



Att bära ett mala är att bära sin intuition

I sitt hem, ett vackert hus i Helsingborg, driver Jenny Green sin egen yoga- och ayurveda-studio, JennySense. Här tillverkar hon även malas – halsband som bär på positiva energier. Vid behov av styrka och skydd kan ett mala-halsband vara till god hjälp. Smycket består av 108 pärlor och representerar olika känslor, energier och chakran i kroppen.

TEXT OCH FOTO: SABINA WÄRNGÅRD

Villaområdet i Helsingborg är min sagt idylliskt och den lummiga trädgården känns varm och välkomnande. Precis som Jenny Green. Hon ber mig ta av mina skor när jag kommer in, bjuder på te gjort på mynta plockad från trädgården och verkar inte irriterad över att jag blev lite försenad till vår träff.

– Var det svårt att hitta? frågar hon, och



Jenny lägger halsbanden på ett kristallkluster innan de skickas till kunden, för att rena det från hennes egna energier.

Ett mala har 108 pärlor, det är ett andligt tal

jag skäms över att jag gått vilse i det relativt enkelt designade området.

Vi sitter i köket, bredvid Jennys dotters sovrum. Därinne står en bur med två vackra undulater. De kvittrar hej vilt och Jenny skrattar.

– Jag tycker att de bidrar med lite extra liv här hemma!

En fullspäckad dag står på schemat för Jenny, med yogalektioner och ayurvedisk massage på både morgonen och kvällen. Och så intervjun nu mitt på dagen. Ändå sitter hon lugn framför mig i köket, sippar på sitt te och pratar med mjuk röst.

Runt halsen hänger ett halsband och jag förstår direkt att det inte är ett vanligt smycke. Det är anledningen till att jag besökt henne, vi ska prata om mala-halsbanden.

Jenny berättar att intresset för stenar och kristaller alltid funnits där, och att hon ofta letade efter vackra stenar på stranden i barn-
domen.

– Min mamma är känslig för energier, men det var inte jag på den tiden. Det var först under min graviditet för sju år sedan som jag började förstå de olika stenarnas betydelse.

När Jenny var gravid i fjärde månaden var hon med om en väldigt speciell händelse. Hon fick hon en lång kram av en av sina yogaelever, en man som var väldigt känslig för energier. Vad Jenny inte förstod då var att mannen öppnade upp hennes hjärta.

– Kramen var mellan tjuugo och trettio minuter lång. Och efter det förändrades allt, hela mitt liv. Allt ställdes på sin spets. Mina ögon öppnades.

Jenny genomgick en turbulent tid men



Under meditation brukar Jenny hålla i sitt mala, det ger en lugnande effekt.



Mala-halsbanden består av 108 pärlor som alla bär på en speciell egenskap.

kunde hålla sig balanserad och grundad med mycket yoga och meditationer. I denna veva började hon knyta mala-halsband vilket gav henne ny kraft.

– Malas fungerar som ett underbart komplement till yogan. Man bär ju sin intuition, säger hon.

– Jag har ofta ett mala liggandes vid min yogamatta under passet.

Stenar för olika stjärntecken

Mala-knytandet började som något Jenny gjorde endast för sin egen skull, men när en vän efterfrågade ett halsband förstod hon att malas kanske kunde få en större roll i hennes liv.

Jenny blickar ner mot sitt bröst och tar ett stadigt grepp om tofsen som hänger längst ner på halsbandet hon bär. Hon berättar att tofsen symboliserar trygghet för henne.

– Den är lite som en snuttefilt, något stadigt att greppa tag i när man behöver det.

Halsbandet runt Jennys hals är långt och otroligt vackert. Jag undrar tyst för mig själv varför jag känner att just det halsbandet tilltalar mig, och svaret kommer utan att jag behövde fråga.

– Den sten som det finns flest av i detta mala är granat. Det är lejonets sten.

Där trillade polletten ner! Den lugnande, mörka stenen var alltså mitt stjärnteckens sten. Jenny berättar vidare om halsbandet, som bär på en vacker och gripande historia. ▶



För mig är intuitionen min själ och mitt hjärta som talar till mig

– Jag skapade ett halsband mycket likt detta till en mycket speciell vän, min själsfrände, som bor i USA. Han är född i lejonets tecken, därav granaten. Jag hade på mig halsbandet för att ladda det med mina energier, sedan skickade jag det över Atlanten till honom.

– Han blev mycket glad, men jag saknade att bära halsbandet! Jag bestämde mig därför för att knyta dess syster, ett halsband mycket likt det jag gav honom, men med variationer som är gjorda för mig.

Fler stenar än granaten finns på halsbandet. Jenny berättar om krysskollan, venusstenen som står för kärlek och skönhet, och den klassiska röda korallen, också en kärlekssten som är väldigt beskyddande.

– Typiska stenar för en ox! säger hon leende.

Genom att knyta malas har Jenny blivit allt bättre på att känna av energier, en talang som hon menar hela tiden utvecklas och förstärks. Numera gör Jenny inte bara halsbanden till vänner, utan de beställs av kunder som får sina egna malas via Jennys hemsida. Halsbanden ger henne en känsla av personen som ska få det.

– Kunderna får berätta vad de tycker om för färger, vilka stenar de dras till och vilket stjärntecken de är födda i. Ofta överensstämmer dessa med varandra, och jag kan redan innan jag börjat jobba med det se hur halsbandet kommer se ut.

– Även information om vad man vill ha hjälp med är viktigt, olika stenar har ju olika energier och kvaliteter.

Jenny berättar att hon ibland bär halsbandet en tid när det är klart, innan hon skickar det till kunden. Hon menar att det är häftigt att känna in de olika energierna. Ibland händer det dock att hon saknar halsbandet efteråt, då knyter hon ett ungefär likadant till sig själv.

– Jag bär nästan alltid ett mala, men vilket av dem jag bär varierar beroende på mitt humör och min klädsel.

Undulaternas sjunger i bakgrunden när Jenny tar med mig ut i vardagsrummet för att visa ett stort kristallkluster.

– Här lägger jag halsbandet innan jag skickar det till kunden, då renas det från mina energier.

Stabil tack vare mala

Ordet mala kommer från sanskrit och betyder radband eller böneband. Jenny förklarar att malan blir just ett böneband om det används för att utföra en så kallad japa. En japa är en sorts meditation där man blundar och upprepar sitt mantra en gång för varje pärla på halsbandet, samtidigt som man håller i pärlan.

– Malat har 108 pärlor, det är ett andligt tal. Alla pärlor står för olika saker.

Det här är Jenny:

Ålder: 44 år.

Bor: i Helsingborg.

Stjärntecken: Oxen.

Familj: En dotter och pojkvän.

Gör: Arbetar som yogainstruktör, ayurvedisk hälsovägledare och massageterapeut, knyter mala-halsband.

Motto: "Du är alltid både en lärare och en elev".

Mala-halsband för mig: Är att bära sin intuition.

Kontakt: jenny@jennysense.se

Hemsida: jennysense.se

– Ettan står för allt, nollan för medvetenhet och åttan för oändlighet. Tillsammans bildar de nio, vilket är en andlig siffra. Nian står för fullkomlighet.

Man kan bära ett mala i olika syften, vissa bär det för att det är vackert, andra för att det ger dem kraft och goda energier. För Jenny är det viktigt att varje mala är unikt, hon skulle aldrig massproducera smyckena.

– Ibland ser jag mala-liknande halsband i butiker. Jag hoppas att det inte bara är en trend, utan att människor förstår malas fina betydelse.

Jenny menar att bära ett mala är att bära sin intuition. Vi lyssnar alldeles för mycket på tanken, och för lite på hjärtat.

– Många talar om intuition som en magkänsla, men för mig är det min själ och mitt hjärta som talar till mig.

– När jag får en känsla av att jag ska ringa min mamma så gör jag alltid det. Då har hon kallat på mig i tanken. Det behöver inte alltid betyda något, men jag har valt att lyssna på min känsla i alla lägen.

Inom yogan är intuitionen central, och yoga är ett utmärkt sätt att öva upp sin intuition. Där ska tankarna få komma och gå som de vill, för att sedan kunna släppas helt.

Jenny dricker upp sitt te och fingrar på sitt halsband.

– De här stenarna kan hjälpa en att nå ett inre lugn och frid. De kan också skydda oss från negativitet och bringa kärlek till både andra och oss själva.

– Jag använder mina mala för att stå stadigt på jorden, grundad och stabil. Jag vill vara ärlig och äkta. Jag vill ha ett hjärta som både är öppet och skyddat.

Lejonets sten granaten står för kraft och uthållighet. Och visst känner jag mig fylld av kraft när jag lämnar det idylliska villaområdet. Tack vare Jenny. □