

Väckning klockan fem, yoga, meditation, tropiska regn, möglande kläder, stekande sol, svalkande bad och en orm som granne. Johan och Ylva Bergstad bodde med sina barn Tuva, 7 år, Lo, 5 år och Vide 2 år på ett ashram i sydöstra Indien och fick möta en livs levande och lekfull guru.

Av Johan och Ylva Bergstad (text och foto)

Vi hade länge planerat för en långresa och när några bekanta berättade om Sri Vast Ashram i Indien kändes det som ett spännande alternativ. Ingen av oss hade varit på ett ashram tidigare, men utövar yoga och mindfulnessmeditation. Flygresan Arlanda – London – Bombay – Chennai (Madras) på drygt ett dygn går över förväntan. Barnen sover i omgångar och även vi vuxna får lite mikrosömn. En taxi möter upp vid flygplatsen och kör oss till Sri Vast Ashram som ligger 2,5 timme söder om Chennai och strax norr om staden Pondicherry. Trafiken är en salig blandning av färgglada avgasspyende lastbilar, bussar, kossor, hundar, cyklar och gula autorickshaws. Längs vägen ser vi indiska kvinnor i färgstarka saris, stråhyddor, hinduiska tempel, Bollywood-affischer och små affärer som säljer allt från te och kokosnötter till cykeldelar. I vägrenen ligger sopor och rök från brinnande gräs fyller våra näsborrar. Emellanåt skymtar havet, tills taxin svänger in på en mindre väg. En skylt vid ashramets ingång hälsar oss välkomna:

Dear Souls,

*Sri Vast Ashram is a spiritual learning community
providing space for you to explore "Who am I?"*

*When you enter this space we request you to leave
your beliefs, claims, identifications and roles behind.
We request you to enter without any expectations
on how this space is supposed to be.*

*Come as a pure soul, make an inward journey to reflect.
Celebrate your inner silence and let the Buddha dance within!*

Detta med att släppa alla förväntningar visar sig bli en första utmaning, då ashramet inte är den fridfulla plats vi trott. Det bankas och hamras på taket ovanför, och en såg som skär granit till lotusdammen sågar rakt igenom alla förväntningar om lugn och ro. Ashramet växer och ungefär 140 arbetare kommer varje dag för att färdigställa byggnaderna. En liten traktor, en grävskopa och en betongblandare finns med och underlättar det tunga arbetet. Särskilt Vide, vår minsting, fullkomligt strålar när han får följa den rödmålade traktorn på nära håll. En påminnelse om att barn – och vi vuxna - redan har förmågan att leva utan förväntningar och att utforska nuets alla rikedomar.

Vi får bo i ett stort luftigt rum med eget badrum i det smakfullt utformade hälsocentret "Caring Naturally". Efter knappt en vecka har vi anpassat oss till dagsschemat med väckning klockan fem, teceremoni, inspirerande hathayoga med Raju Kumar från norra Indien och frukost 7.30. Barnen är upprymda första dagarna och vill tvätta sina kläder för hand:

- Kan vi inte köpa en tvättbräda när vi kommer hem? säger Tuva entusiastiskt.

Intresset för att tvätta kläder svalnar, men särskilt Tuva gillar yogan. Vilken lyx att varje morgon få stöd och gemenskap för att både mjuka upp och stärka kroppen! Raju guidar varsamt och bjuder samtidigt in oss att tänja på gränserna. Ibland är vi inomhus, eller som denna dag uppe på taket. I gryningsljuset flyger tre grönskimrande papegojor skrånande över våra huvuden. Ett tempel i närheten spelar indisk musik. Långt borta hörs vågor från havet. Passet avslutas, som ofta, med smittande skrattyoga.

Bygggljuden på taket ovanför tystnar efter någon vecka. Anledningen till borrljuden var framväxten av ett sagolikt mosaikgolv att göra yoga på. Tuva får vara med och lägga ut mosaikbitar. Vi blir alla varmt mottagna av de mer långvariga ashramborna. Lo vill baka och får hjälp av Nisha från Brasilien i caféet Dancing Buddha. Tuva sitter och målar porträtt tillsammans med norska Marion. Och vi vuxna får barnvakt för att lättare kunna vara med på en så kallad satsang, där möjlighet ges att ställa frågor till gurun Sri Vast, eller "Guruji" som han kallas. Han tar på satsangerna ofta upp teman som på olika sätt är levande på ashramet. Som att det varken blir ett vackert mosaikgolv eller en lotusdamm utan oljud ...

Vem är han då, denne drygt 40-årige man från södra Indien som tillsammans med bland andra Dalai Lama är med i "Board of World Religious Leaders", och som i ashramets informationsfolder beskrivs som en "verklig mystiker, full av äkta glädje, kärlek och ett flöde av naturlig visdom"? Hur blev han guru?

- Jag växte upp i en välbärgad familj från den högsta kasten. En väldigt annorlunda uppväxt där mina föräldrar valde vilka jag skulle leka med. Det var många ritualer och strikta traditioner. Vi hade ingen elektricitet och steg upp klockan fyra för en daglig tvättningsceremoni. Jag var 21 år första gången jag använde dusch! Och så gick vi och la oss strax efter solnedgången, berättar han när vi får en pratstund i ashramets café.

I 3-4-årsåldern började Sri Vast få transliknande svimningsanfall. Första gången trodde omgivningen att han höll på att dö och läkare tillkallades. Svimningarna kom tillbaka var eller varannan vecka och pågick från några timmar upp till ett komaliknande tillstånd på tio dagar.

- När jag vaknade satt människor runt mig och ville höra vad jag hade upplevt. Redan som åttaåring blev jag inbjuden att börja undervisa och att finnas med när människor var sjuka och döende.

Efter 18 års ålder minskade antalet svimningar. I samband med en vistelse i Sverige hade han ett längre sådant tillstånd.

- Under tre månader pratade jag inte och upplevde en djup inre lycka. Ibland kunde jag gå ute barfota i enbart dhoti (se ordlistan) och svettas, mitt i den svenska vintern!

Det var efter denna upplevelse som han började kallas "Vast" ("Sri" betyder "helig"). I det transliknande tillståndet skrev han en rad hymningssånger som han undertecknade med "Voice of Vast". Med tiden har en lära tagit form som vilar på tre ben: ekologi, andlighet och ett liv bortom könsroller. Sri Vast hade tidigare ett välbesökt ashram utanför Chennai främst för indier, där han träffade sin fru (paret har två barn).

- Indiska bybor lever fortfarande enkelt och resurssnålt. Men många drömmer om att leva som i väst, där människors livsstil ofta tär mycket på jorden. Därför ville jag rikta in mig på att skapa hållbarhet i väst, vilket människor i syd sedan förhoppningsvis tar efter.

1999 grundades Sri Vast Ashram i utkanten av internationella Auroville, "världens största ekoby". Dessutom finns lokala centra i Sverige, Italien och Canada. Svenska Nilaa Palmqvist hade en bakgrund som idrottare och läste till lärare i Lund när hon kom i kontakt med Sri Vast.

- När jag mötte Guruji fick jag äntligen svar på frågor jag burit inom mig. Plötsligt fanns ett helhetsperspektiv, en möjlighet att leva ett liv i glädje och medvetenhet och en möjlighet att bli en

del av lösningen istället för att vara medskapare till världens problem, säger hon.

Nilaa Palmqvist har de senaste åtta åren varit en del av den närmaste kretsen kring Sri Vast och hon har inga planer på att lämna ashramlivet.

- Det är en underbar gåva att få leva ett liv i frid och glädje utan att blunda för ekologiska och sociala problem, säger hon.

Både Nilaa, Sri Vast och andra vi träffar lever efter devisen "love, share and care". Sri Vast delar generöst med sig av både visdom, närvaro och omsorg i vardagen. När Lo sparkar i en sten så att tånageln lossnar är han snabbt där och ser till att vi får transport till sjukhus. Och han har kvar barnets lekfullhet. En dag kliver han med bestämda steg fram mot Johan - och ger en nybakad pepparkaka. Och fast han är involverad i många uppgifter tar han sig tid att ombesörja så att poolvattnet byts. Efter nio långa dagar utan bad är det härligt för barnen att åka vattenrutschkana på poolbotten medan vattnet fylls på.

- Vi använder inget miljöfarligt klor, vilket innebär att vattnet behöver bytas ofta. Visionen är att pumpa upp vatten från den egna brunnen, ner i poolen och när det vattnet ska tömmas pumpas det gamla poolvattnet ut på odlingarna, berättar Sri Vast.

Under de sex veckorna får vi uppleva morgonturer till den egna stranden, plantera med Caroline från Canada, lära oss nya sånger, titta på barnfilm, pyssla med palmblad och snäckor, sopa caféet och kratta löv. Dagligen finns möjlighet till så kallad "seva" som är en del av träningen i ökad medvetenhet om vem man är och en möjlighet till fördjupad kontakt med det ständigt pågående ögonblicket.

Första månaden äter barnen den helvegetariska maten med god aptit. Till frukost serveras ofta "appam", en pannkaksliknande rätt gjord på rismjöl och linser, tillsammans med söt kokosmjölk. Nybakad chapati och färsk frukt blir barnens favorit. Efter en månad vill de ha ägg och vi hittar även havregryn i grannbyn som går att koka i en medhavd vattenkokare med platt botten.

Veckorna innan jul sköljer tropiska regn över södra Indien, då monsunperioden är senare än vanligt. Allt blir fuktigt. Kläder och andra saker möglar. Grodor hoppar in i byggnaden, kanske är det för blött även för dem i lervällingen utomhus? In i det sista kommer små spännande överraskningar och utmaningar, som alla lär oss något om vilka vi är och hur vi reagerar. En morgon på väg upp till yogan på taket upptäcker vi en orm som slinker in i ett hål i trappan. Den visar sig då och då, men smiter snabbt tillbaka in. Rummen är ganska öppna med endast träluckor till fönster och det är lätt för en orm att komma in om den skulle vilja. Nattetid blir det tydligt att tankar kan hålla en vaken! Efter fyra dagar hittar en man i grannrummet ormen under sin väska och med hjälp av några indier kommer den så småningom ut ur byggnaden. Yogaläraren Raju är med om kvällsäventyret:

- Även om det finns ormar med dödligt gift här så är det våra tankar om ormarna som är giftigast, säger han.

En vecka innan jul lämnar vi ashramet för att tillbringa sista halvan av resan i Goa. Men först hinner vi med ett annorlunda luciafirande och julpyssel. Härligt och hoppingivande att se människor från olika kulturer och i olika åldrar klippa och klistra tillsammans. Många indier ser med förundran på det vitklädda luciatåget, ljusen i håret och stjärngossarnas strutar. Morgonen efter luciafirandet lämnar vi ashramet och det känns riktigt vemodigt när en liten avskedsskara bugar sig med händerna framför bröstet. Namastde!

I Goa blir kontrasten stor till ashramlivet. Efter att själva ha gått omkring i och umgåtts med människor som främst har långärmat och vida stora kläder ser de andra västerlänningarna så nakna ut! Och samtidigt tar det inte många dagar innan vi vant oss och själva går omkring i västerländska badkläder. På ashramet fanns varken cigaretter, alkohol eller möjlighet till lockande shopping. I Goa

blir tiggare och strandförsäljare dels en påminnelse om ekonomiska klyftor i världen. Dels blir det tydligt att köplusten inte blir mindre av att man köper nya kläder eller billiga DVD-skivor. Sinnet går igång och vill ha mer fast vi inser att det inte är hållbart att vi människor konsumerar så mycket som vi gör.

Det blir också betydligt svårare att sortera sopor och kompostera. Men vi märker också att det går, i det lilla, att leva resurssnålt som vanlig turist. Vi fortsätter att koka vatten som sedan får svalna och bli dricksvatten istället för att köpa vatten på flaska. Vi använder tygblöja så mycket som möjligt, tvättar för hand och åker ofta kollektivt istället för med taxi.

Förutom inspiration till att leva mer hållbart har vi med oss ashramets dygnsrytm. Medan den eldröda solen stiger över kokospalmerna går vi ner till havet där delfinerna hoppar. Långsamma vågor rullar in mot stranden och påminner om livets ständiga förändring. Det ohållbara samhället vi människor nu har skapat kommer att övergå i något annat. Och kanske är det som Sri Vast sa, att miljöförstörelsen fyller det syftet att vi lär oss att leva mer hållbart.

I Goa inser vi även att vi har blivit bättre på att hedra och fira livet. Morgonyogan och kvällsmeditationen blir ännu viktigare. Vide gräver i sanden och vi andra nynnar på våra egna sätt ett traditionellt indiskt mantra medan fiskegubbarna börjar torka sina nät.

Ordlista

Ashram: Avskilt ställe i naturen där man lär sig om sig själv i en mästars närvaro.

Autorickshaw: Trehjulig motorcykeltaxi.

Dhoti: Kjol för män.

Guru: En upplyst mästare som guidar från inre mörker och okunnighet till ljus och klarhet.

Sari: Ca 9 meter långt tyg och traditionell indisk dräkt för kvinnor.

Satsang: Av "sat" = "sanning, existens" och "sang" från ordet "sangha" som betyder "gemenskap".

Satsang är en gemenskap kring utforskande av vad som är sant i tillvaron.

Seva: Osjälviskt tjänande.

Sri: Helig

Källa: Sri Vast Ashram

Dagsschema

05.00 Väckning

05.30 Teceremoni med meditation och sång

06.00 Hathayoga

07.30 Frukost

08.30 Seva

10.00 Undervisning (under t ex retreat)

12.30 Lunch

14.00 Undervisning (under t ex retreat)

17.30 Sittande meditation

18.00 Middag

19.00 – 21.00 Kvällsprogram (satsang, sångstund, film m m)

21.00 Tystnad

Besöka ashramet

Kontakta Sri Vast Ashram i god tid per e-post innan ett besök. Under retreaten är det cirka 100 -150 deltagare. Kostnaden för boende beror på hur lång tid man stannar. Läs mer på www.srivast.org

Johan och Ylva Bergstad är leg psykologer och ger genom det egna företaget JoY Psykologteam kurser i mindfulness. Läs mer på www.joypsykologteam.se .