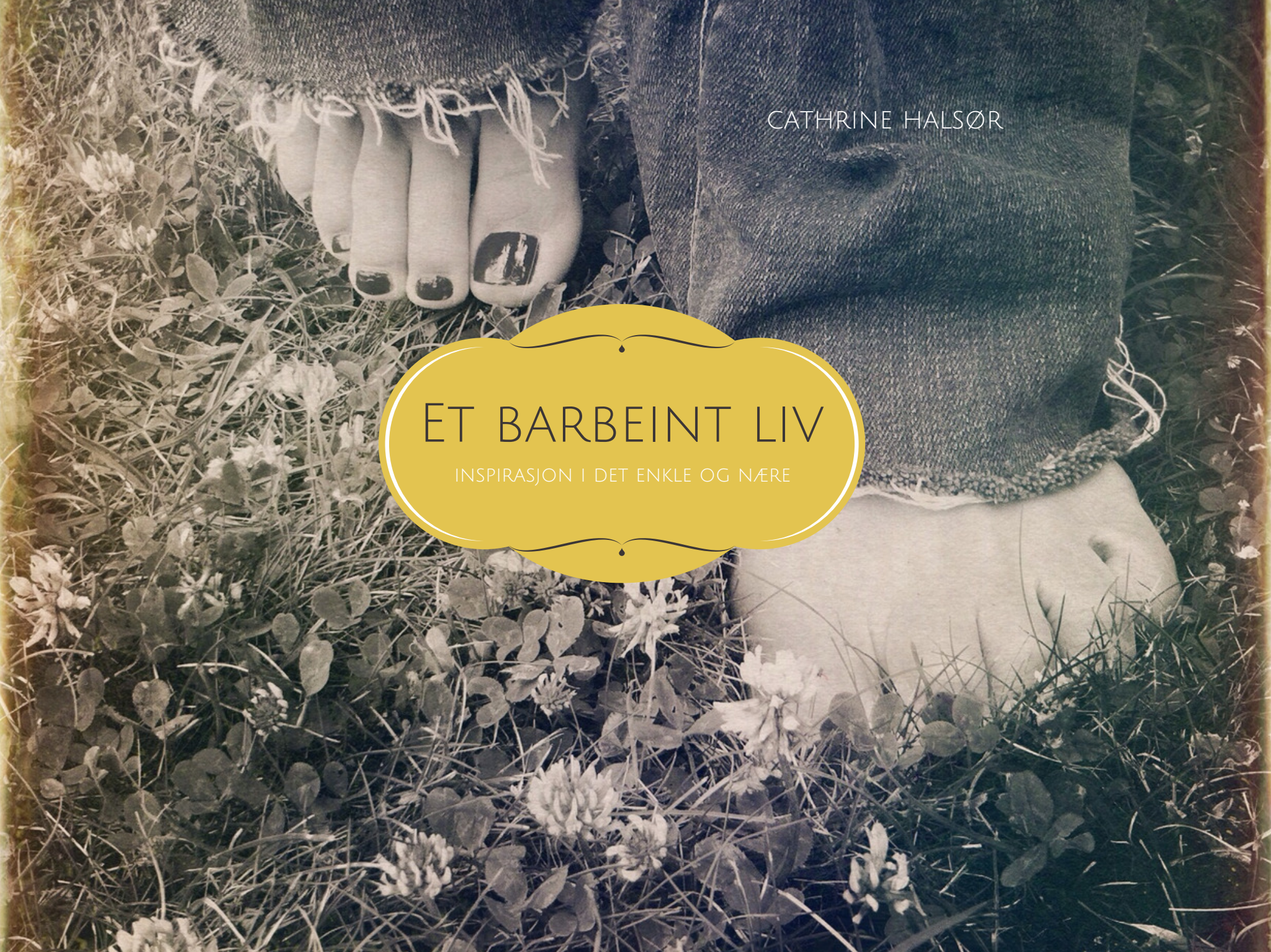




CATHRINE HALSØR

ET BARBEINT LIV

INSPIRASJON I DET ENKLE OG NÆRE

INTRODUKSJON

Et Barbeint Liv handler om å huske tilbake, den lille stemmen inni deg som hvisker.

Som får deg til å huske de små gledesfylte sanseopplevelser som du har opplevd i livet.

Sansene våre, som skaper så inderlige gleder.

Gleder som kan være hoppende glade eller ydmykt stille.

I gleden ligger varmen, smilet og latteren. Lekenheten. Og nysgjerrigheten.

Opplever du de sanselige øyeblikk i hverdagen, fylt med smaker, dufter, bilder, lyder og berøring?

Velkommen til et Barbeint Liv, min venn

HVA SKAL TIL FOR AT LYSET TENNES I DINE ØYNE?
HVORDAN KAN DU TENNE EN GNIST I ANDRES ØYNE?

INNHold

1. Introduksjon	2
2. En Barbeint filosofi.	5
3. Sansene våre	7
4. Journal/Dagbok	15
5. Alkymi i hverdagen.	18
6. Det enkle og nære	19
7. Undring & nysgjerrighet	21
8. Glede & lek	22
9. En grønn grein i hjertet	24
10. Din vei er like vakker.	25
11. Visualisering	26

Gjennom hele boken vil du få små inspirasjons-øvelser og muligheter for egne funderinger.

Hvis du ønsker å fordype deg i øvelsene, vil du trenge:

- en journal/dagbok; linjert eller blanke ark og en penn
- et kamera, forskjellige penner/blyanter, maleskrin eller hvis du ønsker å lage en collage; kan du klippe og lime ting og bilder du kjenner deg tiltrukket av, eller ting du finner ute i naturen. Velg det som, for deg, er en morsom måte å dokumentere små oppdagelser på
- nærvær
- nysgjerrighet
- dine 6 sanser (syn, lukt, hørsel, berøring, smak og intuisjon)



Jeg elsker lukten etter at det har regnet, smaken av sjokolade, synet av store majestetiske trær, bølgenes berøring av huden, lyden av latter og følelsen av å være virkelig tilstede. Hva er det som skal til for at du berøres?

Det er viktig å finne gnisten. Den gnisten i øynene og i hjertet vårt, som gjør at vi inspireres litt hver dag. Den gnisten som kommer fra noe dypt i oss selv. Fra det stedet i oss som gjenspeiler det som er ekte i hver og én av oss.

'Som var du født med små magneter i hjertet,
blir du dratt i en retning av bestemte ting,
som rører og begeistrer nettopp deg'
– Pernille Melstedt

Våre omgivelser påvirker oss. De menneskene vi velger inn i livet vårt, påvirker oss. Hva vi snakker om, hva vi ser på TV og hører på radioen, like så. Hvilken mat vi velger å spise. På hvilken måte vi står opp om morgenen.

Å meditere er som å finne en hellig liten plass inni deg selv, der du kan hvile og ha et lite pusterom i hverdagen. Er du heldige har du et sted å gå til for å være litt alene med deg selv, enten et loft, en krok i stua, et ledig soverom eller om du har et sted ute i naturen du liker. Gjør det til ditt meditasjonssted, men husk at du uansett bare kan lukke øynene, når som helst og finne dette stedet inni deg selv. Så meditasjon kan gjøres hvor som helst, og vare akkurat så lenge du har behov for det.

Jeg liker meditasjon uten regler; så lenge det føles godt, er det riktig. Å finne små pusterom i hverdagen, er en fin måte å ta vare på oss selv.

Det jeg ønsker aller mest er at hver dag skal inneholde en dose hverdagsmagi. Tenk om vårt liv var preget av mer magi og forundring. Når vi er litt i denne langsomme tiden, oppfatter våre sanser så mye mer. Som om vi bærer rundt på et forstørrelses glass og opplever ting på en helt ny måte.

Så hvis du ønsker denne gaven ved å igjen bli mer oppmerksom på dine sanser i din hverdag, så inviterer jeg deg til å ta av dine sko og gå litt sammen med meg. Velg veien som passer for deg. Trå varsomt eller løp vilt – helt opp til deg. Det er, tross alt det Et Barbeint Liv dreier seg om.

EN BARBEINT FILOSOFI

Du trenger faktisk ikke å gå barbeint, for å åpne opp for en Barbeint filosofi. Det er en metafor for hvordan du kan leve livet ditt, og disse prinsippene kan brukes på alt du gjør.

Letthet: Når du er barbeint, føler du deg lett, og du er ikke tynget av ting. Alt du gjør i livet med letthet, er en fantastisk følelse. Tenk på hvor lett det ville være å reise, skifte jobb eller flytte til en ny by uten for mange ting.

Frihet: Å gå barbeint; føle seg fri, uten skoenes begrensninger. Jo færre byrder og begrensninger du har i livet, jo friere er du.

Naken: Uten sko, føler du deg litt naken. Men det er også en spennende følelse, og når du blir komfortabel med nakenhet er det ganske morsomt. Blogging eller å legge ut bilder på sosiale medier, kan føles på denne måten – du deler noe av deg selv, 'naken', det kan føles skummelt i begynnelsen. Å gjøre noe annerledes, å eksponere en side av seg selv, er som å være naken. Men når du blir vant til det, er det mindre skummelt.

Behagelig: Poenget med å gå barbeint er å oppleve gleden av å føle underlaget under føttene. Følelsen er fantastisk: kjølig, varm, teksturert, fløyelsaktig, glatt, grov. Som alt ellers i livet, hvis du kan oppleve følelsene i det du gjør, er dette en vakker ting. Tenk på opplevelser av spising, bading, ta oppvasken, sitter på en luftig veranda, liggende i gresset under solen, kysse i regnet.

Bevisst: Når du går barbeint er du mer bevisst på bakken du går på – når du er skodd, kan du gå en mil uten egentlig å tenke på underlaget du trår på. Det å øke bevissheten i dine omgivelser er en fin ting.

Tenk deg en tur ute vs. å være inne i en bil, eller slå av mobilen, slik at du kan snakke med menneskene rundt deg eller legge merke til det vakre i omgivelsene rundt deg.

Tilstede: Det fine med å gå barbeint er at den bringer deg tilbake til her-og-nå. Det er en fin form for mindfulness øvelse, for tankene er ikke så opptatt av annet enn øyeblikket. Bekymringer, fortid, fremtid; det meste blir skjøvet litt til side for en liten stund.

(inspirert av Leo Babauta, Zen Habits)



Kjenner du også noen ganger på følelsen av å være
litt forelsket i livet?

De små lykkestunder, som plutselig bare kan oppstå? Når du klarer å være tilstede i et øyeblikk, når du stopper opp og tenker Ahh, så herlig!

Det er drivkraften i min verden. Jeg ønsker å samle på slike små magiske øyeblikk. Da føler jeg meg levende. Og rik.

Et Barbeint Liv handler ikke om rett eller galt eller store idéer. Det handler om de enkle ting i livet. Tanken bak kan både gi assosiasjoner til Slow Movement og Mindfulness. Det er ikke en ny evne som skal læres. Som barn har vi en naturlig evne til å være nærværende tilstede, vi skal bare gjenfinne den evnen i hverdagen vår.

Når vi ikke hele tiden fyller våre øyeblikk, er det lettere å oppleve det store i det lille, og kjenne at vi blir litt forelsket i livet. Der ligger det også en kilde til å bli inspirert. Og kanskje på en måte som vi selv kan bli overrasket over.

Dette er ikke en historie om meg, men hva som kan komme ut av min fortelling. Visjonen min er enkel; feiring av livet! Av de små øyeblikkene. Finne gleden i det vi gjør.

Jeg fikk en stor helseutfordring for mange år tilbake som har gjort at jeg har lært meg å leve saktere og mer tilstede. Det har endret meg på så mange måter og jeg kan også føle takknemlighet for alt det har lært meg i prosessen.

Når vi jobber, vær tilstede på jobben. Er vi sammen med familien, vær med familien. Smak maten du spiser. Selv om vi klarer å være så tilstede bare noen få ganger om dagen, så la det du gjør, det du tenker og det du har rundt deg få lov til å bli omsorgsfullt lagt merke til.

Lev i det. Ei det. Vær i det.

Når vi skaper denne tilhørigheten med våre små øyeblikk, lager vi også en sterk tilhørighet til oss selv og vår sanser-oplevelse. Denne tilhørigheten kan føles mektig. Det å høre til noe er et behov vi mennesker har. Om det gjelder å høre til i våre omgivelser; at vi ikke føler oss fremmedgjort, eller om det gjelder å høre til og bli møtt og hørt i vår vennekrets, eller i stillheten i naturen eller inni oss selv.

Nærheten jeg opplever i naturen føles beroligende for meg og gir meg klarhet i tankene, og noen ganger gir den rom for et nye tanker.

Alt starter i sansene våre. De mottar signaler og blir til frø som fester seg, og får muligheten til å gro og utvikle seg. Leve sitt eget liv.

... jeg har lyst til å invitere deg med på en liten vandring i sansenes magi.



SANSENE VÅRE

Et Barbeint Liv handler om en ærlig sjekk av hva livet er akkurat nå og hva vi ønsker å bli mer oppmerksomme på. Hvis du tidligere har gått en del med bare føtter, har du kjent hvordan det endrer hvordan vi opplever omgivelsene rundt oss på en annen måte. Hvordan temperaturen er. Vi sjekker om det er skarpe steiner eller gjenstander eller røtter vi kan snuble i. Det endrer hvordan vi går, eller løper.

Det naturlige Barbeint livet gjør oss mer oppmerksomme. Det gjør at det rett og slett er umulig å overse enkelte ting. Det vil si å omfavne alle aspekter av livet, både små gleder og stor lykkefølelse, og også de skumle ting som usikkerhet, forandringer og valg. Det handler om aksept og det å fryde seg i det som skjer oss i livet. Et barbeint liv holder armene åpne for livet slik det er, og samtidig holde mulighetene åpne for større ting. Å velge å stoppe opp litt i sin egen hverdag, er et ærlig møte med våre valg. Hendelser som skjer oss gjennom livet, gjør at vi alle ønsker å beskytte oss ved å sette opp usynlige skjold. Disse beskyttelsene kan også etter hvert føles som bur. Egne grenser og gjerder som vi selv skaper.

Hva om vi kan ta et glass vin med vår frykt? Se hvor fantastiske vi er, uansett hvor annerledes vi føler oss.

Det er et uttrykk som i dag kalles Slow Living, et liv hvor vi kan velge å kutte ned på unødvendige ting og fokuserer mer på hva vi har og hva som er. Slow Living fokuserer på å skape et liv med betydning og som gir oss en hensikt. Fri tid er luksus.

Når vi lever sakte søker vi den rette balansen mellom spiritualitet, sensualitet, å lytte innover i oss selv og ha tid til å observere verden rundt oss på egne premisser. Vi ser at vi er en del av en mye større helhet, og at det vi gir ut til livet er vårt ansvar. Vi innser at å skalere ned kan gi oss en sjanse til å være mer fri til å nyte livet på en mer autentisk måte. Å finne indre ro gjennom meditasjon og å være tilstede i øyeblikket betyr ikke at vi er nødt til å sitte i en lotus stilling hele dagen lang. Stillhet betyr ikke at du er passiv. Du kan være kreativ og glad, aktiv og produktiv, og være stille og har en følelse av fred inni deg. Det handler om å være til stede. Det handler om å finne tid til å gi det smilet til en fremmed, sitte ned, være til stede og leke med barn eller kjæledyr (uten å sjekke telefonen på samme tid), gå på ski en solfylt ettermiddag eller sitte ved et bål i stedet for den stressende og tomme følelsen som kommer fra zapping gjennom hundrevis av tv-kanaler eller jobbe sent hver natt. Ditt liv handler om deg, her og nå!



Når vi får kontakt med vår indre visdom,
forstår vi som oftest at de fleste av oss søker
enkle ting som skjønnhet, glede og takknemlighet.

SYNET

Jeg liker å observere verden rundt meg. Mennesker, omgivelser, detaljer og stemninger. Jeg bruker ofte et kamera for å se. Ved å fokusere på den måten, kommer detaljer frem på en annen måte. Ikke på en begrensende måte, men som åpner opp for en annen måte å oppleve omgivelsene mine på. Hva utsnittet fanger i øyeblikket overrasker meg stadig i etterkant. Da opplever jeg at det blir en liten fortelling ut av det store øyeblikket. For å virkelig se, må vi trene oss selv opp til å se forbi det grå sløret som preger vår daglige måte å se på.

Vi kan starte denne treningen med å bestemme oss for å se etter ting med en bestemt farge, f.eks. røde ting. Eller med en bestemt form, f.eks. hjerte (ser du hjerteformen på bladet i bildet?)

Det er på samme måte som når vi har bestemt oss for å kjøpe en ny bil, og plutselig ser du 'din' type bil overalt. Eller hvis du har vært i prosessen med å vente barn, plutselig er verden full av andre gravide eller foreldre som triller på barnevogner.

Jeg hadde en opplevelse da jeg skulle selge huset mitt og så bilder av det i prospektet. Jeg ble så overrasket over å se mitt hjem på bilder, fordi jeg observerte det på litt avstand og ikke var midt i det som jeg var i det daglige.

Husker ennå følelsen av at jeg synes det så så fint ut at jeg nesten ikke hadde lyst til å selge allikevel :)

HVILKE FARGER TILTREKkes DU AV? OG HVILKE LIKER DU ABSOLUTT IKKE?
HVORDAN LIKER DU DET DU SER FRA DITT VINDU HJEMME?
HVORDAN KAN DU SE MED NYE ØYNE PÅ DITT HJEM?
TA BILDER AV DET OG SE OM DU SER DET ANNERLEDES.



KAN DU SE MED NYE ØYNE PÅ DIN KJÆRESTE?
HVORDAN SER DU PÅ LIVET DITT?
HVEM SER DEG FOR DEN DU ER?
OMGI DEG MED MENNESKER SOM SER UTSTRÅLINGEN DIN, OG SOM
DIGGER DEG AKKURAT SOM DU ER.

DEN LIVSVIKTIGE BERØRINGEN

Huden er vårt største sanseorgan. Berøring er den aller mest grunnleggende form for kommunikasjon vi har. Når noen tar på oss, får vi bekreftelse på at vi eksisterer. Følelsessansen er den første sansen som utvikles, og den siste som forlater oss når vi dør. I noen situasjoner i livet er berøring en måte å være nærværende på når ordene ikke strekker til.

Og vi berøres på så mange måter. Ikke bare via huden. Men gjennom hjertet. For vi kan også berøres av ord og vakre ting.

Clarissa Pinkola Estés skriver i Kvinner som løper med ulver: 'Kroppen kan mange språk. Den snakker ved hjelp av farge og temperatur. Vi rødmer når vi får ros, gløder av kjærlighet, blir askegrå av smerte, hete av opphisselse og kalde av tvil. Kroppen snakker ved å oppføre en ørliten dans uavbrutt. Iblant kan vi svaie, iblant kan vi skjelve og noen ganger sitre. Den snakker når hjertet gjør et hopp, humøret daler, når vi får en stein i magen, og når håpet stiger.'

Minnene sitter i kroppen vår, de er lagret i bilder og følelser i cellene våre. Så ved fysisk berøring kan minner plutselig dukke opp.

Kroppsfokuset i dag kan være utfordrende. Kropps-idealer er stadig i forandring, og allikevel er det så lett å bli fanget i det ytre. 'De som bestemmer' synes enten at vi er for mye, for lange, for korte, for runde, for tynne... Men sannheten er den at det er den indre gløden som får mennesker til å bli vakre. Når vi oppdager den gnisten i et



menneske, synes vi at de er fantastiske. Da spiller det ingen rolle hvilken form den ytre kroppen har.

Så finn måter å berøres på. Har du en kjæreste, ta på og masser hverandre. Er du enestående (singel), bestill en masasjetime hos noen som kan gi deg berøring. En liten stund med kroppskontakt, avspenning, behagelig temperatur og musikk og deilige dufter fra oljer.

Lek med barna dine. Barnebarna. Tante/onkel-barna. Masser hverandres føtter. Klem hverandre. Kos med katten eller hunden din.

Gå ut i naturen. Stopp langs stien og ta på blader, steiner, bark, bær og alle de ulike teksturene som du oppdager på turen.

Kjenn solens varme mot ansiktet. Vinden som stryker deg over kinnet og leker med håret. Regn og snø som daler ned.

Finns det noe bedre enn å bli forstått og elsket uten ord? Alt levende trenger vår kjærlighet og omsorg.

SMÅK

Mat gir assosiasjoner til samhold og deling. Mens noen spiser kun for å bli mette, er det en stor sanselig opplevelse for andre. Å samles der maten lages, kjenne de gode luktene og få smake mens maten lages, er en herlig opplevelse. Spesielt barn kan inspireres veldig hvis de får lov til å være med på det som skapes i matveien. Det å tørre å smake er lettere når vi er med på å lage maten selv.

Mine smaksminner fra barndommen er tannkrem med tyggis-smak, sendt til oss fra familien i USA. For oss var det en helt annerledes opplevelse. Jeg husker lukten av hjemmelaget brød, og få lov til å få skalken med smør og brunost på var himmelsk!

Broren min og jeg hadde også smakslek med bind for øynene, og utforsket forskjellige ting fra kjøkkenskapet. Ikke alltid gode smaker, men jeg husker at det var spennende å ikke se hva jeg skulle smake før jeg fikk det i munnen.

Vi dro også ut i skogen og plukket bær den gangen. Både bringebær, blåbær og multer (selv om jeg synes det var skikkelig urettferdig at jeg skulle plukke multer, for jeg likte dem jo ikke selv). Bare tanken nå på pannekaker med selvplukkede blåbær føles som ren luksus!

Hvordan er smaken av et godt liv for deg?

Hvis du inviterer inn til felles måltid, hvilke smaker liker du å lage? Norsk husmannskost, italiensk, tapas, mexicansk? Hvilke tidligere smaks-minner kan du huske?



NÅR DU GÅR I BUTIKKEN NESTE GANG, KJØP NOE DU MENER AT DU IKKE LIKER OG VIRKELIG SMÅK PÅ DET NÅ I VOKSEN ALDER

HANDLER DU SPENNENDE GRØNNSAKER OG FRUKT SOM VÅR NYE LANDSMENN/KVINNER SELGER I BUGNENDE FLOTTE BUTIKKER?

KJØP MAT SOM DU ELSKET DA DU VAR BARN/UNGDOM OG SMÅK OM DET ER ANNERLEDES NÅ.

Øyeblikk

det er Bach på radioen
og min datter sitter
i en hvit liten stol
og bygger med duploklosser
og jeg tenker på
hvorfor jeg noen gang
har hatt autoritetsskrekk
og prestasjonsangst
og hvorfor jeg
har vært så forfengelig

–Rune Tuverud

HVILKE LYDER LIKER DU?
HVA SLAGS TYPE MUSIKK LIKER DU?
HVORDAN FØLER DU DEG NÅR DU HØRER DEN MUSIKKEN?
HVA SLAGS MUSIKK LIKER DU IKKE?
HVORFOR IKKE?

HVILKE MELODIER HUSKER DU BEST SOM FÅR FREM GODE MINNER?

HVORDAN KAN VI FÅ MER MUSIKK INN I LIVET VÅRT?

HVORDAN HØRES HISTORIEN OM DITT LIV UT?
HVORDAN VIL DU AT HISTORIEN SKAL HØRES UT?

LYD

Livet har en naturlig rytme og det samme har vi. Selv om vi setter oss ned i stillhet, er det alltid lyder rundt oss. Det er faktisk aldri helt stille. Selv våre hjerteslag kan bli tydelige, hvis det er stille nok rundt oss.

Musikk er en sentral del i manges liv. Der det finnes musikk finnes det liv og der det finnes liv blomstrer mennesker. Musikk forener mennesker og lokker fram livet i oss.

I min egen sorg når min bror gikk bort i kreft, fant jeg gleden tilbake blant annet gjennom musikken. Det flotte med internett er at det lettere gir muligheten til å bli introdusert til nye musikksgangre.

Vi urbane mennesker har kanskje glemt evnen til å lytte til det levende livet rundt oss. Minst én gang om dagen, slå av alle lyder rundt deg. Lytt til din egen pust, lytt til lyder i rommet, utenfor... hører du barn som leker og ler? Fugler som synger? Regnet som treffer vinduet? Dine kjæres stemmer fra et annet rom? Har du virkelig lyttet til stemmen til dine barn? Din kjæreste? Din venn?

Er du klar over hvordan din egen stemme høres ut? Ofte blir vi veldig overrasket når vi hører den og synes det er rart. Spill inn stemmen din. Kan du virkelig lytte så godt at du til slutt kan like den?

LUKT

Luktesansen har stor betydning både for mennesker og dyr, den er vår mest primitive sans.

Vi får over ti tusen lukteinntrykk i løpet av et døgn, og luktesansen spiller en viktig rolle for smakssansen vår og har stor innvirkning på humøret vårt. Vi kjenner vår kjæres lukt, selv om vi ikke helt bevisst er klar over det.

Det er luktene vi velger å omgi oss med, både til trøst og til glede. Overalt hvor vi ferdes, får vi ulike duft-opplevelser.

Hvilke lukter får frem tidligere historier i livet ditt?

Jeg har en sommerlukt, en hittil uoppdaget blomst, som tar meg tilbake til da jeg var rundt 6 år og var på en strand i Moss. Det er den ultimate sommerlukten min, men jeg har fremdeles ikke klart å finne ut akkurat hvilken blomst som gir denne duften.

Har du en egen lukt av sommer? Hva er lukten av vinter for deg? Når du kommer inn i ditt eget hjem, hvilken lukt møter deg? Har du lagt merke til at vi ofte merker at andres hjem har en annen lukt enn vårt egen hjem?

Vi kan være veldig sensitive på fremmede lukter. Noen kan vi venne oss til, mens andre forblir ubehagelige.

Etter mange år med yoga, elsker jeg å brenne røkelse. For meg er det et rituale som gir meg en god følelse og som gir rommet en god duft-stemning.



Jeg elsker duften av nymalte kaffebønner, sitron og appelsin, fersk koriander og basilikum, sjøen, lukten av varm sommer, et bål eller fyr på peisen.

Hvilke lukter tiltrekkes du av? Gjør deg noen tanker om hvorfor. Blir du inspirert til å bake? Spise en appelsin? Ta en dusj med yndlingssåpen din. Gå ut i hagen og kjenne etter? Holde rundt de du er glad i og ta inn deres lukt?

Ahh, det er herlig å bli forført av denne sansen.

INTUISJON

Intuisjonen eller magefølelsen, er en vis indre venn. Det er det stedet inni oss der vi rett og slett vet ting. Dens stemme er mild og stille, og lar seg ikke presses til å komme med svar. Denne følelsen/indre stemmen kan øves opp og utvikles, slik at den blir nok et verktøy i vår sanseveske.

Min sterkeste intuitive opplevelse hadde jeg da min yngste datter ble født. Da hun var 9 dager gammel sluttet hun å puste, sent en kveld ved siden av meg i senga. Jeg forsto instinktivt at noe var alvorlig galt, vekket hennes pappa og ringte 113 umiddelbart. Etter to lange uker fant heldigvis sykehusleger ut at hun hadde sterk melkeallergi, og vi fikk den hjelpen vi trengte. Hendelsen og tiden etterpå forandret meg, og jeg ønsket å fordype meg i hva denne indre visdommen var som hadde reddet oss i en krisesituasjon. Hadde jeg ikke våknet og handlet så raskt, så hadde det ikke gått så bra som det gjorde. Så en slik indre venn ville jeg bli kjent med og lytte til videre. Den har guidet meg i ulike situasjoner senere også, i noen mildere og noen sterkere grad.

Denne stemmen/følelsen kan fort bli forstyrret av fornuften og intellektet vårt, som heller konkluderer ut ifra ytre faktorer.

Har du opplevd din egen intuisjon? På hvilken måte? Hvordan kjennes den ut? Hvordan høres den stemmen ut?

Bruk litt tid med dagboken din og tenk tilbake på egne situasjoner du har opplevd. Hva opplevde du? Hvilken fornemmelse i kroppen kjente du? Lyttet du til stemmen når du tok et valg? Eller tenkte du etterpå at 'jeg visste det jo egentlig'...

VI SIER OFTE:
'INNERST INNE SÅ FØLER JEG ...'
'JEG FØLTE DET PÅ MEG'

DET ER DEN STEMMEN JEG SNAKKER OM.

JOURNAL/DAGBOK

Etter denne lille oppdagelsen vi nå gjør sammen, kan dagboken bli en tydeligere samling av hva som er viktig for deg; hva ditt hjerte tiltrekkes av, minner, tanker, følelser og ny-oppdagelser underveis, det du har glemt og heretter kan velge å bruke mer tid på fremover.

Jeg tror på de små endringene vi kan gjøre som enkeltmenneske. De som kanskje bare gjør ett menneske litt gladere, bare den ene dagen. Og at vi skal huske på å fylle på vår egen gledes-beholder for å kunne ha noe å gi til andre.

Ofte kan det være en side av oss som tenker alle de 'flinke' ting vi burde gjøre. Som: Ikke starte dagen med alle gårsdagens elendigheter fra avisen, eller Se mindre TV, eller Spis sunnere... Så starter vi alle dagen med å kjempe med disse burde-ikke-tankene, og ender opp med å gjøre endel av dem allikevel og få dårlig samvittighet.

Hva om vi blir mere klar over hva som gir oss energi og gleder oss og hva som tapper oss for energi? Og lar det bli en ledetråd. Eller en gledestråd. Jeg tenker at gjennom en dagbok skrive/ eller klipp & lim/ eller tegning praksis kan vi tydeligere bli klar over hva disse er. Om det så bare er en setning eller et lite avsnitt du rekker å skrive daglig. Da kan den tiden vi bruker til det bli en del av vår dyrebare alene-tid med oss selv. Kanskje etterhvert finner vi en halv-time til å bruke med vår dagbok. Skrive ned tanker og dyrke våre drømmer uten å bli forstyrret av tanken på å hele tiden skal være tilgjengelig via telefoner og internett.

Barn, jobb, søvn og tusen andre ting vil komme i veien, men hvis vi skaper oss et lite rituale og finner litt tid til vår egen dyrebare alene-tid, kan det gi oss et lite pusterom, et lite fristed.

Jo enklere, jo bedre. Hvor kan du skape ditt lille fristed? Er det lettest å være der om morgenen eller om kvelden?

HVA ER JEG TAKKNEMLIG FOR I DAG?

HVA HAR INSPIRERT MEG I DAG?

HVILKE PERSONER HAR GJORT MIN DAG LITT BEDRE?

FINNES DET NOEN SOM FORTJENER MIN TAKKNEMLIGHET

SOM JEG BURDE UTTRYKKE DET TIL?

HVA GODT KAN KOMME UT AV DE UTFORDRINGENE OG BEKYMNINGENE JEG HAR I MITT LIV, PÅ LENGRE SIKT?



Meditasjons-øvelse:

Plaskende føtter i en vanddam, en regnværsdag. Du kjenner at den kiler mellom tærne. Tenk at du er på en strand. Verden er et uskyldig og varmt og innbydende sted. Du sitter i sanden, ser opp mot himmelen og fantaserer om skyenes form. Kjenner den varme sanden under føttene. Problemene i verden virker så langt unna. Å gå med bare føtter er en magisk opplevelse, det å kjenne følelsen av sand, myk mose og gress under fotsålene.

Vi var ikke redde for å bli møkkete, vi bare hoppet opp i badekaret og skrubbet oss rene før leggetid, etter en lang dag ute.

Bekymringsløse dager med venner, latter og historier, matpakke hjemmefra og kanskje en dukkert i vannet som en herlig avslutning før man tuslet hjem.

Et sted dypt inni oss, ligger dette frie og bekymringsløse stedet fremdeles. Kanskje vil det alltid ligge en lengten i oss tilbake til denne friheten og lettheten vi følte da. Hva om vi tar tilbake litt av denne friheten? For oss selv og for våre barn.

Litt Vi på Saltkråkan-følelse, litt Pippi-lekenhet... Hvordan kan vi få litt mer av dette inn i livet? Tenne magien og skape nye minner for livet.

Lukk øynene og tenk tilbake... Sitt noen minutter i denne øvelsen.

Ta frem dagboken og noter dine tanker og oppdagelser...

JEG ØNSKER AT HVER DAG SKAL INNEHOLDE EN DOSE HVERDAGSMAGI

ALKYMI I HVERDAGEN

Alkymi står for transformasjon. Det ble sagt at de gamle alkymistene kunne transformere bly til gull. Og vårt eget 'gull' i hverdagen er det virkelig verdt å se etter.

Alkymi i hverdagen er når vi på en litt magisk måte klarer å gjøre en hverdagsting, en fortelling eller en erfaring, om til noe verdifullt.

Når vi gjør ting med glede, oppleves det annerledes. Selv om det alltid er ting som vi føler 'må' gjøres, så se om det er mulig å finne noe gledesfylt over aktiviteten. Og om det er utfordrende, så ha noe å glede deg til når du er ferdig med en 'må'-ting. Når vi tenker etter er det faktisk svært få til vi MÅ gjøre. Vi kan veldig ofte velge. Tenk etter hva som fungerer best for deg i ulike hverdags-situasjoner?

I utfordrende hendelser som vi opplever; hva kan du hente ut av det som skjedde og klare å lage din egen personlige variant av historien du forteller deg selv?

Vi lager fortellinger inni oss om alt det vi opplever; vår hjerne sorterer og linker sammen, og vår egen-fortelling er komponert med disse hendelsene, relasjonene og reaksjonene. Så setter vi sammen og redigerer disse minnene for å skape en forståelse av hva som har hendt. Sammensettingen blir vår fortelling, vår sannhet av hva som hendte. Vi skaper selv disse linkene og kan derfor også endre dem på en annen måte. Dermed har vi også muligheten til å forandre på hvordan vi opplevde det. Vi kan vinkle det på en annen måte og hente frem det som er bra for oss. Sette fullt fokus på det, og gjøre det til 'gull'. På den måten kan følelsene våre også endre seg i forhold til fortellingen.



På hektiske dager kan vi ønske oss ro, på dager som krever at vi henter oss inn kan vi ønske å sette igang med mange prosjekter.

Denne bilde-collagen ble tatt på en dag jeg trengte å hvile, og jeg satt utenfor og tenkte på nye kreative prosjekter jeg ønsket å gjøre, men ikke hadde energi til. Da kom denne vakre lille baby-humlen på besøk. Det ga meg stor glede, og tok meg tilbake til her-og-nå. Et lite øyeblikk, men minnet får fremdeles frem smilet. Jeg sier som Arne Næss: 'Det er ikke det at jeg ikke gjør noe, jeg sitter her og tar inn alt rundt meg'. Så bare sitt og nyt øyeblikket. Og hvis du ønsker, fang øyeblikket med mobil-camera, notér i dagboken... skap små historier og gjør små øyeblikk verdifulle.

DET ENKLE OG NÆRE

De siste 8 somrene har mine to yngste døtre og jeg feriert på den vakre øya Nord-Koster. I all enkelhet, i et telt. Campingplassen ligger i et naturreservat, som gir en vakker og primitiv naturopplevelse. Med bare enkle bekvemmeligheter; tørrtoalett, drikkevann, steke mat ute og bading i sjøen som dagens dusj. Trenger vi å lade telefonen kan dette gjøres over natten i resepsjonen. Da opplever jeg tiden annerledes. Vi er sammen på en annen måte.

I fjor ble det bygget to vakre hytter i en ny skulpturpark på Koster. To små hytter som heter Nyperosa og Håpet. Arkitekten, Solveig Egeland, som står bak prosjektet 'Jorden vi arvet', har mottoet:

HVOR STOR HYTTE TRENGER MAN
FOR Å NYTE EN KOPP KAFFE PÅ TRAMMEN?

Er ikke det en flott tanke å gjøre seg? Sånt berører meg og gjør meg litt lykkelig må jeg innrømme.

På en litt underfundig og lavmælt måte minner disse enkle hyttene oss på gleden som ligger i det enkle og nære. Kunstneren selv sier, i et intervju i magasinet Harvest, at det handler om å finne tilbake til noe som ligger lagret i ryggmargen vår; gleden og samspillet til naturen. Hogge ved, bære vann, gå barbeint på stien. Verdier som de fleste av oss kjenner, men som kanskje har kommet litt bort i vår velstand og overisolerte vegger. Fridager og ferier gir oss mer av denne langsomme tiden.

HVOR LIKER DU Å NYTE DIN KAFFE ELLER TE-KOPP BEST?
HVA GJØR STEDET MED DEG?
HVLKE TANKER GJØR DU DEG NÅR DU SITTE DER?
HVA ER DET SOM BERØRER DEG OG GJØR DEG GLAD?



foto: Knut Røthe, Harvest

HAR DET NOEN GANG HENDT AT DU HAR BLITT FORELSKET I ET STED?





UNDRING & NYSGJERRIGHET

Eventyr, poesi og fortellinger er noe som er viktig å ta godt vare på. Storytelling er viktig for folkesjelen, både for barn og voksne. Det inspirerer vår kreativitet, spontanitet og fantasi. Det skaper en vakker dypde i oss og tar oss inn i en annen verden.

Å se magien i våre omgivelser er et valg vi gjør. Vi kan velge en følelse av forundring over livet. Som når vi ennå var barn, og ikke var blitt påvirket av vår voksne verden. Med den samme åpenheten, tilliten og nysgjerrigheten. Som barn leker vi i fantasiens, lekens og mulighetenes verden. Det ligger en kraft der, som er så flott og inspirerende, full av undring, nysgjerrighet og begeistring.

Jeg slutter aldri å forundre meg over ting. Jo mer jeg ser og lærer, jo mer ydmyk blir jeg i forhold til mennesker jeg møter og til naturens visdom. Vi har så uendelig mye å lære av både den og hverandre.

TA MED ET FORSTØRRELSGLASS ELLER KJØP ET BILLIG
MIKROSKOP OG OPPDAG TING PÅ EN HELT NY MÅTE

PLANLEGG EN UNDRINGS-TUR:

UT I NATUREN ELLER TIL ET STED DER DU FØLER DEG LEVENDE:

UTSTILLING, STRANDEN ELLER PÅ TOPPEN AV EN ÅS IDET SOLA GÅR NED.

LEGG MERKE TIL ÉN TING SOM OVERRASKER OG FRYDER DEG, SOM DU IKKE HAR
LAGT MERKE TIL FØR

TA FREM DAGBOKEN DIN OG GJØR DEG NOEN TANKER OM GRUNNEN TIL AT
DU FØLER DET SÅNN...

Å få mer rom for glede og begeistring. Det handler om inspirasjon. Det å finne tilbake til hva det er som tenner gløden i oss. I det daglige. Den lidenskapen der gleden er en stor faktor. Hvis du synes ordet lidenskap blir for utfordrende, prøv ordet nysgjerrighet istedenfor. Hva er du nysgjerrig på å prøve eller å lære mer om? Hva er det som fyller hjertet ditt med glede? Når du blir klar over det, gå og gjør mye mer av det!

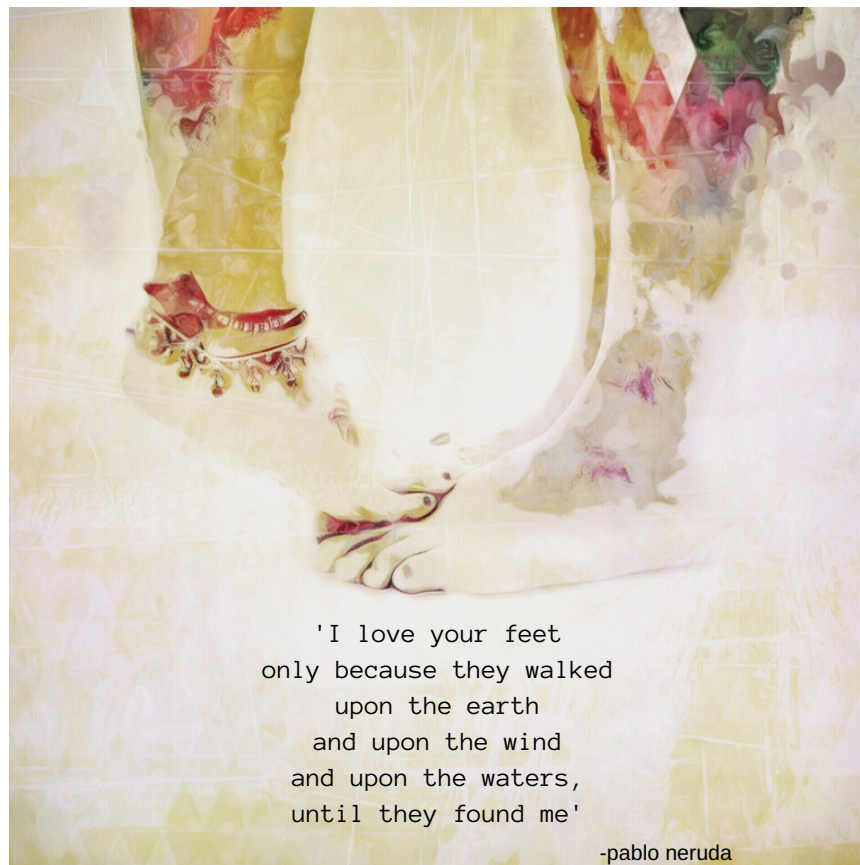
Veien jeg går nå, med det jeg lærer meg, er det jeg selv trenger og ønsker i mitt eget liv. Om sanselighet, åpenhet, frihet, glede, lek og kjærlighet. Rett og slett kjenne at jeg lever. Derfor velger jeg å dele med deg. Kanskje finner du at vi har noen likhetstrekk i det vi opplever.

Våre dager, dine og mine, er jo vår vandring gjennom livet. Uten at det trenger å høres pompøst og stort ut, så er det dét som er virkeligheten. En sjelden gang møter vi kjærligheten, noen ganger en ny venn eller rett og slett et tilfeldig møte som løfter dagen vår og gjør at den blir litt ekstra fin. Hverdags magi!

GLEDE OG LEK

Diktet som står skrevet under føttene, delte jeg med min kjæreste, som er fra Mexico, en liten stund etter at vi møttes. Det er en del av et vakkert dikt som Pablo Neruda har skrevet.

Liker du dikt? Hva likte du å lese som barn?



'I love your feet
only because they walked
upon the earth
and upon the wind
and upon the waters,
until they found me'

-pablo neruda

HVA ER DET SOM BERØRER DEG OG GJØR DEG GLAD?
HAR DU NOEN I LIVET DITT SOM GJØR DEG GLAD?
NOEN DU KAN TULLE OG LEKE MED?
HVA GJØR DERE DA?
HVM KAN DU INVITERE UT PÅ NOE MORSOMT?

ET BARBEINT LIV HANDLER IKKE OM Å VÆRE FLINK;
MEN OM Å HA DET GØY, SLAPPE MERE AV OG NYT LIVET OG FRIHETEN





EN GRØNN GREN I HJERTET

Det handler om åpenhet, sårbarhet og raushet. Både for andre og for oss selv. Jeg har opplevd å miste fotfestet og få verden i hodet, opptil flere ganger. Sikkert som de aller fleste av dere. Sånn er det å leve. Vi får ting servert på et fat, som et slag i ansiktet eller vi detter ned i et mørkt hull og tenker at vi aldri noensinne kommer opp derfra igjen.

Men sårbarhet er ikke svakhet. Det krever mot å vise oss sårbare. Og jobbe oss igjennom det utfordrende i livet. Det er dét som skal til for at vi gjenkjenner oss i andres valg, og i andres historier.

Så viser det seg at det kan bli akkurat sårbarheten som gir oss styrke til å gå videre og å knytte bånd med andre mennesker. Ved å lære å akseptere, elske og sette pris på øyeblikket du er i, er ikke bare mindfulness, men også et viktig grunnlag for å vokse.

Når vi opplever å være misfornøyd, rastløs og lengter etter forandring, kan det hende at vi gjør endringer bare for endringens skyld. Fordi vi ikke orker akkurat dette øyeblikket, og tenker at alt annet må være bedre.

Å lære seg å klare å være i disse øyeblikkene, og vente med avgjørelser, kan gi oss muligheter til å velge ut ifra våre drømmer og ønsker, istedenfor en flukt eller mangel på noe.

Selv om forandringer oppleves som skummelt, så er det én ting som er sikkert; og det er at forandringer kommer. Garantert.

Men forandringer gir oss muligheter. Nye muligheter.

Hvis jeg lar det være en grønn gren i mitt hjerte,
vil sangfuglen komme.

– kinesisk ordtak

Det du ser etter og det du ønsker å fokusere på, vil oftere komme inn i livet ditt. Det å se etter de gledesfylte øyeblikkene, er den grønne grenen i hjertet ditt.



Det er mitt ønske å holde opp et speil, invitere til en stille stund, der det er rom for spørsmål, og til å lytte, for å avdekke det du allerede vet og oppdager i deg selv. Jeg kommer ikke med råd til deg, for du har alt inni deg selv. Jeg kan dele det jeg kan, håper og tror på. Men jo mer jeg vet, desto flere spørsmål dukker opp. Så på min egen vandring gjennom livet, har jeg etterhvert blitt mere forelsket i selve spørsmålene, enn det å tilfredsstilles av svarene.

Det er spørsmålene som driver oss fremover. Som nærer undringen og trangen til å utforske og oppdage nye sider ved oss selv og livet. Og hva som er et riktig svar for deg, kan være noe helt annet for en annen. Men la det alltid være nok tid i livet ditt til å gjøre noe gledesfylt, noe du liker, til å undres og til å legge merke til skjønnheten som finnes rundt deg hele tiden.

DIN VEI ER LIKE VAKKER

Jeg håper dette inspirerer til forunderlige oppdagelser i din egen sanse-verden, en ny gnist i din hverdag med ønske om å fortsette å oppdage mer av hva du liker og ønsker i ditt liv, og hvordan du kan gjenoppdage hverdagsmagien. For den kunne vi som barn.

Hvem vet hvilke magiske ting som venter på deg?

Du starter på en vei, uten å vite hvor den vil ta deg. En opplevelse, et øyeblikk, kan inspirere deg til å ta et nytt skritt. Gå varsomt eller dans videre, velg hva som er fint, vakkert og gledesfylt for deg!

VISUALISERING

Jeg ønsker å invitere deg inn i en liten visualiserings meditasjon:

Ta av deg skoene og sett deg ned på et sted der du kan føle deg litt fri til å sitte med lukkede øyne.

Jeg vil at du tenker tilbake på en varm sommerdag, enten fra sist sommer eller fra du var liten. Du lever i en verden av frihet, glede og undring. Late sommerdager med bare føtter.

Sitt med øynene lukket. Kjenn varmen fra sola mot huden din og luktene fra dine omgivelser. Naturen forventer ingenting til deg, den er trygg og lun og vil deg bare vel...

Du vandrer ned en liten skogssti. Det er vakre trær og blomster rundt deg. Det er varmt i luften. Duften av forskjellige sommerblomster kiler litt i nesen. Du hører lyden fra en doven humle som flyr fra blomst til blomst i det fjerne. Du føler roen.

Naturen er en magisk verden. Kanskje får du minner fra barndommens sommer, kanskje så du etter frosker i dammen, eller løp etter sommerfugler og lot marihøner fly fra fingertuppen din mens du intens ønsket deg noe.

Selv om du sitter med lukkede øyne; se nedover deg selv... hva har du på deg? Hvilke farger har klærne dine? Hvordan føles de mot huden din? Du har bare føtter, hvordan føles det å trække på stien der du går? Er det kjølig eller solvarmt?

Husker du følelsen av nakne tær, trække på varme steiner eller gi i de kjølige morgendugge-dråpene på gresset ? Tillat deg å sitte her en liten stund og bare kjenn etter, la minner og bilder få lov til å komme.

Når du føler for å komme tilbake. Bli sakte oppmerksom på dine omgivelser. Strekk litt på ryggen, nakken, hender og føtter, og lukk opp øynene. Gi deg selv tid til å komme tilbake, med hele deg.

Og hvis du vil, ta frem dagboken og noter hva du opplevde. Enten det var bilder, følelser, lukter.... akkurat hva du selv ønsker å ta med deg fra øvelsen.

Walk with Beauty



Utdannelse
BA (HONS) COMMUNICATION MEDIA
ved Kent Institute of Art & Design, England

MASTER Practitioner Coach

MINDFULNESS & MEDITASJON

Hun som hører fortellinger i vinden, som fotograferer fordi det er den måten hun tar inn verden på. Hun som elsker blekk, enten det er på et blankt ark eller som små historier på huden. Som elsker bøkens verden.

Hun som elsker de lokkende løfter fra ukjente stier og som foretrekker å gå barbeint. Hun som elsker lyden av havet og som bader både sommer og vinter.

Som ser det vakre i det ufullkomne.

Som ser poesien i det ufullkomne.

Fortellingen som skjer mellom linjene.

Det kreative livet med fotografering fyller meg med glede og undring. Jeg er kunstner, med kamera som utgangspunkt. Ord og bilder har alltid vært en inspirasjonskilde for meg. Det har alltid vært en del av meg. Som den magiske første setningen inn i en fortelling...

Jeg elsker å forandre det ordinære til noe poetisk.

Med en Bachelor of Arts i Visuell kommunikasjon, og en stor interesse i å fange øyeblikk gjennom kameraet, oppdaget jeg en ny verden med 'den mobile revolusjonen'. iPhone ga meg en frihet i det å kunne fotograferer og redigere bilder hvor som helst. Alle mine arbeider skapes via iPhone og iPad, med ulike redigerings apper. Det er visuell poesi, med utgangspunkt i natur, mennesker og følelser.

Arbeidene mine er vist i ulike iPhone kunstgrupper og blitt invitert til å vises frem på forskjellige utstillinger og foredrag rundt i verden.

Det enkle livet her ved sjøen i Son, med den vakre naturen rundt meg, er noe jeg verdsetter stort. Å tilføre skjønnhet, glede og lek i hverdagen og å være inderlig tilstede i mitt eget og mine kjæres liv er viktig.

En barbeint hilsen
fra Cathrine

Disse vakre mennesker er en stor inspirasjon:

Graceful Living av Agneta Nyholm Winqvist
Vart du än går är du där av Jon Kabat-Zinn
Sansenes Magi av David Abram
The Beauty of Inner Landscape av John O'Donohue
The Sense of Wonder av Rachel Carson
Storycatcher av Christina Baldwin
The Beauty of different av Karen Walrond
Nærvær av Kristin Flood
Raushet av Kathrine Aspaas
Pippi av Gitte Jørgensen
Simple living av Gitte Jørgensen
Forelsket i livet av Gill Edwards
Skjønnhet innenfra av Victoria Moran
Kvinner som løper med ulver av Clarissa Pinkola Estés
Susannah Conway
Den lille prinsen av Antoine de Saint-Exupéry

Mine kjære døtre Renate, Kira & Matty
Min kjæreste Salvador

Dere er min magiske firkløver



forsidefoto:

Vil du gå sammen med meg hvis vi går oss vill i en kløvereng? Så kan vi sammen lete etter de magiske firkløvere...