

SMID DIN FORTID UD

Spar pengene til en psykolog eller terapeut og ryd op i stedet, siger Ranvita la Cour, en af forfatterne til bogen »simple-living.dk«.

■ Af Jo Brand

Rod er stagnation. Det minder dig om, at du burde gøre noget ved det. Skribent og feng shui konsulent Ranvita la Cour er en af bidragsyderne til bogen »simple-living.dk«. Hun opfordrer dig til at rydde op, smide ud og elske simpelt.

»Rod stjæler vores energi. Hvis du for eksempel starter din morgen med at ankomme til dit skrivebord, som er fuldstændig rodet, sker der allerede en lille dræning af din energi. Du bliver allerede lidt udmattet og tænker: »Nej, jeg skal sgu lige ud og have en kop kaffe.«

Det vil sige, at du ikke kommer i gang. I stedet starter du med at foretage dig andre handlinger, fordi du ikke ved, hvor du skal starte,« forklarer hun, der står bag kapitlet »Tingenes magt - og kraft« i bogen. Det er med inspiration i feng shui-filosofien, hun vil have os til at tage de ting, vi omgiver os med, op til revurdering, så vores liv i hjemmet bliver mere enkelt.

»Ting rummer en energi. Hvis du for eksempel har en vase stående, som du fik den gang, du blev skilt fra din mand, og I skulle dele boet, så vil vassen måske minde dig om skilsmissemis og skændierne med din eks. Hver gang du ser på den, vil det give dig en dårlig energi.

Så ud med alle de gamle ting, der minder dig om noget dårligt, og de ting, som du har stående i dit hjem, og som du i virkeligheden ikke bryder dig om,« siger hun, der mener, at oprydningen ligefrem kan være helende for sjælen.

»De fleste kender glæden, når de lige har gjort rent eller ryddet op. Og oprydning er en måde at finde frem til sin egen kraft. Vi tror, vi skal have energi, for at vi kan rydde op, men det er omvendt: Når du begynder at rydde ud i dine ting, så er der også plads til, at der kan komme noget nyt ind,« forklarer hun.

MØD DIG SELV

Og det handler ikke bare om at tømme hele stuen og komme den i sorte skraldesække. Hver enkelt dums, sko eller bog skal smides ud med omtanke, lyder det.

»Spar pengene på en psykolog eller terapeut og gå i stedet for i gang med at rydde op. Det er en proces, hvor du mærker, hvem du er, fordi du tager en masse små valg. For eksempel kigger du på en bog og tænker: »Den var spændende, men det er jo ikke det, jeg beskæftiger mig med i dag.« Giv den væk!

I og med at du tager stilling til dine ting, får du en masse informationer om, hvor du er, hvor du har været, og hvor du er på vej hen,« siger hun og fortæller, at man skal smide de ting ud, der ikke har nogen værdi lige nu og her.

»Problemet er, at når de fleste skal smide noget ud, så spørger de sig selv: Kan jeg få brug for denne her en dag. Og det kan vi jo med rigtig mange af vores ting. I stedet skal man spørge, hvad giver den mig i mit liv lige nu? For det er nu, du lever, og ikke om et

år. Hvem ved, hvor du er om et år, og hvad du har brug for om et år?« spørger hun.

Grunden, til at man omgiver sig med så mange ting, mener Ranvita la Cour, er, at man i virkeligheden søger at skjule følelsen af tomhed. For når man ikke er omgivet af ting, bliver man nødt til at forholde sig til det, der er: Sig selv.

»Hvis vi føler os tomme, bliver ting hurtigt noget, vi identificerer os med. De bliver en del af os selv, og derfor kan de være så svære at smide ud. Når du ikke har så mange ting, så er du alene med dig selv og bliver konfronteret med følelserne. Og det er en del af simple living,« siger hun og understreger, at der ikke er noget galt med ting, så længe at de bare ikke går hen og bliver en del af vores jeg.

»Hvis vi er så knyttet til nogle ting, at de erstatter vores identitetsfølelse, så kan vi jo ikke leve uden dem, og så er vi ikke længere frie. Jo mindre vi bliver påvirket af ydre omstændigheder som for eksempel ting, jo mere i balance er vi,« siger hun.

TAG ANSVAR

Ranvita la Cour står også bag kapitlet »Simple living - fra købmandshandel til kærlighed«. Hvor den simple kærlighed er den, der opstår, når det lykkes at fokusere på kærligheden, og når man indser, at det vigtigste forhold, man har, er det til sig selv.

»I ordet parforhold ligger en masse forventninger. For eksempel at han skal få dig til at føle godt tilpas, og hvis han ikke kan det, så duer han ikke.

Når man tænker i »parforhold«, ryger man ind i alle mulige konventioner, om hvordan man gør, og hvordan man skal leve. Man begynder ubevidst at forvente en masse ting af den anden og af sig selv.

Det handler om at tage ansvar for dit eget liv, at være opmærksom på, at der ikke er

Midt i det mest intime ligger vi og tænker over, hvad vi skal præstere: Skal jeg kysse hende på halsen, tage hende bagfra, eller hvad skal jeg finde på

andre end dig, der tvinger dig til at leve det liv, du lever. Det er ikke kærestens skyld, at du er utilfreds. Du kan bruge en masse energi på at lave din partner om, men det er jo spild af tid. Brug energien på dit eget liv,« siger den 35-årige Ranvita la Cour, der igennem de sidste 10 år har studeret meditation og spiritualitet.

På samme måde som folk går ind i parfor-

»Dine ting siger en masse om, hvor du er, hvor du har været, og hvor du er på vej hen,« siger Ranvita la Cour
Foto: Rishi/
HappyLiving.dk



hold med en masse forventninger til, hvordan det skal udarte sig, så har Ranvita la Cour også erfaret, at det samme sker i soveværelset. På den måde er sex blevet et præstationsræs.

MÆRK NÆRVÆRET

»Man boller som kaminer i starten og så går det ned ad bakke, hvis der ikke hele tiden fyldt på. Man tænker: »Nu har vi bollet på den måde, og det begynder at kede os, så må vi tilsette noget andet.«

Vi må igen fylde tomheden med et eller andet, som kan løfte det op et sted, hvor det siger klik igen, indtil det stopper. Sådan kan vi blive ved,« siger hun, der mener, at der er noget bedre:

»Jeg har følt, at sexlegetøj og alle de kinky måder, man kunne have sex på, egentlig bare var en jagt efter netop den følelse, jeg savnede. Nu har jeg erfaret, at det er vores grad af nærvær i øiet, der giver god sex.

Det er udgangspunktet for sammensmeltningen til helheden.

Vi er for meget oppe i vores hoveder. Midt i det mest intime møde ligger vi pludselig og tænker på en aftale, vi har i morgen.

Eller vi ligger og tænker over, hvad vi skal præstere: »Skal jeg kysse hende på halsen, tage hende bagfra, eller hvad skal jeg finde på?«

Hvis hovedet er fyldt af de her ting, så mærker du ikke, hvad du er midt i,« siger hun, der mener at den helt rene og simple form for sex faktisk kan en hel del:

»Det er nyt hver gang, fordi du ikke tænker. Du fokuserer ikke så meget på resultater og kan lege med konventionerne om måden at have sex på.

Hvis du virkelig er tilstede og hjerterne mødes, så behøver du ikke gøre så meget - tankerne og sindet bliver sat i bero, og du får faktisk bollet hjernen ud.«

