



Tillägnar hela sitt liv åt yoga och välgörenhet

Svenska Didi Ananda Samprajina bor på Bali i Indonesien och är heltidsvolontär i den sociala och andliga organisationen Ananda Marga. Där håller hon på att starta ett wellnesscenter för internationella gäster och bygger upp ett fritids för lokala barn. Hon har även retreats för svenska deltagare på Borneo och Bali. Möt yoganunnan som vigt livet åt yoga, meditation och välgörenhet, i ett innerligt samtal om att leva yoga inifrån och ut.

AV ELINA SUNDSTRÖM

För några år sedan läste jag för första gången om svenska Lena Ekman som blev yoganunnan Didi och nu arrangerar resor genom företaget Joyful Journeys till Bali och Borneo. Jag fastnade för hennes sätt att leva yoga, rev ut reportaget och skrev upp "yogaresa med Didi på Borneo" på min mentala att-göra-innan-jag-dör-lista. När jag bestämde mig för att fördjupa min yogapraktik genom en resa till yogatäta Bali, hörde jag av mig till Didi.

Hon hämtar mig på guesthouse hon rekommenderat i Ubud, Balis kulturcentrum och internationella yogaknutpunkt, och kör oss till den vegetariska restaurangen Sage i utkanten av samhället. Hennes orangea dräkt visar att hon är just Didi, direktöversatt "äldre syster" och indikerar att hon valt att bli "yoganunna" och viga sitt liv åt yogatjänst.

– En Didi är en fulltidsvolontär som helt har dedikerat sitt liv till att göra service och att hjälpa andra till självrealisering, att hjälpa dem på deras andliga väg. Jag gör det genom att initiera folk i meditation och att lära ut yoga, driva hjälpprojekt med mera. Ananda Margas livsfilosofi omfattar 50 procent inre andlig resa för ökat medvetande och 50 procent välgörenhet, det vill säga att se lika mycket inåt som man ger utåt. Jag kan tycka att yogans poäng har gått förlorad om man blir "en andlig kapitalist", men inte lever medmänsklighet i handling, säger hon när vi slagit oss ned i den harmoniskt inredda restaurangen.

Västgötskan är mild men påtaglig när hon pratar. Den Lena Ekman från Partille som för första gången kom i kontakt med Ananda Marga-utövare för mer än 20 år sedan och blev Didi några år senare, minns det första mötet så här:

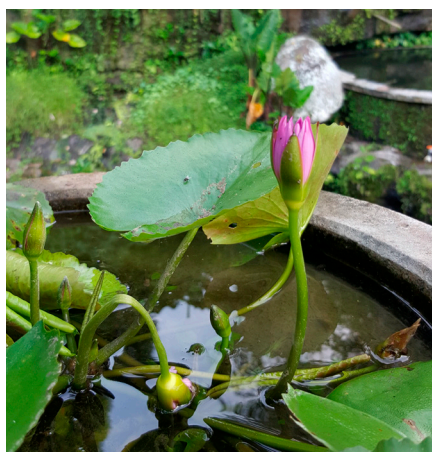
– Jag kände som om en kraft utanför mig själv vände mina steg på Avenyn i Göteborg, och fick mig att gå fram till stadsbiblioteket. Där stod ett par munkar från Ananda Marga, som betyder lyckalighetens väg, och delade ut flygblad, säger hon och medger att det låter flummigt, men hon kunde inte komma ifrån dragningen hon kände så starkt.

Intresset var väckt, men inte ännu livsavgörande.

– Jag kom åter i kontakt med Ananda Marga

på ett oväntat sätt när jag var i Prag något år senare. Och när jag läste clownutbildningen på The Commedia School i Danmark 97-98, gick jag på meditationer med Ananda Marga, och då visade det sig att rektorn på skolan var med i rörelsen, fortsätter hon.

Därefter studerade Didi teater i Kalifornien. Hon hade en växande längtan efter en helhet i sitt andliga utövande och åkte till Indien i december 1999 till ett stort Ananda Marga-retreat.



"Frihet handlar inte om vad man kan göra på utsidan, utan om att hitta friheten på insidan"

– Där väcktes tanken på att ägna mitt liv åt att bli Didi. På nyårsafton satt jag på ett tak mitt i natten och insåg att det bara handlar om att hoppa ut i det okända – att bestämma mig även om jag inte visste vart det skulle leda. Då tog jag beslutet, åkte hem och berättade för min familj och påbörjade sedan träningen på Ananda Marga-centret i Småland som varade i fyra år och åtta månader, säger hon.

För att bli heltidsvolontär krävs en djupgående träning på minst två år med daglig meditation och kollektivt leverne isolerad från omvärlden. Det var strikta rutiner som började med meditation klockan fyra på morgonen.

– Vi tränade oss i vad överlämnande innebär i vardagen. Elva kvinnor levde tillsammans och

mediterade flera gånger om dagen. När man lever ihop på det sättet kan man inte göra som man själv vill utan måste hela tiden tänka till gruppen och följa rutinerna disciplinerat. Det var en otrolig utmaning och väldigt nyttigt. Frihet handlar inte om vad man kan göra på utsidan, utan om att hitta friheten på insidan, säger hon.

TVEKSAMMA TILL DOTTERNS LIVSVAL

Didis föräldrar var till en början frågande till dotterns livsval.

– De läste en tidning om sekter och var oroliga att jag hade gått med i en sådan. Men de hittade ingenting som tydde på det, säger hon och tillägger:

– Alla sammanhang där människor förenas kan bli sektliknande om det finns en kontrollerande ledare och det är svårt att gå ur gruppen. Inget av detta gäller inom Ananda Marga.

Föräldrarna besökte henne på centret och allt eftersom tiden gick vändes deras skepsis till stolthet över den livsriktning dottern hade tagit.

Jag tar upp kritik som riktats mot ledningen i rörelsen, och Didi resonerar kring att det i alla organisationer finns människor som begår snedsteg, och att hon väljer att fokusera på de goda gärningarna som hon kan göra i samarbete med andra som jobbar ihop för samma grundtankar. Det här reportaget är således en bild av Didi, och inte organisationen som sådan. Didis hjärta för yoga och välgörenhet går inte att ta miste på att den är genomgående äkta, osjälvisk och stark och har varit det från dagen hon tog steget till att bli "syster".

I anslutning till träningen i Sverige startade hon både en yogastudio i Gamla stan och grundade en filial till Naturbageriet Sattva, ett veganskt bageri och fik i Ananda Margas regi som fortfarande finns kvar på Stora Nygatan i Stockholm.

– Sedan som avslut på träningen åkte jag på tre månaders intensiv träning i Indien. Det är en del av träningen, då lär vi oss att initiera vilket betyder att vi lär ut en speciell visualiseringsteknik samt lär oss ge ett personligt mantra och ett personligt chakra för folk att meditera



*"Genom meditationen kan vi
uppleva hur vi på djupet är
sammankopplade med andra
människor, djur och natur"*



på till dem som vill bli initierade. Sedan blev jag posterad av Ananda Marga på olika ställen: Taiwan, Ryssland, Kalifornien, Malta, Borneo och Bali, säger hon.

I Taiwan blev hon sjuk av de stressiga, kravfyllda arbetsuppgifterna tillsammans med förorenad luft och dålig mat. Hon fick hjälp av både västerländsk läkarvård, kostomställningar, vila och meditation.

– Jag omsatte då förståelsen av yoga på ett nytt sätt, från att jag ville så mycket att jag körde över mig själv, till att börja lyssna på min kropp och inse att förändring måste börja med en själv. Om inte jag mår bra kan jag inte ge till andra, säger hon.

Hon vidareutbildade sig till medicinsk yogalärare i Sverige, yinyogalärare i Bangkok och hennes senaste yogautbildning är till yoga-terapeut i Asheville, North Carolina. 2012 till 2013 arbetade Didi på Borneo och ett år senare flyttade hon hit till Bali.

– Jag älskar att bo i Asien. Här möter man folk med ett leende, och det är en enkelhet i mötet här, det finns inte massa lager emellan utan det bara är som det är, säger hon.

Hennes utstrålning är i dag som en ren glas-skiva, reflekterar jag över. I kroppsspråk, ögon och energi syns och förmedlas både styrka, lugn och livsglädje. I blicken finns nyfikenhet och engagemang, hon talar tydligt, eftertänksamt och lugnt, och hållningen är rak men avslappnad. Samtidigt som Didi är existentiellt djup i sina

andliga insikter, är hon jordnära i sin lättsamma, enkla personlighet, i en kombination som känns alldeles självklar.

– Det är viktigt att inte ta livet så himla allvarligt. Njut av livet och inse att man redan är ”där”. Det vi söker finns redan inom oss. Le ofta, krångla inte till saker för mycket. Älska dig själv, säger hon således också som några av hennes livsmotton.

Här på Bali håller hon nu på att starta sitt livsprojekt med ett helhetligt wellnesscenter för kropp och själ. Platsen är det lyxiga spat Santi Mandala utanför Ubud som Ananda Marga har tagit över och nu omorganiserar. Didi utbildar personalen för att kunna erbjuda olika former av behandlingar och att tillaga naturlig och näringsrik vegansk mat. Samtidigt projektleder hon byggandet av ett fritids norr om Ubud.

– Syftet med fritidset är att sprida trygghet och kärlek till barnen, ihop med engelskaundervisning, kulturmöten, kunskap om växter och djur, yoga och konst. Att förmedla kunskap är inte bara att lära ut fakta. Vi vill se välmående starka individer växa, barn som älskar varandra, där alla spelar roll och där hela skapelsen är betydelsefull, säger Didi.

MEDITATIONENS BETYDELSE

Daglig meditation är en given del på fritidset, centret – och i Didis eget liv. Vi dröjer länge kring meditationens betydelse för människor och samhällen. Den inre resan genom medi-

tationen är transformerande på så vis att man kan gå igenom lager efter lager av inbillade sanningar om ens identitet, ogynnsamma mönster, rädslor, blockeringar och begränsningar för att slutligen nå till källan av ens grundläggande existens – det oändliga varandet, det universella medvetandet. Men det är ingenting som man når en gång och sedan är det klart. Det kan vara som att se en blå himmel som sedan täcks av moln som sedan lättas upp och täcker himlen igen om vartannat. Ibland är det små lätta vita moln som skymmer klarheten, ibland tjocka gråsvarta åskmoln.

– Ju mer jag mediterar desto mer fördjupas förståelsen av medvetandet, känslorna förstärks och förmågan att stanna i det meditativa tillståndet även ute i det vardagliga livet förlängs allt mer. Jag kan inte säga att jag är där jämt, men jag börjar närma mig att vara där så gott som bestående över dagen, säger hon.

Det har tagit tid, hon har gått igenom många motgångar och kamper. Men vinsterna har varit många av att jobba med sitt inre.

– Det finns en fontän av oändlig kärlek som väntar inom dig. Yogan kan hjälpa oss att släppa barriärer och låta kraften få flöda fritt, så att vi kan sprida kärlek från det inre ut till omvärlden. Genom meditationen kan vi uppleva hur vi på djupet är sammankopplade med andra människor, djur och natur. Den insikten kan förvandla vårt sätt att se på oss själva och omvärlden, säger Didi.



Didi Ananda Samprajina ägnar sitt liv åt välgörenhetsprojekt på Bali, yoga och meditation.



Jag smakar på meningen fontän av oändlig kärlek och ber henne förklara vidare.

– Det är den kärna av ren, gudomlig medvetenhet som är vårt ursprung och som alla har inom sig. Men i Sverige idag vågar man knappt prata om gudomlighet. Det andliga har fått ge vika för det vetenskapliga fastän de går hand i hand och bara är olika språk att förklara existensen. Det är helt annorlunda här på Bali, som är mycket mer andligt. Men även här börjar man tappa kopplingen till vårt ursprung och människor blir allt mer fästa vid det materiella och mår då också sämre, förklarar hon, märkbart angelägen om att återskapa den här kopplingen till andligheten.

Yogans fysiska positioner – asanas – sägs ha som syfte att hjälpa kroppen öppna upp höfter och bröstorg för att kunna sitta länge i den optimala meditationställningen, skraddarställning, att kunna sitta med rak hållning och att lösa upp blockeringar i kroppens chakran för att låta prana – livsenergin – flöda fritt i kroppen. Syftet är alltså inte att koppla bort kroppen – utan att inte längre låta den vara i vägen för att kunna fokusera i meditationen och slutligen nå upplysningen om att vi är en del av helheten. Med god cirkulation i kroppen, med prana som flödar fritt, kan även sinnet vara vaket och samtidigt avslappnat under lång tid. Didi ger en ytterligare definition av vikten av den fysiska aspekten av yogan för meditationens förtjänst:

– Nerverna behöver vara starka för att kroppen ska klara av starka andliga upplevelser. Därför är den fysiska yogan viktig för att bygga upp musklerna i kroppen samt stärka nerverna och påverka de inre funktionerna för att hantera känslor och intryck. Våra chakran som yogan talar om samspelar med och är belägna ungefär på samma platser som de endokrina körtlarna



På Didis yogaresor får man njuta av näringsrik vegansk mat.

som västerländsk medicin förklarar, och yogans rörelser och andningsövningar balanserar såväl hormonsystemen som nervsystemet. Mind-body hänger samman och hjälper varandra till andliga upplevelser, säger Didi.

UPPLEVA LIVET FULLT UT

Jag tänker att vi kanske har fått en kropp för att fysiskt uppleva den abstrakta gudomliga energin. Där kroppens, sinnenas och hjärnans funktion är att vara verktyg för en total upplevelse av varandet och skapelsen. Upplevelsen blir starkare ju mer närvarande vi är, och yogan och meditationen kan hjälpa oss att vara närvarande med kropp, själ och ande i samklang? Reflekterar jag och Didi nickar instämmande.

”Den här resan har betytt mycket för mig. I vanliga fall flyger mina tankar iväg, här kan jag ta en sak i taget”

– Ananda Marga baseras på den tantriska filosofin som handlar om att uppleva livet fullt ut, och då leva det från abstrakt till konkret och konkret till abstrakt, snarare än att försöka frigöra sig det konkreta och bara vara i det abstrakta. Men det är lätt att man blir slav under egot och bara lever i den yttre världen, i stället för att själv bestämma vad man vill göra och uppleva genom det inre. Meditationen hjälper oss att bli medvetna om våra val och att vi kan styra i våra liv i stället för att styras av omständigheterna. Vi får större upplevelse av att vara förankrade med vårt inre. Från den rena medvetenheten inom oss finns obegränsad glädje, kreativitet, kärlek och lugn som vi kan uppleva genom våra kroppar och sinnen, säger hon.

Vi skiljs åt på restaurangen för att ses tre veckor senare. Jag får då delta i en gående meditation med sång på det vackra Santi Mandala, det blivande wellnesscentret utanför Ubud.

Vi dricker saltvatten i tre omgångar för att få fart på tarmfunktionen följt av ett yinyogapass med lacrossebollar för att komma åt triggerpunkter på olika delar av kroppen, lett av Didi.

Därefter får vi testa ett NIA-pass, en form av kombinerad dans och kampsport som jag faller pladask för, lett av den graciösa och inspirerande läraren Devi Kusardy Cox från Borneo. När vi sedan äter en fruktbaserad lunch, som inte gör mig mätt men som är mycket god, hörs skratt och familjärt surr runt borden. Deltagarna är i slutet av sin resa och samtalen är både djupa och uppsluppna.

– Det är fantastiskt att få se folk komma hit bleka, ibland utarbetade och inte i kontakt med sig själva och under veckan se den transformation som sker, där de börjar le, skratta, bli sig själva, mår bra och åker hem med en ny riktning i livet, säger Didi.

Jag tar sedan ett samtal med några av deltagarna, som alla talar om energigivande och avkopplande dagar där de fått lära sig mycket – om yoga och sig själva, på en vacker plats här på Bali. De talar om Didi som pedagogisk, humoristisk, lugn och inspirerande. Jag tar ett längre samtal med Elisabet Guteskär Nidsjö som är en av deltagarna. Hon var inte särskilt insatt i yoga eller meditation innan hon kom hit, men när hon googlade efter en resa till värmen som innebar även en inre resa och fysisk aktivitet, kände hon intuitivt att det var hit hon skulle.

– Den här resan har betytt mycket för mig. I vanliga fall flyger mina tankar iväg, här kan jag ta en sak i taget. Vi har tappat mycket av andligheten och vår koppling till varandra och naturen i västvärlden. Yogan ger en ödmjukhet och tacksamhet till livet, med mer närvaro och mer empati och hjälper en att lyssna inåt. Jag kommer att ta med mig många insikter hem, och fortsätta yoga och meditera. Didi pratar om att få till en hållbar rutin och vara trygg i att det viktiga alltid blir gjort. Att börja varje dag med centrering och att hitta balans med hjälp av yoga och meditation kommer att bli mitt försök till en rutin när jag är tillbaka på hemmaplan, säger Elisabet.

Nu blev det aldrig något besök till Borneo denna gång, så det står kvar på min mentala lista. Efter de här första mötena har punkten flyttats upp i prioritering. En dag bär det av. ॐ

Mer yoga i Elinas blogg på yogaworld.se



Didi arrangerar yoga- och meditationsresor till Bali och Borneo via företaget Joyful Journeys. Baliresorna håller till här på Santi Mandala utanför Ubud.