

Artikel från tidningen PS

Flyt på ett område, problem på ett annat. Med hjälp av feng shui kan du lära dig upptäcka vad du behöver släppa taget om för att komma vidare och få balans i livet.

Har du också känslan ibland att vissa områden i ditt liv funkar alldeles utmärkt, medan det på andra inte alls känns som om du har flyt? Kanske har du framgång på jobbet, men vet inte om du gör rätt saker i ditt liv. Eller så är du kreativ och påhittig, men har ingen som stöder dig i livet. Kanske undrar du hur du som jobbar så hårt och faktiskt också lyckas i jobbet, inte känner mera överflöd i ditt liv?

Lugn. Det finns ett system som tar hänsyn till alla livsområden och som kan hjälpa dig till både överblick och förändring. Feng shui, det kinesiska systemet för hur vi inreder och planerar våra hem och trädgårdar, kan nämligen också användas för att stärka dig i din personliga utveckling.

I feng shui talar man om åtta olika livsaspekter – livsväg, hälsa, kärlek, stöd i livet, självkännet, kreativitet, rikedom och framgång. Birgitta Tryberg är sjukgymnast och feng shui konsult, och utbildar också i hur de gamla kinesiska principerna kan användas för att förhöja livskvaliteten. När PS intervjuar henne fokuserar vi på de psykologiska aspekterna av feng shui och hur principerna kan användas för bättre självkännet och balans i livet.

Ta bort hinder

Det finns några grundprinciper inom feng shui och en är att det är positivt för utveckling att ta bort allt det som på något sätt hindrar framtiden att komma in.

- Precis som vi mår bra av om vi slänger skräp som vi samlat på oss i hemmet, gamla saker som inte längre behövs, så är det hälsosamt att fundera över vad vi behöver släppa taget om när det gäller tankar och känslor som inte längre hör till nuet, säger Birgitta Tryberg.

En av de åtta livsaspekterna är livsvägen, den väg som utgör ditt liv. Den kantas av de händelser, stora och små, som du behöver ta hänsyn till och hantera. En sorg, en skilsmässa, att gå från en fas i livet till en annan – sådana saker kan du behöva hjälp att ta dig igenom. Negativa känslor över sådant som hänt dig är inte konstigt när det nyss har skett. Men det är lätt att fastna i gamla sorger och besvikelser och inte se att livet nu har gått in i en annan fas – eller snarare försöker göra det.

Att leva i enlighet med feng shui principerna innebär också att du lever din ålder och att du möter de utmaningar som finns i varje fas av livet. Att bli vuxen, skaffa barn, se dem flytta hemifrån, gå i pension – allt detta är exempel på händelser du möter på din väg och som orsakar mer eller mindre stress hos dig. Ju mer du är i balans, desto bättre kan du hantera dem. Om du känner att du har svårt att hantera eller ha överblick över din livsväg just nu, fundera över vad som behöver göras.

- Ofta kan man genom att se på sitt hem få en fingervisning om vad som behöver ske. En person som drabbats av en förlust kan leva i en grå, färglös och stillastående tillvaro många år efteråt. Har det gått lång tid sedan förlusten kan det vara dags att släppa taget om det mörka både inombords och i sitt hem.

En annan livsaspekt handlar om självkännet. Genom att fundera över vad det är som bromsar dig i din utveckling eller vad du är rädd för, kan du exempelvis upptäcka att du kanske påverkas mycket av dina föräldrar. Så kan det vara också om du själv har uppnått en aktningsvärd ålder och föräldrarna inte längre är i livet. Du bär med dig förväntningar som inte är dina egna och som inte har med ditt eget livssyfte att göra.

- Det är klart att det dränerar dig på energi. Traditionell feng shui skulle kunna innebära att ta bort möbler eller andra föremål som kommer från mamma och pappa. Men det kanske inte hjälper. Då handlar det om att ta en paus från den energi som föräldrarna utgör genom att säga nej, ändra sättet att umgås på eller sätta gränser, säger Birgitta Tryberg.

Det som inte fungerar hindrar oss i våra liv. Ett exempel är relationer som är i obalans, där vi kanske känner att vi lägger ner mer energi än vad vi får tillbaka. Relationer som är på det sättet upplever vi som krävande, dränerande eller bara tråkiga. Då kan det tyvärr handla om att du skulle må bättre utan den pojkvännen, arbetskamraten eller väninnan. Eller åtminstone att det skulle kännas bättre att inte träffas så ofta. Släktingar är det ju svårt att helt välja bort, också om vi i vissa fall känner att vi skulle önska det. Men feng shui kan också hjälpa oss att se hur vi kan samsas med andra som är olika oss själva. Ibland har vi olika fokus men kan lära oss trivas ihop ändå.

- När jag träffar par brukar jag låta dem jämföra och se i vilka av de åtta livsområdena som de har mest energi. Detta påverkar ju vad de tycker är viktigt i sina liv. Att förstå att du och din partner helt enkelt ser olika livsområden som viktiga ökar förståelsen för att man också behöver kompromissa i ett förhållande, säger Birgitta Tryberg.

Kanske din partner är en kreativ typ, som inte missar chansen att leka – det kan sedan handla om allt från modellflygplan till akvarellmålning. Om du själv istället har fokus på livsområdet kärlek kan det hända att era ”intressen” krockar och det uppstår konflikter. För en av er är det viktigt att få frihet att vara skapande, för den andre är det mer betydelsefullt att uppleva förhållandet som kärleksfullt och även odla andra relationer.

- Det handlar ju om att båda behöver få plats med hela sitt liv, kanske i ett gemensamt hem. När vi ser varandra med nya ögon kan vi också ibland resonera oss fram till nya och mer konstruktiva lösningar.

Att rensa bort onödigt skräp är den viktigaste feng shui principen och i böckerna i ämnet finns många fall beskrivna, människor som mått bättre, blivit friskare, lyckligare och rikare när de gjort förändringar i sina hem. Hur går det egentligen till?

- Att det fungerar beror på att alla föremål har någon form av symbolvärde. När vi omger oss med föremål som representerar det vi vill eller behöver uppnå är det ett sätt att fokusera, ungefär som en affirmation. Det som vi bär inom oss blir tydligare och det påverkar våra val i rätt riktning, säger Birgitta Tryberg.

5 element

I den kinesiska hälsoläran, som feng shui är en del av, talar man om fem element som allt består av – både vi människor och naturen runt omkring. Elementen är trä, eld, jord, metall och vatten. Vi är alla olika kombinationer av elementen och deras egenskaper visar sig hos oss i vårt temperament, personlighet och sätt att uppträda. När vi är i balans kommer de positiva sidorna hos oss till sin rätt, men när vi är i obalans eller under stress så kommer de negativa sidorna hos samma element att framträda. Det handlar alltså om att veta vad vi behöver för att komma i balans. Och även här kan alltså feng shui och de kinesiska principerna hjälpa oss i vår personliga utveckling.

Det är kanske inte så förvånande att en överaktiv människa mår bra av att svalka sig vid ett vattendrag eller att en stram och pedantisk person kan balanseras av att sitta vid en varm brasa. Allt detta är alltså del i ett system för mänskligt liv och leverne som utformats för tusentals år sedan. Så det kanske faktiskt ligger något i de där kloka råden i alla fall.

- Våra inre obalanser syns också i de saker och ting vi väljer att omge oss med. Jag ser många sorgsna och ensamma personer som har ofta bilder av ensamma människor och tomma landskap, medan överviktiga ofta omger med motiv och föremål som

föreställer feta människor och djur. När vi förändrar det yttre får vi hjälp att förändra också det inre och feng shui erbjuder ett praktiskt system som hjälper oss att veta precis vad vi ska göra, säger Birgitta Tryberg.

Fundera över hur du har det på följande områden:

- Livsväg -
- Hälsa -
- Kärlek -
- Stöd i livet -
- Självkänedom -
- Kreativitet -
- Rikedom -
- Framgång -

Vilka områden har du bra flöde inom? Var är det stopp? Är det något som hindrar ditt flöde? Vad kan du göra för att ta bort det som stoppar dig?

Feng shui principer för själen:

1. Tillåt dig att önska det du verkligen längtar efter för dig själv i ditt liv.
2. Hur vill du att ditt liv ser ut om sex månader? Två år?
Vilken livsaspekt handlar ditt mål om? Är det något som hindrar dig att nå ditt mål eller hindrar framtiden att ta plats?
3. Undvik det som du inte känner ger dig energi. Byt hobby, tacka nej till sånt du inte gillar, hushålla med dina krafter så att du gör det du tycker om.
4. Ta bort det som inte fungerar eller som hindrar. Släpp taget, försonas, be om förlåtelse. Brytt upp, skapa nytt eller börja om. Flytta och byt ut.
5. Njut av att du skapar ditt liv. Se det som en process och inse att du när som helst kan starta om på nytt, så länge du lever.

De fem elementen – några principer:

Enligt feng shui och kinesisk medicin är alla människor präglade av ett av elementen i sin personlighet, fysionomi och utstrålning. Plötsliga händelser eller stress i vår omgivning kan få oss att tillfälligt tappa balansen. Då kan vi återfinna vårt rätta jag genom att söka upp det som dämpar just vårt eget aktuella element.

Vatten – en rörlig, flexibel, sval person – kan bli fladdrig, lynnig, opålitlig

Kommentar: En vattenperson i obalans blir lugnare och mer samlad av jordens kvaliteter. Att ta hand om sig själv, äta kolhydrater som representerar jord eller bara ligga på marken. Kom ner på jorden och ta det lugnare.

Trä – en beslutsam, tydlig, initiativrik, utåtriktad person – kan bli aggressiv, ettrig, kritisk

Kommentar: En träperson i obalans mår bra av metallelementets fokus och stillhet. Bra att tänka på är att ”hålla huvudet kallt”, dvs att fokusera. Var tydlig och klar. Koncentrera på det som går att förändra och kritisera inte andra i onödan.

Eld – en aktiv, energisk, levnadsglad, passionerad person – kan bli hektisk, uppskruvad, överentusiastisk

Kommentar: En eldperson i obalans kan dämpas genom vattnelementets svalka. Dra ner på aktivitet, följ med flödet istället för att driva på. Världen stannar inte bara för att du vilar dig en stund.

Jord – en jordnära, omvårdande, medkännande person – kan bli påträngande, orolig, överbeskyddande

Kommentar: En jordperson i obalans behöver träelementets igångsättande kvalitet. Det handlar om att säga ifrån, ta beslut och komma igång. Sluta oro sig och lägga sig i vad andra gör. Sköt dig själv och sätt gränser.

Metall – en fokuserad, disciplinerad, strikt person – kan bli pedantisk, nedstämd, paragrafryttare

Kommentar: En metallperson i obalans kan behöva eldelementets värme och aktivitet som hjälper dem att tina upp och njuta mer av livet. Le lite mer och känn hur det känns. Sök upp vackra platser och glada människor. Gläd dig åt det som ändå är positivt och fokusera på det. Se en rolig film!

FAKTA:

Utsidan speglar insidan – fengshui en väg till förändring, Birgitta Tryberg, Energica, 2008

Färgspråk, formspråk, klarspråk – fengshui på jobbet, Birgitta Tryberg, Energica, 2007

Se ditt liv med nya ögon – fengshui som livsguide, Birgitta Tryberg, Energica, 2005

info@goodliving.se

www.taoteching.se