

Premleena Wettergran

”Vägen hem gick genom smärta”

Terapeuten Premleena Wettergran är van vid att djupdyka i egna och andras känsloliv. Nu har hon skrivit boken om sin egen smärtsamma livsresa och lärdomarna den gett. Det handlar om att våga stanna upp och fråga sig vem man är innerst inne för att få kraft att följa sina drömmar, säger hon.

Text Monica Katarina Frisk

Foto Per Frisk Bild Shutterstock

Första gången jag mötte Premleena Wettergran var för över tjugo år sedan på en kurs för ökad självkänedom. Hon var då en av de drivande krafterna på Mullingstorp kursgård, som startades av den omtalade läkaren Bengt Stern.

Själv var jag i ganska uselt skick på den tiden och skör inom-bords. Det kändes som om Lena höll mig genom hela processen. Ska erkänna att jag nog blev lite förälskad i Lena, för hon var så självklar, omutligt skarp och sårbar på samma gång. Då som nu. Allt det som en lärare, förebild och sedermera nära väninna kan vara.

NÄR VI NU SES igen har Lena gett ut sin första bok. En bok där hon berättar om sin uppväxt och sin längtan efter en frånvarande mamma. Men också en bok som handlar om att våga stanna upp och fråga sig vem man är innerst inne för att få kraft att följa sina drömmar.

Tårar av både glädje och sorgsen igenkänning strömmade under sträckläsningen av boken. Jag undrar hur det var att skriva den?

- Det har varit en fantastisk process, spännande i varje steg. Boken låg liksom och väntade inom mig. Det var som om jag var gravid med den. Den skulle bara skrivas.

Premleena har under mer än trettio år arbetat med grupprocesser och lett tusentals människor att göra djupdykningar

i sitt inre och utforska sitt känsloliv. Nu skulle hon börja formulera sin egen resa och vara tydlig bokstavligt talat.

- I mina tankar var det inte så lätt. Jag ville verkligen inte låta flummig. Men när jag väl hittat strukturen och sagt ja till att börja skriva på riktigt var det som om mitt inre tog över. Jag vaknade ofta tidigt på morgonen, vid fyratiden och då var det som om jag tömde mig på det som skulle skrivas ner.

ATT LEVA MED en frånvarande pappa är det många som kan känna igen. För Lena var det istället hennes mamma som lämnade familjen. I boken beskriver hon sin längtan efter en mamma som gradvis distanserar sig och till slut är skilsmässan ett faktum. Lena blev kvar hos sin pappa och två betydligt äldre bröder.

- Så här nu med facit i hand kan jag bara tacka för att allt var som det var. Tack vare att mamma lämnade oss fick jag senare kraft att ta tag i mitt liv. Jag längtade efter hennes kärlek och bekräftelse. Men jag fann istället kärleken till mig själv, förståelse och kärlek till henne och helheten.

Tankar som: ”Mamma borde finnas för mig”, ”jag borde finnas för henne”, har Lena lärt sig att de inte var sanna och inte överensstämde med verkligheten.

- Hon fanns för mig på det sätt hon fanns då. De är just sådana tankar och idéer om att det borde vara på något annat sätt än hur det är, som förvirrar

och skapar smärta. Healingen uppstår när vi accepterar livssituationen vi befinner oss i. Då blir jag fri ... Min mamma har genom mig hjälpt många tusen människor till försoning.

Redan som femåring hade Lena en uppenbarelse om hur allt hänger samman. Hon satt på en parkbänk och tittade på en fontän medan hennes mamma handlade blommor i en affär.

FÖRUNDRAD SÅG HON vattnet flöda ur sin källa, upp i luften och sedan falla tillbaka i ett oändligt kretslopp. Vattnet och dropparna som glittrade i solen och liknade diamanter. ”Så här måste det vara för oss också”, var känslan hon mindes.

- Det jag som liten flicka förstod som helt naturligt är att vi alla är något mycket större än våra kroppar. Där och då förstod jag att allt är en helhet och att vi är ett med den. Jag kommer ihåg hur självklart det kändes för mig. Att jag hade en fontän av energi inom mig.

Familjeförhållandena under uppväxten, tonåren och en alltmer förlorad kontakt med modern som flyttat utomlands får Lena att tappa kontakten med den där tilliten hon kände som barn. Hon levde i många år med en känsla av att inte riktigt vara där, i ett slags utanförskap och avstängdhet innan, som hon kallar det, hennes inre skavsår nästan blev outhärdligt smärtsamma.

- Jag var styrd och omedveten om min historia och den sorg jag ►

**”Jag ska
ingenstans,
livet är här
och nu.”**

KORT
OM
PREMLEENA

NAMN

Premleena,
Lena Wettergran.

ÅLDER 60 år.

BOR I lägenhet i Stockholm.

FAMILJ Mina två bröder,
brorsbarn Tyrone, 33 år och
brors barnbarn Aliyah, 10 år.

GÖR Kursledare, terapeut och
författare.

AKTUELL MED Boken ”New
life vision – konsten att leva”
(Blue publishing).



"Ett liv i ökad medvetenhet skapar tillit, kärlek, närvaro, levande kreativitet och harmoni."

bar på. Att känna sig önskad och fångad i en längtan efter att få vara med min mamma.

LIVET RULLADE PÅ i allt snabbare takt. När Lena var tjuugoett år gick hennes älskade mamma bort i cancer och hon hade förlorat kontakten med fadern och hans nya familj. Jobb på bank och ett första eget äktenskap med hus och hela baletten slutade med skilsmässa. Efter en tid som framgångsrik inköpare inom modeindustrin och senare affärsinnehavare inom hälso-kost, samt ett otal kraschade kärleksrelationer, tog det stopp. Kroppen sa ifrån med olika hälsoproblem. Hon hamnade i en kris och var nära ett livsavgörande sammanbrott.

Vändningen kom när Lena i sin uppgivenhet bad om hjälp. Vänner började tipsa om böcker hon kunde få hjälp av. Hon kom i kontakt med olika kroppsterapeutiska tekniker och råddes att ändra sina matvanor. Hon fastade och slutade röka. Dessutom genomgick hon en genomgripande själslig process med hjälp av andningsövningar.

- När jag började ta små steg i en annan riktning kände jag hur smärtan blev mindre och mindre. Jag upptäckte att när vi tar steg i en mer medveten och kärleksfull riktning, ver-

kar det som om att livet ger oss mer av samma vara.

Efter det återfann Lena den tillit som hon känt som barn.

- Som vuxen har vi alla en möjlighet att återupptäcka det vi redan vet inom oss. Konsten att leva, som min bok heter, betyder att vi alla kan hitta ett nytt sätt att leva bortom våra inlärda tankar och koncept.

LENA HAR VERKAT som terapeut och kursledare på flera olika kursgårdar för personlig utveckling. Först på Mullings-torp kursgård och senare på Baravara kursgård utanför Rättvik. På båda har hon varit den drivande kraften och den som gett form och innehåll åt verksamheten. Trots det har hon tackat nej till att fortsätta på den ena och lämnat det andra när hon kände att hon gett allt av sig själv.

I boken skriver hon om dessa uppbrott och jag undrar hur hon hittar kraften att gå vidare, när det sker sånt man inte rår över?

- Livet är som jag ser det en resa, ett äventyr. På denna resa har allting sitt naturliga flöde, en början, ett mitt och ett slut. På Mullingstorp slipades jag så oerhört. En intensiv skola i att leda processer. Jag fick erfara att det jag stod för och gjorde bar på alla plan. Men den energin som är unik för mig behövde få expandera.

- På Baravara fick jag möjligheten att vara med och skapa. Där kom jag att bli en "skapare" av en fantastisk process. Dörröppnarna ... Att öppna dörren till sitt inre. En rättighet jag anser alla människor borde få ha.

PÅ BARAVARA HADE Lena gärna stannat, men livet, som hon säger, ville annorlunda. Återigen lyser hennes känsla av tillit igenom under vårt samtal.

- Ibland kan förändringar ske hastigt och ibland lite

mer långsamt. Oavsett har jag alltid haft denna starka magkänsla som jag litat på, samt insikten om att livet vill oss väl och guidar oss. Livet ger oss precis det vi behöver. Ibland kan det verka lite dramatiskt, men så är det också i naturen. Och i universum, säger hon dröjande. Mitt inre vet och jag fortsätter ett följa den energin.

Naturen ja. Där vi sitter hemma hos Lena är vi omgivna av vackra krukor med blommor och växter. Ett smakfullt inrett hem. En av hennes dolda talanger kanske?

- Jag älskar naturen och att pyssla med blommor. Med mina rosor. Dold talang vet jag inte, men jag har nog gröna fingrar. Älskar att bara få vara här. Jag tycker om livet som det är ... ganska easy going är jag.

Lena skriver också i boken om hur kvinnor kan förhålla sig till övergångsåldern och åldrandet. Som en tanke, då hon fyllt sextio år.

- Kroppen har sin process här i livet. Efter mitt sammanbrott när jag var 28 år har jag varit bra på att lyssna på den. I denna tid av övergångsålder sker nästa fas. Jag har tillit till att kroppen vet.

HON BETONAR ATT hon lever med livet. Med sin kropp varje dag. Hon kämpar inte mot.

- Det är tankarna om kroppen som är problemet, inte kroppen. Vi kvinnor kan manipulera på olika sätt med kroppen. Men när det inte går längre, då först kan en djupare kontakta med oss själva ske. Ett vackert möte där vi kan börja älska oss själva på riktigt.

- Jag kan idag se tydligt hur jag under alla år har levt i nuet och följt min inre tysta röst. Den kontakten som vet inom mig. Idag är det mycket tydligare för mig att det är så jag lever.



Lena heter också Premleena, det är lite ovanligt. Jag undrar vad namnet står för?

- Namnet Premleena fick jag av Osho, en indisk mystiker, som är en av mina läromästare och inspiratörer. Namnet jag fick av honom betyder "Endless sky of love", en oändlig himmel av kärlek. Det tycker jag är oerhört vackert. Namnet gör mig ständigt påmind om den större kärleksfulla meningen med mitt liv.

"Jag ska ingenstans, livet är här och nu." Så avslutar Lena sin livsberättelse. Jag undrar vad hon menar egentligen.

- Vi vet ingenting. Livet händer för oss. Jag är här nu, öppen att följa och leva det som är. Jag vill bidra med att öka förståelsen om vem vi är bortom vår historia. Det är dags nu att uppdatera oss så att något nytt kan få ske, tycker hon.

- Att vi skapar ett sannare sätt att leva, bortom alla krig och allt elände. Tillsammans ...

I BOKENS ANDRA del förklarar Lena idén bakom Livshjulet, som handlar om det praktiska terapeutiska arbetet vi kan påbörja själva.

- Mitt livshjul växte fram naturligt på grund av ett behov hos dem som sökte sig till mig och tyckte att de inte behöver terapi. Många deltog också på kurser, men hade svårt att applicera det i sin vardag. För mig är livet en meditation. Att våga vara den vi ska vara.

Lena tycker att vi får lära oss mycket i skolan, men inte om oss själva, om tillit, om kärlek eller livet.

- Mitt livshjul är som hus med olika rum. Så vi kan sortera upp och upptäcka en större helhetsbild.

Hon hoppas att boken ska vara ett redskap för människor

att öka förståelsen för sig själv och andra.

- Syftet är att kunna vara och leda sig själv inifrån en inre kontakt. Att leva och leda sig själv och andra inifrån ett autentiskt och naturligt varande. Det handlar främst om medvetenhet.

Ett liv i ökad medvetenhet skapar tillit, kärlek, närvaro, levande kreativitet och harmoni. Ett medvetet liv skapar förutsättningar för ett lyckligt liv, det skapar möjlighet till att göra kloka val, säger Lena. Val som annars ligger i det fördolda bakom gamla mönster och föreställningar vi har. Ett liv utan denna inre kontakt skapar stress och smärta.

MED AVSTÄNGDHET och inre skavsår kan vi inte hantera våra liv så bra, det vet Lena av egen smärtsam erfarenhet.

- Skavsåret kan dock vara en väckarklocka som gör att vi börjar söka andra vägar. Så var det för mig. Vägen hem gick genom smärta. På det sättet är all smärta en bra början för något nytt och bättre.

- Ett liv i samklang med oss själva och livet. Inte i ett hopplöst hopp om att någon annan ska komma och älska oss åt oss, ta hand om oss eller bekräfta att vi är bra. Det jobbet ligger i våra händer och är i mina ögon värt allt. 🌸

Plus mer

www.newlifevision.se

"New life vision – konsten att leva", Premleena Wettergran (Blue publishing, 2015).

ACCEPTERA

den Du var

ÄLSKA

den Du är

28-29 maj 2016

Åhus Seaside

Vill Du kunna acceptera Dig själv som du är?
Upplev detta **fantastiska** 2-dagars-retreat
med helpension eftersom du är
värd det allra **bästa**.

Innehåll:

- Koder/meditation - självläkningsteknik enligt dr Alex Loyd
- Den Högsta Principen - framgångsmodell
- Andningsövningar
- Energiövningar
- Kreativa övningar
- Föredrag
- Framgångsplan
- Helpension
- Fantastisk natur

Kursledare *Linda S Levin* cert kodcoach
DHP coach och Vedic Art lärare

För mer info och bokning:

www.onlinecoach.nu
linda@onlinecoach.nu

"Retreaten var guld värd för mig! Att få dra sig tillbaka från allt det gamla vanliga och bara ta emot var... härligt! Allt var så fint och omsorgsfullt organiserat. Att ha all denna tid för samtal och frågor i en liten grupp var... lyxigt. Tack vare gruppen fick jag fler perspektiv än mitt eget och svar på frågor jag inte ens visste att jag hade. Aha-upplevelser som räckt länge!"

Katarina