

Hon lever i all enkelhet för att få mer tid till att hjälpa andra. Yoganunnan **Didi Ananda Samprajina** berättar här om sitt livsval – och hur meditationen har förändrat henne.



Text: Stina Johansson
stina@yogafordig.nu

Jorden runt som yoganunna

D

en är orange, låter hon mig förstå, yogauniformen. På Bali går hon, enligt den globala yogarörelsen Ananda Margas mångåriga tradition, varje dag klädd i en fotsid sari, men här i Sverige och Stockholm lyser den med sin frånvaro. Istället är yoganunnan Didi Ananda Samprajina för tillfället klädd i byxor, tröja och en lila scarf när hon slår sig ner i soffan på andra sidan av det runda bordet. Hon är på tillfälligt besök men ständigt närvarande.

De många timmarna av meditation de senaste decennierna har gjort att hon börjat se världen på ett annat sätt, och hon kan känna att vi alla här på jorden hänger ihop. Även om

hon har sina föräldrar kvar i Partille när hon själv reser jorden runt finns de alltid där och stöttar henne.

– Tvärtemot vad många tror så stänger vi yoganunnor inte in oss i ett kloster och avskärmar oss från resten av världen, säger Didi och skrattar. Bara de senaste fyra helgerna har hon undervisat drygt 70 personer i yoga och meditation.

Hjälpprojekt på Bali

Det blir tydligt att Didi är mer berest än gemene man. Efter att ha vistats fyra år på Ananda Margas yoga- och meditationscenter i Småland, reste hon 2004 till Indien, och därefter till Taipei i Taiwan, där hon förestod en kindergarten. Nästa anhalt blev Ryssland och därefter Kalifornien för yogaundervisning och arbete med hjälpprojekt.

För fem år sedan startade hon Joyful Journeys Yoga Holidays, ett koncept där en vecka med detoxmat, yoga, meditation, utflykter samt workshops anordnas för personer från i huvudsak Skandinavien. Överskottet går till Ananda Margas välgörenhetsarbete.

– Vi har varit på Malta, Cypern och nu på senare tid framför allt på Bali och Borneo.

Den övriga tiden driver hon hjälpprojekt av olika slag, bland annat på Bali, där hon för närvarande bor, samt det nystartade Hearts2Africa i Sverige, som ger bidrag till kvinnor och barn i Nigeria.

– Hela idén med att verka som yoganunna är att leva enkelt och att driva välgörenhet. Vi har inget jobb, ingen semester och vi samlar inte pengar på banken.

Ett tidigt kall

Redan innan Didi bestämde sig för att bli yoganunna år 2000 hade hon länge haft tankar på att leva ett liv som inte följer den gängse formen, och att välja bort ett familjeliv till förmån för volontärarbete.

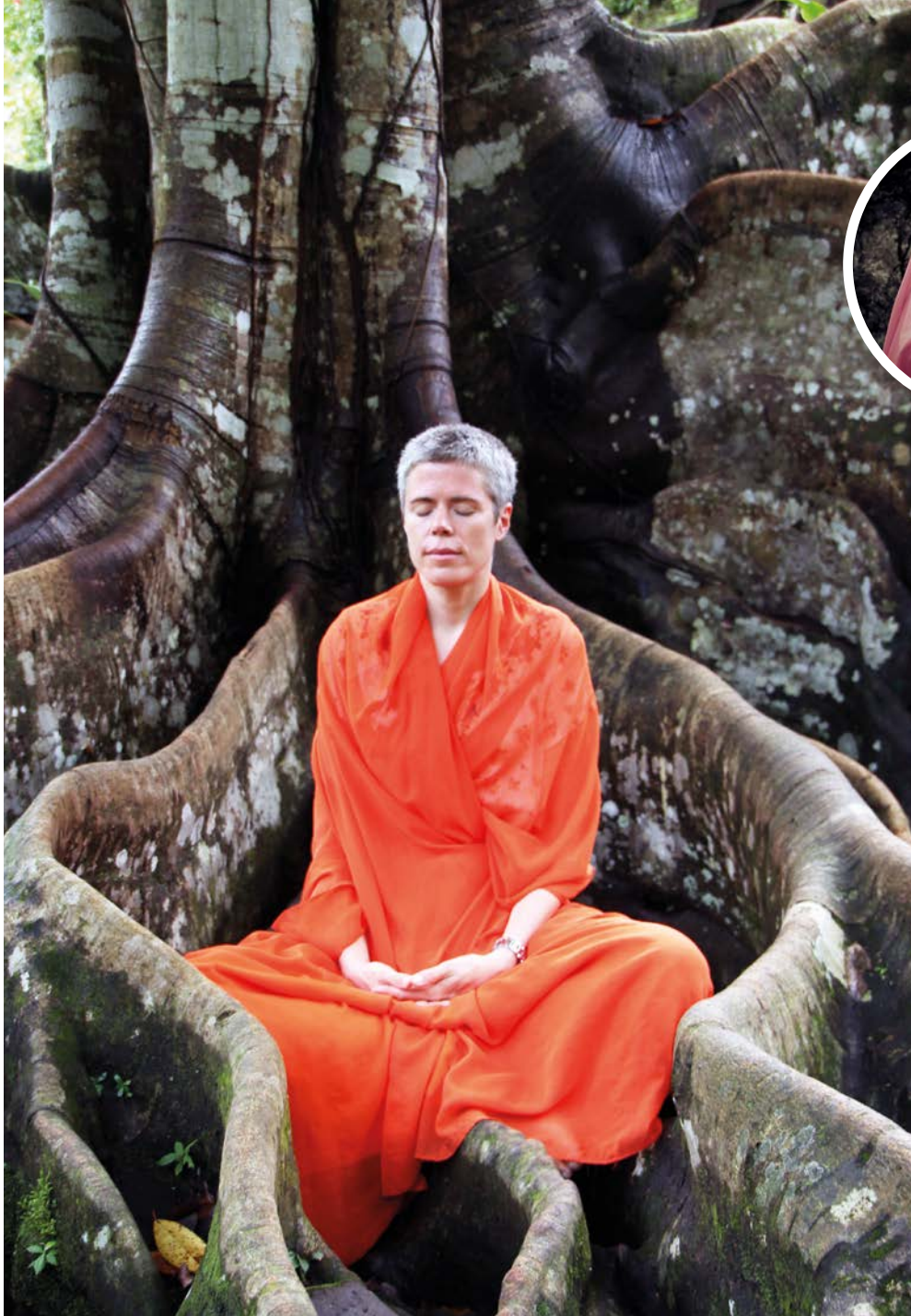
– Det känns som ett kall. Jag minns en pyssekväll från mellanstadiet när jag satt och gjorde tomatar och jag tänkte att jag inte ville ha man, barn, Volvo och vovve, jag ville göra något annorlunda.

Religiös har hon aldrig varit men använder istället ordet andlighet.

– I en religion samlas medlemmarna runt en trosuppfattning, men är fortfarande inte helt säkra, det är fortfarande en tro. För mig innebär andlighet att erfara och veta, genom min egen upplevelse, att det finns något större ursprung bortom materien, något större bortom det vi ser med blotta ögat. Kärnan i alla religioner är andlighet, yoga och mystik.

Lever i celibat

Hon lever framför allt efter övertygelsen att ge service till andra, och har en vision om en värld där vi hanterar varandra bättre, genom att lära känna oss själva med hjälp av yoga och meditation. Samman-



”För mig innebär andlighet att erfara och veta, genom min egen upplevelse, att det finns något större ursprung bortom materien.”

lagt finns det runt 1 500 nunnor och munkar i hela världen som arbetar inom Ananda Marga, en global yogarörelse som grundades i Indien på 1950-talet.

Den inre vägen

Omgivningens respons har varit odelat positiv.

– ”Åh vad spännande, berätta mer”, brukar folk säga. Det inspirerar mig mycket. Jag har lyssnat på mitt hjärta och gått den inre vägen, det är fantastiskt på många sätt. Många reagerar på att vi lever i celibat, men yogan hjälper en att använda den sexuella energin och

göra den till en andlig energi, som man kan använda i sitt meditationsutövande

Några svårigheter har hon inte stött på. Även om livet som yoganinna inte alltid är enkelt.

– Livet innebär svårigheter för alla, för mig kan en känsla av ensamhet uppstå ibland. Men genom meditationen hittar jag alltid tillbaka till känslan av att jag inte är ensam, det finns något större som tar hand om mig och guidar mig.

Saknar vädret

Det hon kan sakna med Sverige är det krispiga, vackra och klara

Meditation har fått Didi Ananda Sampraji att känna tillit inför det som sker i livet.

vädret. Och lakrits. Samtidigt tycker hon att det är något av ett lyxproblem. Om tio år ser Didi fram emot att projektet på Bali ska stå helt klart och att det driver sig självt.

– Jag hoppas även att hälsohemmet, som jag håller på att skapa på Bali, har kommit igång. Det finns många utbrända svenskar med kroniska sjukdomar som sjukvården inte rör på. Jag tror att man måste fokusera på helheten och grundorsaken, inte endast försöka läka delar i en kropp.

– Sedan håller jag nog intensiva meditationsretreat på Borneo och Bali som är helt i tystnad. Ungefär som ett vipasanaretreat, men en vecka istället för tio dagar.

Mer närvarande

Forskning visar att regelbunden meditation kan utveckla olika delar av hjärnan. Didi har själv upplevt detta.

– Jag har blivit mer närvarande, fått större självförtroende och känner tillit inför det som sker i livet. De upplevelser jag har haft genom att gå djupt inom mig själv i meditation gör att jag inte längre hyser något tvivel om vad min kärna är, jag har upplevt ett tillstånd av oändlig kärleksfullhet. Inom Ananda Marga är grundtanken att du blir så som du tänker, säger hon.

– Karma, eller samskara, är en viktig del i yogafilosofin, och handlar om att vi gjort saker i tidigare liv som kommer tillbaka till oss som en reaktion i detta livet. Allt jag gör spelar roll och det blir viktigt hur jag behandlar andra människor, hur jag tänker och vad jag gör.