

**CATHERINE DAVERNE, 51 ÅR**

Uddannet kok fra Restaurant Kong Hans, kogebogsforfatter, underviser i meditation og madlavning, arrangør af pilgrimsrejser og meditationsretreats i Indien. Forskningsunderviser på Rigshospitalet i et projekt om meditation og stress. Catherine er mor til to voksne børn, single og bor på Østerbro i København. Søster til meditationslærer og forfatter Henning Daverne.

*Læs mere på Catherinedaverne.dk*



# *Kunsten at lande i sit eget*

# NÆRVÆR

*Catherine Daverne er mindfulness- og meditationsinstruktør og noget så usædvanligt som en kok, der har været vegetar i næsten 30 år og veganer i et par stykker. For hende er der en naturlig kobling mellem mad og spiritualitet og et oplagt rum i madlavningen til at finde ro og nærvær.*

*Af* LENE LYKKE HOVMAND *Foto* HELLE MOOS



Der er en aura af ro omkring Catherine Daverne, som med sit imødekommende smil og sin ranke holdning ligner en kvinde, der ikke kender til eksistensen af stress og forvirring. Det har sat sine spor, at hun har næsten 30 års erfaring med meditation og har arbejdet professionelt som afspændingspædagog, kraniosakralterapeut, healer og clairvoyant. Hun er nærværende og opmærksom, men det betyder ikke, at tingene ikke kan gå hurtigt i hendes liv, eller at hun ikke får noget fra hånden. Spørger man til hendes jobtitel, åbner det for en hel posefuld af arbejdsområder og projekter, der illustrerer, hvordan hendes liv og arbejde går i mange forskellige retninger, som alligevel er bundet sammen af en rød tråd, spundet af nærvær. Catherine har i en årrække uddannet mindfulness- og meditationsinstruktører sammen med broren Henning Daverne, og hun underviser nu både private og kokke i grøn madlavning, er involveret i et forskningsprojekt om mindfulness og stress på Rigshospitalet, arrangerer pilgrimsrejser til Indien og laver vegetarisk (!) mad til hjemløse som frivillig. Oprindeligt er hun uddannet kok fra den legendariske restaurant Kong Hans i København – i sig selv en uddannelse i at bevare roen og arbejde effektivt under pres – og siden har hendes liv været en rejse imod at finde mere nærvær og tilstedeværelse i nuet for hende selv og for andre. Hendes seneste projekt er kogebogen "Vegansk Gastro Yoga", der kombinerer to vigtige områder i hendes liv: vegansk madlavning og yogafilosofi.

– Gastroyoga er et selvopfundet begreb, så det er et sats! Bogen handler ikke om de fysiske øvelser og åndedrætsøvelser, som vi kender fra yogastudiet eller fitnesscentret men går dybere ind i, hvor yogafilosofien kommer fra. Det tror jeg, vi er klar til, forklarer Catherine.

## EN TIDLØS VISDOM

Gastro kommer af mave på græsk, og yoga kommer af at forbinde isolerede dele til en større helhed eller at koncentrere sindet, så gastroyoga handler om at erkende forbindelsen mellem kost og velvære, mellem krop, sind og ånd, og mellem jordens ressourcer og verdens fødevaresystemer. Selvom Catherine i bogen giver råd om at sammensætte veganske måltider, så vi får, hvad kroppen har brug for og bliver mætte, så er hendes fokus på bevidst nærvær, smag og på aktiv stillingtagen frem for på proteiner og vitaminer.

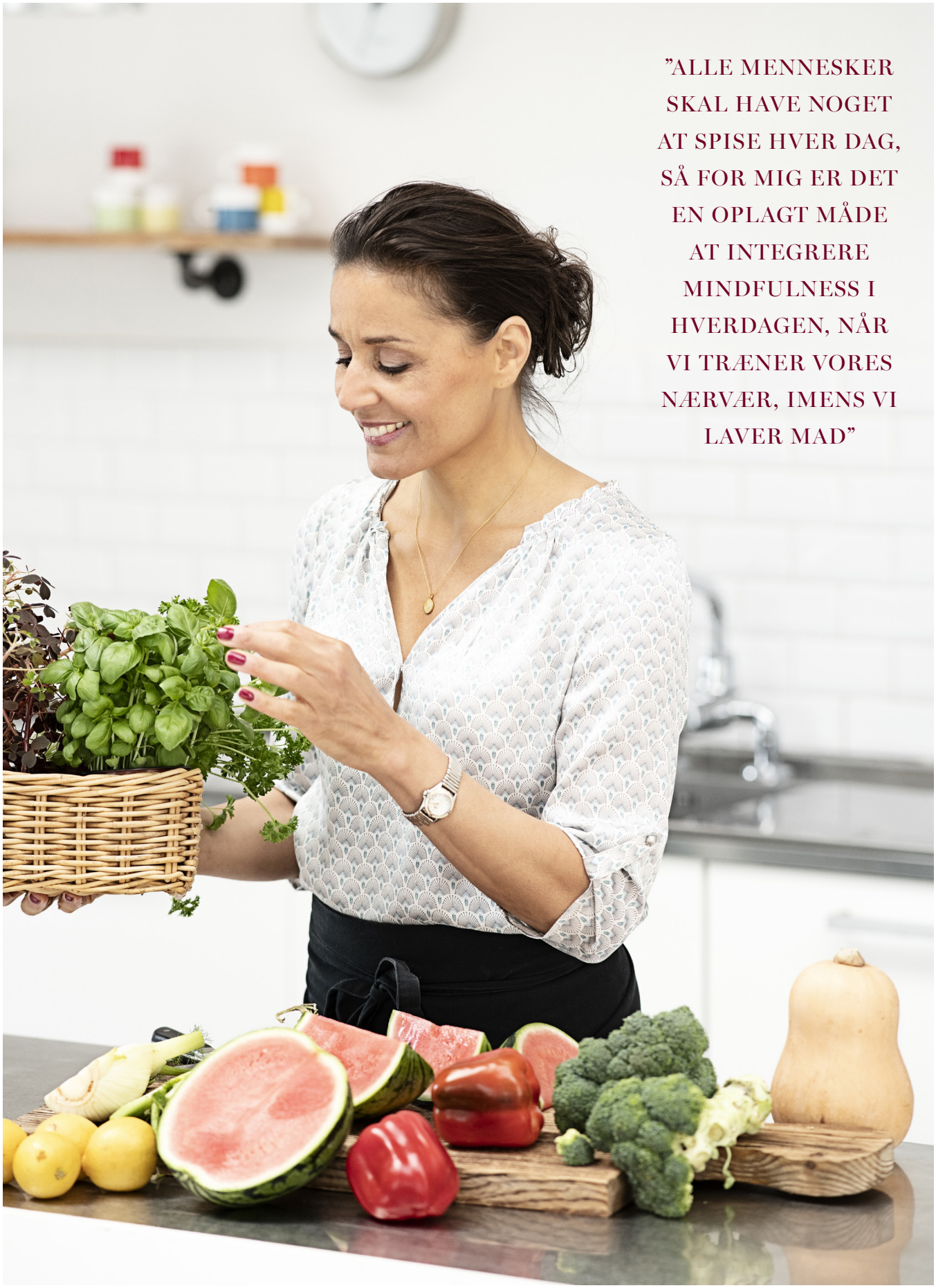
– Min vej ind i det er inspireret af den filosofi, der ligger til grund for yoga. Yogafilosofien er en indsigt, der integrerer helheden, så vi ikke kun tænker på os selv men også tænker socialt og globalt. For mig er det en tidløs visdom, som er et udtryk for en global eller endda universel bevidsthed. En bevidsthed, som vores klimadebat også er et udtryk for. Øvelserne fra yogastudiet er kun de første værktøjer i en meget mere omfattende værktøjskasse, og jeg tager læserne med ind i den værktøjskasse på flere niveauer.

Meditation og mindfulness boomer, og interessen for at spise vegansk, vegetarisk, eller i hvert fald grønnere, har aldrig været større, men kombinationen af de to retninger er ny for mange, og måske også lidt abstrakt. Men nej, du skal ikke til at lave mad i slowmotion eller kombinere skrælning af gulerødder med solhilsener, forsikrer Catherine. Det handler om at blive bevidst om at spise ud fra dine værdier: Hvad vil du gerne gøre for din krop og for kloden? Eller hvad vil du gerne undgå at byde din krop og dine omgivelser? Og så handler det om at give hjernen et break ved at være nærværende i processen. Mærk på råvarerne, gnid krydderurterne imellem hænderne og nyd duften. Hvad vil du bruge i din ret? Hvilke ingredienser skal der til, for at udfolde råvarernes smag?

– For mig er det naturligt. At spise grønt er ikke noget, jeg går rigtig meget op i. Det er bare det, der føles mest rigtigt og giver mig størst mulig frihed. Jo mere du er klar over hvad, du vil i dit køkken, jo nemmere bliver det at slappe af i det og nyde det. Du kan også vende den om: Bryder du dig i virkeligheden om det, du gør, og om det produkt, du putter i indkøbskurven? Hvis ikke, så lav det om. Vi gør igen og igen ting, vi ikke bryder os om.

## EN HELT NY VERDEN

Da Catherine var lille, var hendes mor on/off vegetar, og hun boede en periode i kollektiv, så det med at spise vegetarisk har aldrig været fremmed. Der er blevet sået nogle frø, og resten beror til dels på tilfældigheder, mener hun, og på en særlig evne til at bruge sine sanser. ›



”ALLE MENNESKER SKAL HAVE NOGET AT SPISE HVER DAG, SÅ FOR MIG ER DET EN OPLAGT MÅDE AT INTEGRERE MINDFULNESS I HVERDAGEN, NÅR VI TRÆNER VORES NÆRVÆR, IMENS VI LAVER MAD”



– Jeg har altid godt kunne lide at fordybe mig i ting og at eksperimentere. Da jeg var teenager, trænede jeg meget og var interesseret i, hvad kombinationen af forskellig kost og træning betød for min energi.
Under sin uddannelse som kok gik hendes eksperimenter på smag og teknikker men også på, hvordan kroppen havde det i forhold til, hvad hun puttede i den. Da hun var blevet udlært, begyndte hun at meditere, og da åbnede der sig en helt ny verden "overnight".
– Der blev jeg bevidst om, hvor meget jeg sansede, og jeg kunne pludselig sanse og se alt muligt, lys og energi. Det begyndte jeg at udforske og har siden fundet ro med den slags fænomener. Det var på det tidspunkt, jeg begyndte at spise vegetarisk, fordi meditationen åbnede mine øjne og gjorde mig bevidst om kostens indflydelse på krop, sind og velvære. Jeg mærkede råvarerne og maden på en helt anden måde og var alt for sensitiv i en periode i virkeligheden. Jeg mistede interessen for – og lysten til – kød, og efterhånden også fisk. Det gjorde ikke noget godt for mig, var ikke rart i kroppen, så fravalget er kommet indefra. Jeg kan beskrive oplevelsen som, hvis du har været på druk eller har jetlag. Du kan godt være til stede, men der er ligesom et filter. Hvis vi er vant til at kigge ud igennem det filter, så opdager vi det faktisk ikke, men når det forsvinder, tænker vi: Gud, kan verden også se sådan ud!

## VEGETARMAD TIL HJEMLØSE

Den nye opmærksomhed på sanserne førte ikke bare til, at Catherine blev vegetar, men også til en ny åbenhed over for andre impulser, som har fulgt hende lige siden.
– Jeg vågnede en morgen i foråret 2018 og tænkte: Hvis jeg kun havde to måneder tilbage at leve i, hvad ville jeg så bruge min tid på? Så tænkte jeg, at jeg ville give noget til nogen, der ikke har så meget, i stedet for at sælge en vare til nogen, der allerede har så rigeligt. Det var bare en indskydelse, men samme dag købte jeg en avis af en Hus Forbi-sælger foran min lokale Netto, og da jeg slog op i avisen – jeg plejer faktisk aldrig at læse den – var der en lille annonce, hvor der stod, at de søgte frivillige til deres medarbejdercafé. Jeg vidste bare, at det var det! Jeg havde noget tid at give af på det tidspunkt, så jeg skrev med det samme og tog derud til en samtale to dage efter. Jeg sagde, at jeg gerne ville være frivillig, og at jeg ville lave vegetarmad. Det var om torsdagen, og jeg begyndte om mandagen.
En anden begivenhed, der har sendt Catherines livsbane i en ukendt retning, var da hun i 2013 blev skilt efter 20 års ægteskab. Inden hun blev skilt, var hun begyndt at tage på meditations- og pilgrimsrejser til Indien. Det fortsatte hun med og mødte spirituelle læremestre, der har studeret meditationsteknikker i en livstid og opnået indre frigørelse.
– Mødet med min læremester opløste alt, hvad jeg kendte – hele mit selvbillede. Det lyder skræmmende, men jeg har beskæftiget mig med det spirituelle og med personlig udvikling længe, så det var det faktisk ikke. Indeni vidste jeg, at det

"VÆLGER DU AT SPISE VEGANSK AF SUNDHEDS- ELLER KLIMAHENSYN, ER DET RIGTIG FINT, MEN HVIS DET ER SKODMAD, DU KOMMER I MUNDEN, SÅ HJÆLPER DET IKKE NOGEN – SLET IKKE DIG SELV"

”JEG VIL RIGTIG GERNE GØRE DET NEMMERE FOR FLERE MENNESKER AT SPISE GRØNT. JEG ER IKKE NOGEN KLIMAKRIGER OVERHOVEDET, MEN DET GØR IKKE NOGET AT GØRE DET NEMMERE AT LEVE MERE GRØNT”

var vejen til frihed. Vi mennesker er langt hen ad vejen drevet af frygt, helt grundlæggende af frygten for at dø, og af tilknytning til eller afhængighed af en anden, af en titel, eller af den måde, vi lever vores liv på. Vi er også drevet af behovet for at være sammen med andre, af at opnå noget bestemt eller af at komme væk fra noget, vi er bange for. Alt det forsvandt, og jeg fandt i stedet en kæmpe frihed i bare at være den, jeg er og tage imod det, der er.

Tit griber vi til at gøre det, der er nemmest, først, mener Catherine, men hvis vi gør noget, der er nemt, så er der nok også noget svært, som vi springer over. Så kan man få den tanke, at hvis man gør det sværeste først, bliver alt andet nok en leg bagefter.

– Jeg bliver altid voldsomt inspireret på mine ture til Indien, og i 2018 kom jeg hjem fra en tur og tænkte: Hvad er det allermest besværlige, jeg kan gå i gang med? Og så gik jeg i gang med gastroyogabogen. De første tre uger væltede der tanker og indhold ud af mig. Det var en skøn proces. Jeg elsker at være kreativ.

## MINDFULNESS I KØKKENET

Catherine har tidligere lavet kogebogen Kærlig Køkkenkarma og havde ikke forestillet sig, at hun nogensinde skulle lave kogebøger igen, men sådan blev det ikke. Hun begyndte også at undervise kokke og private i mindful madlavning og i at få mere grønt ind i hverdagen.

– Nu er hver dag bare et eksperiment! Med min nye bog kombinerer jeg de kompetencer, jeg har, så andre kan bruge det. Fordi jeg også underviser i meditation og mindfulness, kan jeg se, hvor værdifuldt det er at tage nogle af de teknikker og den ro med ind i madlavningen og i andre aktiviteter i løbet af dagen. Alle mennesker skal have noget at spise hver dag, så for mig er det en oplagt måde at integrere mindfulness i hverdagen. Når vi laver mad, nærer vi os selv på alle planer, både fysisk, mentalt, spirituelt – og emotionelt for den sags skyld. Så gastroyoga er funktionel spiritualitet for mig. Det kræver bare, at vi sætter tempoet ned, flytter fokus fra sindets tankemylder og er bevidst til stede i det, vi laver – så vi begynder at føle os hjemme i hjertet i stedet for i hovedet. Det virker som en selvfølge, men det mest simple kan være svært for mange.

For Catherine er det at lave mad et kreativt åndehul, men hun har også været igennem familielivet med små børn og hverdagsmåltider og kender til den travlhed, der kan være. Man må finde en måde, der passer til, hvor man er i livet, råder hun, om det så er en enkelt dag om ugen, hvor man hygger sig i køkkenet med at lave mad sammen med andre, eller at man får skabt et lille hverdagsritual for sig selv. Med hensyn til at få det grønne i højsædet, så handler det om at tage små skridt og eksperimentere med nye smagssammensætninger, retter og råvarer i køkkenet, så man kan få skabt nogle nye vaner og favoritter.

– Børn og unge, der vokser op i dag, har en helt anden bevidsthed om mad, klima og etik, så der er mange veje ind i at spise vegetarisk og vegansk i dag, og det er rigtig fint. For mig handler det først og fremmest om globalt velvære og om, at råvarerne, man bruger og sætter tænderne i, er af en god kvalitet og smager godt.

– Men det hele hænger sammen. Helt inde i kernen, så drømmer jeg om, at folk lander i sig selv og deres eget nærvær og finder deres egne kreative evner frem. Maden er et godt sted at starte. ›



# Gør mad og madlavning til et rum for nærvær

## 5 GODE RÅD FRA CATHERINE DAVERNE

### *1. Søg inspiration og få nye vaner*

– Jeg vil rigtig gerne gøre det nemmere for flere mennesker at spise grønt, for jeg oplever, at der er mange, der gerne vil spise grønt og vegetarisk, men har svært ved det, fordi det kræver *"new skills"*. Jo mere inspiration og jo flere gode tips, der er til rådighed, jo nemmere bliver det at integrere i hverdagen, så brug kogebøger, blogs, eller spørg grønthandleren til råds om ukendte råvarer. En ny opmærksomhed er første skridt på vejen til nye vaner.

### *2. Vær bevidst om dine valg og værdier*

– Brug dine sanser, når du køber ind, laver mad og spiser maden. Duft, smag, tekstur og æstetik er en del af oplevelsen. Vær også opmærksom på værdier, der er mindre håndgribelige. Den første metode i yogafilosofien hedder "ikke vold", så hvordan kan vi omsætte og praktisere det? Det kan f.eks. handle om, at mennesker, dyr og natur er blevet ordentligt behandlet i produktionsprocessen. Når du er blevet bevidst om, hvilke værdier du gerne vil leve efter, så tag stilling til, hvilke madvarer der passer ind i planen. Skriv eventuelt råvarer og ingredienser ned på en liste, eller lav et board, så du har en visuel rettesnor. Brug noget fra listen hver dag, så det bliver integreret i din madlavning og med tiden bliver en vane.

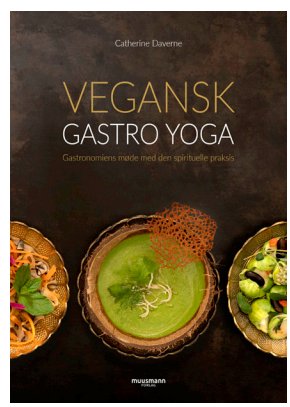
### *3. Vær kritisk og gå efter kvalitet*

– Mange forarbejdede fødevarer, inklusive nye veganske produkter, der kommer frem for tiden, er ikke nødvendigvis sunde, så vær kritisk med hvilke råvarer og produkter, du går efter. Vælger du at spise vegansk af sundheds- eller klimahensyn, er det rigtig fint, men hvis det er skodmad, du kommer i munden, så hjælper det ikke nogen – slet ikke dig selv. Hvis du synes, det er en udfordring at skulle undvære kød, så sørg for at få kvalitet, fylde og nærvær i måltidet. Undgå mad, der er så forarbejdet, at alle fibre er taget ud, og det er fyldt med smagsforstærkere og kemi. Vær til stede og mærk, hvornår noget ikke tjener dig godt.

– Hvis dine smagsløg har vænnet sig til at få rigtig meget forarbejdet mad med smagsforstærkere, kemi, sukker osv., kan det godt være, du lige skal detoxe for at kunne smage rigtigt på ren mad og sætte pris på kvaliteten. Udfordr dine smagsløg med den rene smag af god mad lavet fra bunden. Det behøver ikke være avanceret. Få, gode råvarer er nok.

### *4. Skab et ugentligt åndehul*

– Vi skal ikke tilbage til en tid, hvor vi står i køkkenet hele dagen og tilbereder aftensmaden. Det er slet ikke realistisk, men hvis du bare kan bruge madlavningen som et åndehul en gang eller to om ugen, så er det bedre end ingenting. Det handler ikke nødvendigvis om, at du sætter lang tid af til madlavningen, bare om at du er nærværende. Prøv noget nyt; nye råvarer, retter eller smagssammensætninger, så sår det med tiden nogle frø. Jeg tror ikke på, at man kan kaste sig ud i en ny livsstil fra den ene dag til den anden. Små skridt, så skal det nok lykkes.




**OM "VEGANSK GASTRO YOGA"**

Catherine Daverne skrev bogen efter en pilgrimsrejse til Indien, hvor hun kom hjem med ny inspiration. Bogen giver dig opskrifter på veganske retter fra snacks til hovedretter, tilbehør, bagværk og desserter. Derudover giver bogen dig indsigt i yogaens historie og værktøjer til at tackle stress i hverdagen og fordybe dig i mindful madlavning.

*Udkommer på Muusmann Forlag 1. september.*

### *5. Se dine dårlige vaner i øjnene*

– Bliver du tiltrukket af mad med samme type energi, som den, der er aktiv inden i dig – på godt og på ondt?
– Hvis du er stresset, er i dårligt humør eller føler uro, bliver du så tiltrukket af junk og hurtige eller kalorietunge løsninger?
– Hvis du mærker indre ro, fokus og mentalt overskud, får du så lyst til sund mad og mad, der vedligeholder sindets balance og nærer kroppen?
– Hvis der er tunghed og træthed i kroppen, bliver du så tiltrukket af kaffe, sukker og (for) meget mad?
Prøv at blive bevidst om, hvad der styrer dine madvaner, så du løbende kan tilpasse både selvomsorg og mad med lidt dybere selvforståelse. Det er faktisk noget af det sværeste, og det kræver, at du gør en lille smule hver dag for at skabe de vaner og instinkter, der tjener dine formål. Det er nemmere at hoppe fra det ene standpunkt til det næste, fra den ene trend til den anden, og så stopper du måske en dag op og tænker: hvordan endte jeg lige her? Hvorfor spiser jeg egentlig det her? ■

