

Internasjonal ekspert bruker moderne feng shui:

# Ominnred hjemmet for optimal energiflyt

Ved å bevisst innrede og utsmykke hjemmet ditt og å evaluere programmeringen du mottar fra bruken av bilder, farger og gjenstander, kan du velge å iscenesette dine tankemønstre og din følelsestilstand. Høres det sprøtt ut? Reklamebransjen bruker lignende prinsipper, hevder Mark Rinley, internasjonal ekspert på området. Med moderne feng shui ominnreder han klienters boliger i henhold til deres tenkemåte, livsvei, ambisjoner og åndelighet.

::Tekst: Andreas Aubert ::Foto: Privat og Shutterstock



**F**eng shui (uttalt «fang sju-ey») er et gammelt filosofisk system som ser på hvordan vi kan organisere våre fysiske omgivelser for å understøtte optimal energiflyt, trygghet og velferd. Det ser også på hvordan dette samsvarer med – og påvirker – graden av flyt vi har i livet generelt. Selv om praksisen oppstod i Kina flere tusen år tilbake, ser de underliggende prinsippene ut til å være universelle. Mark Ainley fra Vancouver, Canada, har jobbet med dette systemet i over 15 år, og underviser og gir konsultasjoner i mange forskjellige land.

## Tradisjonell og moderne bruk

– De som praktiserte feng shui i Kina flere tusen år tilbake, var svært oppmerksomme på hva som skjedde rundt dem i de fysiske omgivelsene, og deretter på å finne sin optimale plassering i landskapet. De åpnet også for en subtil sansning rundt dette. Så anvendte de disse innsiktene for å skape optimal stabilitet, trygghet og energiflyt når de bygde en ny landsby, forteller Ainley.

– De oppdaget universelle prinsipper, men samtidig må den tidens anvendelser sees i sammenheng med den kulturelle og historiske konteksten de befant seg i og teknologien de hadde til rådighet. Eksempelvis hadde de ikke vann-toaletter, kjøleskap og så videre. Måten de tilnærmet seg innredningen av kjøkken og badrom på, for eksempel, var basert på den tidens omstendigheter. Da vi i dag bor under forhold svært annerledes fra Kina flere tusen år tilbake, må vi tilnærme oss dette praktiske systemet med friske øyne.

## Moderne tilnærming

På tross av de åpenbare forskjellene i miljø, kultur og teknologi mellom den gang og våre moderne samfunn opplever Ainley at mange utøvere av feng shui fokuserer på hvordan systemet tradisjonelt ble anvendt – ofte på bekostning av å virkelig forstå og følge de underliggende prinsippene. Hans moderne tilnærming vektlegger å forstå prinsippene, og å så anvende dem i samstemthet med slik vi lever i dag.

Prinsippene har mye sunn fornuft i seg, ifølge Ainley, som medgir at en del elementer kan virke unaturlige for oss i begynnelsen, da det kan avvike fra hvordan vi vanligvis gjør ting.

– Når man praktiserer moderne feng shui, søker man å gå inn i samme sinnstilstand som de opprinnelige utøverne opererte fra. I den tilstanden er vi stemt inn på omgivelsene våre, hva som skjer akkurat nå og hva som er i ubalanse. Ved å bruke de universelle prinsippene som de opprinnelige utøverne omtalte, finner vi løsninger som er relevante for vårt nåværende bomiljø.



*Et kontorbord skal alltid vende mot midten av rommet slik at de som jobber der har oversikt over omgivelsene og hva som skjer. Veggen bak bør også være uten vindu.*

## Funksjonalitet framfor dogmatikk

Mange tradisjonelle utøvere arbeider med kompassretninger fra klientens fødselshoroskop fra kinesisk astrologi. Fødselshoroskopet fastslår hvilke fire kompassretninger som er gunstige for individet, og hvilke fire som er ugunstige. Disse utøverne vil ofte råde klienter til å bygge om dører hvis døra peker i en ugunstig retning. Dette blir enda mer komplisert hvis mer enn én person bor i samme bolig. Ainley betviler ikke at kinesisk astrologi har mye for seg, men kompassretninger er ikke del av hans måte å jobbe på. Han opplever langt større gevinster ved å gi høyeste prioritet til boligens funksjonalitet og ens fysiske grad av velbehag i den, heller enn de energetiske fordelene man måtte kunne oppnå gjennom å følge kompassretninger. Å vektlegge kompassretninger kan ofte gå på bekostning av funksjonalitet, opplever han.

– Hvis det ikke er funksjonelt, vil jeg ikke kalle det feng shui. Funksjonalitet er helt essensielt. For eksempel bør verktøyene vi bruker på kjøkkenet eller arbeidsbordet, være lett tilgjengelige for oss. Hvis vi med ubehag må strekke oss for å få tak i ting vi bruker ofte, vil det skape et snev av frustrasjon og stress. Selv hvis vi ikke legger merke til det, vil en del av oss ønske å unngå arbeidsoppgaver som innebærer at vi utsettes for dette. Manglende funksjonalitet kan forårsake en ubevisst vegring mot å gjøre visse ting.

Feng shui anvendt for vår tid går ikke i konflikt med moderne interiør eller funksjonaliteten ved å bo innendørs med bygningsmaterialer som tre, betong og så videre. Heller enn å omorganisere klienters bolig i henhold til slik feng shui ble

anvendt tradisjonelt i Kina, bruker Ainley *de underliggende prinsippene* og jobber medstrøms med boligens begrensninger og struktur, klientens interiørstil og preferanser og så videre.

– Alle ønsker å ha et hjem der de føler seg tilfredse, at hjemmet speiler hvem de er som person, og at løsningene samtidig er funksjonelle. Å anvende disse prinsippene på en måte som gir mening både for boligens funksjonalitet, bruksområde og det estetiske, innebærer en god dose kreativitet.

## Skjermende vegger

Stor viktighet tilskrives hvor man plasserer arbeidsbordet og senga. Det optimale er å ha en vindusløs vegg bak oss når vi sitter eller sover. Energetisk sett føles dette solid og trygt. Den optimale beliggenheten for et hjem eller en landsby var tradisjonelt sett ved foten av et fjell. I moderne feng shui bringes dette prinsippet ned til en mindre skala. Hjemmet symboliserer landskapet, du er hjemmet, og den vindusløse veggen bak deg representerer fjellet.

– Hvis du sover med sengas hodegjerde plassert under eller nær vinduet, vil du bli mer utsatt for støy, for eksempel regn som treffer vindusglasset. Sover du under et åpent vindu, kan du lettere bli forkjølet, og du kan vekkes brått av gardiner som blafrer i vinden. Det er mye som skjer bak deg mens kroppen prøver å gå inn i hvilemodus.

Kroppen vår søker alltid trygghet og beskyttelse, og ønsker å minimere risikoen for skade. Den vil lett respondere på lyder og bevegelser når vi sover, så det er gunstig å minimere alt kroppen kan tolke som potensielle farer.

– Ved å ha sengas hodegjerde mot en

vindusløs vegg vil du lettere kunne slappe av og få god søvn, da kroppen ikke opplever at noe kan komme til å skje bak deg.

### Med ansiktet mot døra

Har kontoret til en vellykket administrerende direktør noen gang hatt skrivebordet vendt mot vinduet eller veggen? Ainley betviler det.

– Bordet deres vender alltid mot midten av rommet, slik at de kan se døra. Da har de, uten fysisk ubehag, god oversikt over omgivelsene og hva som kommer deres vei. De trenger bare løfte hodet for å se hvem som kommer inn i kontoret. Ideelt sett har de også en vindusløs vegg bak seg, eller de sitter i det minste ved en vindusløs del av veggen, så de ikke blir forstyrret av ting som skjer bak dem. Dette oppsettet bærer i seg potensialet og tankemønsteret av å se hva som kommer en i møte og å føle seg støttet.

Hvis vi derimot sitter med ryggen mot døra, kan vi lettere bli overrumplet, da vi ikke ser hva som kommer oss i møte. Vi prøver å fokusere på arbeidet vårt, ser på det som er foran oss, og når noe skjer bak oss vil vi instinktivt skvette til.

– Vi må snu oss for å se hvem som kom inn døra, hvilket er fysisk ukomfortabelt. Vi blir «bent out of shape» – et engelsk uttrykk for å bli irritert eller utilpass. Da kan vi lett bli forarget og bære nag til alle som kommer inn døra, hvilket ikke understøtter harmoniske arbeidsrelasjoner.

### Går arbeidet ditt ut vinduet?

Utendørs sirkulerer lufta fritt, trærne er i bevegelse, fuglene flyr, og det er et ubegrenset potensial som bevisstheten vår naturlig dras mot. Et moderne hjem er et mer statisk og innkapslet miljø, hvis stabilitet gir oss trygghet, komfort og muligheten til å lade batteriene.

– Det er bra å ha noe naturlig lys kommende inn gjennom vinduene og en forbindelse til det som skjer utenfor, men ikke i en slik grad at oppmerksomheten vår går ut vinduet og vi er mindre fokuserte og produktive. Vi bør unngå å skape en sterk draging mot det som skjer utendørs, sier Ainley.

Stabiliteten innendørs kan gå over i stagnasjon og fastlåsthet, grunnet en mangel på vitalitet og bevegelse. Hvordan kan vi skape et mer dynamisk miljø i hjemmet? Ainley peker mot et hjørne i stua si, der damp kommer ut av en diffuser for eteriske oljer.

– Den bevegelsen er bokstavelig talt energi i sirkulasjon. Selv synsinntrykket av det skaper noe bevegelse i et miljø som ellers ville være ganske stagnert.

Han peker på en plante.

– Den er naturlig og av organisk materie, og utgjør en motvekt til bygningens

fysiske struktur – som har en hardhet og skarphet ved seg.

I et annet hjørne har han en *lavalampe* – en gjennomsiktig elektrisk lampe som inneholder en tyktflytende væske. I væsken er det en sterkt farget voksaktig masse, hvis fasing er i konstant endring, som svever opp og ned i en uregelmessig rytme.

– Når du kommer inn i et rom der alt er stagnert, vil øynene dine naturlig trekkes til ting i bevegelse. Å ha ting i rommet som gir bevegelse og sirkulasjon sikrer at mindre av oppmerksomheten vår går ut vinduet – både i bokstavelig og overført betydning. Du inviterer deg selv til å være en mer aktiv deltaker i det som skjer i hjemmet, heller enn å tenke på andre ting.

### Flaks, eller noe dypere?

I feng shui brukes symboler, gjenstander, farger og kunstverk til å oppnå endringer i omstendighetene innen visse livsområder. Ainley tror dette skjer fordi vi stimulerer bevisstheten vår til å ha positive assosiasjoner rundt disse livstemaene. Tradisjonelt har fokuset oftest vært å tiltrekke seg gunstige omstendigheter innen områder som materiell velstand, relasjoner og arbeidsliv.

Ainley liker ikke ideen om å ha flaks i parforhold, arbeid eller andre livsområder. Når gunstige omstendigheter oppstår, skyldes det snarere at vi er i kontakt med vår autentiske livsvei og dypere verdier, samt forbundet med den ytre verden og de større sammenhengene vi er del av. Han ser boligen vår som en speiling av oss selv, ikke ulikt det å se seg selv i speilet. Hvis alt rundt oss speiler et aspekt av oss selv tilbake til oss, bør vi forsikre at dette speiler de delene av oss selv som vi ønsker å styrke og vektlegge.

### Single sabotert av egen veggpryd

De fleste av Ainleys klienter er kvinner, og mange av dem er på utkikk etter en partner. Kvinnene som ikke lykkes med dette, har veldig ofte bilder, statuer eller objekter av single kvinner i hjemmet. Tidvis har disse symbolene blitt valg ubevisst, andre ganger har det skjedd veldig bevisst, når klienter kommer med uttalelser som «dette er skuespilleren Audrey Hepburn, hun er en sterk og vakker kvinne, det er slik jeg ønsker å være».

– Du blir det du ser på. Hvis du daglig ser på mange single kvinner i leiligheten din, er det dette aspektet av deg selv som speiles til deg. Da vil jeg for eksempel foreslå å heller ha bilder av et par i omfavnelse, for å være mer i overenstemmelse med det klienten ønsker i livet sitt.

– Hvis du er *for* elegant og vakker, kan du framstå som utilnærmelig. Når jeg gjør klientene oppmerksomme på denne typen



bilder og gjenstander, får jeg ofte høre «dette er en sterk, uavhengig kvinne». Da sier jeg «du brukte nettopp ordet uavhengig, samtidig som du sier du ønsker et parforhold – hvilket ikke betyr at du er avhengig, men et forhold krever en grad av sårbarhet, noe som kan være vanskelig hvis du er *for* sterk».

Ainley råder ikke bare til bruk av symbolikk som viser par, men også bilder som viser egenskapene klientene ønsker å integrere i livet. Et fjell eller stort tre kan symbolisere styrke og stabilitet – uten assosiasjonen til enslighet som bildet av en utilnærmelig filmstjerne ofte gir.

### Mer enn bare det fysiske

Mange klienter har funnet partnere og blitt gift etter å ha fulgt rådene hans.



Foto: JR-stock/Shutterstock.com

**Å plassere en seng under et vindu kan resultere i rastløs søvn grunnet støy og økt luftsirkulasjon fra utsiden. Hvis en slik plassering ikke kan unngås, bruk tykke gardiner og et solid hodegjerde som kan bidra til å isolere for dette.**

– De kan ha vært single i flere år. I de mest ekstreme tilfellene, der ønsket om å finne en partner er veldig sterkt, har de funnet den rette allerede innen to uker, raskt oppnådd sterk kontakt og senere blitt gift. Uansett hvorfor dette skjer, er resultatet fantastisk.

Det er ikke så enkelt som å bare gjøre noen endringer i hjemmets innredning, dette er bare det rent fysiske aspektet av det.

– En villighet og integrasjon, bortenfor det vi fullt ut kan forklare eller forstå, inntreer når du gjør disse endringene. Når våre tanker og vår følelsesmessige tilstand

stemmes inn på det som er iboende sant for oss, ved å endre miljøet som sansene våre responderer på, settes en rekke kjedereaksjoner i sving, der vi begynner å magnetisere disse tingene inn i livet vårt.

– Det gleder meg å vite at det finnes en rekke «feng-shui-ektemenn og -babyer». Disse kvinnene klarte å tiltrekke seg disse omstendighetene fordi de endret sine fysiske omgivelser til å speile åpenheten til å ta imot, sier Ainley, som understreker at andre klienter bruker lenger tid. Ikke alle er like intenst fokuserte på å finne en parter, og da kan det skje på en annen måte. Folk med sterkt relasjonsfokus vil

ofte finne en partner raskere enn de som er veldig opptatt av karriere eller andre livsområder.

## Lignende prinsipper i reklame

For dem som synes dette er hokuspokus, er det verdt å se på hvordan reklame virker, ifølge Ainley.

– Selskaper betaler millioner av dollar for en annonse vi ser på i få sekunder. Hvorfor? Hjernen vår er veldig mottakelig for synsinntrykk – mer hjernekraft går med til synsevnen enn til noen av de andre sansene. Hjernen skaper tankeforbindelser veldig fort, det er slik vi lærer. Når selskaper bruker reklame, utnytter de dette fenomenet til sin fordel. Gjennom bruken av reklame sier selskapene indirekte at det vi tar inn gjennom øynene, påvirker tenkningen vår – og de ville ikke bruke penger på det om det ikke funket. Hvis det å se på en annonse eller TV-reklame i få sekunder har så stor virkning på oss, hva da med tingene vi ser på i uker, måneder eller år?

– Som et motargument er graden av intensjonalitet bak hvordan vi innreder boligen vanligvis mye lavere enn intensjonaliteten bak en annonse. Trolig er derfor påvirkningskraften lavere. Det at vi tilbringer så mye tid hjemme, tilsier dog i seg selv at synsinntrykkene derfra betyr mye – og dette kan forsterkes, til vår egen fordel, om vi bevisst foretar endringer?

– Ja, økt grad av intensjon gir økt påvirkning. Du kan ikke kontrollere det du ser i den ytre verden, noe som tidvis kan være psykisk belastende. Du velger hvilke fjernsynsprogrammer du ser og hvilke blader du leser, men reklamen du blir utsatt for, er utenfor din kontroll. Hjemmet er det eneste stedet der vi virkelig har en del kontroll over synsinntrykkene vi eksponeres for. Ved å bevisst innrede og utsmykke hjemmet ditt og å evaluere programmeringen du motter fra bruken av bilder, farger, gjenstander og så videre, kan du velge å iscenesette dine tankemønstre og din følelsesstilstand. Til en stor grad kan du lede det i en viss retning. Det du ser på, påvirker hvordan du tenker og føler, derfor er det viktig å velge det som virkelig nærer deg.

## Rot og tilfeldigheter

Rot er et ganske vanlig problem, men vi er neppe klar over i hvilken grad det påvirker oss.

– Hver gang vi ser rot, minnes kroppen på at vi tilsynelatende er for travle til å rydde, og så føler vi tilstanden av travlehet. Rot representerer noe som ikke har blitt fullført, og slik minnes vi på at det er mange ting som må gjøres. Rot blir en ond sirkel. Selv om dette ikke skjer bevisst, finnes det en ubevisst tankeforbindelse



**Hjemmet ditt utgjør et fundament for alle områdene av livet ditt, fra romantiske forhold til kreative og yrkesmessige prestasjoner. Inspirerende bilder, en funksjonell innredning og tilstrekkelig med fysisk plass for deg selv og andre kan bidra til å gi målene dine gode vekstforhold slik at de kan virkeliggjøres.**

Foto: Hurst Photo/Shutterstock.com

rundt rot som vi likevel responderer på, sier Ainley.

Vi innreder ofte hjemmet vårt på en dels ubevisst og tilfeldig måte.

– Stresset ved det å flytte fargelegger ofte valgene vi tar. Slik vil innredningen ofte opprettholde stresset og ubalansen. Når man etter flyttingen har gjenopnådd en grad av sinnsliekevt, er det derfor lurt å gå nøye gjennom innredningen og gjøre nye valg, hvis valgene ikke var veloverveide i utgangspunktet.

### Rette linjer tolkes som truende

Menneskeskapte omgivelser er bygd rundt rette linjer, og vår mentale kapasitet er på et vis basert på den samme energien – den er veldig rask og direkte, sier Ainley.

– En rett linje er den korteste avstanden mellom to punkter. Arkitektonisk er det funksjonelt å ha en rett linje for å ha et rett gulv og rette vegger. Samtidig finner vi ikke en overflod av rette linjer i naturen. Naturlige ting har ofte aspekter ved seg som er rette, men de er rette bare en kort stund før formen igjen avviker. Stilkene til en blomst kan være rett en stund, men så krummer den seg. Stammen til et tre kan på avstand se rett ut, men overflaten er faktisk buktende og bølgende – det samme gjelder greiner. Alt i naturen som er rett, har et aggressivt trekk ved seg, for eksempel kaktusens pigger eller pinnsvinet. En elv som er tvunget av de harde

elvbreddene til å flytte i en rett linje, er ubehagelig og potensielt farlig. Vi bør være oppmerksomme på at nervesystemet vårt responderer på rette linjer som om det er fare på ferde.

Vi kan til og med skade oss fysisk på møblers skarpe kanter. Når folk får barn, vil de ofte barnesikre omgivelsene ved å gjøre kantene mykere. De setter runde plasthjørner på bord og andre møbler som barnet kan komme til å skade seg på. Vi kan også kjøpe bord med runde hjørner og andre møbler utformet med dette i mente. Dette føles mer avslappende i de fysiske omgivelsene, hevder Ainley.

– Å legge en stor duk på bord med skarpe kanter, slik at duken dekker kantene, gjør at vi minsker kantenes visuelle påvirkning, sier Ainley som eksempel på et annet relevant tiltak.

– Noen ganger kan en endring i oppsettet av møblene, eller spesifikk plassering av lamper, planter og andre dekorative gjenstander, bidra til å minimere synligheten av skarpe hjørner. Dette må samtidig gjøres smakfullt.

### Unngå rotehjørner

Energi stagnerer ofte i hjørnene av et rom, der tre linjer møtes. Her ser vi også den fysiske manifestasjonen av stagnasjon i form av støv. Hvis vi ikke bevisst velger å plassere noe funksjonelt eller dekorativt der, vil vi ofte ubevisst legge bokstaber, skittentøy

og så videre i hjørnene.

– Å ha noe rundt i hjørnene skaper energiflyt. Fordi energien går inn og ned til hjørnet, kan vi plassere noe der som gjør at energien går opp og ut, slik som en plante, lampe, en høyttaler, en statue eller annen dekorasjon. Du føler da flere muligheter og mer energiflyt. Visuelt er det mer tiltalende, da det kutter ut noen av de rette linjene som føles truende for nervesystemet vårt, sier Ainley.

### Bevisst relasjon til omgivelsene

Mange kan ha inntrykk av at feng shui dreier seg om å bli påtvunget å ta gjenstander fra en fremmed kultur inn i hjemmet sitt. Ainley ser det på en annen måte.

– Essensen er å ha en bevisst relasjon til hjemmet ditt og alt du har i det – ikke bare fra et rent personlig perspektiv, men også fra et videre utsiktspunkt. Feng shui-prinsipper anvendt på en moderne måte kan hjelpe oss å innrede hjemmene våre til å bli mer nærende, avslappende og gledefulle. Det vekker oss opp til realiteten av at alt rundt oss påvirker oss i en eller annen retning, slik at vi mer bevisst kan velge hva som vil være støttende for oss på lang sikt.

Les mer om Ainley og moderne feng shui: [senseofspace.com](http://senseofspace.com)