



NAMN: Katarina Di Leva
ÅLDER: 34 år.
GÖR: Föreläsare, Resan-terapeut, håller healingssessioner.
BOR: Lägenhet i Vasastaden, Stockholm
FAMILJ: Cosmo, 6 år.

Renlevnadskvinnan Katarina Di Leva:

Jag healar och gör kärleks-te"

■ Katarina Di Leva är hängiven, och nöjer sig inte med att bara ha en enda passion: healing med kunder, meditations-sessioner runt om i landet, egna teer som

"En god kraft genomsyrar allt och vill att vi ska växa, vara fria, friska och lyckliga"

hon säljer "fyllda med kosmiskt ljus och kärlek", en ny egen cd där hon sjunger ett indiskt sanskrit-mantra till vacker musik och handgjorda smycken av utvalda kristaller och stenar som

Katarinas levande hälsodag:

Då har jag fixat catering från Levande Föda (rå mat som inte upphettats över en viss temperatur) på Vaddö för hela dagen. Vaknar och äter en "levande frukost". Sedan blir det tidig promenad och meditation i skogen vid en sjö, där jag också passar på att gå igenom kroppen med qi gong. Efter lunch blir det spa. Ansikte, kropp, fötter, allt. Massage, skrub, kroppsinspackning, ansiktsbehandling och bad. Efter en levande middag tänds jag några ljus och gör absolut ingenting, förutom att sippa på en balja med rött te. Läger mig i rena lakan och somnar som en bebis."

hon sedan laddar med healingenergi. För att kroppen ska få sitt tränar hon bland annat kung fu tre gånger i veckan. Och så tar hon förstås hand om sin sexårige son Cosmo, som precis som mamma är vegetarian.

Mötet med Katarina Di Leva liknar inget annat. Det blir ett samtal om andlighet, kärlek och om att våga gå sin egen väg.

– Jag har en stark inre kompass och har alltid haft stor tillit till den ända sedan jag var liten, säger Katarina.

Vi sitter i hennes studio på Söder i Stockholm. Här har hon sessioner med healing och kosmisk ljusöverföring och så ger hon privata sessioner i healing-metoden Resan, ett terapeutiskt sätt att hjälpa människor att komma åt och lösa upp känslomässiga och fysiska blockeringar. Amerikanskan Brandon Bays skapade metoden efter att själv ha läkt ut en stor tumör på sex veckor och hon skrev sedan boken *Resan* (Damm förlag) som blev en försäljningssuccé världen över.

– Resan gav mig en enormt viktig nyckel till hur vi fungerar och jag bestämde mig för att utbilda mig till Resan-terapeut. Det handlar om att läka på en väldigt djup nivå, att sluta se oss som kropp och själ separat, utan som

ett hologram, där allt finns samlat, hela spektrumet av vilka vi är.

Katarina började sin karriär som art director och fotograf och jobbade med grafisk form. I det kreativa flödet fick hon så småningom allt djupare upplevelser av det själsliga och det resulterade i en andlig upptäcktsresa.

– Jag sökte kärleken och ljuset överallt, men sedan blev det klart för mig att det finns inom oss alla, det är egentligen det enda vi är. Då blev jag mer intresserad av att blottlägga det som ligger i vägen för ljuset. Att gå in där det är mörkt istället och våga möta det som finns där, så att det kan integreras med resten.

Hon återkommer flera gånger till healing och kosmiskt ljus, men vad är då det?

– Det är livsenergi, kärlek och närvaro bortom tanken. En god kraft genomsyrar allt och vill att vi ska växa, vara fria, friska och lyckliga. Ljusöverföringen är en påtaglig upplevelse av att bli påfylld av den här kraften, att få en koncentrerad dos, helt enkelt. Sedan verkar det individuellt över tiden för att balansera och läka en inifrån. Alla har faktiskt förmågan att öppna och utveckla de här kanalerna, sedan är det upp till ens natur om man väljer att göra det.

Katarina är en renlevnadsmänniska, inte bara när det gäller det själsliga, utan också när det gäller vad hon väljer

att stoppa i munnen.

– Jag är vegetarian och mår avgjort bäst på mat med lågt GI, så då ger jag kroppen det. Rent och enkelt. Råris, quinoa, avokado, tofu, grönsaker, bönor. Mycket frukt, nötter och vatten. Jag är väldigt funktionell när det gäller mat och skulle inte kunna leva på snabbmat och tomma kalorier, min kropp säger ifrån direkt.

– Det är positivt att vi kollektivt börjat förstå hur maten påverkar oss. Men mycket av det som finns i en vanlig mataffär skulle jag dock slänga i soppa-

Hälsokloka Katarina:

- Odlar egna groddar.
- Bär ständigt omkring en vattenflaska.
- Mixar ner alger i juicen.
- Kollar innehållsförteckningar i matbutikerna.
- Har ett homeopatiskt apotek i köksskåpet.

sen. Vi är tyvärr vana att dämpa känslor med att stoppa något i munnen och det gör att vi omedvetet dras till livsmedel med socker i. Så utbudet kommer nog inte ändras förrän vi vaknat ordentligt. Det handlar inte om att aldrig unna sig något sött, snarare om att lära känna sin kropp och lyssna på vad den egentligen mår bäst av.

Jag vågar knappt fråga om Katarina har några laster, men det visar sig att hon har det: praliner! Handgjorda tryffelpraliner! ■

Lyssna på vad kroppen mår bäst av – Katarina mår bäst av lågt GI. Och praliner!