



Lena Nilsson: "Bemästra arvet och bli fri"

Lena Nilsson, ayurvedalärare och healer, har genom sina drömmar fått kontakt med kvinnor från förr. Dessa kvinnors liv gav Lena insikten om att vi ofta upprepar det vi lärt oss, men att det kan vara andras tankar och drömmar. Vi lever vårt liv utan att reflektera över det, av gammal vana för så har man alltid gjort. Lena delar med sig av sin egen resa, sina upplevelser och insikter och hoppas med boken "Nyckeln till arvsåset" så ett frö hos dem som känner sig låsta i sin arvsroll och inse att framtiden är ens egen att skapa på det sätt var och en vill utefter sina egna möjligheter.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** ur boken, tomertu (shutterstock.com) **Bildmontage** Åsa Östlund



DET VAR EN UTARBETAD, sönderstressad restaurangägare som sprang med full fart in i den numera omtalade väggen, som ledde till att ayurvedaläraren och författaren *Lena Nilsson*, sökte sig en alternativ väg tillbaka till hälsa.

Hon hittade boken "Perfekt hälsa" av *Deepak Chopra* om ayurveda av en tillfällighet på biblioteket.

- Genom att anamma det som stod i boken hittade jag relativt snabbt tillbaka och fick fast mark under fötterna igen.

Lena Nilssons nyfikenhet var väckt och

hon ville lära sig mer. Hon hittade *Maivor Stigengreen* i Markaryd som hade utbildningar i ämnet. Maivor blev Lenas stora mentor de följande åren.

- Jag skulle bara gå "lite grann" för att få ordning på mig själv och mitt stressiga arbete, men jag var fast redan efter dag ett.

Lena Nilsson läste hela utbildningen och sålde sin restaurang, eftersom hon inte längre kunde stanna kvar med den livsstilen och vad det krävde.

- I början på 2000-talet började jag ta emot mina första klienter och något år senare även leda utbildningar. Sedan dess har jag lett utbild-

ningen och fick tio år senare ta över ayurvedaskolan, då min lärare Maivor gick i pension.

Därefter började Lena att själv att utforma utbildningen och frigöra sig för att kunna gå sin egen väg.

- Att få ge denna kunskap vidare till mina elever fyller mig med en oerhörd glädje. Att se så många hitta hem i sig själva gör att det ger energi till fortsatt många år av utbildningar.

Till Lenas utbildningar strömmar hela tiden nya elever.

- Jag tror att mina utbildningar mycket handlar om att göra sin egen resa i sin personliga utveckling, som att bli terapeut åt andra.



Jag tror att det finns många som tar på sig ärvda roller och fortsätter agera i roller som inte är skrivna för dem.

ENLIGT LENA NILSSON bygger den vediska filosofin på självinsikt och medvetna val.

- Det är en helhetssyn som givit mig den kraft jag behövt för att stå stadigt även då det blåst orkanvindar runt mig. Att gå sin egen väg har stundom inneburit mycket turbulens runt mig, då många hade åsikter när jag bröt mig fri. Vad betyder ayurveda i ditt eget liv?

- För mig är ayurveda verkligen kunskap om livet. Vad som än händer har jag i de allra flesta fall verktyg att rätta till de obalanser som kroppen hamnar i. Det är enkelt att följa eftersom det till stor del handlar om att bli medveten om signaler från både kropp och själ och även en stor portion sunt förnuft.

Lena anser att det bästa med ayurveda är att det är individbaserat, alla är olika och det går inte att klumpa ihop alla människor och säga vad vi bör äta, hur vi ska tänka, vilken motionsform vi ska anamma med mera.

- Att se varje människa och göra bedömning utifrån dess egenskaper och förmågor gör ju att det blir ett mer anpassat program som svarar an på den enskildes behov.

CHANSEN ATT FÅ ETT lyckat resultat blir ju oerhört mycket större då vi utgår från detta sätt som främjar individen själv, konstaterar Lena. Att lyssna inåt. För att få tillgång till den inre rösten kan inte livet fara fram i 200 knyck i omkörningsfilen i jakt på det där framme, man måste stilla sig och lyssna. Kropp och själ kommunicerar ju hela tiden med oss och det är svårt att vara lyhörd om



LENA NILSSON är 61 år och bor i Varberg. Hon har man och fyra barn. Intressen är antikens kulturer och historia och hon läser gärna biografier: "Alla människor har en historia att berätta, det är bara så att alla inte skriver ner den."

det brusar för mycket omkring en.

- Det har fått mig att inse att allt hänger ihop, det finns egentligen ingen separation utan energimässigt är allt ett resultat av påverkan från var och en.

Ibland måste man göra förändringar för att få nya saker att ske. Ayurveda uppmunt- rar ständig utveckling.

Lena Nilsson började utbilda sig inom al- ternativmedicinen hösten 1999. Hon tänkte att millenniumskiftet skulle bli starten på en helt ny livsväg. Vilket det också blev.

- Min livsfilosofi är att vara så öppen som möjligt för det som kommer i min väg. Jag är övertygad om att den vägen ändras hela tiden beroende på de val jag gör utmed livets gång. Orsak och verkan. Att förstå att jag har ett eget ansvar i allt jag gör och tänker.

FÖR LENA HAR DET inneburit att hon blivit mer lyhörd och inkännande och gör val utifrån känslan hon får i kroppen.

- Jag försöker följa det i så stor utsträckning jag kan. Sedan kan de ju hända att jag ibland råkar ut för saker som gör mig ledsen, arg och besviken. Då kan det vara svårt att vara inkän- nande i momentets mitt, men det är ett stöd att ändå kunna leta sig tillbaka till tankesättet om att jag råkar ut för något av en anledning.

Lena Nilsson är övertygad om att det finns en plan och att hon är här av en anled- ning som ska ge hennes själ möjligheter. Varje människa har ett dharma att följa, en livsväg som ska leda till utveckling.

- Och jag tror att jag hamnat i olika situa- tioner därför att jag måste tänka till och göra val för att hela tiden hålla mig enligt planen, inte komma på för stora avvågar från den. Och det gäller ju inte bara mig utan oss alla.

Lena tror att den påtagna arvsrollen ibland kan lägga ett lock på den fria viljan att gå den väg som ger lycka och utveckling.

- Vi är hindrade av att vi förväntas upp- träda och ta ansvar för sådant som egentli- gen inte tillhör oss. Vi ärver det. Vi tar över någon annans mödor och begränsningar.

NÄR LENA NILSSON började berätta för sina närmaste vänner om sina drömmar blev det för en del en riktig aha-upplevelse, säger hon entusiastiskt. Att se mönster i uppfost- ran, men även i de ärvda mönster som vi utan att syna bara tar över. För att det är så vi alltid gjort av gammal vana.

- Det gäller nog för väldigt många. Vi ifrågasätter inte i tillräckligt stor utsträck- ning varför vi upprepar en del mönster. Att lyssna på hjärtat och våga följa den egna vägen, kommer i slutändan att vara den väg som leder in oss på vårt dharma och gör vårt liv meningsfullt och utvecklande.

- Genom att dela med mig av min resa, mina upplevelser och mina insikter i "Nyck- eln till arvsåset" hoppas jag att andra på liknande sätt kan se sina. Detta har påverkat mig i en positiv anda och det är det jag hop- pas att andra skall kunna uppleva genom att läsa boken och se sina egna mönster.

I boken berättar Lena att om man till ex- empel är född på en gård som brukats av flera generationer så förväntas man fortsätta att föra släktgården vidare, för så har man alltid gjort.

- Det kan vara svårt att bryta sig ur den rollen eftersom vi lätt tar hänsyn till de som då blir ledsna, besvikna. Kanske får man höra att man sviker släkten. Det krävs styrka och målmedvetenhet att bryta sig loss och våga följa sin egen livsväg. Det är vad arvsåset handlar om.

Lena förklarar det som att man sitter fast i en låst situation på grund av vilka förvänt- ningar arvet kan ha lagt på en.

- Jag tror att det finns många som tar på sig ärvda roller och fortsätter agera i roller ►

som inte är skrivna för dem. När man blir uppmärksam på detta blir det möjligt att göra de val och förändringar som ger mer utveckling för individen.

LENA SKRIVER I SIN bok "Nyckeln till arvs-läset" om att kvinnorna som hon berättar om kontaktat henne i drömmar. Hur kommer det sig?

- Det som jag tror startade det hela var att jag sedan några år tillbaka fördjupat mig i ämnet dharma, den individuella livsvägen som varje människa har. Att kunna följa den på ett sätt som skapar livsglädje, men även utveckling som för den andliga aspekten framåt och öppnar upp för nya möjligheter.

Lena Nilsson har funderat på detta under många år och även tänkt på vad hon har med sig för egna "programmeringar" som kanske är skapade för att hjälpa den hon var, men inte riktigt passar in den hon blivit. Idag får Lena till sig olika lösningar i drömmar.

- Jag kan ha vaknat på morgonen och vetat exakt hur jag ska gå tillväga för att lösa olika situationer. Kanske är det helt enkelt mitt sätt att ta emot information på.

Lena tror att det är vad som lockade fram kvinnorna som sedan belyste svaren för henne.

- Att kanalisera via dröm är ju ett bra sätt



"Det krävs styrka och målmedvetenhet att bryta sig loss och våga följa sin egen livsväg."

eftersom man är "öppen" då man sover, de drömmar man minns är av betydelse, annat glömmes man. I alla fall fungerar det så för mig. Tyvärr kan jag inte styra det, det kommer när och om de vill.

Lena Nilsson har skrivit två böcker tidigare. Vad handlar de om?

- Min första bok "Av stjärnstoft är du kommen" gavs ut 2010. Den handlar om att vara förälder till ett indigobarn, som får en adhd-diagnos och där skolan blev till en lång rad plågsamma år. Hur man som förälder tvingas bli en krigare för sitt barn, eftersom skolans värld inte har resurser eller kunskap om hur dessa barn bör bemötas.

Tanken med denna bok var att vi måste lära oss att se människan bakom diagnoser.

I LENAS ANDRA BOK "Platser som kallar" som kom några år senare, beskriver hon några av de pilgrimsplatserna på vår jord som hon besökt och arrangerat resor till.

- Hur påverkar de människorna som besöker platserna, dess historia och mina egna erfarenheter jag skaffat mig då jag varit där. Hur energier på platser öppnar upp och höjer den egna frekvensen i våra celler, så att vi i en del fall kan släppa ut det som sitter i cellminnen som får oss att leva kvar i gamla minnen och upprepa dessa.

LÄR DIG HYPNOS

Utbildningen riktar sig till Dig som vill ha en ständigt stimulerande sysselsättning och kunna hjälpa människor nå frihet. De flesta terapiformer kan gynnas av att kombineras med hypnos.

Med hypnos som bas kan du bidra till att:

- Hjälpa andra bli den person de vill vara.
- Förbättra relationer och eliminera stress.
- Öka självkänedom och livsglädje.
- Förbättra sömnen.
- Lösa upp knutar och rädslor.
- Lindra ångest och depressioner.
- Hypnos är ett naturligt tillstånd och lätt att lära sig.

Kontakta Svenska Hypnosskolan SSEAH för ett fullständigt kursprospekt!

Mottagning i Stockholm och Gränna.

0707 284323 | info@sseah.se | www.sseah.se



- En utbildning som förändrar

Vi bedriver utbildning i:

- Hypnos
- Hypnoterapi & Hypnoanalys
- Tidigare Liv Terapi
- Självutveckling

Din lärare är **Jörgen Sundvall**, hypnoanalytiker och rektor för SSEAH

”Varje människa har ett dharma att följa, en livsväg som ska leda till utveckling.”

Hur har arbetet med senaste boken påverkat din roll som ayurvedalärare?

- Det har påverkat mig en hel del faktiskt. Jag lägger in en hel del av detta i mitt sätt att undervisa. Får mina elever att se sig själva som de frön av potential som de är, för att i rätt mylla och i rätt tid kunna växa och blomma i den riktning som de är ämnade för.

Lena betonar vikten av att en terapeut ska se sin klient utifrån sitt hjärta och inte döma. För att kunna göra det måste man ha gjort sin egen resa och hittat sig själv, säger hon.

- Ayurveda är inte en teknik, utan istället att känna, se, uppleva och göra en bra bedömning av sin klient. Och utifrån det ge råd och vägledning.

Vad har utforskningen du gjort i boken lett till för din egen del?

- För mig personligen har jag fått en ofantlig förståelse till varför jag agerat på olika sätt. Jag har tack vare detta sett vad det är för arv jag upprepat. En del har jag med glädje behållit, det som ger mig mening och kraft. Men mycket har jag slutat upprepa, som jag direkt sett att det inte fanns någon mening med. Det var bara förlagade tankar som var skapade i en annan tid, av någon annan, men som nu inte längre gagnar någon.

LENA HAR BLIVIT MER tillåtande och snällare mot sig själv. Är mindre principfast och ser på livet med glimten i ögat numera.

- Givetvis hoppas jag att detta ska påverka mina barn, så att de lär sig att vara lyhörda för sina vägval framöver.

Utforskningen och skrivandet har öppnat upp nya, andra portar till hur Lena i framtiden kommer utvidga med workshop och kurser.

- Och det är nog det viktigaste steget jag tar och är målet för hela denna resa jag berättar om i boken. Att ge andra människor tillgång till sina nycklar så de kan öppna sina lås och förändra sin vardag på ett positivt sätt. 😊

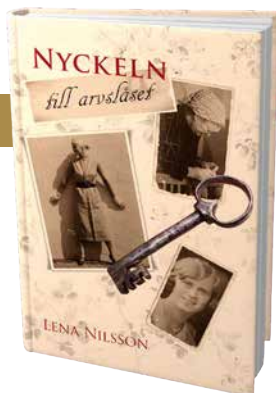
Plus mer

www.ayurvedaskolan.se

”Av stjärnstoft är du kommen” (Stardustförlaget, 2007).

”Platser som kallar” (Stardustförlaget, 2010).

”Nyckeln till arvlåset” (Faun förlag, 2018).



VINN!

Free lottar ut 3 exemplar av ”Nyckeln till arvlåset” i samarbete med Lena Nilsson. Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken. Gå in på free.se och klicka på ”Free utlottning”.

Utbilda dig till yogalärare i Ayur Yoga

Unik internationellt certifierad yogaläraryt utbildning med fokus att leda från hjärtat i en kombination mellan yoga och ayurveda.

Nästa utbildning startar september 2018.



Kundaliniyoga & gong retreat



Yogaresor till Amorgos & Bali



HelhetsAkademin
www.helhetsakademin.se