

Lotusställning, konstiga mantran och rökelse.

Uppfattningarna om meditation är lika många som sätten att gå till väga på.

Katarina Di Leva tipsar om hur du kan komma i gång hemma.

Lär dig att meditera med Di Leva

Text: **Agneta Elmegård** Foto: **Emma Mattsson**

För Katarina Di Leva har andlighet och reflektion över livet varit en självklarhet så länge hon kan minnas.

Flytten gick från Härnösand till Stockholm i början på nittiotalet för att hon var nyfiken på storstadslivet, men hon beskriver sig själv som ett barfotabarn med tidiga minnen om en inre värld som hon blev allt mer nyfiken på att utforska. Men eftersom Stockholm är mer asfalt än grönområden så har meditationen blivit en del av vardagen för Katarina Di Leva. Ett sätt att leva i harmoni, men framför allt en teknik som hjälper henne till klarhet och glädje. Ett sätt, en teknik att möta livets utmaningar på.

– Det började egentligen när jag var 6–7 år. Det kom bilder till mig om livet, liksom föra-

ningar om vad som skulle komma. Jag har alltid varit en sökare och blev allt mer nyfiken på hur meditation kunde hjälpa mig att stå i kontakt med mitt inre, berättar Katarina Di Leva, när jag träffar henne i Edvard Anderssons växthus i Bergianska trädgården utanför Stockholm.

Första gången hon kom i



Katarina Di Leva var tidigare gift med artisten Thomas Di Leva. Foto: MAGNUS WEINMAN

kontakt med meditation var när hon var i 20 års-åldern och det var något av en andlig upplevelse, som hon beskriver det själv.

– Jag är en extremt kreativ person och första gången jag kom i kontakt med den typen av flöde som meditation är, var när jag satt och skapade och upplevde en väldigt stark energi inom mig. En slags uppkoppling som är svår att beskriva. Jag kände att jag fått kontakt med en upplevelse bortom både tid och rum, berättar Katarina, som i dag undervisar och håller kurser i konsten att meditera.

Samma sak överallt

Under resor till Indien och Asien har hon kommit i kontakt med olika typer av meditation, men upptäckt att det i grund och botten handlar om ▶

Nome: Katarina Di Leva. **Ålder:** 34. **Familj:** Viktor Cosmo Yoga, 7 år. **Bor:** Stockholm. **Yrke:** Inspiratör, designer, andlig coach och musikkapare.



STORT BEHOV. Katarina Di Leva beskriver sig själv som en ständigt kreativ person. Just därför behöver hon meditation så mycket.

Di Levas 6 steg till bättre meditation

1 **I början är** det bra med lugn och ro. Hitta en plats i ditt hem som är rofylld. Sitt upp, så är inte risken lika stor att du somnar. Försök hålla ryggen rak. Föreställ dig att det sitter en guldtråd från huvudet och en från bröstets högsta punkt som håller dig upprätt. Har du svårt att sitta i lotusställning så sitt på ett sätt som är bekvämt för just dig.

"Släpp ut tankarna från huvudet!"

2 **Släpp ner axlarna** och käken. Slut ögonen. Andas in ett djupt andetag, och släpp sen ut det. Låt samtidigt tankarna rinna bort från huvudet. Slappna av djupare för varje utandning. Ha ett mjukt fokus på andningen. In och ut.

3 **Låt medvetandet** vila i det naturliga tomrum som uppstår efter varje utandning. Känn hur du vilar djupare och djupare i den upplevelsen.

4 – 6 **"Var uppmärksam och lyhörd"**

Vänd ▶

► samma sak var man än kommer i kontakt med meditation.

– Meditation är total närvaro i nuet. Kontakt med det gudomliga självet, oändlig energi och en kraft som är bortom liv och död. Jag är mycket tilltalad av det tibetanska folket och deras andlighet och man behöver inte vara religiös för att tillämpa meditation i sitt vardagliga liv.

Kan vem som helst lära sig att meditera?

– Absolut. Det här är ju egentligen bara att återgå till sinnets naturliga frid. Man kan säga att meditationens essens är den livsenergi som vi alla delar. Det kan ta lite tid och arbete att hitta meditationen inom sig själv. I början kan det vara bra att få vägledning, att anmäla sig till en kurs eller föreläsning så att man kan få hjälp att komma igång.

Hur länge dröjer det innan man kan räkna med effekter av meditationsträning.

– Det beror lite på vem man är och hur man är funtad. Vagar man slappna av helt in i det så har man vunnit hälften. Alla är olika, men de flesta brukar uppleva ganska snart att det är väldigt behagligt.

Vad kan jag förvänta mig av meditationen?

– Det är olika från person till person. Den inre läkekraften har en förmåga att vakna när man går in i sig själv och det är vanligt att komma i kontakt med både fysiska och känslomässiga blockeringar. Att komma åt friden kan innebära att man behöver gå in där det gör ont och ha förmåga att deala med det som kommer upp inombords. Meditation handlar mycket om att våga möta sig själv. För mig är meditation ett vaket tillstånd där jag inte fastnar i mina tankar kring livet utan är i en direkt kontakt med det som är. Meditationen ger mig styrka och inre vägledning. Frid.

Är det svårt att meditera?

– Nej, det behöver det inte vara. I början är det viktigt med lugn och ro eller tillbakadragenhet,

men när du lärt dig tekniken kan du vara i ett aktivt meditativt tillstånd i vardagliga livet. Då är det som att bara släppa stödhjulen och cykla.

agneta.elmeqard@aftonbladet.se



”Man behöver inte vara religiös för att tillämpa meditation i vardagen

Vi fotograferade i Edvard Andersons medelhavsväxthus i Bergianska trädgården. Tack för att vi fick komma!

”Låt det hända”

4 Tillåt medvetandet att expandera ytterligare. Föreställ dig att ditt medvetande växer ut i det oändliga. Börja med att känna hur det växer ut framför dig och blir helt fritt och gränslöst. När du känner hur det gjort det så låt samma sak ske bakom dig, på sidorna, under och ovanför dig.

5 Fortsätt slappna av, var medveten om andningen. Kommer tankarna ändå? Se på dem som moln som bara driver förbi. Återgå till andningen och vilandet i medvetandet som blir alltmer expanderat.

6 Om du gjort allt detta kommer du att känna att något händer inom dig. Det kanske bara känns helt subtilt, eller väldigt påtagligt. Var uppmärksam och lyhörd inom dig. Våga släppa taget in i den stillhet som finns inom dig och vila där, så länge det känns bekvämt. Fortsätt att på ett avslappnat och vaket sätt att vara närvarande. Innan du avslutar och öppnar ögonen kan du säga till dig själv att ”jag vilar i min djupa närvaro, med både slutna och öppna ögon”. På så sätt integrerar du meditationen även utanför övningen.

”Se på dina tankar som små moln”



Katarinas 3 tips till nybörjaren

1 Ta det lugnt och försiktigt i början, släpp förväntan på ett resultat. Första gången kan du börja med kanske fem minuter och förläng sessionen vartefter din kropp och medvetande vänjer sig.

2 Ha tålamod. Att arbeta med sitt inre är en process som pågår hela livet.

3 Kanske börjar tankarna fullständigt löpa amok. Om det sker, acceptera det och låt tankarna hållas. De kommer till slut att bli färre och färre.

Meditation – enligt ordboken

”Begrunda, reflektera över. Övning som omfattar dels psykosomatisk avspänning, dels andlig utveckling. Som avspänningsteknik har den fått en stor spridning i västerlandet. Som andlig utveckling handlar det främst om att nå djupdimensioner inom den egna personligheten, något som ofta tolkas som en direkt upplevelse av en gudomlig dimension i tillvaron och meditation som teknik finns i de flesta av världens religioner.”

Källa: NE

