



” Janesh Vaidya:

Lyssna till ditt

hjärta i alla lägen!

Janesh Vaidya ser sig själv främst som författare och är aktuell med en ny ayurvedisk kokbok i vår. Han är utbildad i den indiska läkekonsten ayurveda och har praktiserat metoden i hela sitt liv. På senare år har han rest land och rike runt för att kartlägga svenska örter och se deras ayurvediska egenskaper. Free fick nöjet att tala med honom under hans vistelse i sin hemby i södra Indien.

Text Lidia Svensson **Foto** Benny Viewfinder, Malin Barrling

När man läser *Janesh Vaidyas* två böcker "I det sista regnet" och "Ayurveda för ditt sinne" förstår man direkt att det här är en man som bryr sig om allt, livet, människan, djuren, naturen, världen.

- Ayurveda är ett brett ämne med många grenar. Vad jag har praktiserat under dessa få årtionden är väldigt lite. Jag står på stranden vid havet som en liten pojke med några snäckor av visdom i min hand. Det finns mycket mer att utforska och för mig att lära. Jag vill gärna dela med mig av den lilla kunskap jag har med resten av världen under den tid som jag lever här.

Vaidya, berättar han, är traditionella ayurvediska läkare från den indiska landsbygden. Enligt statliga uppgifter så har Janesh Vaidyas familj över sexhundra års erfarenhet av ayurveda och är i dag en av 35 Vaidyafamiljer i Indien.

- Eftersom jag är född i en Vaidyafamilj började min utbildning i ayurveda redan som barn. Förutom allt jag lärt mig av farmor så har jag i min ungdom fått lära mig om ayurveda, vedanta, vastu, astrologi, numerologi, yoga och meditation av olika lärare i Indien.

ATT HANS FARMOR BETYTT mycket för honom förstår man när man läser den självbiografiska boken "I det sista regnet". Precis som i boken så hänvisar han i intervjun ofta till vad hans farmor sagt eller gjort. Det är beundransvärt hur mycket han respekterar och framför allt tar tillvara på den gamla kunskapen som många äldre har.

- Som min farmor brukade säga, varje dag är likadan och om vi inte lär oss något nytt varje dag så har vi bara levt en enda dag i hela vårt liv. Så därför öppnar jag ögonen varje dag och känner tacksamhet inför den Gud som gav mig ännu en dag att få lära mig något. Jag vaknar med en bön till Gud att "Snälla låt mig få komma tillbaka till min säng i natt och få sova på min kudde istället för att sova i en kista". På natten innan jag somnar ber jag åter till Gud om att få ännu en dag, bara en till dag att få lära och uppleva livet.

"Varje dag är likadan och om vi inte lär oss något nytt varje dag så har vi bara levt en enda dag i hela vårt liv."

Janesh Vaidya är mycket poetisk i sitt uttryckssätt. Man blir laddad med livskraft och ny energi när man pratar med honom. Men han är ändå väldigt sparsam när det gäller detaljer om sitt liv.

- Det får ni läsa om i de kommande böckerna, säger han och syftar på de två kommande böckerna i trilogin som inleddes med "I det sista regnet".

DET FINNS DOCK TVÅ avgörande händelser som för alltid har påverkat hans liv.

- Jag har varit med om två svåra olyckor i mitt liv. Den ena var en motorcykelolycka och den andra var när jag nästan drunknade. Att jag överlevt båda är ett mirakel. Båda upplevelserna förändrade mitt liv drastiskt, särskilt drunkningsolyckan. För mig var det inte bara kroppen som drunknade utan även mina egon och mina rädslor. Det som överlevde var ett hjärta som känner ovillkorlig kärlek till andra och framför allt till mig själv.

Inom ayurveda säger man att allt levande har en själ. Ju mer medve-

Janesh Vaidya från Kerala i Indien är internationellt välkänd ayurvedaläkare, föreläsare och krönikör, som ofta är verksam i Sverige. Han har behandlat tusentals människor och hjälpt dem hitta sina egna själsliga krafter. Han debuterade som författare med den självbiografiska romanen "I det sista regnet". Den följdes av "Ayurveda för ditt sinne". Nästa bok heter "Mat är min medicin".



ten man blir om denna kunskap, desto svårare blir det att skada någon annan varelse. Det finns en vördnad och respekt inför allt levande. Janesh Vaidya anser att utan ayurveda så är allt vi lär oss ofullständigt och otillräckligt för att leva ett hälsosamt och lyckligt liv här på jorden.

- De flesta problem som finns i världen beror på brist av denna uråldriga visdom, säger han.

Påståendet kommer klart och tydligt, det finns ingen tvekan. Skulle världen ta till sig denna gamla kunskap så skulle alla må bättre, anser Janesh. "För att kunna älska andra bör man först älska sig själv" är ett gammalt talesätt som inte är helt olik vad ayurveda lär ut. Kanske är det denna brist på kärlek till sig själv som är grunden till allt ont som händer i världen?


- Hur kan jag säga att jag är tillfredsställd i livet när så många runt om mig plågas? Särskilt när jag tänker på det lidande vi människor åsamkar andra hjärtan och när jag ser den orättvisa som råder. Vi människor hamnar i fångelse om vi begår ett brott, men miljoner djur världen över lever bakom galler i djurparker och cirkusar, i fångelse utan att ha begått ett brott. Oskyldiga djur genomlider sina liv på gårdar och dör sedan brutalt på ett slakthus, oräkneliga när de är mycket unga. Ja, när jag ser dessa hjälplösa ögon kan jag som människa säga att "jag" mår bra, men mitt hjärta är sjukt på grund av detta.

SOM VEGETARIAN KAN JAG lätt relatera till hans tankar. Det känns så självklart det han säger, att världen skulle vara ett härligare ställe om alla respekterade varandra, djur och natur och det är verkligen fruktansvärt hur vi behandlar djur i dag. Men det som i dessa tunga tankar ändå känns hoppfullt är själva uppmärksamheten han ger till detta. Janesh Vaidya har en röst som han använder på ett klokt och vackert sätt. Han sprider ett budskap av kärlek, acceptans, ödmjukhet och tacksamhet.

Att han började intressera sig för Sverige och våra svenska växter och ►




Ayurveda i Indien



Ge dig själv en hälsoinvestering med behandlingar, örtmediciner, vegetarisk kost och yoga. Kom hem smidigare, renad, rörligare och lättare till kropp och sinne efter vistelsen!

Avresor hela året.

Pris från **21 300 kr** – 12 nätter



GetAway har skickat hundratals nöjda ayurvedagäster till Kerala de senaste åren!



boka ☎ 08-661 00 25 www.getaway.se

”Efter flera års forskning lärde jag mig mer om svenska växter och örter och började ordinera dessa i stället för importerade från Indien.”

örter kom sig naturligt. I sin roll som ayurvedaläkare reser han runt i Europa och USA och tar emot klienter, håller föredrag och lektioner. Att ordinera indiska preparat i utlandet kändes olustigt för honom då han var van vid att se sin farmor använda örter från bygden. Självklart borde det finnas växter och örter i andra länder än Indien som också hade läkande egenskaper.

- När jag först besökte Sverige var det många som frågade mig om det fanns några örter som kunde bota deras symptom. Då var min kunskap om svenska läkeörter liten, så jag gjorde vad vilken annan ayurvedaläkare från Indien skulle göra, jag rekommenderade mina klienter att ta indiska örter. Men på något sätt skämdes jag innerst inne.

- Jag minns hur min farmor behandlade alla i en hel by med hjälp av lokala örter och mat. Och det var tack vare hennes kunskap om naturen runt omkring området där hon bodde. Jag var helt säker på att det fanns många växter i Sverige som har läkande egenskaper. Så efter flera års forskning så lärde jag mig mer om svenska växter och örter och började ordinera dessa i stället för importerade från Indien.

Nu finns det alltså all möjlighet för oss svenskar att odla vår egen ayurvediska trädgård full av läkande örter och växter. Ju mindre exotiskt och avlägset ayurvediska traditioner blir för oss, desto lättare kan vi ta till oss kunskapen. Öst och väst möts, mixas och äts upp. Men ayurveda handlar inte om att bota sjukdomar med ett piller. Det handlar om förebyggande av sjukdom, att leva hälsosamt och i balans. Vad gör Janesh Vaidya lycklig?

- Ögonblicken när jag glömmer alla mina egon: vad jag har varit, vad jag är och vad jag vill bli. När jag glömmer mitt stora ”jag” så försvinner allt annat från sinnet och lämnar kvar en ren känsla av kärlek till mitt och andras liv. Då infinner sig lycka och frid. Det skrev jag om i min första bok: ”Lycka är som fjärlar, de kommer och går i livet. Lycka är som fjärlar, de stannar aldrig i ditt sinne.” Jag känner



Kundaliniyoga enligt Yogi Bhajan

Läroutbildning

En 1-årig högklassig, internationell läroutbildning i Kundaliniyoga startar **12 april, 2013**. För dig som har praktiserat yoga ett tag och söker efter fördjupning.

Nordens största Yogabutik

Yogi Tea, CD, DVD, litteratur, yogamattor, meditationskuddar m. m. Besök vår stora nätbutik: yogashop.nu

Lokaler att hyra

Vi hyr ut våra fina rum (20-84 kvm) när vi själva inte använder dem. Perfekt för kurser, workshops eller enskilda möten. Miljön är fräsch, lugn och trivsamt.

Kundalini Yogafestival 5-9 juni

Besök oss på plats i Solna eller på nätet. Välkommen till:

ROOTLIGHT

Yogacenter & Yogabutik

Rootlight Yogacenter, Järnvägsg. 2, 171 63 SOLNA
Tel: 08-655 04 82, info@rootlight.se, www.rootlight.se



riktig lycka när jag inte söker efter den, utan bara är genom att lyssna till mitt hjärta.

DET HANDLAR ALLTSÅ OM att stanna upp, dra i bromsen, vänta och känna efter. Våga möta sig själv utan att ta till flykt med en massa göromål. Att respektera sig själv så mycket att man lyssnar till sitt hjärta i alla lägen. Livet är, som han säger i boken "Ayurveda för ditt sinne", en enda stor skola där varje dag bjuder på nya lektioner och där man vissa dagar utsätts för prov för att testa ens kunskaper. Mitt i allt lärande så finns en tro på att alla människor är unika. Att vi alla har något som vi är bra på och att vi mår som bäst om vi använder den talangen i vårt liv.

- Det stämmer att alla har ett kall i livet. Som min farmor brukade säga, alla är unika och det finns inget liv utan mening. Men bara den som gör skillnad i världen är den som finner sin egen unikhet. För att hitta meningen i livet måste du åka till framtiden och därifrån gå baklänges från din egen grav. Först då kommer du att förstå att det du stressar och oroar dig för i dag inte har någon betydelse i framtiden.

- Vad än du tjänar eller förlorar har ingen som helst betydelse i slutändan. Då kan du börja leta efter din mening med livet och du kommer att hitta mening i alla små ting som du förbisett. ☺

Ruccola hjälper mot artros

35 gram ruccola om dagen räcker för att minska besvär med artros, inflammation och värk i lederna. Samma egenskaper som finns i många indiska örter som används inom ayurveda finns i olika europeiska frukter och grönsaker säger Janesh Vaidya. Ruccola har samma effekt som piller som tillverkas av torkad shalaki som enligt ayurveda motverkar artros.

Detta är ayurveda

- Ordet härstammar från orden ayus och veda på sanskrit, som betyder liv och kunskap.
 - Det är en holistisk läkekonst, vilket innebär att man ser till helheten när man ska bota en människa från en specifik åkomma.
 - Ayurveda handlar om kunskap om hur man botar sjukdomar, men även om hur man behåller sin hälsa.
 - Varje människa består av tre element, doshor, som representerar de fysiska, kemiska och psykologiska funktionerna i kroppen. De tre elementen är vata (luft), pitta (eld) och kapha (vatten).
 - Vata är livlig, snabb, idérisk och entusiastisk, men ofta splittrad i tankarna. Pitta är ambitiös, målmedveten och noggrann med höga krav på sig själv. Kapha är lugn, stabil och långsam och tycker inte om förändringar.
- Testa vilket element som är dominant hos dig på www.vedalila.se.

Plus mer

www.janeshvaidya.com

"I det sista regnet", *Janesh Vaidya* (Albert Bonniers, 2010).

"Ayurveda för ditt sinne", *Janesh Vaidya* (Albert Bonniers, 2011).

"Mat är min medicin", *Janesh Vaidya* (Norstedts, 2013).