



”Vi vil lære os selv at kende og finde vores egen vej”

Det er næsten altid en krise, der får os til at skifte livsbane. For Kira var det barnløshed, for Josefine var det en hjernerystelse, for Fattima var det et stressnedbrud, og for Nina var det en spiseforstyrrelse og et smertefuldt parforhold, der udløste behovet for at sætte farten ned og finde mere mening og ro.

Af SINE GERSTENBERG Fotos SARAH BUTHMANN OG PRIVATE



Kira Baun



Josefine Bredsted



Fattima Loreen



Nina Bentzon

Kira Baun har læst medicin, idræt og psykologi. Hun er sundhedsfaglig projektleder i Københavns Kommune, er datter af en læge og en sygeplejerske og har i mange år været typen, for hvem den bedste kur mod en dårlig dag er et havbad og en løbetur. Men alligevel er det den spirituelle dimension, som er blevet en central del af hendes liv og hverdag. – Jeg havde et meget tæt bånd til min mormor, som var pianist. Da jeg var barn, besøgte jeg hende flere gange om ugen for at spille klaver, men også for at lære af og lytte til hende. Og så hørte vi radio sammen, om overnaturlige og

spirituelle emner, var på Martinus Center, talte om astrologi og læste bøger om nærdødsoplevelser. Jeg var helt solgt, fortæller Kira Baun, der aldrig har skammet sig over sin interesse for det overjordiske, men omvendt heller aldrig har følt sig helt mødt i den.

– I 7. klasse skrev jeg en ugeopgave om reinkarnation, og jeg valgte også at blive døbt og konfirmeret, selvom jeg ikke var døbt som lille. Så jeg var åndeligt bevidst tidligt. Det spirituelle har fyldt på forskellig vis i løbet af hendes liv, men det har særligt været i astrologien, at hun har fundet ro og indsigt i sit voksne liv.

– Da jeg var i slutningen af 30'erne, oplevede jeg en periode

med ufrivillig barnløshed, og der opsøgte jeg en dygtig astrolog, som vakte min interesse for astrologien på ny. Jeg oplevede, at hun kunne beskrive min person og alle mine potentialer og udfordringer så præcist, at det åbnede en helt ny verden for mig.

Og det var ikke bare et spørgsmål om at føle sig set. Gennem astrologien fik hun også nye redskaber, der hjalp hende til at slippe anspændtheden og usikkerheden og hvile i, at hendes potentialer var fyldt med lys og håb. Astrologien var ikke længere bare spændende – den var virkningsfuld. Hun fandt ro, og hun blev gravid. – Efterfølgende har jeg taget et kursus i astrologi og læst bunkevis af bøger om emnet. Astrologien rummer så mange lag og nuancer, så jeg er slet ikke færdig endnu. I dag kan jeg ikke undvære de åndelige input og perspektiver i mit liv, og selvom jeg har travlt med arbejde og min lille søn, så prioriterer jeg det åndelige aspekt på niveau med mad, søvn og træning. Kira Baun nikker genkendende til ideen om, at har man først fået en spirituel praksis ind i livet, smitter den af på hele billedet. Hun har tidligere været eliteløber og Team Danmark-talent, og selvom hun fortsat er aktiv sportsudøver, er det bevidsthedstræningen, der har første prioritet.

– I dag bruger jeg meditation aktivt i hverdagen. I nogle perioder bliver jeg optaget af travlhed, men jeg vender næsten altid tilbage. Det kan være alt fra 5 minutter til en halv time, og jeg nyder at meditere i naturen, gerne under et gammelt træ. Her finder jeg en særlig ro, fordi der helt konkret er højt til loftet. Hvis jeg ikke kan nå ud til ”mit” træ, kan jeg også forestille mig, at jeg sidder der, og det hjælper mig til at finde ro, hvile og et pusterum i hverdagen. Jeg kan også finde på at bede en lille aftenbøn, hvor jeg siger tak for alle de gode ting, jeg har i mit liv, og sender gode tanker og ønsker til dem, jeg kender, som ikke har det godt. Taknemmeligheden fylder meget hos mig. Efter jeg har fået en søn i en sen alder, og efter flere års forsøg på at blive gravid er jeg meget mere taknemmelig. Det har fået mig til at tænke lidt anderledes om mange ting. Særligt, at det er de små ting i livet, som er de største. >



Kira Baun, 43 år

Cand.scient. i idræt og psykologi og arbejder som projektleder i afdelingen for folkesundhed i Københavns Kommune. Mor til Eddie på 3 år.

”Jeg finder en særlig ro ved at meditere i naturen, fordi der helt konkret er højt til loftet”

KIRA BAUN



En brat opvågning

Josephine Bredsted, der i dag lever af at rådgive virksomheder om meningsfuld branding, bragede lige ind i sit åndelige omslag. Hun havde levet livet in the fast lane som pr-ansvarlig for et stort dansk modehus, influencer og en af Københavns it-piger. Men hun var ikke glad.

– Jeg er opvokset med, at der skulle være plads til spiritualitet. Min mor var åben over for mange måder at tænke på, og derfor gik hun både i buddhistisk bedegruppe og var del af menighedsrådet, husker Josephine. Selv kunne hun ikke forlige sig med kristendommens skambegreb, og hun følte, at religion var undertrykkene og frihedsberøvende. Og sammen med kirken forkastede hun i sit ungdomsoprør livets mere åndelige dimensioner.

– Men så faldt jeg på min cykel tre uger inden Copenhagen Fashion Week, hvor jeg stod med et kæmpe ansvarsområde. Jeg slog mit hoved så voldsomt, at jeg var sat helt ud af spillet. Og jeg fik ikke bare en hjernerystelse, jeg fik også en brat opvågning, husker hun.

– Jeg kunne se, at jeg ikke var i kontakt med min krop. Jeg havde slet ikke mærket mig selv, og hvor stresset jeg var. Jeg havde udviklet en spiseforstyrrelse, og jeg havde ingen ro. Jeg kunne mærke, at tiden var inde til, at jeg skulle vende tilbage til mig selv. Jeg skulle nære mig selv i stedet for at straffe mig selv. Første skridt var at erstatte hård træning med langsomme timer på yogamatten. Josephine Bredsted tvang sig selv til at blive i sin egen krop og åndedræt. Og det var kun begyndelsen. Efterfølgende sagde hun sit job op, droppede natteliv og alkohol og marinerede i stedet sin sjæl i ro, kropsbehandlinger, face readings og meditation.

– Jeg har virkelig prøvet mange ting af, og det er jeg så glad for. Jeg har holdt mig nysgerrig og åben. Meditation er det, der har virket allerbedst for mig. Der mærker jeg, at det vigtigste er, at jeg ikke lever i min fortid, men at jeg hver dag kan definere mig selv på ny. Ofte er det, der holder os mest tilbage, os selv. I dag er det ikke afgørende, hvad alle andre tænker eller mener om mig. Det vigtigste forhold, jeg har, er det, jeg har med mig selv.

Josephine Bredsted har gjort det til en daglig åndelig praksis at holde dagens vigtigste møde først: mødet med sig selv.

– Jeg har ikke regler for, hvor længe jeg skal gøre det ad

gangen. Jeg prøver at holde min intuition ren, så det kan være alt fra 10 til 30 minutter. Jo mere konsistent jeg er med det, jo nemmere er det at holde ved og ikke starte forfra hver dag, forklarer hun.

– Og så er jeg blevet meget glad for ”journaling” og gør det næsten hver dag. Det er en manifesterings-praksis, hvor jeg skriver alt det ned, der fylder i mit hoved og i mit liv. Jeg var i starten bange for at skrive ærligt, for så blev jeg også konfronteret med de negative tanker. Men nu har jeg lært, at det hjælper mig at få det hele ned på papir, for så kan jeg se det i et andet perspektiv og håndtere det oppefra og ned. Og det har sammen med meditationen bekræftet mig i erkendelsen af, at du ikke kommer langt på literen, hvis du hele tiden træder på speederen. Førhen drev jeg rovdrift på mig selv. Nu sætter jeg farten ned og nærer min egen sjæl først.

”Jeg fik ikke bare en hjernerystelse, jeg fik også en brat opvågning – jeg kunne se, at jeg ikke var i kontakt med min krop”

JOSEPHINE BREDSTED

Det er ikke pinligt at ville forstå sig selv

En af dem, som Josephine Bredsted krediterer for at bidrage markant til hendes spirituelle vækning, er Fattima Loreen, der byttede sit job som professionel makeupartist ud med et virke som ansigtslæser.

– De seneste år har jeg oplevet en markant større interesse for mit felt sammenlignet med dengang, jeg startede i 2007. Indtil da havde jeg arbejdet som makeupartist i filmbranchen i mange år, men da jeg gik ned med stress, besluttede jeg mig for, at jeg ville søge dybere ind i min egen menneskelighed og det sjæleliv, der forener os alle, fortæller hun.

Oprindeligt ville hun lære akupunktur, og hun startede derfor hos en kinesisk underviser, der blandt andet forklarede eleverne, hvordan man kunne aflæse et helt liv i et ansigt.

– Du har simpelthen adgang til psyken, kroppen og alle skønhedshemmeligheder, når du kigger ind i et menneskes ansigt. Den lære ræsonnerede bare i mig, og jeg følte et stærkt kald. Jeg har arbejdet med mennesker hele mit liv, men med Face Reading kunne jeg kombinere min sans for det ydre med mit ønske om en dybere forståelse af det indre.

I dag er Fattima Loreen udover sin uddannelse i akupunktur og traditionel kinesisk medicin certificeret Master Face Reader. I 2015 åbnede hun sin klinik, hvor hun hjælper alt fra forretningsfolk til kunstnere med at opnå personlig indsigt



Josephine Bredsted, 31 år

Brand manager for Karmameju og indehaver af den holistiske livsstilsplatform Legue.

og arbejde med deres potentialer. Fattima Loreen indleder altid en ansigtslæsning med te og smalltalk, og så tuner hun ind på mennesket over for hende, samtidig med at hun kigger indgående på det menneskes ansigtstræk.

– Ansigtet er rammen om værket, og det er nervesystemet, eller sjælen om du vil, der begynder at tale til mig. Jeg læser ansigtet, og det, der svarer igen, er nervesystemets vibrationer. Det er det autoimmune systems sprog. Jeg læser de skjulte svar, du bærer i dig selv. Og så prøver jeg at få de unikke kvaliteter frem i det menneske, der sidder foran mig, på en blid og kærlig måde. Det er sårbart at stille sig til rådighed for en læsning, og jeg gør det så nænsomt, som jeg kan, forklarer hun.

– Det er meget forskelligt, hvad folk søger hos mig. Nogle vil

gerne have en bedre hverdag, mens andre søger at bearbejde en sorg eller en smerte. Du kan betragte det som et spirituelt servicefag, hvor jeg prøver at give folk det, som de har brug for. For mig er det ikke afgørende, om folks tilgang til det spirituelle går gennem en gud, naturen eller kærligheden til børnene. Min opgave er at afdække et menneskes potentiale og hende med at udfolde det – i hendes business, kreative virke eller familieliv.

Det er ikke kundekredsen, der har ændret sig markant i Fattima Loreens klinik, men det er tilgangen til behandlingerne:

– De, der kommer til mig, prøver at forstå sig selv. Hvem er jeg EGENTLIG, og hvordan kan jeg leve i overensstemmelse >



Fattima Loreen, 41 år
Uddannet i akupunktur, traditionel kinesisk medicin og energi-arbejde og driver sin egen klinik og "Loreen Institute", hvor hun underviser i Face Reading, spirituelle processer og meditation. Forfatter til bogen "Ansigtslæsning - enkle teknikker til at forstå ansigtets sprog"

"Da jeg gik ned med stress, besluttede jeg mig for, at jeg ville søge dybere ind i min egen menneskelighed"

FATTIMA LOREEN

med den, jeg er? Det er ofte mennesker, der har tabt deres vej af syne, og som jeg skal hjælpe hjem igen, fortæller hun.

– Jeg skal ikke ændre på dem, jeg skal hjælpe dem til at leve et godt liv ud fra det, jeg kan se, at de allerede er. Den store ændring, jeg kan mærke på de klienter, som jeg møder i dag, er, at tabuet er væk. Som mennesker vil vi gerne blive set som individer, men vi søger også et fællesskab. Den personlige udforskning er noget, vi i dag er enige om er vigtigt. Tidligere talte vi indbyrdes om, hvilken farve neglelak eller frisur, der matchede din personlighed. I dag det ikke længere mystisk, hvis du er mere optaget af at vise dig over for dig selv ved at meditere, få akupunktur eller en ansigtslæsning. Vi er blevet mere åbne over for vores egen udvikling, og derfor også over for andres rejse.

Flere mænd i klinikken

For astrolog Nina Bentzon er det ikke overraskende, at der er så stor spirituel interesse netop nu. Det stod på sin vis skrevet i stjernerne.

– Vi står ikke bare i et paradigmeskifte, men i en

decideret reformation. Vi har haft nogle astrologiske formationer, som ikke har været til stede siden 1518, hvor vi havde Luthers reformation. Vi ser ind i en tid, hvor der er et opgør med materialismen, og der er en kæmpe interesse for at se opad, se indad og fordybe sig, fortæller Nina Bentzon. Hun fik selv interesse for astrologien i 14-årsalderen, da hun opdagede, at hendes egen familie var et astrologisk fænomen. – Mine forældre var næsten astrologiske tvillinger, og 75% af mine nærmeste familiemedlemmer var født i et af de tre lufttegn: Vandmand, Tvilling eller Vægt. Det burde have været 25% ifølge statistikken. Der var så mange påfaldende sammentræf, at jeg ikke kunne affærdige det som tilfældighed. Som 20-årig gennemlevede jeg en vanskelig fase i mit liv, hvor jeg kæmpede med en spiseforstyrrelse og et smertefuldt parforhold.



Mødet med en dygtig astrolog ændrede alt og blev en portal til en gennemgribende ny forståelse af livet. Og mens Nina Bentzon var ved at uddanne sig til jurist, ændrede hendes livsbane sig for altid. På et ophold hos en menneskerettighedsadvokat i Canada stiftede hun bekendtskab med den indianske visdomstradition, og det blev starten på et spring fra juraen ind i spirituel livsforståelse og transpersonlig psykologi. Og siden 1987 har hun arbejdet fuld tid som spirituel astrolog. – Jeg oplever nu, at der er flere unge mænd, elitesportsfolk, politikere og erhvervsledere, der bliver interesseret i astrologi. Tidligere var 1 ud af 10 af mine klienter mænd. Nu er det 3 ud af 10, fortæller hun og bekræfter, at det stadig er kvinder midt i livet, hun møder flest af i sit lyse kontor i Hornbæk. – Men jeg har lige haft en 73-årig kirurg her, der gerne vil blive ved med at arbejde med sig selv. Han var i en sen alder blevet optaget af astrologi og healing, og det overraskede mig. Jeg har også set en højt placeret direktør fra mediebranchen her. Der er en voksende interesse for åndelige livsværdier og et stort ønske om at leve i overensstemmelse med sin essens, sine talentkerner og potentialer. Mine 30 års erfaring viser, at det, man får med sig her, er brugbare indsigter. Du bliver bevidst om din akilleshæl, din frygt og dine blokeringer.



Nina Bentzon, 58 år
Uddannet spirituel og psykologisk astrolog ved Institut for Astrologi og The Astrologer's Association, London. Desuden uddannet i coaching, dybdepsykologi, mindfulness og meditation og fagmedlem af Astrologisk Selskab. Forfatter til tre bøger om holisme.

"Jeg har også set en direktør fra mediebranchen her. Der er en voksende interesse for åndelige livsværdier"

NINA BENTZON

Nina Bentzon understreger, at astrologi ikke er hokuspokus. Tidligere blev den studeret som en videnskab på lige fod med fysik og matematik. Nu betragtes den som et energisprog, der er integreret med andre discipliner som lægen C. G. Jungs dybdepsykologi. Og i dag har flere fundet tilbage til astrologien, fordi den rammer så overraskende præcist.

– Førstegangsbesøgende bliver ofte blæst væk af præcisionen, dybden og de mange dimensioner, som astrologen kan se. Som mennesker har vi behov for at gøre op med det lineært levede liv. Vi søger en tilværelse med mange lag. Spirituelle, religiøse og legende. Desværre lever vi tit begrænset af normer, rutiner og vores egne fordomme, forklarer hun. Skepsissen over for astrologien opstår oftest, når den bliver oplevet som overfladiske løfter og spådomme. – Et centralt problem i vores kultur har været, at vi bliver lovet "the sky is the limit", og at du kan blive lige, hvad du vil. Men alt er jo ikke muligt. Jeg er en hvid, dansk kvinde – jeg kan ikke blive en mandlig afrikansk stammehøvding. Det, astrologien viser dig, er, hvad der forhindrer dig i at udfolde dig frit; den belyser dine begrænsende forestillinger og iboende muligheder.

Derfor er det også indlysende for astrologen, at vi efter en periode med digitalisering og ekstrem acceleration, hvor mange har følt, at de lever i en permanent eksamenstilstand, efterspørger personlig mening og åndelig ro.

– Som mennesker er vi sat på jorden for at skabe, elske og opleve – ikke for at præstere. Vi er her for at udfolde os. Hvem pokker ville sige, at en syren, der blomstrer, er egoistisk? Som mennesker blomstrer vi også, hvis vi tør udfolde vores potentialer – mens vi bliver klogere på os selv og de mennesker, vi er omgivet af. ■