

En lys læge

Læge Charlotte Bech Lund har indrettet sin bolig efter gamle indiske sundhedsprincipper, som fremmer et godt helbred

AFTINAVARDE
FOTO: MIKKEL ØSTERGAARD

Det kan godt betale sig at gøre sig umage med årets jule-rensning. Et hjem med orden, skønhed og harmoni er nemlig godt for både helbred og velvære. Ifølge verdens ældste sundhedssystem, vedisk medicin, er arkitektur, hjemmets indretning og boligens placering så vigtig, at det er en hel videnskab: Vedisk arkitektur eller vastu vidya.

»Der er ingen tvivl om, at boligens indretning og placering kan have stor indflydelse på helbredet,« fortæller Charlotte Bech Lund, der er uddannet både traditionel og vedisk læge.

Hun har selv gjort sig stor umage for at finde en bolig, der opfylder de ideelle betingelser i følge de vediske forskrifter.

»Jeg cyklede København tynd i evigheder og fandt til sidst en ejendom i Lyngby,« siger hun. Valget faldt på en hyggelig

toværelses lejlighed på 68 kvm, hvor hun også tager imod patienter og underviser i meditation.

Åndelig medicin

»Dybest set er vedisk medicin åndelig medicin. Helt grundlæggende går den ud på at fjerne og forebygge ubalancer i kroppen. Der tages hensyn til alle aspekter af livet. Boligindretning er en af i alt 40 grene, som tillægges stor betydning,« forklarer den vediske læge, der

har studeret de fleste ældgamle vediske tekster på originalsproget sanskrit.

»I mit eget hjem lægger jeg stor vægt på at skabe symmetri, lys, orden og renhed. For hvis der ligger ting og flyder, påvirker det underbevidstheden. Den registrerer simpelthen, at der er noget, som mangler at blive ordnet. Og det kan medføre, at man føler sig mentalt træt.«

»Omvendt, hvis der er lyst, rent og velordnet, så registrerer underbevidstheden

også det – og så frigøres der ressourcer til at udfolde skabende evner. Derfor gør jeg ofte rent, og jeg rydder meget op – i papirer, på borde, i skabe og skuffer. Smider alt det overflødige væk,« siger Charlotte Bech Lund.

Lejligheden, som hun deler med ægtemanden Gert Lund, er holdt i lyse, gyldne nuancer. Indretningen følger nøje de vediske principper.

»Sundhed kommer især af velvære. Vi ved fra videnska-

belig forskning, at den vigtigste faktor i helbredelse af sygdom er ens egen opfattelse af, hvor syg eller rask man er. Så jeg tilstræber, at alle, der kommer her, straks begynder at føle sig mere sunde og fyldt med energi,« siger hun.

Som vedisk læge udskriver Charlotte Bech Lund nogle gange recepter, hvor medicinen er at flytte.

»En bolig med indgang i syd, sydvest eller sydost kan skabe vanskeligheder





Overalt i Charlotte Bech Lunds lejlighed er indretningen i overensstemmelse med de vediske principper. Ofte spilles blid musik 24 timer i døgnet. »Smuk musik kan rense et rum og være med til at skabe en fin stemning,« siger Charlotte Bech Lund, der også arbejder med lydterapi.

helbred, et bedre parforhold o.s.v.«, siger hun.

Ifølge vedisk arkitektur er det også gunstigt at have et stille centrum midt i boligen, hvorom alt er perfekt symmetrisk anlagt.

Imiterer naturen

Sådan imiterer man nemlig naturen, hvor alting fungerer i symmetri omkring et stille centrum, for eksempel solen midt i solsystemet med alle planeterne i symmetriske baner omkring.

Charlotte Bech Lund blev inspireret til at studere meditation og vedisk medicin, da hun som 14-årig så en tv-udsendelse om en helleg mand: den indiske yogi Maharishi Mahesh. Han var med til at bringe transcendental meditation til Vesten. Allerede dengang som teenager blev hun klar over, at det var noget, hun brændende ønskede at lære.

Som ung fik hun ønsket opfyldt og lærte det så godt, at hun siden har rejst verden rundt flere gange for at undervise i den indiske meditationsform og for at udanne sig i vedisk medicin. ▶

»Min far havde en intuitiv fornemmelse af de principper i naturen. Han købte og istandsatte en firlænget bindingsværksgård fra 1796. Den havde et stille centrum midt på gårdspladsens brosten. Her voksede jeg op midt i naturens renhed og ro ude på landet på Fyn,« fortæller Charlotte Bech Lund.

Det var hendes mors for tjeneste, at hun overhovedet blev læge. For hun hjalp Charlotte Bech Lund hele vejen igennem studiet.

»Hun hørte mig, når jeg hvert semester skulle lære de mange tusinde sider udenad, og støttede mig både moralsk og økonomisk. Det var til gengæld min fars for tjeneste, at jeg blev speciallæge i vedisk medicin, for han støttede mig på samme måde inden for det felt,« siger hun.

Broderet fortælling

Mens Charlottes mor endnu levede, broderede hun trods stærkt giftplagede hænder en lille fortælling om datterens liv. Med et slot, fordi Charlotte er lidt af en prinsesse, med engle, fordi hun er lidt engleagtig. ▶

som sygdom, lidelse og bedrøvelse. Hvis en bygning derimod er placeret præcist i østlig-vestlig retning, vil den til gengæld beskytte mod skadelig indflydelse fra jordstråling.«

Øst og nord bedst

»Det er altid bedst, hvis boligens indgang vender direkte mod øst eller nord, men det kan altså være svært at finde i Danmark. Hvis bygningen samtidig er placeret på et firkantet stykke jord er det helt perfekt,« siger Charlotte Bech Lund.

Hjernen reagerer også på indretning og placering.

»Forskning har bevist, at vores hjernefunktion og

helbred påvirkes af, hvordan bygninger er indrettet, og hvordan de vender i forhold til verdenshjørnerne.«

»Hjernecellerne kommunikerer ved hjælp af elektriske impulser. Når man vender ansigtet mod øst, hvor solen står op, kan man måle, at de elektriske impulser i hjernen følger et bestemt mønster, som giver større klarhed og overblik. Det betyder, at man får flere gode idéer og tager bedre beslutninger med hensyn til, hvad man spiser, hvad tid man går i seng, hvad man køber, hvordan man investerer sin tid og sine penge, samt hvad man siger og gør. Det vil også sige, at man med tiden får en bedre økonomi, et bedre



Det første, man ser, når man træder ind i entreen, er en hyld med en jomfru Maria-engel i rosa kvarts. »Temaet på hylden er den lysede farve og roser, fordi det bringer budskab om uselvisk kærlighed, som virker helbredende på det emotionelle hjerte,« fortæller Charlotte Bech Lund.

ig, og med livets træ, som symboliserer, at hun er læge. Det broderede billede fik hun foræret, da hun blev færdig med lægeuddannelsen i 2001 – og det er et af Charlotte Bech Lunds kæreste ejendele.

Derefter arbejdede som traditionel læge, og hun opererede bl.a. kræftpatienter på Gentofte Amtssygehus. Hun har også arbejdet med leukæmipatienter på Rigshospitalet – med kemo- og stråleterapi. Desuden har hun prøvet kræfter med det amerikanske hospitalssystem.

Men hun fandt ud af, at selvom alle læger gør deres bedste for patienterne, var det umuligt for hende at arbejde tilfredsstillende inden for det vestlige sundhedssystem.

stem. Så hun fravalgte moderne medicin for at koncentrere sig om arbejdet som vedisk læge og undervisning i den indiske meditationsform.

For lidt tid

»Der er for mange negative bivirkninger af det meste moderne medicin, og der mangler tid til den enkelte patient. Det går ud over omsorgen for hele mennesket og for næstekærligheden. Det kan resultere i fortravlet symptombehandling, der ikke fjerner årsagerne til sygdom,« siger hun.

»Som vedisk læge aflæser jeg mine patienters puls og kan på den måde ubalancere i både krop, sind, følelser og medmenneskelige re-

lationer. Jeg foreskriver for eksempel meditation, urter, sund mad eller lydterapi, som altsammen er med til at letvædgøre kroppens egen indre intelligens. Så energien igen begynder at strømme frit og uhindret gennem hele kroppen,« forklarer Charlotte Bech Lund.

I hverdagen lader hun op ved at meditere flere timer dagligt – for at blive fyldt med energi og optimere sine mentale og intuitive evner – og i ferierne tager hun og hendes mand på vandreture eller meditationsophold i udlandet.

Charlotte Bech Lund har for nylig skrevet en kalenderbog, »Gode og sundt året rundt«, som er fyldt med helsetip og udkommer i begyndelsen af næste år.