

# Låt färgerna läka på djupet

Sedan Helena Blomljus kom i kontakt med vedic art för fyra år sedan, har målandet blivit en självklar del i livet. Som en tyst, kreativ form för kroppens läkande och självkänedom. Nu delar hon med sig av färgernas kraft och skönhet till andra.

Text Anna Demert Bild Björn Olsson

**I** hela hennes liv har Helena Blomljus haft behov av att uttrycka sig kreativt, med händerna. Sedan 18-årsåldern har hon arbetat som massör i femton år, hon älskar att baka och framför allt älskar hon att skapa rum för alla sinnen, både hemma och i näringslivet. Allt för att få folk att tänka i nya banor.

- Även då jag arbetade som massör ville jag att mina kunder skulle få en helhetsupplevelse. Jag kunde ha löv på golven, musik, ljus, vackra tyger,

färska blommor, varma handdukar - allt möjligt för att skapa en total upplevelse, säger Helena.

Naturligtvis tog det mycket av hennes tid att förbereda varje tillfälle men eftersom hon fick så mycket uppskattning och bekräftelse tillbaka var det värt det.

Hon ger ofta allt och gärna lite till.

- Vi bor ju på en gammal lantgård som vi gjort om till kursgård men dit även ungdomar som har det jobbigt får komma. Men jag känner ibland att jag ger för mycket utan att få någon energi tillbaka så det är något jag måste lära mig, att sätta gränser. Därför är också vedic art bra, för den femtonde principen handlar om gränssättning, att sätta ner fötterna och stå för den man är.

**MED HJÄLP AV KONSTEN** och vedic art har Helena hittad en väg att stå upp för sig själv. Det kreativa uttrycket har hon fått med modersmjölken. Hennes mamma, *Gun-Britt Lawurn*, är en känd konstnärinna. Helena älskar hennes konst, men uppväxten gjorde att Helena ställde sig själv i skuggan och har alltid haft svårt att se sig själv som konstnär. Ända tills nu!

- Jag har precis börjat signera mina egna tavlor. Det har jag aldrig gjort tidigare. Eftersom jag hade svårt att se mig som konstnär. Det var en läskig känsla att sätta sitt

namn på tavlorna. Jag håller på att vänja mig, säger Helena och skrattar.

- Det är också vedic arts femtonde principens förtjänst. Att låta självkänslan och självrespekten mogna så att man får mod att stå upp för sig själv.

För Helena, som i hela hennes liv, omgett sig med färger, glitter och vackra, färgstarka tyger, har färgerna en inneborende kraft.


- Det blev tydligt för mig då jag blev utbränd och gick in i väggen för sex år sedan. Helt plötsligt klarade jag inte av färgerna längre och jag kunde bara vara där det var tyst så jag fick flytta ut till kontoret.

Hon gick klädd i vitt och det rosa örngottet fick bytas ut till vitt. Allt fick vara vitt, neutralt. Och det enda hon kunde äta var soppa. Annars lät det för högt i hjärnan då hon tuggade. Det var tvärstopp.

- Därför vet jag att färgerna har en betydelse. Efter en tid kunde jag gå ut i naturen och vistas bland de jordnära färgerna. Där kunde jag börja andas igen. Det är inte förrän nu som jag känner att Helena är 100 procent igen.

- Jag märker det också då jag är i Indien och köper mina tyger. Ibland väljer jag färgstarka tyger med mycket mönster. Ibland känns det helt fel och jag väljer enfärgade med en enkel bård i stället. På något sätt är det vad kroppen vill ha och orkar med just då känns det som. ▶



A woman with short dark hair, smiling and looking upwards and to the left. She is wearing a bright pink zip-up jacket over a dark red top, a matching pink skirt, black leggings, and bright pink Hunter rain boots. She is also wearing several necklaces with colorful beads and a large white shell. She stands against a rustic stone wall with patches of moss and lichen. The ground is covered with green plants and some dry grass.

”Det är vedic arts förtjänst att självkänslan och självrespekten mognar så att man får mod att stå upp för sig själv.”

## Helena Blomljus

**Bor:** På Stallebacka gård i Frillesås, söder om Kungsbacka tillsammans med maken *Tomas Enhager*, barnen *Jacqueline*, 18, *Felicia*, 16, *Amadeus*, 8, *Galadriel*, 7, bonusbarnen *Douglas*, 19 och *Eduard*, 16 samt islandshästarna *Röskva* och *Dinur*, gutefår, höns och en tupp, bordercollien *Ramses* och katterna *Blixten* och *Skywalker*.

**Gör:** Driver kursgård med inriktning på personlig utveckling (djur, natur och barn).

**Älsklingsfärg:** Alla – det går inte att välja. Men rosa tillhör favoriterna.



### Kort om vedic art

I vedic art arbetar man med 17 olika principer, skapandets naturlagar enligt indisk Vedakunskap. En av principerna handlar om vilken livsposition man befinner sig i.

Det är en väg till självkännedom och den öländske konstnären *Curt Källman* har erbjudit kurser i vedic art sedan 1987. Curt fick uppdraget av *Maharishi Mahesh Yogi*, grundaren av TM, Transcendental Meditation, att översätta de urgamla vediska lagarna till västvärlden.

Vedakunskapen är baserad på naturlagar och använder sig av konsten som ett instrument för mänsklig utveckling och självkännedom. Genom att måla kommer man i kontakt med sitt inre, omedvetna jag. Man utgår från den så kallade 0-punkten, då teckningspennan sätts mot papperet. Symboliskt sätter vi ner foten, här börjar vi. Sedan ger varje princip en impuls till hjärnan. Det handlar om att väcka upp alla principerna i kroppen – alltifrån former, färgernas mångfald, struktur och perspektiv, rytm, position, format i stort och smått, och så vidare.

De första elva principerna är en navigationskarta som används för att hitta hem till sig själv. Resten är speglingar av allas vårt kosmiska själv. Genom att väcka till liv alla principerna, eller skapandets naturlagar, inom oss får vi en karta över var vi befinner oss i livet just nu.

Den första principen heter linjen. Helena kallar det för att göra klassiskt telefonkludd, att bara sitta och rita medan man pratar i telefonen. Pennan ska röra sig fritt och impulsen till den första principen är: En impuls från tystnaden och linjen börjar navigera sig till den kosmiska ordningen.

### FÖRUTOM ATT KROPPEN

tvärstannade fick Helena besked att hon hade cancer i lymfkörtlarna. Hon opererades direkt. Innan efterkontrollen var hon redan inbokad på en resa till Sri Lanka för en kurs i ayurveda och vedic art. Det var för fyra år sedan och det blev en vändpunkt i Helenas liv. Varje dag fick hon tre timmars ayurvedisk behandling och varje dag målade hon på vedic art-kursen.

– När jag tittade på bilderna en lång tid efteråt kunde jag läsa av mitt liv. Jag kunde se det svarta i mitt förflytna och jag hade målat min framtid ljus. Att det blev så är fantastiskt.

– Det är det som är så bra med vedic art att man släpper hjärnan totalt och bara lyssnar till sitt innersta, till hjärtat och börjar skapa. Jag tycker man lär sig hitta sin inre röst och längtan som i sin tur får uttrycka sig i färg och form. Och eftersom allt kommer inifrån så kan ju ingenting vara rätt eller fel. Det blir bara olika. Därför behöver man inte tänka på om man duger som konstnär eller inte. Allt det läggs åt sidan, fort-

sätter Helena.

Då Helena kom hem igen och skulle tillbaka till läkaren för efterkontroll gjordes en ny undersökning som visade att cancer var helt borta. Ingen strålning behövdes längre.

– Jag vet att det var och är vedic art och att få ”måla av sig” är rätt form och metod för mig. Jag tror att kroppen har en egen vilja till att självläka och bara man hittar sin väg tror jag det hjälper till.

– Jag tror också att man ska vara försiktig med att tolka och analysera sönder varje bild. Ofta har man ändå en känsla då man målar vad det handlar om därför behöver man inte sätta ord på allt. Det är det jag menar med kroppens egen kraft och vilja till självläkning. Tolkar man en bild fel kan man ju styra in hjärnan åt fel håll. Här jobbar

Kursgården, den ombyggda ladnan, har stora panoramafönster som vetter ut mot hagen där isländshästarna Röska och Dinur går tillsammans med gutefären. Den lilla stugbyn syns längre bort mot skogskanten.

Pyssemmamman, konstnären och kursledaren Helena har så mycket glitter, prassel-papper, snäckskal, färger, penslar, lim och annat material att alla vägar har spegelkladda garderobber. Det gör att rummet känns öppet. Åt alla håll ser man hagen spegla sig, skogen, landsvägen, stugbyn ... Det gör också att sinnet kan sväva fritt här inne tillsammans med alla Helenas glittrande tavlor, buddhastatyer, kuddar, levande ljus, kristallkronorna i taket och inte minst alla färgstarka tyger och dukar i orange, rosa, guldglut och grönt.

**”Man släpper hjärnan totalt och bara lyssnar till sitt innersta.”**

intellektet omedvetet, direkt kopplat till känslorna. Hjärtat, den inneboende kraften i människans egen natur, vet.

Efter resan till Sri-Lanka bokade Helena kurser hos *Renee Breig* och *Ulla Britt Mosan* för att själv bli lärare i Vedic Art. Det här måste alla få ta del av. Hon ville vara med och sprida kunskapen till sina medmänniskor i Sverige.

### I DAG HÅLLER HON SJÄLV

sina kurser hemma på Stallebacka gård i Frillesås, söder om Kungsbacka. Här bor hon med sin stora familj och driver både kursgård och liten stugby tillsammans med maken, coachen och föreläsaren *Tomas Enhager*.

Befinner man sig här på kurs så kan man också, om man blir trött eller behöver gå undan för sig själv, kliva upp på det gamla höloftet som numera är ett ljust mysrum med madrasser och kuddar på golvet.

### EN GRUNDKURS I VEDIC ART

innefattar tre tillfällen då man går igenom sjutton olika principer. Eller impulser som får igång skaparlusten. Även om man följer ett schema gör var och en sina principer i sin egen takt. Man hamnar som i en slags egen skapar- och målarbubbla. Därför väljer Helena att inte prata så mycket under sina kurser för att inte störa folks känslor, som gör att man kan börja tänka för mycket

i stället för att bara göra, bara måla den första ingivelsen.

- Över huvud taget tycker jag att vi ofta pratar och analyserar sönder saker och ting. Kanske framför allt vi kvinnor har en tendens att vilja förstå allt. Jag menar, är det sol så skiner solen. Regnar det så regnar det. Det behöver inte vara svårare i livet tror jag.

- Då det gäller vedic art så förstår man inte alltid vad man målar och varför. Men det gör inget. Man ska försöka sortera in bilderna i olika fack så lite som möjligt och låta det omedvetna arbeta. Jag har varit hos flera gurus som säger samma sak, på olika sätt. För mig går vedic art rakt in i känslan och arbetar med hjärtat. Man kopplar bort hjärnan. Det handlar om att rensa härddisken helt enkelt. ☺



Plus mer

www.blomljusdesign.com  
www.vedicart.com

## TÖM "RYGGSÄCKEN"

Att måla har alltid varit välgörande för själen. Med Vedic Art väcks skaparkrafterna på ett djupare plan och måleriet blir en upptäcktsfärd i bl.a. ökad självkänedom.

Med EQ-painting tar måleriet ytterligare ett steg och ger dig konkreta verktyg för att till exempel hantera stress och negativa tankar.

Med penna på papper lär du dig göra linjerörelser för att lösa upp ytliga spänningar eller akuta känslor och gå in i meditation. Men också för att utveckla kontakten med dina känslor eller analysera det som belastar dig känslomässigt.

Med pensel och färg lär du dig transformationsmålning för att bland annat hantera vardagsdilemman och besvärliga relationer, samt affirmationsmålning för att bli kvitt negativa tankemönster.

Nästan alla människor i vår tid, unga som gamla, skulle må bra av att lära sig metoderna i EQ-painting. Vissa för att öka välbefinnandet i vardagen, andra för att helt enkelt kunna må bra igen.

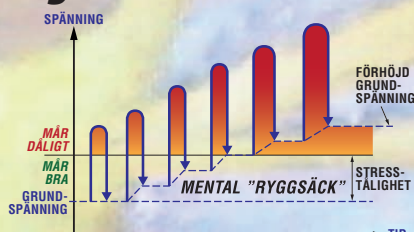
### Öka din stresstålighet med måleri

Alla har varit med om händelser eller haft relationer i livet som orsakat känslomässig smärta.

De leder ofta till bestående öknings av grundspänningen i kroppen och spändas som en mental "ryggsäck" som försämrar förmågan att tåla stress i takt med att den fylls på.

Till att börja med kan det kännas som t.ex. otålighet, irritation och spända axlar, men med växande "ryggsäck" utvecklas allvarigare symptom på stress tills du ständigt mår dåligt.

Vi lär dig hur du med pensel och färg tömmer din "ryggsäck" snabbt och effek-



tivt, och med varje målning ökar stresståligheten och välbefinnandet. Det är klokt att tömma "ryggsäcken" i förebyggande syfte för att slippa symptomen på stress, men det är aldrig för sent att börja.

### Lär dig transformationsmåleri m.m.

Vi håller kurser för 1-4 personer i taget. Välj mellan två dagars internat och distansundervisning. Eller besök en EQ-painting coach.

eller

### Utbilda dig till EQ-painting Coach

Vi vänder oss främst till dig som arbetar med människors hälsa. Om du kombinerar dina egna metoder med EQ-painting får du ofta snabbare och bättre resultat, eftersom känslomässig belastning ofta är grogrunden till många besvär och sjukdomar.

Beställ information om kurserna eller sök närmsta EQ-painting Coach på vår hemsida, eller via telefon.

EQ-painting har växt fram ur Vedic Art lärarutbildning inom Vedic Art och över tio års frekvent målade hemma övergick vårt måleri till ett spännande utvecklingsarbete baserat på en kombination av Vedic Art och hjärnforskaren Matti Bergströms slutsatser. 1999 mynnade det i några nya fascinerande metoder för specifika uppgifter och som vad vi vet ingen annan målerimetod klarar av.



Anita och Bengt Persson



www.eq-painting.com  
0583-37 04 00