**Om kärleken, yogan och livet**

 **Hon ville utvecklas på det inre planet och gjorde en resa i det yttre. När yogaläraren Therese Lind vandrade pilgrimsleden till Santiago de Compostela, insåg hon på djupet betydelsen av kärlek och att vi älskar oss själva. Det berättar hon i boken ”Yoga, Jesus och jag” som nu ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.**

När Therese Lind för nio år sedan läste Agneta Sjödins bok ”En kvinnas resa”, bestämde hon sig för att även hon en dag skulle pilgrimsvandra till Santiago de Compostela i norra Spanien. Med sig bar hon också en dröm om att få skriva en bok om sina upplevelser. I dag är resan ett starkt minne som hon berättar om i ”Yoga Jesus och jag”.

**Vad handlar din berättelse om?**
– Den handlar om en yogalärares pilgrimsresa och de tankar och möten hon får utmed leden. Det är en fysiskt utmanande resa, men med fokus på mental utveckling och andliga framsteg. Det är en berättelse om en vandring genom Spanien som beskriver pilgrimens enkla liv - men också en yogalärares perspektiv på livet, sin tro på sig själv, andra människor och skaparen.

**Varför skrev du den?**

– För att inspirera andra att vandra, utmana sig själva och stanna upp och reflektera. Berättelsen vill påminna oss alla om att fråga oss vart vi egentligen är på väg? Det kändes viktigt att få dela mina egna erfarenheter och insikter och ge människor hopp.

**Vad är ditt centrala budskap i boken?**

– Älska dig själv. När du lär dig att ta hand om och älska dig själv så blir det enklare att möta andra människor och skapa vänskapsband. Skulle alla jobba mer med sig själva och lära sig att älska sig själva, är jag säker på att den här världen skulle se annorlunda ut.

**Varför valde du just detta?**

– Kärlek är lösningen på allt. Den löser upp spänningar och hat i vårt hjärta och smittar vår omgivning. Att älska är livets viktigaste lektion. Jesus är också anledningen till att jag valt detta budskap. Han är porten till kärlekens land.

**På vilket sätt kommer Jesus-gestalten in i berättelsen?**

–Under en del av vandringen kände jag en mycket stark närvaro vid min sida.Denne någon presenterade sig som Jesus och förmedlade mycket tydligt vikten av att jag fokuserar på kärleksfulla handlingar i livet.

**Hur har temat i boken färgat ditt eget liv?**

– Jag ser mig som en människa som gått från mörker till ljus. Jag har länge levt i det fördunkla med många destruktiva känslor som förmörkat mitt liv. Någonstans i mina tonår bestämde jag mig för att träna mentalt på att bli mer positiv och se livet från den ljusa sidan. Jag har alltid känt att det finns mer kraft att hämta där, även om vägen har varit snårig och allt annat än lätt.

**Vad vill du allra helst förmedla till dina läsare?**

– Följ ditt hjärta. Ge inte upp, ta ett steg i taget, jobba hårt, be om hjälp, våga tro att den kommer förr eller senare.

**Finns det något mer som du vill lyfta fram med din bok?**

– Ja, jag tror att det finns en detaljerad plan med vår tid på jorden. Mina steg och min berättelse har också en annan ägare. Att jag hamnat där jag hamnat är ingen slump. Jag är övertygad om att det finns en djupare mening med allas liv på jorden och det är vår uppgift att finna den, avslutar Therese Lind.

Gabriella Lücke