

Avokado har väldigt god karma!

Välj mat som ger hälsa, liv och energi!

Åsa Johansson älskar mat som gör oss pigga och friska. För henne är det självklart att det finns en koppling mellan andlighet och det vi äter! Här bjuder Åsa på kloka tankar och tips. Och poängterar hur viktigt det är att hantera maten, djuren och växterna med kärlek. Tänk på att rätt mat ger god karma!

TEXT: ÅSA JOHANSSON FOTO: ÅSA HOLSTEIN, SHUTTERSTOCK

Det är lätt att se på mat som något vi bara behöver få i oss när vi är hungriga. Vi lagar barndomens maträtter och favoriträtterna vi lärt oss under vuxenåren, ofta av bara farten. Kanske utan någon annan tanke än att servera en god måltid till familjen och gästerna vid bordet.

En del av oss väljer mat efter hur den smakar, andra lägger in en aspekt på hur nyttig maten är. Och för några är det ett sätt att få upplevelser med maträtter och kryddor från andra kulturer.

Men det finns också ett annat förhållnings-sätt till mat, det mer andliga. Jag tycker detta

är intressant och vill gärna visa hur vi kan närma oss mat och ätande från ett mer andligt perspektiv.

Människor som är spirituella - mediala och healers - använder sig av energier. Både av att ge och ta emot. Energier finns runt om oss. Vi finner dem i naturen, de kommer ur jorden och havet och strålar så stilla från sol och måne. Det är det vi består av - energi.

Energier i alla former kan vi läsa om här i Nära också. Då kanske det är lätt att bortse från födan och tycka att det är sekundärt. Vi får ju välgörande energier från så många andra olika håll.

Men kosten, den mat vi väljer att köpa, tillaga och äta, är faktiskt väldigt viktig av många olika skäl. Inte bara för att den, via ämnesomsättningen, så småningom omvandlas till energi för oss att använda och



ÅSA kryddar med kärlek och tacksamhet

Det här är Åsa:

Ålder: 66 år.

Bor: I Mölle och Fort Lauderdale, Florida.

Familj: Mamma, barn och barnbarn.

Gör: Raw foodlärare/inspiratör, energimassör, ägare och grundare av On the Lime, delägare i Heartful Energy, ett internationellt internetbaserat energicenter som erbjuder kurser i yoga, chinesis, raw food-tillredning, samt personlig och spirituell utveckling. Både videofilmer och e-kurser, samt live-kurser på Kreta.

Kontakt: asarawfood@gmail.com, 0708-39 27 53.

Hemsida: www.onthelime.com

En härlig, färgstark samling godsaker som ger bra energier.

mindre god. Men vad är då karma?

Negativ karma kan komma till exempel av att djur har torterats och dödats, att de levt under usla förhållanden och känt stress inför slakt. Det lämnar spår i maten som vi människor sedan äter. Det blir dålig karma som vi får i oss.

Karma är energi. Man skulle kunna säga att det är den totala effekten av en individs alla handlingar under hela existensens olika faser. Så allt vi har gjort, eller inte gjort, i våra liv läggs ihop för att bilda vår karma. Det är alla tankar och känslor vi har sänt ut - fram till nu. Ganska hisnande, eller hur!

Högst på skalan över god karma från mat finns bröstmjolk - den är given med kärlek till barnet. Därunder kommer feta frukter som oliver och avokado. Därefter söta frukter som äpple, päron och melon. Sen kommer icke söta frukter som tomat, gurka, zucchini och paprika, växter där ursprungsplantan finns kvar. De påverkar oss inte negativt. Ett kliv ner på stegen hittar vi nötter och örter, därefter kommer rotgrönsaker och kål - växter som man äter upp och som måste sås om för att växa på nytt.

Under dessa, och med negativ karma, kommer ägg (kycklingembryo) och mjölk (kalvens mat). Därunder muskler och kött från dödade djur, sedan inälvor och sist, på den allra lägsta nivån, blod.

Matens karma-stege

Valet av föda skapar dessutom karma. Det finns positiv eller negativ karma i alla våra matval. Allt från god karma ner till

Gör ditt eget magiska vatten!

Ordet **Tacksamhet** målat på en glasflaska bildar de vackraste renaste kristallerna i vattnet som hålls på! Fyll flaskan och låt vattnet stå några timmar eller över natten.

Håll upp ett glas, sätt dig ner och slappna av. Drick långsamt. När du dricker ska du intala dig själv att detta vatten är livselixir från ungdomens källa. Känn hur det rensar ut all negativitet och orenheter och för med sig energi, hälsa, skönhet och vitalitet. Känn tacksamhet.

Mat med bra karma!

God karma har:

- Bröstmjolk, given med kärlek.
- Feta frukter, oliver och avokado.
- Söta frukter som päron, banan, apelsin, melon och bär.
- Icke söta frukter som gurka, tomat, aubergine, paprika.
- Raw food, tillagad med kärlek.

Neutral karma har:

- Mjolk från ko som frivilligt blivit mjölkad.
- Alger.
- Ätbara blommor, som lavendel och ringblomma.
- Örter där bladen plockats men busken står kvar orörd i jorden, till exempel basilika.

Vi påverkas av den här karman, av naturliga skäl. Och är man medveten om skalan, är det lättare att göra eftertänksamma val för att bestämma var man vill befinna sig. Kanske väljer vi då något livsmedel från en högre nivå och väljer bort något annat som är lägre ner. Karmaskalan har utarbetats av David Wolfe och Viktoras Kulvinskas.

Kärleken till maten

Maten på tallriken är inte bara en fråga om hur friska, eller sjuka, vi blir av att äta den. Eller karmaaspekten och smaken. Maten kan göra oss tacksamma genom att förstå och uppskatta många människors arbete, de som på olika sätt är inblandade i att få livsmedlen från åkern till matbordet. Det ger en förståelse för att vi alla är knutna till varandra.

Någon har sått, odlat och skördat. Sedan har människor transporterat och lagerhållit i omgångar, samt slutligen sålt varorna. Efter det är de inköpta, ansade och tillredda med kärlek av någon i köket. Kanske av dig!

Eller så kan maten vara framställd industriellt på löpande band, hel- och halvfabrikat. Här får vi förmoda att det är mindre kärlek inblandad.

Om du äter ute så smakar det oftast godare på en liten familjeägd restaurang eller ett fräscht raw food-kafe där personalen bryr sig om miljön, människorna och maten, inte sant?

Det är fantastiskt att känna tacksamhet över andras arbete, tacksamhet över att jag faktiskt kan äta mig mätt idag. Att leva i ett land med överflöd, där jag kan välja bland otaliga matvaror, ger en helt annan dimension och ödmjukhet.

Vi kan också vara tacksamma över att jord, vatten, sol och luft – som är förutsättningar för växtlighet – finns där gratis för oss människor. Vi kan känna tacksamhet över att allt detta bara finns för dig och mig. Mat som ger oss hälsa, liv och energi.

Tacksamhet är en otroligt kraftfull känsla. Den ger ödmjukhet och en kärlek till livet som får oss att må bra. Tacksamhet och kärlek är några av de starkaste och mest välgörande kryddorna. Det är bara att generöst strö över maten!

Vad kan jag göra för att få in de här tankarna om måltider, tacksamhet och andlighet i min vardag? Jo, göra magiskt vatten! Läs i receptet på föregående uppslag hur du kan framställa ditt eget livselixir!

När det gäller själva maten kan du, om du är allätare, bestämma dig för att en dag i veckan, eller i månaden, äta enbart vegetariskt. Då gör du ett aktivt och insiktsfullt val



och har detta med dig varje gång du äter eller handlar under den aktuella den dagen.

Du väljer till något, och du väljer bort något annat. Genom att bestämma dig för att äta vegetariskt hela dagen, satsar du helt enkelt på en renare miljö och mer kostfibrer på tallriken, vilket ger ett starkare immunförsvar.

Dessutom kan din självkänsla stärkas när du vet att du bidrar till något som är bra för oss alla, djuren inkluderade. Meatless Monday, Köttfri Måndag, instiftades av Paul McCartney. Kanske blir detta något nytt hemma hos dig nu!

Bra mat gör dig gladare

Nästa steg kan vara att lägga till en andra dag i veckan/månaden och då bara äta veganmat. Då har du under hela den dagen fullständigt avsagt dig all hantering av djur i alla former. Du väljer alltså även bort ägg och mjölkprodukter. Nästa steg kan bli att en dag välja bara ekologiskt odlad mat, ytterligare ett val för en renare jord.

Och sist, men inte minst, det ultimata valet när det gäller miljö, hälsa och samvete, är att en dag bara äta ekologiskt odlad raw food.

Visste du att det är vetenskapligt bevisat att det gör dig gladare att vara snäll? Varje gång du gör en osjälvisk handling så producerar hjärnan serotonin, ett hormon som lindrar spänningar och lyfter ditt humör. Så ”snälla” matval påverkar humöret positivt!

Välj att äta en måltid med medvetenhet och känn skillnaden. Ät i stillhet, alltså utan tidning och mobil som sällskap. Praktisera och skapa en ny, god vana. □

Mer om raw food!

I nästa nummer får du Åsa Johanssons raw food-skola. Och i Nära nr 8 bjuder Åsa på sina bästa raw food-recept!

Skapa en medveten måltid!

- Sitt ned med maten framför dig.
- Slut ögonen, slappna av och tag ett djupt andetag. Tacka universum, djur och växter, alla som odlade och hanterade maten.
- Öppna ögonen, titta, dofta. Börja långsamt äta. Var verkligen medveten och njut av smaken. Säg tyst till dig själv när du äter: ”Den här maten förvandlas till livsenergi för mitt bruk. Min kropp använder allt som den behöver, och med lätthet eliminerar allt som den inte behöver. Jag blir friskare och vackrare av att äta maten”.
- Ät långsamt. Njut av den behagliga varma utstrålningen från din mage när den är nöjd och glad.

- Ju oftare du kommer ihåg att vara medveten om din mat på det här sättet, desto mer skönhet och god hälsa kommer du att skapa åt dig själv.

UR KREATIV VISUALISERING,
SHAKTI GAWAIN

Vad är raw food?

- Bara produkter från växtriket, inget animaliskt. Frukt – färsk eller torkad – grönsaker, gröna bladgrönsaker, rotsaker, nötter, frön, alger, svamp, bär, örter, kryddor.
- Mat som har tillretts med en temperatur under 42 grader. Alltså inte kokt, stekt, bakad, grillad, rostad eller pastöriserad.
- Är den ursprungliga och naturligaste födan för oss människor, plockad ur naturen.
- Har näring och oförstörda energier, bortsett från förlusten efter skörd vid lagring och transport, förstås.