

Spis, elsk og lev – hjemmefra

Spiritualitet, åndelighet og selvutvikling er på moten. Men du trenger ikke reise jorden rundt for å finne lykken.

TEKST: STINE WELHAVEN
FOTO: COLUMBIA PICTURES, SIMEN ØVERGAARD OG SOL NODELAND



En hvitkledd guru gransker Julia Roberts hånd før han ser henne dypt inn i øynene

– Du kommer til å leve lenge, ha mange venner og mange utgifter. Du kommer til å miste alle pengene dine. Men ikke bekymre deg – du vil få dem tilbake, slår han fast og setter i gang et sjelesøk som har inspirert en hel verden. I filmen, som er basert på suksessboken «Spis, elsk, lev» av Elisabeth Gilbert, har Hollywoodstjernen bedt i India, spist i Italia og funnet kjærlig-

heten på Bali. Der forfatteren fant sitt sanne jeg og sin indre ro, fant Roberts en ny religion gjennom bestselgerboken.

Slik har «Spis, elsk, lev» blitt et fenomen, og selv om norske kvinner ikke går hen og blir praktiserende hinduer som Roberts, har fenomenet satt tonen for dypere samtaler også på våre mid-dager.

«Har du lest den?» Spørsmålet har kommet oftere og oftere siden boken først kom. Selv blant de mest jordnære

følges det gjerne av tanker om en dypere mening med livet. Spiritualitet og åndelighet har fått en annen plass i kulturen vår.

Ta deg tid

– Interessen for spiritualitet er økende. Det vil si at det lenge har vært en voksende trend i folks religiøsitet og spiritualitet utenfor de tradisjonelle religionene og institusjonene. Nå ser vi også en økende interesse innen deler av mediene, og det er bra. At det er



kvinnedominert har nok medvirket til at det ikke helt er blitt tatt på alvor, forklarer religionsviter Anne Kalvig ved Universitetet i Stavanger.

Åndelighet og selvutvikling er dermed blitt stuerent. Men trenger du reise jorden rundt for å finne den lykken og spirituelle innsikten Gilbert fant? Svaret er *nei* om du spør Julia Roberts. Hun tror den finnes rett foran deg.

– Det handler bare om å ta deg tid til å granske livet ditt, granske deg selv, granske de tingene du vil endre og de du vil beholde som de er. Det er der alt sammen. Du trenger ikke dra noe sted, har stjernen fortalt til «Good morning America».

Psykolog Rebekka Egeland har gitt ut en bok om Mindfulness, den Vipassa-meditasjonen som Gilbert oppsøker i Østen. Hun er helt enig. Egeland mener problemet i utgangspunktet er at vi tror svaret er der ute på et annet og bedre sted. Det gjør at vi forblir i et stadig fokus på fremtiden «hvis bare det og det skjer, DA skal jeg bli lykkelig». Tvert imot kan du finne lykken i ditt eget hjem.

– Reisen er en metafor for en indre, mental reise mange av oss trenger å gjøre, men aldri faktisk gjør, fordi vi løper rundt som Duracell-kaniner. Vi bare gjør ting uten å ta oss tid til å spise og elske, mener coachen Lene Fjellheim i CoachTeam.

Å reise handler om å bryte mønstre og det kan du enkelt begynne med i ditt eget hverdagsliv, foreslår hun. De fleste av oss er jo vanedyr, og gjør ting på autopilot uten engang å tenke på hensikten med det.

– Men hvis du bare gjør det du alltid har gjort, får du bare det du alltid har fått, påpeker Fjellheim.

Hvorfor, hvorfor, hvorfor



RELIGIONSVITER
ANNE KALVIG



LENE FJELLHEIM
I COACHTEAM



PSYKOLOG
REBEKKA EGELAND



TRENDEKSPERT
TONETOBIASSON

På reise i ditt eget hode bør du spørre deg selv hvorfor du gjør det du gjør. Vi har nemlig en tendens til å glemme å tenke på nettopp det. Vi er så opptatt med å få unna alt som haster at vi glemmer hvorvidt det egentlig er viktig for oss.

Dropper du hva og hvordan og fokuserer på hvorfor finner du imidlertid frem til dine indre verdier. Tanker rundt hvorfor er nøkkelen til å innse, eller bli påminnet om, hva som er viktig for deg – den mye ettertraktede innsikten. Enkelt? Kanskje ikke, men desto viktigere er det å forsøke, ifølge ekspertene.

– Kanskje er det til og med mulig at vi har alt vi trenger for å være lykkelig, men at det er for mye «mentalt» støy i veien til å kunne være i kontakt med dette fenomenet inne i oss? Kanskje kan det tenkes at du er god nok akkurat som du er, uten at du trenger noe mer eller noe annet i ditt liv for å være hel og fullstendig? Det er når vi måler forskjellen på hvordan vi har det og hvordan vi tror vi ønsker å ha det at vi skaper mye lidelse, fordi vi aldri kommer til mål, forklarer psykolog Rebekka Egeland.

For hva handler lykken om? Den handler om å være til stede der du er og nyte de tingene du gjør. Og det kan du like godt gjøre hjemme som i India, Italia eller på Bali.

Bare nok en mote?

Men når det nå er Elisabeth Gilbert, Julia Roberts & co. som har ledet mange av oss inn på disse tankene, følger vi da egentlig bare kjendis og populærkultur i nok en ny trend?

Det er jo grunn til å stille spørsmålet når du tenker på hvor få år siden det er at Madonnas røde armbånd gjorde Kaballah til et trendfenomen. På hjemmebane har jo prinsesse Märtha Louise gitt det alternative en stemme, og ifølge religionsviter Anne Kalvig er hun i ferd med å normalisere alternativ spiritualitet. Kjendislisten strekker seg i hvert fall tilbake til The Beatles på 60-tallet om ikke lenger, og på 80-tallet var det Richard Gere som ga buddhismen et ansikt. Er det vi opplever nå bare en ny mote?

– Interessen stikker dypere enn som så. Kjendisene gjør at vi ser tydelige topper i interessen for åndelighet. Det er kanskje da den er sterkest, men jeg mener de bare

Lev og elsk. Slik gjør du det

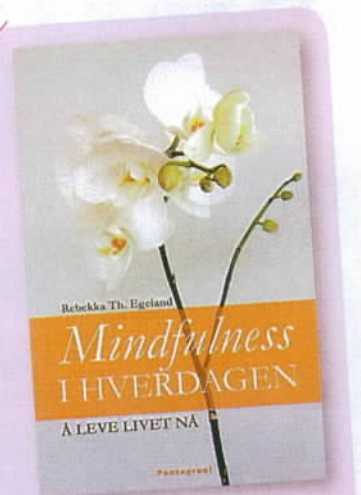
Å leve og elske handler om å skape plass og stillhet i hverdagen. Det handler om at du må gi deg selv muligheten til å bare være, noe som er en utfordring i en verden der vi hele tiden er tilgjengelige for omverdenen.

1. Psykologens teknikker

- Gi deg selv fem minutters pusterom hver dag, kanskje når du sitter på bussen, står i et lyskryss, i kø eller på toget på vei hjem fra jobb. Prøv å ikke gjøre noe annet enn å registrere pusten og kjenne på den uten å kontrollere eller endre den. Kroppen vet hvordan man puster, så bare la pusten gå av seg selv. Når tankene drifter av sted, og det vil de helt sikkert gjøre, fører du bare fokuset varsomt tilbake til pusten.
- Gjør én ting om gangen, fremfor multitasking. Jo mer vi gjør, desto mindre kvalitet blir det i hver enkelt oppgave. Da har du ikke en sjanse til å legge merke til eventuelle symptomer på stress som du må ta hensyn til.

2. Coachens teknikker

- Ha en takknemlighetsbok på nattbordet. Om kvelden skriver du ned noe du er glad og takknemlig for, i stedet for å ligge å gruble over alt du ikke fikk gjort den dagen.
- Sett på en låt du er glad i – en enkel ting som får mange til å føle seg levende.
- Planlegg spontanitet. Det høres kanskje absurd ut, men du må lage plass i kalenderen din for bare å kunne være og finne på det du har lyst til der og da.
- Tenk på hvordan du vil ha det. Gå bort fra offerrollen og bli en velgende person. Ta ansvar.
- Sett i gang positive middagssamtaler om hva dere er glade for, hva som var det beste som skjedde sist uke og lignende.



forsterker noe som er der hele tiden, sier religionsviter Anne Kalvig.

– Den kjendisfaktoren vi finner i alle deler av samfunnet blir bare ekstra tydelig innenfor en type spiritualitet som står nær populærkulturen, der «markedet» samtidig styrer hvordan alternativ kulturen blir formidlet, forklarer hun, og får støtte av trendekspert Tone Tobiasson:

– Det er jo mange paralleller. Men jeg tror det bunner i et felles behov for en følelse av trygghet. Med en finanskrisa, diverse store naturkatastrofer og lignende er det trygghet vi søker. Jeg merker det på mange signaler rundt meg, sier Tobiasson.

– Og selv om det kanskje er Julia Roberts og Elisabeth Gilbert som har vekket din interesse, er det ingenting uvanlig ved det. Kjendisfaktoren har jo vært til stede i religionshistorien i alle år. Den har hatt betydning på tvers av generasjoner. Jesus ble kjendis han også, påpeker Kalvig.



Vær på vakt

Tror du noen uker i et såkalt ashram eller spirituelt senter kan gi deg et nytt perspektiv på livet? I USA advares fans på jakt etter innsikt og ro faktisk mot lurendreiere.

I materialismens høyborg har sjelesøkingen avstedkommet en rekke «åndelige ledere» som er mer opptatt av å tømme lommeboken enn å fylle på sjelen.

Vil du vite mer?

Nyttige bøker

- «Du er forandringen» av Ragnhild Nilsen
- «Lev livet nå – mindfulness i hverdagen» av Rebekka Egeland

Nyttig DVD

- Lene Fjellheim har akkurat sluppet en DVD kalt «aktiv mental trening og fysisk aktivitet»

Utsolgte reiser

Fenomenet «Spis, elsk, lev» satte i gang mer enn dype rødvinssamtaler. Ønsket om å oppleve noen av de virkelige tegnene Elisabeth Gilbert fikk på Bali, har ført til en uvanlig stor interesse for «Spis, lev, elsk»-temareiser til Bali, ifølge Ragnar Wickstrøm i Wickstrøm reiser. Gruppeturen i november ble raskt utsolgt, og nye turer planlegges.

