TEKST: METTE IVERSEN
FOTO: "KÆRLIG KØKKENKARMA", CARSTEN RINGHOLM, ALL OVER PRESS



Hvad er mindfulness?

Mindfulness er en ikkedømmende opmærksomhed på oplevelser i nuet. Mange har den opfattelse, at et menneskes identitet er lig med tanker og følelser, men ifølge meditationstraditioner rummer vi også en dybere identitet, der ikke dømmer, men føler samhørighed med verden omkring os. Mindfulness går blandt andet ud på at frigøre sig fra tanker og følelser – og blot være til stede. Forskning peger på, at en mindful tilstand påvirker vores nervesystem, så vi oplever mere ro og mindre stress. Færre stresshormoner fører til styrket immunforsvar, lavere blodtryk, bedre søvn og færre bekymringer.

KILDE: CATHERINE DAVERNE

Ny ingrediens i gryden:

mindfulness

Meditation og mindfulness er discipliner, som ikke blot kan praktiseres i skrædderstilling med lukkede øjne. Hvis du kender til stress og jag i køkkenhverdagen, kan du sikkert få glæde af at dyrke mindfulness ved køkkenbordet. Kok og spirituel læremester Catherine Daverne guider køkkenfolket til mere ro og nærvær.

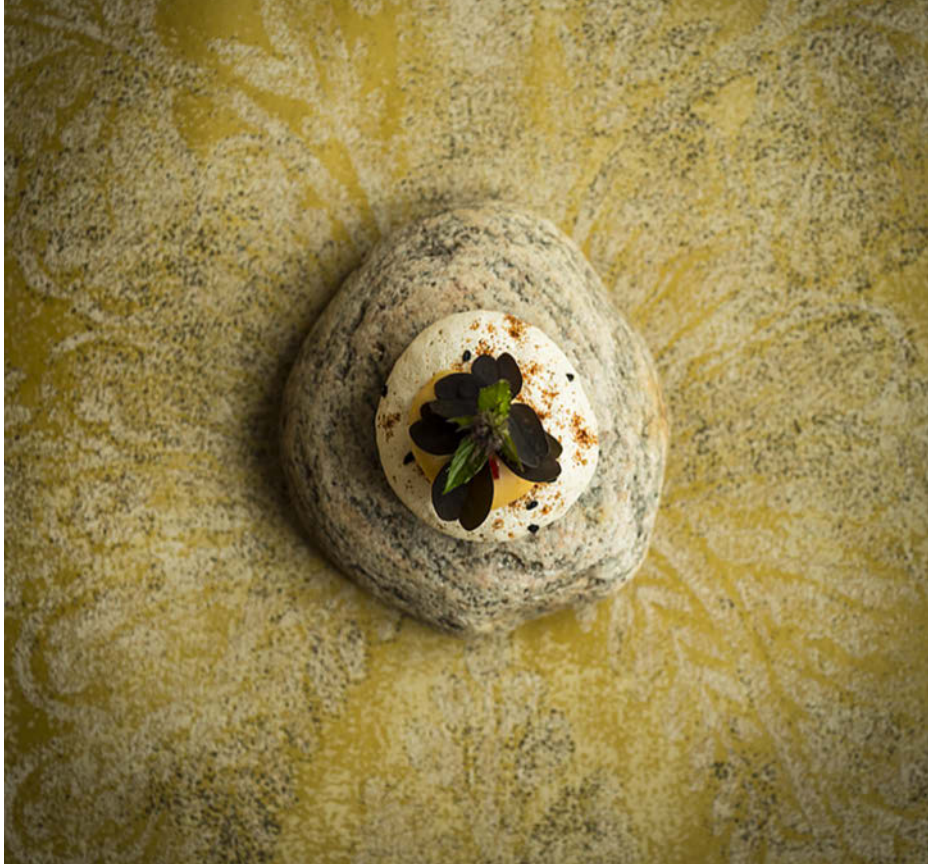
Opbagningen skal piskes til sovs, inden den klumper. Hånden med piskeriset hvirvler rundt i kapløb med varmen fra blusset. Og i samme nu registrerer du lyden af en gryde bønner, der koger over. Du kigger på uret. Om 11 minutter står de første sultne frokostgæster klar. Og i øvrigt betaler slagterregningen ikke sig selv. Måske kan du lige nå på computeren, inden buffeten åbner.

Arbejdslivet i et køkken kræver hurtige hænder, stringent planlægning, klokkeklar timing og et overblik, så kokken altid er to skridt foran. Sovsen skal serveres varm, sværen sprød og isen frossen, men ikke for hård. Følelsen af at være bagud eller oplevelsen af altid at have tankerne fulde af morgendagens strabadser sætter gang i stresshormonerne, og 17 procent af kost- og ernæringsfaglige ser stress som en udfordring i deres job, skriver kost.dk i forbindelse med en større undersøgelse af stress blandt medlemmerne af fagorganisationen FTF.

Men ved at indføre nye rytmer og ritualer i hverdagen er der gode chancer for at mindske niveauet af stress, tæmme tankemylder og finde større glæde, mener

Catherine Daverne er uddannet kok fra Kong Hans Kælder, men har i de senere år koncentreret sig om spirituel praksis.





Arbejdsdagens autopilot bliver til nærvær, når vi dyrker mindfulness, mener spirituel læremester Catherine Daverne. Prøv fx at holde fokus på at gøre én ting ad gangen.

Kogebogen "Kærlig køkkenkarma" er delt op i ti menuer med appetitvækker, forret, hovedret og dessert. Den sprøde grønkål er tilbehør til en af hovedretterne.





Catherine Daverne. Hun er kok og har gennem årtier dyrket meditation og mindfulness. I dag underviser hun i mindfulness i køkkenet.

Nærvær kan måles i hjernen

Mindfulness kan beskrives som en metode til at være til stede og opmærksom på oplevelser i nuet uden at dømme dem. Hvis du praktiserer mindfulness, når bønnerne koger over, vil du måske registrere lyden af vandet på kogepladen og ikke bekymre dig om, hvem der er skyldig i miseren, eller konsekvenserne for menuen i morgen. Du registrerer blot det, som du oplever lige nu og her.

Mindful opmærksomhed sætter hjernen på et andet program, end du er vant til.



Kødmad og mindfulness hang ikke sammen for Catherine Daverne. Det var ret upassende for en kok at blive vegetar, dengang hun valgte kødet fra. På hendes kurser laver deltagerne vegetarmad.

”Vi kender normalt de tre tilstande vågen, dyb søvn eller drømmestadiet, men når vi mediterer eller dyrker mindfulness, er bevidstheden i en fjerde type tilstand. Ved at måle de elektriske impulser i hjernens neuroner kan man se, at hjerneaktiviteten ændrer sig fra mental aktivitet og planlægning til centrering og healing. Man er årvågen og helt afslappet på samme tid,” forklarer Catherine Daverne og uddyber, at tilstanden står i modsætning til vores normale vågne tilstand, hvor vi som oftest er påvirket af ubevidste og rationelle tanker eller følelser, der skaber anspændthed i kroppen.

Lyt, duft, mærk

At være til stede i nuet lyder måske banalt – og det er det også – men det er langtfra ligetil. I en verden med konstante deadlines, beslutninger og daglige tsunamier af informationer kræver simpel væren øvelse.

”Hjernen kan godt lide, at vi gør det samme, som vi plejer. For at gøre noget nyt kræver ekstra ressourcer,” siger Catherine Daverne. Sanserne er en vej til at komme i gang med blot at være opmærksom i nuet.

Mindful madlavning for begyndere – Catherine Daverne afholder workshops i at lave mad med mere ro i krop og sind.







Orientalsk fuldkornsfladbrød med søde kartofler er en af de vegetariske retter i Catherine Davernes kogebog "Kærlig køkkenkarma".

"Begynd for eksempel med at lytte til madens lyde. Luk øjnene, mærk og duft til dine råvarer," siger hun. Måske har du aldrig lagt mærke til lyden af en ærtebælg, som åbnes, eller snust helt ind i hjertet af en artiskok.

"Mærk også din egen krop. Observer, hvordan du bruger hænderne. Registrer, hvordan åndedrættet flyder. Ofte er vi fanget i en indre dialog om, hvad der skete i går eller skal ske i morgen. Vi sætter labels på vores oplevelser. Gennem de fem sanser flyttes din opmærksomhed til det, som sker lige nu," fortsætter Catherine Daverne.

Men hvad hvis vi oplever noget ubehageligt, når vi mærker efter?

"Hjertebanken og uro er naturlige fornemmelser, når vi ikke er i balance med vores indre liv. Undgå at blive bange for kroppens signaler. Accepter ubehaget uden at forsøge at ændre, undgå eller undertrykke det. Blot observer det og tillad, at det er der," svarer Catherine Daverne.

Travlhed er ikke lig med stress

Et andet kneb for at få mere ro går ud på at sætte tempoet ned. Sådan helt konkret og fysisk. Skære, snitte og skrælle med lidt langsommere bevægelser, end hænderne er vant til.

Men helt ærligt – i et travlt køkken, hvor gæsterne skal have mad til tiden, går det vel ikke at arbejde langsomt og bruge energien på at gå rundt og mærke sin egen krop?

"Det er klart, at nogle rutiner bare skal køre i det professionelle køkken. Men travlhed er ikke det samme som stress, når man lærer at regulere stressen. Hvis du ikke kan lave om på, at der er travlt, så sig ja til travlheden i stedet for at gøre modstand. Forsøg at fokusere på det,

Catherine Daverne mener, at gæsterne får en bedre madoplevelse, når retterne er lavet med nærvær og medfølelse, end hvis menuen er frembragt af kokke med stresshormoner pumpende rundt i blodet.



Guide

Dyrk roen ved køkkenbordet

- **Gør** én ting ad gangen – hvis du skræller gulerødder, så skræller du gulerødder!



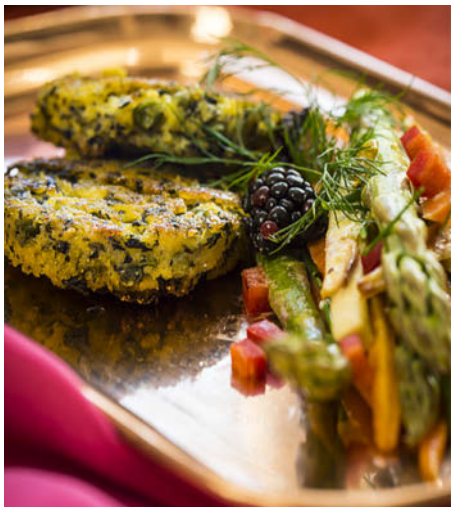
- **Prøv** at arbejde med lidt langsommere bevægelser – selvom du har travlt.
- **Fokuser** på det, du gør lige nu. Du bliver ikke hurtigere af at tænke på, hvad du skal senere, eller hvad der gik galt i går.
- **Hold** pauser – tag fem minutters pause, mens kartoflerne koger, i stedet for straks at ordne regnskab på computeren eller dække bord. Brug pausen på en dyb vejrtrækning, og mærk dine fødder mod underlaget.



- **Brug** sanserne: Lyt fx til lyden af kogende kartofler, eller indsnus duften af kantareller.
- **Det** er okay – og sikkert også helt uundgåeligt – at have travlt i et køkken. Forsøg ikke at stritte imod travlheden. Omfavn den. Men sæt også tid af til at finde ro efter et travlt ryk.



I kogebogen "Kærlig køkkenkarma" serverer Catherine Daverne suppe af spinat og grønkål samt stegt polenta med ærter og spinat.



"Fokuser på det, du er i gang med, og ikke det, du skal gøre."

CATHERINE DAVERNE

du er i gang med, og ikke det, du skal gøre. Og sørg for at finde åndehuller til at skabe ro i krop og sind igen. Mange kan slet ikke mærke kroppen, hvis de er stressede. Brug et øjeblik på at tage et par dybe vejrtrækninger og lige mærke, hvordan kroppen føles. To minutter er bedre end ingenting," siger Catherine Daverne.

Mindful madlavning

Catherine Davernes spirituelle praksis har for længst gjort hende til vegetar, hvilket var dybt upassende for en kok dengang – længe før vegetarbølgen, vi ser i dag. Men den nye bevidsthed hang ikke sammen med at spise dyr, forklarer hun. På hendes kurser underviser hun i at lave mindful vegetarmad, og opskrifterne i hendes kogebog "Kærlig køkkenkarma" byder på retter som spinat og grønkålssuppe med kokosmælk og limeblade eller kokos-daddel-kage med lakrids, appelsinsalat og jordbær.

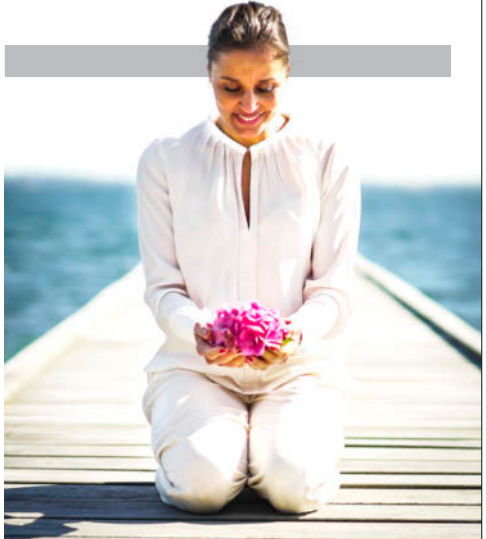
Men kan man så ikke være mindful, mens man steger bøffer?

Jo, det mener Catherine Daverne godt. Mindfulness er en type bevidsthed, der kan øves og dyrkes, uanset om man filetérer fisk eller fermenterer fennikel. ■

Catherine Daverne

- Catherine Daverne er uddannet kok fra Kong Hans Kælder, men har i de senere år koncentreret sig om spirituel praksis.
- Hendes mad er vegetarisk med inspiration fra hele verden.
- Hun afholder kurser i yogafilosofi, meditation og mindfulness – fx mindful madlavning, hvor kursisterne lærer at lave vegetarmad med større glæde i hverdagen.
- I 2017 udgav hun kogebogen "Kærlig køkkenkarma" og arbejder i øjeblikket på sin anden bog om vegansk velsmag og mindful madlavning.

Læs mere og find kurser på www.catherinedaverne.dk



Øvelser

7 køkkenritualer, der styrker nærværet

Hvis man er vant til stress og jag, kræver ro og nærvær træning. Brug en eller flere af disse øvelser dagligt, og mærk, hvordan roen med tiden indfinder sig i krop og sind. Forsøg ikke at blive irriteret, hvis du oplever, at "det ikke virker". Du skal vænne dig til nye rytmer og ritualer.

1. **Brug et par minutter i ro** på at mærke kroppen og åndedrættet, inden du går i gang med madlavningen. Prøv ikke at dømme det, du oplever – også selvom du fx oplever et stakket åndedræt. Observer blot!
2. **Ret fokus** på én ting ad gangen. Observer fx kroppens bevægelser, mens du laver mad.
3. **Lyt til lydene,** der er forbundet med at lave mad: kniven mod skærebrættet, den boblende suppe, salatblade, som rives fra hinanden.
4. **Tag en dyb indånding**, og ret opmærksomheden mod et sted i kroppen. Gerne fødderne, så du styrker jordforbindelsen.
5. **Giv kroppen** den bedste arbejdsstilling: Stå med parallelle fødder, og læg lige meget vægt på højre og venstre fodsål. Giv lidt efter i knæene, så hele kroppens tyngde hviler ned i fodsålerne. Forestil dig, at du kan stable alle ryghvirvler som perler på en snor fra bækken til nakke, imens du løsner spændinger og retter ryggen. Sænk skuldrene, og roter dem et par gange, løft brystet lidt, og find en rank holdning med hovedet så højt som muligt. Find tilbage til denne stilling så ofte som muligt i løbet af dagen.
6. **Bed om hjælp,** hvis du får brug for det, inden du løber sur i arbejdet. Husk at være konkret – dine kolleger kan ikke gætte, hvordan de bedst hjælper dig.
7. **Er dit hoved** fuldt af negative tanker, når du træder ind i køkkenet, kan du stille en kurv med en pen og notesblok ved indgangen. Her kan du notere dine bekymringer, der forstyrrer roen, på en seddel, krølle den sammen og lægge den i kurven. Det styrker din bevidste opmærksomhed og hjælper dig med at flytte fokus, så du kan træde ind i køkkenet med større nærvær. En gang om ugen smides alle sedlerne ud.

KILDE: "KÆRLIG KØKKENKARMA" – HER FINDER DU OGSÅ INSPIRATION TIL ANDRE ØVELSER OG RITUALER.