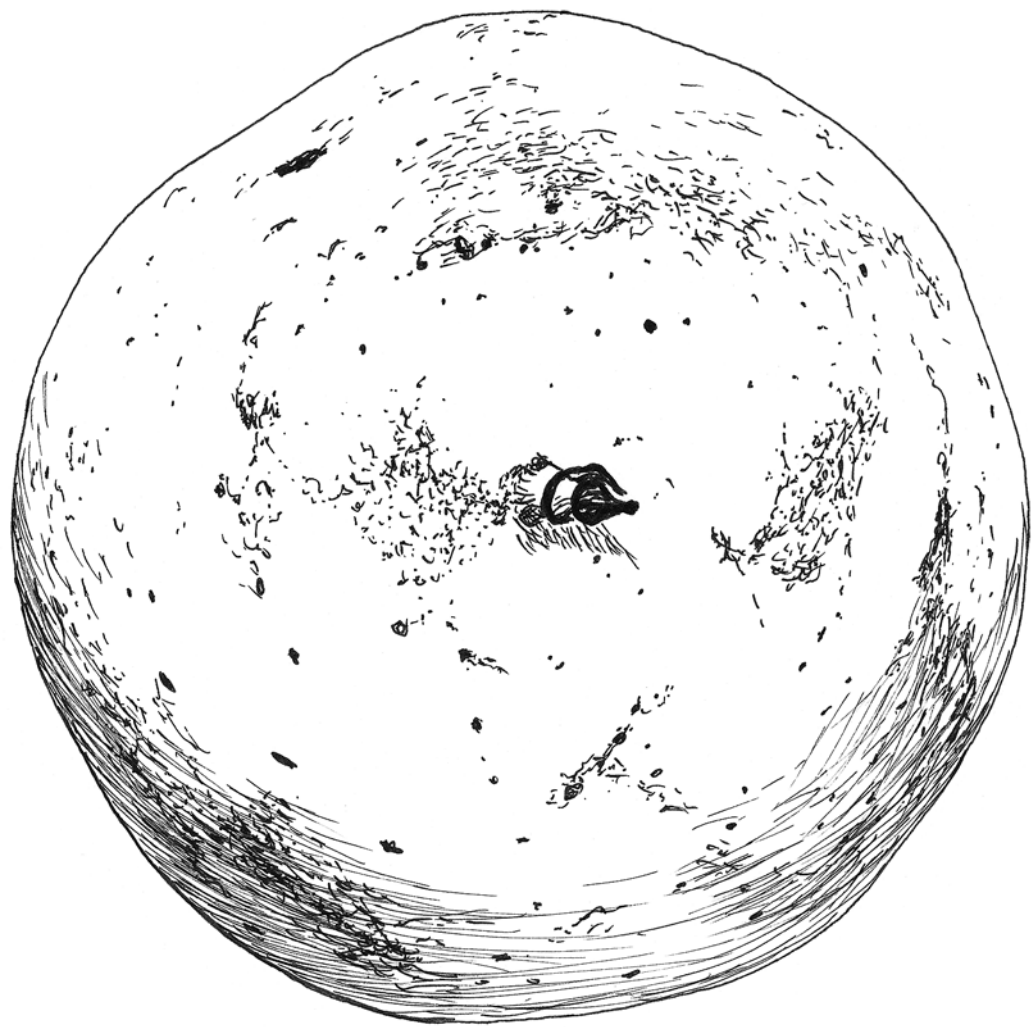
Jeg nærede engang en umættelig trang til ting, møbler, pynt til hjemmet, ja, faktisk alt, hvad jeg kunne få fingre i – viktorianske køkkenredskaber, Art Deco-keramik, designklassikere fra midten af det 20. århundrede, kinesiske lakarbejder. Hvert eneste hjørne af mit hjem var fyldt med bizarre og udefinerbare, antikke og moderne, kitsch og kønne ting. Dem arrangerede jeg omhyggeligt i en udtryksfuld komposition.

Hvis jeg i dag skulle flytte, kunne jeg sikkert have alle mine ejendele i en kuffert. I årenes løb har jeg nok udviklet en glæde ved at give afkald på ting, som jeg engang elskede. Jeg spørger mig selv, om livet vil være ringere uden en bestemt genstand, og hvis svaret er nej, ryger den ud, uden at jeg fortryder det. Det er overhovedet ikke en bevidst indsats fra min side på at opnå den minimalistiske drøm, men snarere en stærk drift fra mit indre.



En meget effektiv metode, som har den fordel, at den kan praktiseres på et meget lille område – selv i en gårdhave – er at dyrke kartofler i en tønde. Læg et tyndt lag jord i bunden af tønden, og anbring en enkelt læggekartoffel heri. Bliv ved med at komme mere jord i tønden, efterhånden som kartoffelplanten vokser opad, og man vil opdage, at der dannes flere og flere kartofler i den nye jord. Til slut vil den grønne plante vælte ovenud af tønden. Vent til planten har blomstret, og vend så bunden i vejret på tønden. Der vil være en gevaldig masse kartofler i den.

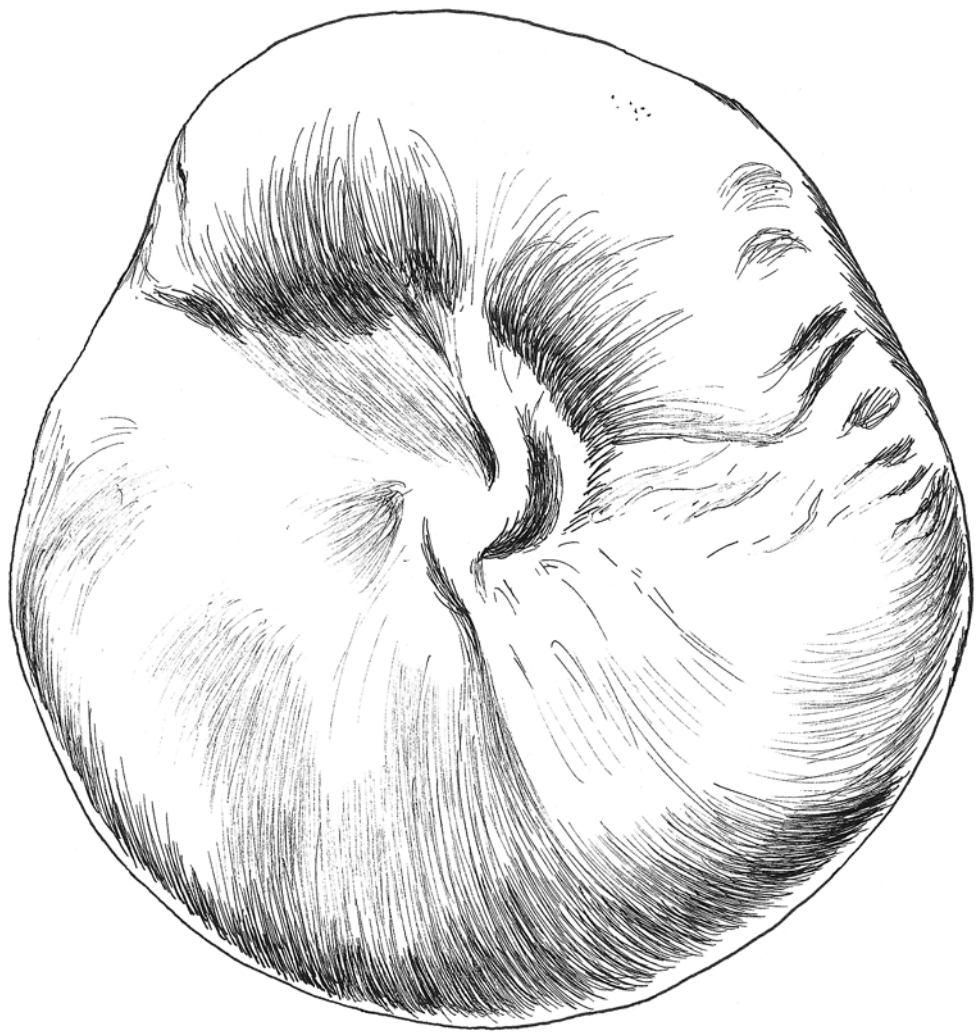
Det samme princip kan udnyttes endnu mere effektivt ved at lægge et gammelt bil- eller traktordæk på siden, fylde det med jord og placere en eller flere læggekartofler heri. Når planterne er kommet op, men inden de blomstrer, lægger man et andet dæk ovenpå og fylder det med jord. Lad planterne fortsætte væksten. Bliv ved med at lægge dæk øverst, indtil planterne er blevet ca. 120 cm høje. Så skiller man hele konstruktionen ad og høster kartoflerne. Denne metode er bedre end tønde-metoden, fordi planterne hele tiden får rigelig lys, mens de vokser.



For selvforsyneren er havehestebønner en af de vigtigste afgrøder. De kan faktisk sikre familien mad hele året igennem, og har man tørrede hestebønner og kartofler, kommer man ikke til at sulte. Hestebønner er noget af det bedste, man kan dyrke, hvis man ønsker en afgrøde der sikrer rigeligt med vegetabilsk protein vinter såvel som sommer – (medmindre man bor under klimaforhold, som gør det muligt at få et stort udbytte af sojabønner).

Alle de andre bønner, som pralbønne, snittebønne og buskbønne, kommer fra Amerika, specielt de varme dele af Sydamerika. De er alle sammen meget frostfølsomme. Nogle sorter af den gode gamle hestebønne kan derimod klare sig igennem en streng vinter og få et forspring tidligt om foråret. Den står høj og rank, behøver ingen støtte og giver et stort udbytte af store, fine, nyreformede frø, som enten kan koges og spises friske eller tørres og gemmes til vinteren.

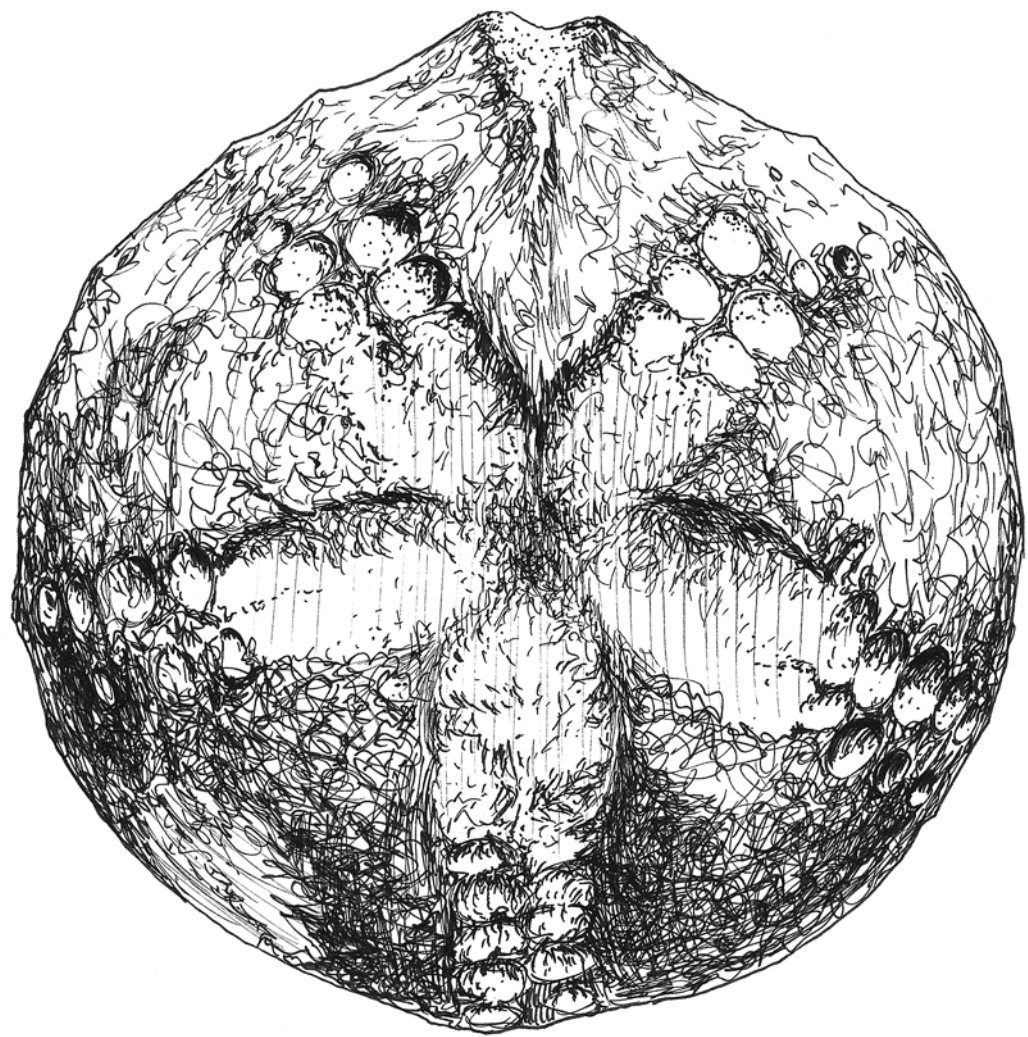
Landmænd dyrker andre sorter af hestebønne som markafgrøder for at have proteinrigt foder til deres dyr om vinteren. Frøene på disse sorter er mindre, men giver et meget stort udbytte. De er mere udsat for den frygtede chokoladepletsyge og er efter sigende først spiselige efter jul. Så er der andre der hævder, at de ikke egner sig til menneskeføde; jeg spiser dem dog ubekymret vinteren igennem. Den almindelige lange havehestebønne er imidlertid nok den, havedyrkeren står sig bedst ved. Men kan man få en håndfuld markhestebønner af en landmand, hvorfor så ikke prøve dem?



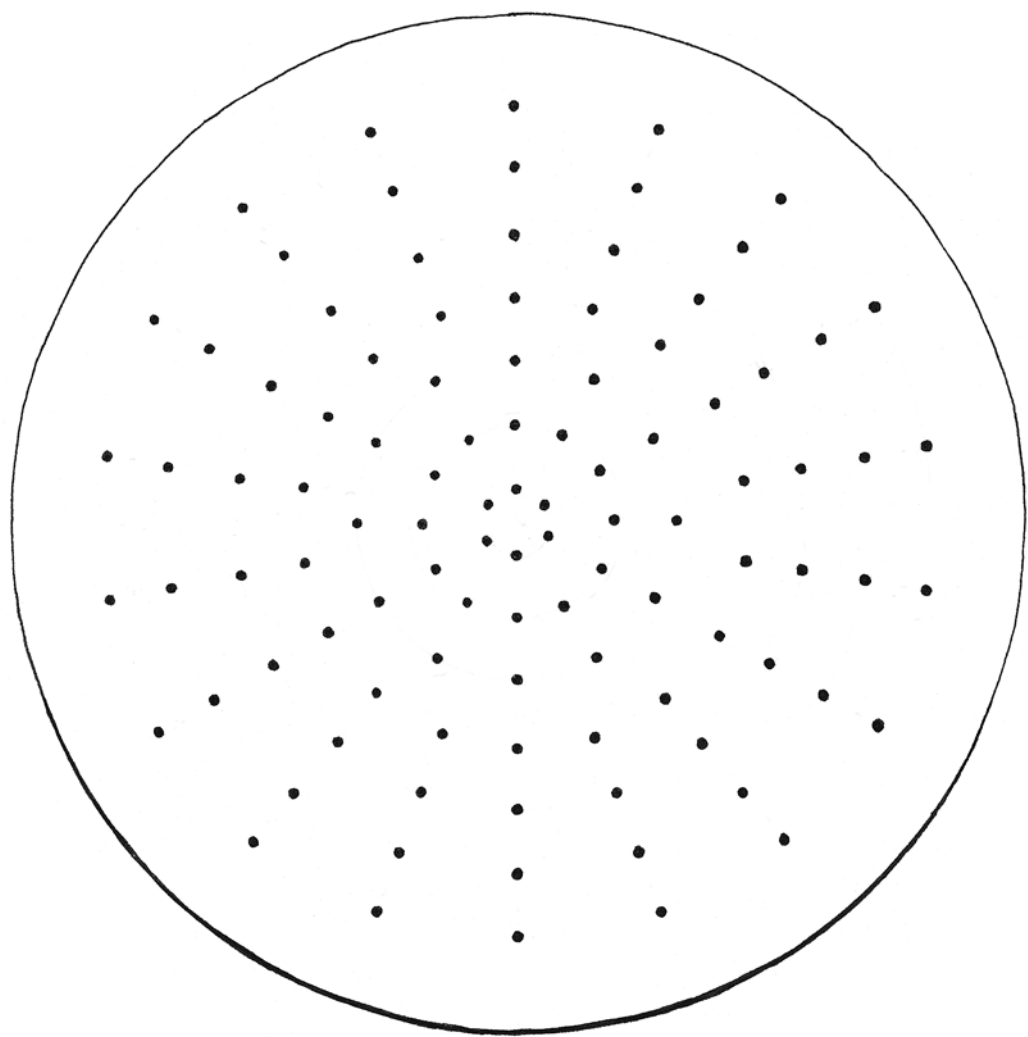
Udsmykning og funktion

Udsmykning i den vestlige betydning af ordet er ikke en del af Zen-traditionen, fordi den stammer fra den overfladiske, pyntende del af vores sind – den del, som ser naturen og overmodigt forsøger at forbedre den eller at konkurrere med den. At være ægte kunstnerisk er ikke at skabe en rival til naturen, men en hyldest til naturen. Hvis vi fremviser åremønstret i tømmer på et gulvareal, er det en ærbødigt handling over for karakteristikaene ved træer. Hvis vi hænger et landskabsmaleri op på væggen, vil det være et, som indfanger essensen af et landskab i behændige, intuitive strøg, ikke et der blænder os med sin realisme i løv, hvor blad for blad er gengivet minutiøst.

At udstille for eksempel en strandskal i en niche er en anerkendelse af den ubeskrivelige dybde i havet og dets skabninger. I stedet at udstille et stykke drivtømmer er en påskønnelse og accept af tidens smukke erosioner og forvittringer. (Japan er jo en ø-nation med stærke, maritime traditioner, og referencer til havet egner sig perfekt til et interiør i Zen-stil.)



Disse ting er naturens genstande. Men hvad med Zen-impulsen til at udstille en galvaniseret spand i køkkenet? – Eller for eksempel beundre et gammeldags badekar anbragt midt i et badeværelse? Det, der her appelleres til, er ædel funktion. Arbejde, det være sig kedeligt eller ensformigt, har stor værdi i Zens livssyn, og derfor tillægges arbejdsredskaber, som er designet til at fungere godt, speciel værdighed. Også gennemsigtighed værdsættes. Og derfor besidder en ting som en rive eller et brusehoved den positive kvalitet åbent at gøre opmærksom på sin egen funktion. Æstetik har en etisk dimension. Arbejde, ærlighed og effektivt design smelter sammen til en god grund til at udstille funktionelle genstande.



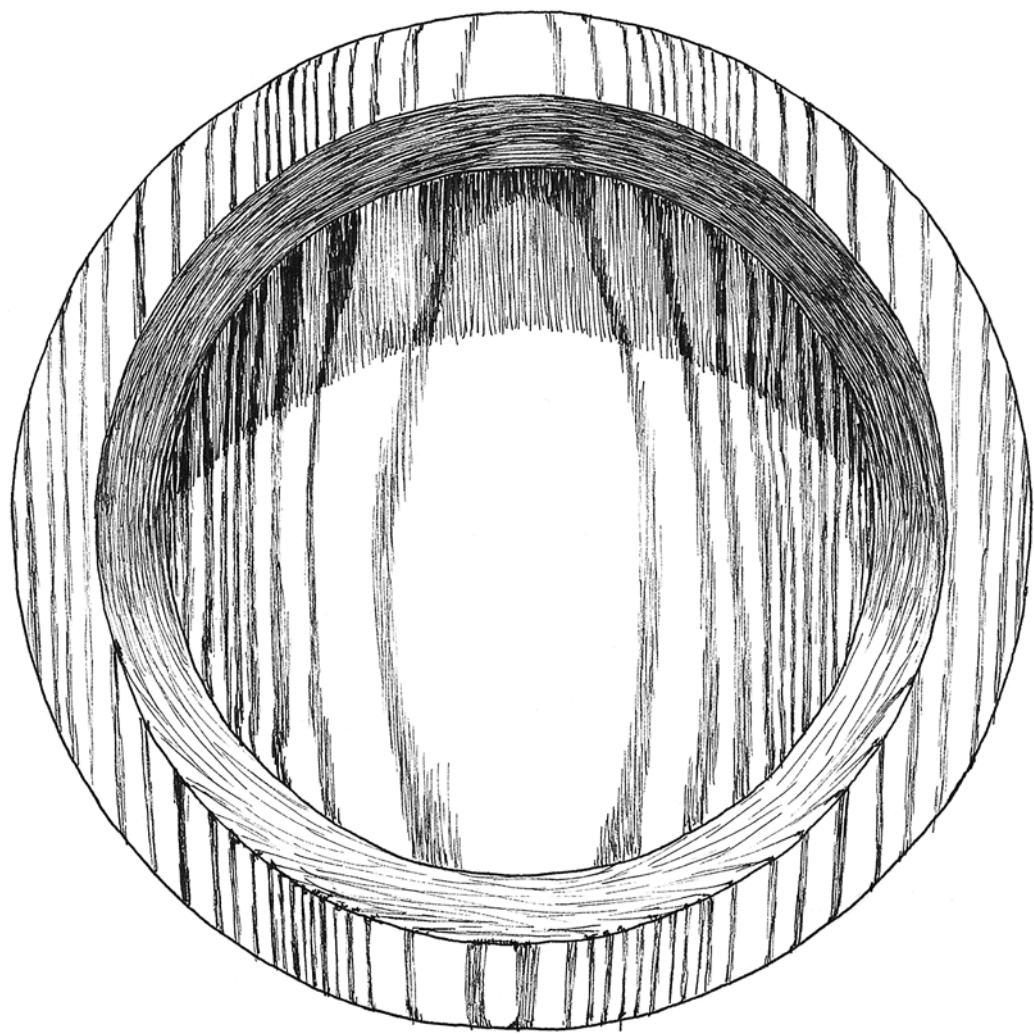
Køkkenet har et klart formål: opbevaring, forberedelse, tilberedning og servering af mad. Indret dit køkken ud fra disse vigtige principper. Brug af umådeholdent pynt i køkkenet svarer til at dekorere en bjergstrøm med farver. Stål og træ taler for sig selv, virkelighedens glans og årer. Vær til stede i verden, ikke i tankerne.

En munk spurgte en Zen-mester: "Hvad er meningen med Zen?"

Hertil svarede mesteren: "Har du spist morgenmad?"

"Ja," svarede munken.

"Så vask din skål," sagde mesteren.



Løgpøstj

3 - 4 løg

2 porrer

1 revet æble

250 gr. grahamsmel og 50 gr. klid

6 sammenpiskede æg

2 tsk. havsalt

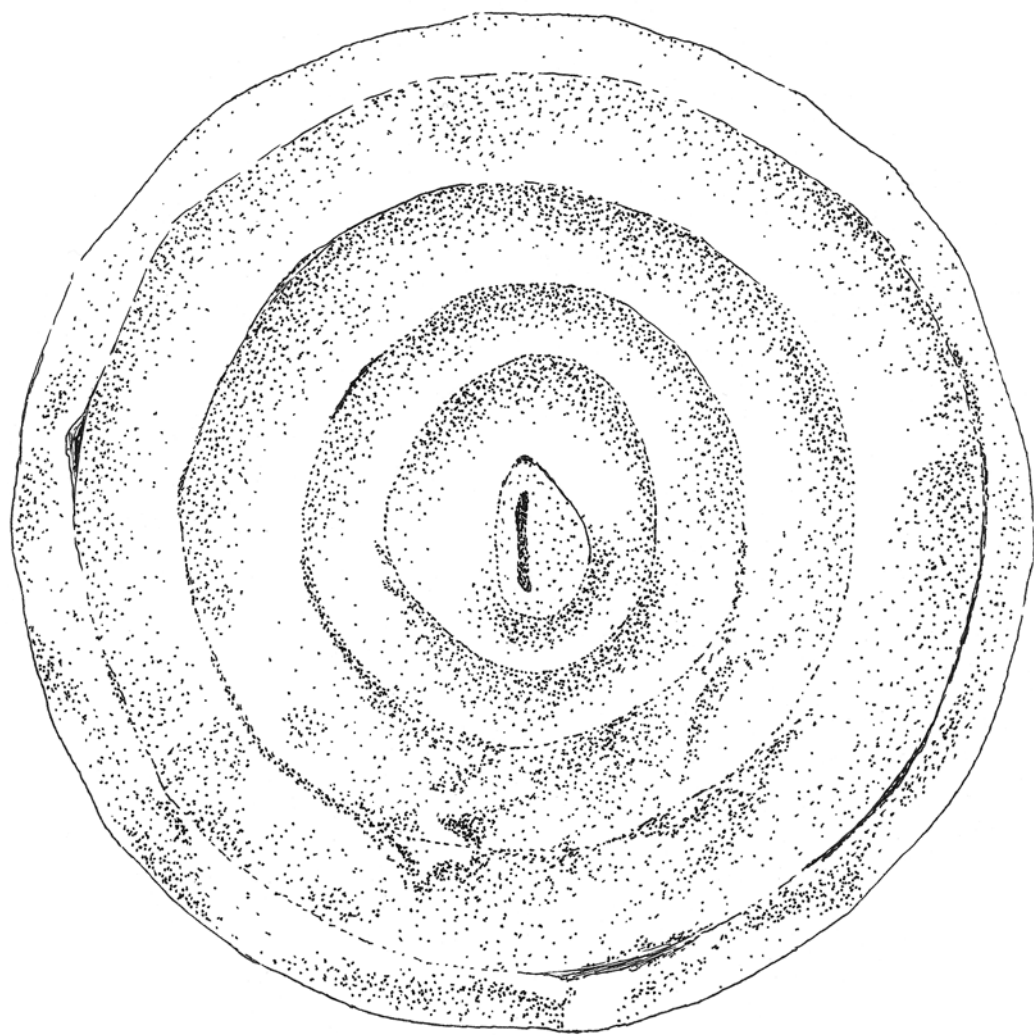
2 tsk. basilikum (eller et andet krydderi)

1 dl. olie

evt. lidt revet selleri

Melet kan erstattes af ca. 3 mosede, kogte kartofler. 2 af æggene kan erstattes af 10 gr. gær udrørt i lidt mælk.

De hakkede løg og porrer snurres møre i olien. Gryden tages af ilden og resten blandes i. Bages i en smurt form i 45 - 60 minutter ved 175 grader.



Kludetæpper af lange fletninger

Flettede kludetæpper er en velkendt gammel måde at lave billige gulvtæpper på. De er lette at lave, kræver ingen bund eller værktøj ud over en nål til at sy sammen med. Alle rester kan finde anvendelse i de lange sjove fletninger.

Materialer:

Alt, hvad der kræves, er stofrester, nye eller gamle, en stump snor, en sikkerhedsnål, en kraftig synål og en kraftig tråd til sammensyning.

Arbejdsgang:

Klip stoffet op i lange strimler. Strimlerne bør være af nogenlunde samme fyldighed, det betyder, at de bør være bredere i tynde kvaliteter og smallere i kraftige kvaliteter.

En fletning startes ved, at tre stofstrimler holdes sammen omkring en snor med en sikkerhedsnål. Bind snoren fast omkring en stoleryg, et armlæn eller et andet møbel, der står fast. Begynd så at flette. Det er bedst, hvis fletningen er fast og jævn.

De tre strimler bør have forskellig længde, så samlinger på alle tre på én gang undgås. Når en af strimlerne er brugt op, føjes en forlængende strimmel til. Sy eller bind dem sammen og fortsæt fletningen. De enkelte strimler bør ikke være for lange, da de så nemt filtrer sammen. Eventuelle knuder skjules under sammensyningen af tæppet.

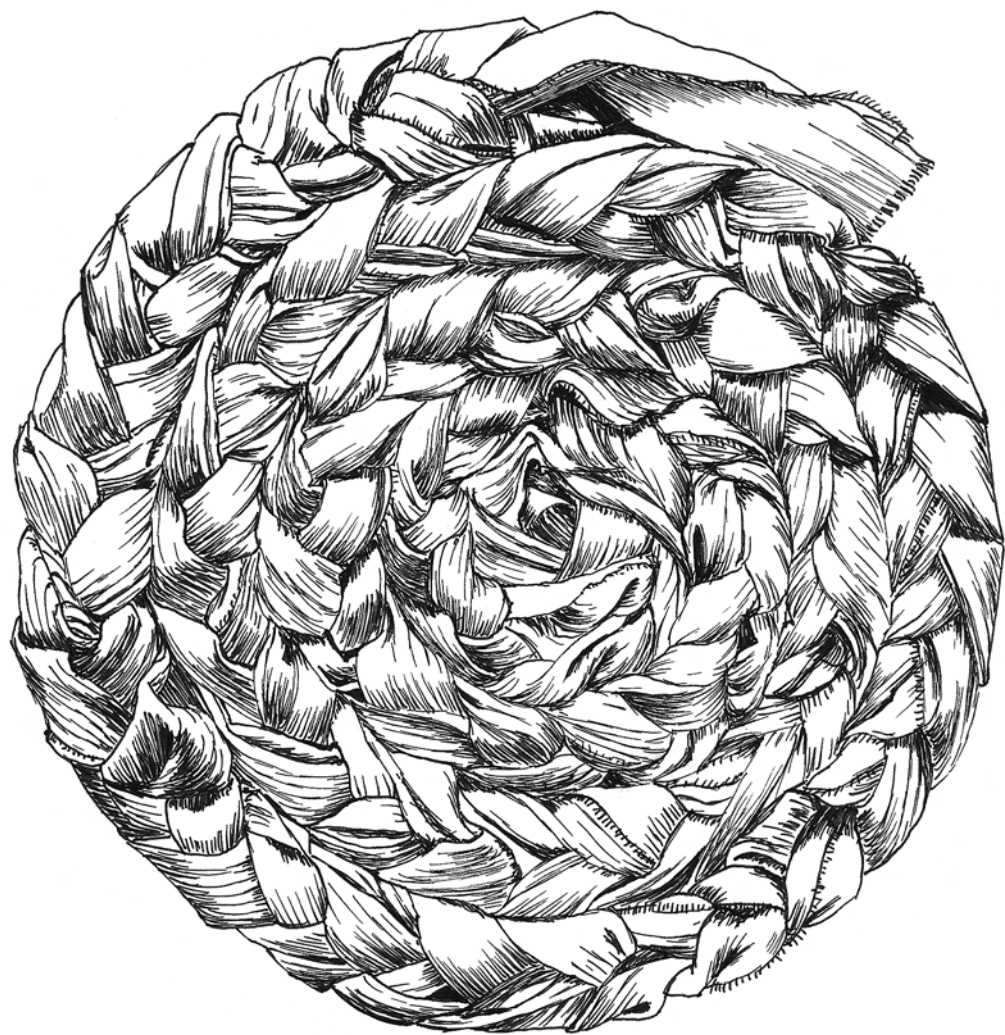


Fortsæt på denne måde, til fletningen er lang nok. For at danne sig et indtryk af udseendet af det færdige tæppe kan man begynde sammensyningen, så snart der er flettet et stykke. Til sammensyningen bruges en kraftig tråd og en passende grov nål. Sy først begyndelsen af fletningen til og begynd med en snegleform som på billedet overfor. Fortsæt til fletningen er brugt op. Tæppet kan enten gøres færdigt med en ring ad gangen eller som en stor spiral. Til slut sys eventuelle løse ender fast med kraftig tråd. Man kan lade kanten være som den er, eller sy en færdig række frynser på hele vejen rundt.

Som en ekstra forstærkning af tæppet kan der sys en slidstærk bagbeklædning på, for eksempel ubleget lærred eller tætvet hessian. Sys der bagbeklædning på, bør den foldes, så der er ca. 1,5 cm ud til kanten hele vejen rundt.

Til slut sys eventuelle løse ender fast med kraftig tråd.

Ret ofte har flettede tæpper en bule inde i midten. Den kan jævnnes med pressestykke og et varmt strygejern.



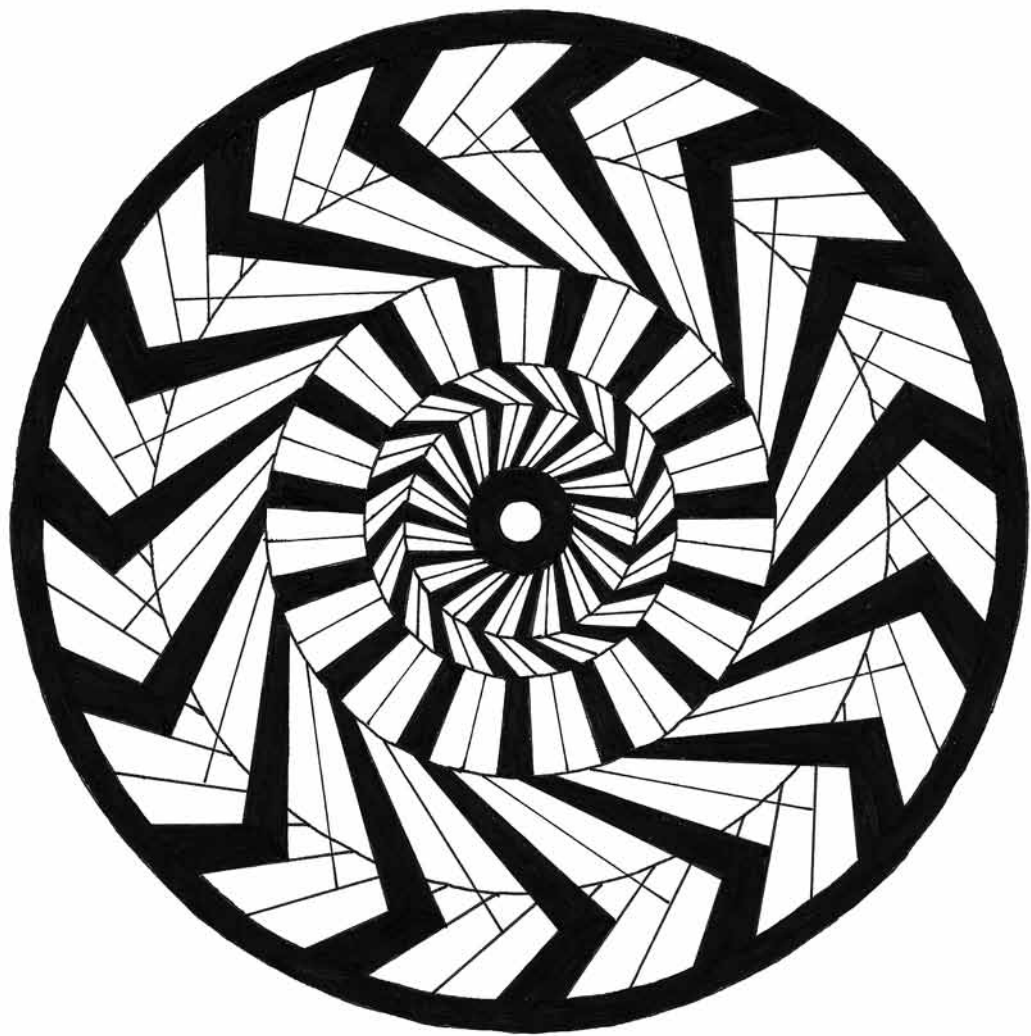
For at farvelægningen af Mandalas bliver en tilfredsstillende og afslappende oplevelse for både dig og dit barn, vil jeg gerne give jer et par hjælpende råd og tips med på vejen.

- Børn elsker at male. Det er hyggeligt og rart at male Mandalas alene, sammen med vennerne eller sammen med mor og far. Sæt dig sammen med dit barn engang imellem og lad roen sænke sig. At male Mandalas har også en positiv indvirkning på voksne.

- Lad være med at give dit barn instrukser omkring hvilke farver, det skal benytte. Dit barn vil vælge netop de farver, der virker rigtige i øjeblikket.

- Når dit barn har en opgave for i skolesammenhæng, der kræver høj koncentration, vil det hjælpe først at male en simpel Mandala. Koncentrationen ved den efterfølgende opgave vil herefter være bedre.

- Det anbefales, at male Mandalas udefra og indefter. Mindre børn vælger dog oftest at male indefra og ud. Afhold ikke dit barn herfra. Det vigtigste er, at der ikke males vildt og ustruktureret, men at der følges en retning. Det systematiske forløb virker beroligende og styrker barnets evne til at koncentrere sig.



Helt ned til 1-årsalderen kan et barn sidde med en Margretheskål mellem de stærke børneben og røre følgende kage sammen:

2 æg

3 dl sukker

2 dl mel

1 tsk vanilje-ekstrakt

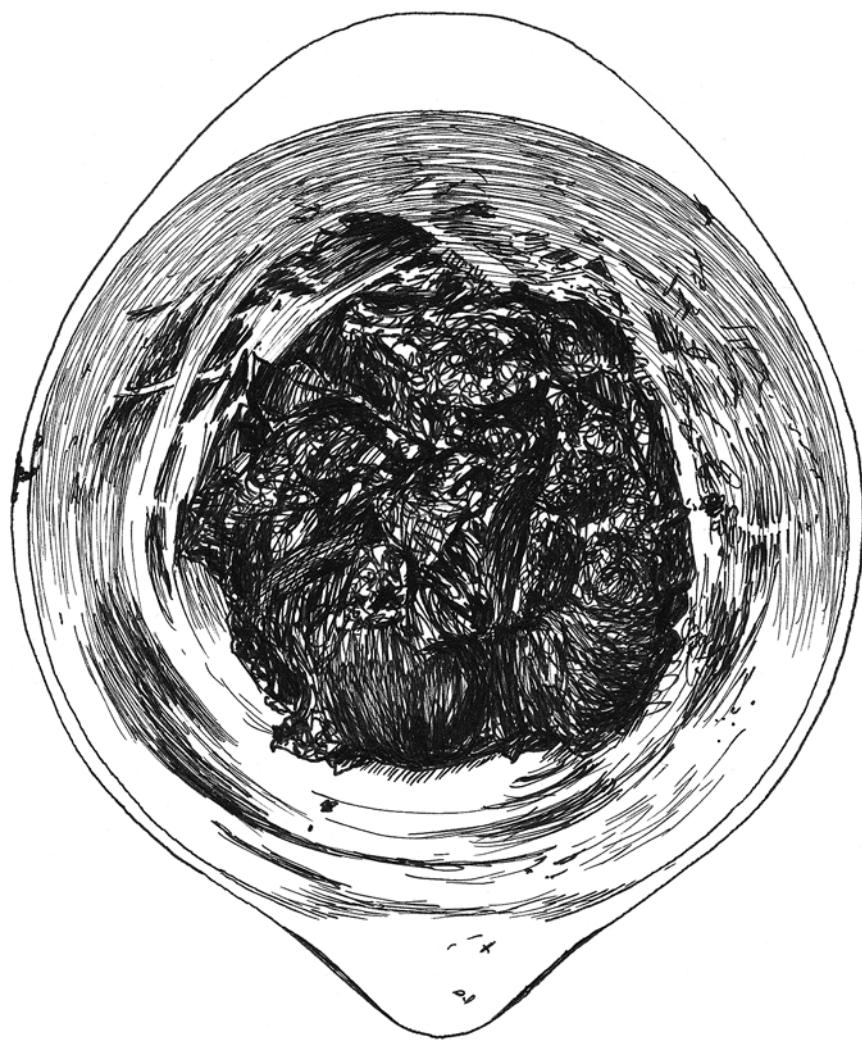
4 spsk supergod kakao

100 g smeltet smør

(eller tilsvarende mængde vegetabilsk olie)

Evt: et par håndfulde hakkede nødder og/eller chokoladechips

Bag 25-35 minutter ved 175 grader, til den lige er holdt op med at være flydende. Det bliver til top-brownier. Og det helt fine er, at dejen netop skal røres med en ineffektiv lille barnehånd for ikke at blive over-rørt.



I dag lærte jeg noget nyt. Da jeg besøgte mine venner medbragte jeg en liter af et nyt miljøvenligt opvaskemiddel og en brochure, som fortalte om dets fremstilling. Mine venner blev virkelig glade for det – mere end for den traditionelle blomst eller æsken med chokolade. Dette var mere meningsfuldt, det var både en gave og en konkret måde at gøre noget positivt for verden på.

Jo mere vi søger, jo bedre kan vi finde vores egen måde, hvorpå vi kan leve, have det sjovt, holde os raske og bidrage til verdens bedste – på én gang. Dette er kunsten at leve, at lære at nyde rejsen.

