

# Passionen

## en guidande ledstjärna

Janesh Vaidya är en internationellt välkänd ayurvedapraktiker, författare och föreläsare som reser jorden runt för att inspirera och uppmuntra andra människor att följa sina hjärtan – att leva och dö för kärleken och att alltid låta passionen vara en guidande ledstjärna i våra liv. Janesh lever och andas ayurveda och ägnar större delen av sitt liv åt att hjälpa människor att hålla sig friska. Free träffade Janesh under hans senaste föreläsningsturné "Energize your Life".

Text Lina Johansson Foto Ur boken "Maten är min medicin", Team Vaidya's Ayurveda Village



**NAMN** Janesh Vaidya

**FAMILJ** Familj i Kerala

**BOR** I Kerala i södra Indien.

**AKTUELL MED** Har nyligen avslutat sin längsta föreläsningsturné någonsin där han besökt närmare 40 städer i både Sverige och Tyskland. Besöker Sverige varje år för att föreläsa och träffa klienter. Driver ett ayurvediskt retreatcenter i Kerala där han tar emot människor från hela världen. Skriver på två nya böcker. Den ena, "Sound of silence" är uppföljaren till den självbiografiska romanen "I det sista regnet".

### KORT OM JANESH

**D**et var min farmor som lärde mig att älska. Hon vägledde mig som barn och kärleken från henne fick mig att övervinna känslan av att inte blivit sedd och älskad av min egen far. Det säger *Janesh Vaidya*, ayurvedapraktiker, författare och föreläsare.

Janesh växte upp i en liten by i Kerala i södra Indien. Redan tidigt i livet fick han uppleva svårigheter som formade honom till den han är idag. Vid födseln övergavs Janesh av sin far och i många år saknade han den naturliga kärleken från en förälder. Idag har han försönats med sin uppväxt och säger att det finns en mening med allt som sker.

**- EFTERSOM JAG INTE** fick den kärlek jag behövde av min far var det såklart något som saknades i mitt hjärta. Det gjorde mig förvirrad och sorgsen men nu inser jag att det fanns en anledning till varför han behandlade mig som han gjorde. Tack vare det som hände har jag blivit den jag är idag, något som jag beskriver mer ingående i min bok "I det sista regnet". Om jag inte hade gått igenom de här svårigheterna skulle jag kanske inte

ha jobbat med det jag gör. Jag hade nog inte haft den här drivkraften och jag hade inte heller fått träffa alla dessa underbara människor, säger han.

Janesh förklarar att alla svårigheter i livet har ett budskap med sig. Det gäller bara att vara uppmärksam på det. Och det är de tragedier han själv varit med om som lärt honom mest om livet.

- När man är mitt i det är det kanske svårt att se orsaken till varför något händer, men i efterhand går det att se ett samband. Vi behöver svårigheter för att öppna våra ögon. Livet har en plan för oss och ibland behöver vi knuffas åt sidan för att förstå vad livet handlar om. Att vi ska lära oss att uppskatta det vi har och ta hand om varandra, säger han.

**MÅNGA HAR LÄRT** känna den självsäkra, verbala och utåtriktade Janesh som skriver böcker, föreläser, driver retreat och som möter och berör tusentals människor världen över. Men det finns också en annan sida. En känslig människa som gråter om han ser ett djur behandlas illa. En person som blir ledsen när vår natur förstörs och som alltid reser hemifrån på natten för att inte behöva se sorgen i sina barns ögon när han lämnar dem för att tillbringa flera månader hemifrån.

- Jag har två sidor, precis som alla andra. Om du verkligen vill lära känna både dig själv och andra måste du se alla sidor. Jag är precis som himlen, ibland är det molnigt och ibland är det fint och soligt. Jag är väldigt känslig men jag har samtidigt en styrka inom mig. Om någon försöker trycka ner mig kommer jag tillbaka ännu starkare. Och jag gillar mina bägge sidor. De gör mig till den jag är, säger han.

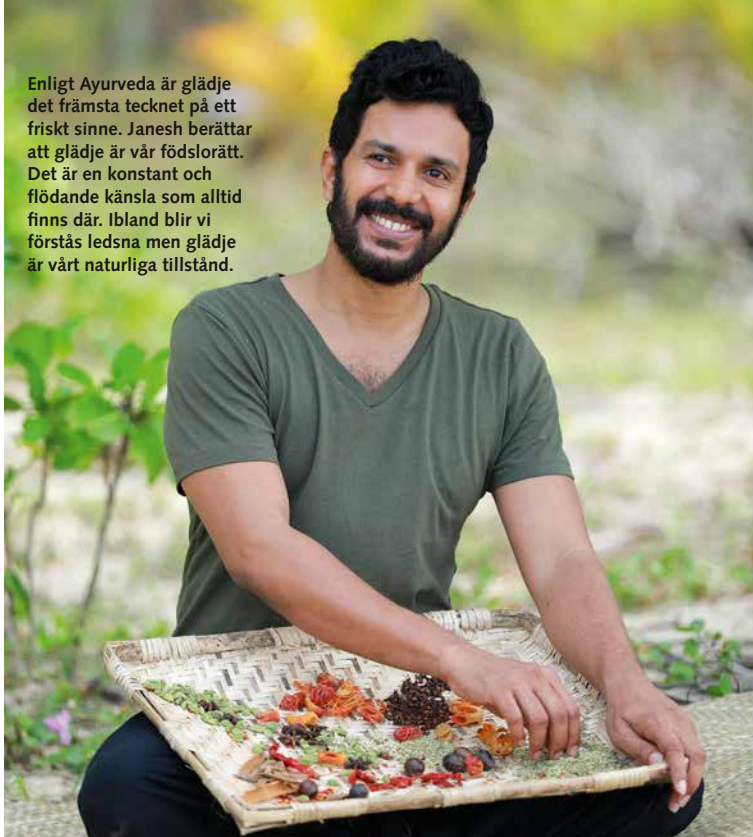
**JANESH LEVER OCH** andas ayurveda och genom sina böcker, föreläsningar och retreatcentret i Indien sprider han kunskapen om ayurveda. Större delen av sitt liv ägnar han åt att inspirera och hjälpa människor att bli friska. Janesh har även studerat vedanta (hinduisk filosofi), vedisk astrologi, numerologi, yoga och tantra, och han kallar sig själv för "djävulen inom ayurveda". Janesh ser sig som en rebell inom området eftersom han inte vill sälja piller och inte är rädd för att säga sanningen till de klienter han möter.

- Jag anser att maten är den främsta medicinen, som man kompletterar med ayurvediska örter vid behov. Jag är tuff mot mina klienter eftersom jag vill tränga igenom deras lager av undanträngda känslor. Det kan vara provocerande men jag vill att ►

”Kärleken övervinner allt om det finns en stark gemenskap mellan människor. Vissa lever tillsammans utan att ha något gemensamt medan andra är fysiskt åtskilda men ändå är nära varandra. Även när jag är långt ifrån mina kära i perioder känner jag att de är hos mig.”



Enligt Ayurveda är glädje det främsta tecknet på ett friskt sinne. Janesh berättar att glädje är vår födslorätt. Det är en konstant och flödande känsla som alltid finns där. Ibland blir vi förstas ledsna men glädje är vårt naturliga tillstånd.



## Kort om AYURVEDA

• Ordet härstammar från orden ayur 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, 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](http://www.vedalila.se)

människor ska må bra och bli de som de är ämnade att vara. En av mina kommande böcker som handlar om tantra kommer förmodligen att chockera många men jag kan bara göra det jag ska och agera utifrån mitt eget hjärta, säger Janesh.

- Det är min livsuppgift att göra det här. Så länge jag kan andas och så länge jag har kraft i min kropp kommer jag fortsätta att inspirera människor. Jag älskar det jag gör, det här är min passion, säger han.

**JANESH VÄXTE UPP** i en traditionell vaidyafamilj där man utövat ayurveda i över 600 år och där kunskapen om att leva ett rikt och hälsosamt liv gått i arv i generationer. Vaidyas betraktas som ayurvedans gudfäder och Janesh familj är en av de 35 vaidyafamiljer som finns kvar i Indien. Det var hans farmor som introducerade honom till ayurveda redan när han var barn. Hon jobbade som giftterapeut i byn där han växte upp och lärde honom tidigt hur viktigt det är att ha en kropp och ett sinne som är i balans. Han beskriver henne ofta som sin ledstjärna på den mörka natthimlen och nu

fullföljer han det arbete som hon påbörjade.

- Vi gör samma sak, men jag flyger bara lite högre och har hela världen som mitt arbetsfält. Min vision är att hjälpa människor att nå sin fulla potential och att bli lyckliga. Men ayurveda är ett brett ämne och jag blir aldrig fullärd. Jag har praktiserat i snart tre decennier men känner mig ändå som ett litet barn som precis börjat sin upptäcktsfärd i denna mystiska värld. Min farfar sa att han var lycklig över att leva och dö som en student och det är jag också, säger han.

”Kärlek är ett av de svåraste ord som finns, men samtidigt det lättaste.”

**JANESH PRATAR OM** naturen som vår ultimata guru, vår klokaste ledare, det är där all kunskap finns. Gå ut i skogen och studera ett träd. Hur det lever, dör, förmultnar och sedan blir till nytt liv. Det är livets cykel, allt förändras hela tiden. En svindlande tanke men samtidigt en trygghet, för det innebär ju på något sätt att allt hänger ihop - att vi alla hänger ihop.

- Så är det, säger Janesh. Vi är alla energier som stannar till i den här verkligheten för att sedan färdas vidare. Och vi påverkar hela tiden varandra. Genom att inse att allt du upplever idag försvinner i morgon och att framtiden egentligen inte existerar kan du bli fri att leva här och nu. Då försvinner oron i din kropp och då kan du njuta av resan.

**SJÄLV KÄNNER HAN** sig trygg och fri eftersom han ser ett så tydligt syfte med sitt liv. Han är omgiven av kärlek och är inte rädd för att dö.

- När jag dör kommer jag att återförenas med min farmor, så döden skrämmer mig inte. Och jag känner mig lycklig eftersom jag har så mycket kärlek i mitt liv. Det är viktigt med kärlek. Det ska finnas kärlek i allt du gör.

”Att leva och att dö för kärleken”, säger Janesh under sina föreläsningar. Det är starka ord men vad betyder de egentligen? Hur lever man för kärleken och vad är egentligen kärlek?

- Kärlek är ett av de svåraste ord som finns, men samtidigt det lättaste. Kärleken är naturlig. Den har ingen början och inget slut och när du finner den känns det som om allt annat runt omkring dig upphör att existera. Allt du tidigare upplevt bleknar och du slutar oroa dig för din framtid. Kärleken är evig och den finns överallt, säger han.

**FÖR ATT KÄNNA** kärlek måste du förstä dig på dig själv, förklarar Janesh. Du måste gå igenom allt motstånd du har till att du inte känner kärlek. Och du måste framför allt vara ärlig och inse att du kanske inte känner kärlek. Ofta har vi en bild av hur kärleken ser ut, en bild vi får under vår uppväxt och av vår omgivning och den bilden är inte alltid sann. Om vi tror på den här bilden förlorar vi vår naturliga kontakt med den sanna kärleken - kärleken till oss själva.

- Återta kontakten med ditt hjärta och lär känna ditt hjärta. Se och undersök vad som är viktigt för dig. Ärlighet och hängivelse är de viktigaste delarna i mitt liv. Att vara ärlig och sann mot sitt hjärta, att följa hjärtat och att ha en dröm och leva för den, säger han.

**MED FEM UTGIVNA** böcker och ytterligare två på väg, utsålda föreläsningar och två nya retreat-center som håller på att ta form, undrar jag om han har några drömmar kvar att uppfylla.

- Ja, jag har en dröm, säger han. Jag drömmer om en värld där människor och djur lever sida vid sida. Där jag kan stoppa ner mina fötter i vattnet och fiskarna vågar komma nära och inte är rädda för mig. Jag har upplevt det en gång när jag doppade foten i en sjö och det kändes som om fiskarna pussade på mina fötter. Kanske var det bara för att äta död hud, säger han och skrattar. Men samtidigt

fick jag en stark känsla av hur fint det vore om djuren vågade leva med oss utan att vara rädda. Att vi kan leva tillsammans i harmoni och kärlek - det är min dröm. ☺

## Plus mer

www.janeshvaidya.com  
Bonnier: "I det sista regnet" (2010).  
"Ayurveda för ditt sinne" (2011)  
Norstedts: "Maten är min medicin" (2013). "Yoga är min terapi" (2014).  
"Maten från min by" (2017).  
Pocketförlaget: "I det sista regnet" nytgåva (2017).



# Fyll på din livsenergi

Janesh Vaidyas föreläsningsturné "Energize your Life" handlade om hur man gör för att bli lycklig. Inte bara lagom nöjd och tillfreds, utan snarare sprudlande lycklig och fylld av energi på ett sätt som vi alla förtjänar.

- Lycka är vår rättighet. Den har vi med oss från födseln men sedan händer någonting i våra liv som gör att vi inte är lika energiska och avslappnade som tidigare. Vi lever oftast våra liv utifrån våra hjärnor och de förväntningar som samhället och vi har på oss själva istället för att leva utifrån våra hjärtan. Det skapar svårigheter och blockerar vår energi, säger Janesh.

**HAN BERÄTTAR OM** tre sätt att låta energin flöda fritt i vår kropp. Att skapa en stark livskraft. Vad vi äter och det vi tänker är grunden för vår energi. Genom att äta mat

som är anpassad efter vår egen kropp och genom att tänka positiva tankar skapar vi en stabil grund.

*Om tankarna är en av grundstenarna i vårt mående innebär det alltså att vi måste välja våra tankar för att må så bra som möjligt. Men kan man verkligen välja sina tankar?*

- Ja, det kan man, säger Janesh. Med hjälp av yogaövningar för sinnet kan du lära dig att undvika de tankar du inte vill ha och ta in de tankar som är bra för dig. När du tänker en negativ tanke om dig själv eller någon annan slösar du med din energi. Det är viktigt att du tar hand om din energi

eftersom det är den som är du. När du väl inser det, förstår du hur viktigt det är att välja positiva tankar.

*Nästa steg handlar om att kanalisera energin du har byggt upp. Att sprida energin och låta den flöda fritt i kroppen. Det är här yoga kommer in i bilden, framför allt yoga som är utformad efter din egen kropp och eventuella skador och obalanser.*

- Blockeringar gör att energin inte kan flöda fritt i kroppen och sinnet. Men med hjälp av yoga kan du lösa upp blockeringarna och då kommer varje cell att fyllas med energi, säger Janesh.

*Det sista och kanske viktigaste steget handlar om återhämtning. När du har kanaliserat energin behöver du vila. Att sova tillräckligt och leva med ett avslappnat sinne är de viktigaste sätten att återhämta sig.*

- Många sover alldeles för lite och de vanligaste orsakerna är stress, oro eller dåliga matvanor. Om du väljer rätt mat och rätt tankar blir det lättare att slappna av. Det är också viktigt att se till att du får tillräckligt med vila under dagen. Ett avslappnat sinne är det bästa sättet. Det är en källa till ljus. Ett ljus som genomsyrar allt du säger och gör. Då blir hela din vardag en form av meditation, säger Janesh.

## FÖLJ DITT HJÄRTA & skapa frihet, glädje och välstånd

**Erbjudande!** Boka ett paket med fem vägledande och frigörande samtal över Skype för 3 333 kr (ord pris 4 000 kr). Ange koden "Free". Gäller t o m den 31/3 2018.

Boka: [info@ninajoanna.com](mailto:info@ninajoanna.com) · Läs mer: [www.ninajoanna.com](http://www.ninajoanna.com)

*Nina Joanna Koivumäki*

Stresspedagog, Intuitiv coach, Ayurvedisk hälsorådgivare, Entreprenör och Tour manager för Janesh Vaidya.