

INDIENRESAN

31 december 2014

Ett Andligt Äventyr för Kropp och Sinne...

Sjuttioårsfesten var avklarad. Presenterna öppnade. Tackkortet ivägsända. Nu väntade Stora Äventyret. Resan till Indien. En present till mig själv och från Mannen i mitt liv.

Mail till vänner inom Yoga & Mirakler, strax före avresan...

"Mitt nästa Äventyr väntar.... Indien. En inspirationsresa tillsammans med min Bästa Johanna (sonsambo). Det blir en djupdykning i Yoga & Ayurveda, men det absolut viktigaste... att fördjupa, förfina relationen med mig själv... därifrån allt utgår."

Den 21 november 2014 går resan med tåg till Stockholm. Där möter bror Alf för vidare färd till hans välkomnande värmande brasa, middag med efterföljande djupa samtal om vår relation och vår uppväxt vilket ger en extra "krydda" till den väntande Indienresan.



Tidig morgon dagen därpå går färden till Arlanda. Enkelt att känna igen vilka som skulle bli mina rese-/kurskamrater. Både äldre och yngre och hur förklara detta. Jo, den "stora familjen" är alltid lätt igenkänningsbar. En känsla... Ett par unga kvinnor inkluderar mig strax som resvän. Det kändes tryggt att bara följa med i flödet...

Efter mellanlandning i Doha, invid Persiska viken landar vi tidig söndagsmorgon på Trivandrams flygplats i Kerela. Och många blev kontrollerna. Tror mellan åtta, nio stationer att passera.

Trött men lycklig möter jag Indien i arla morgonstund. Himlen kolsvart och en ofattbar värme slår emot. Många är de Indier som står utanför avspärrningarna och väntar... på vad? Kanske anhörig, kanske bara nyfiket vill betraktande nyanlända turister. Där står även Björn & Brahma med glada tillrop och öppna armar.

Vi organiserar oss in i väntande taxibilar. Min väska hamnar på ett av taken till en av bilarna och jag i en annan. I framsätet. Mina rädslor blir synliga... Ja Herre min Gud, vilket tempo. Och vänstertrafik. Föraren till höger om mig i framsätet. Det blir en resa jag sent ska glömma. Vid flertal tillfällen bara en hårsman från att köra på någon ensam vandrare, sovande hundar eller och snabba omkörningar. Här kom mina Böner till hjälp... Och min väska, fastbunden endast med ett tunt snöre, kommer den någonsin att hitta sin ägare? Tillit, blev från den stunden mitt viktigaste ledord.

Efter en dryg timmes bilfärd, framme vid Oceano Cliff Ayurvedic Beach Retreat. Ett hotell i genuin indisk stil. Vi serveras något att dricka, minns inte vad... får varsin rumsnyckel, schemat över den kommande veckans behandlingar, samt får hjälpsamma händer mig och mitt bagage (som kom fram!?) till det rum som skulle bli mitt hem under de resterande arton dagar här i Indien. En snabbdusch och i säng. En överklig känsla griper tag. Här ligger jag helt plötsligt på andra sidan jordklotet, i den tidiga morgontimmen omsluten av en tunn, vit, skir sänghimmel (moskitnät). Havsbrus och skrånande kråkor... vaggas mig tryggt in i den efterlängtnade sömnen.

Första dagen blir att utforska omgivningen, packa upp samt invänta kvällens begivenheter. Och min Johanna kommer precis i tid till hotellets välkomstceremoni kl 17. Min tacksamhet i den stunden, visste inga gränser... Johanna hade organiserat sin resa på egen hand då vistelsen i Kerela skulle bli något nedkortad med anledning av kombination "fritid & jobb".

Ceremonin innefattade presentation av alla anställda, läkare, terapeuter, kock, kökspersonal, kontorspersonal med flera. Vi alla välsignades, liksom yogakursen som helhet. Enligt indisk sed används rökelse och "ceremonimästaren" stänkte heligt vatten på oss alla, samt får var och en motta en vackert bunden blomsterkrans att hänga runt halsen. Därefter samlades vi kring den utsökt goda middagen, lagad av vår kock, som hade erfarenhet av att "kocka" hos Indiens president. Maten serverades på bananblad, utan bestick. Det var högerhandens fingrar som "gojsade" till maten och med hjälp av tummen föra tuggan in i munnen. Ovant och väldigt kladdigt...



Första veckan handlar om att ta hand om mig själv. Hel och hållen. Vända mig inåt och ta emot det som pockar på uppmärksamhet inifrån. Tillåta mig att stanna kvar i min egen "bubbla". Vara med känslor, tankar som de ville framträda... stanna upp och omfamna. Gamla mönster, oläkta "sår" från tidiga barndomsår hade synliggjorts i samband med min festprocess. Upplevelser som här och nu får tid att integreras och läkas.

Och yogapasset varje morgon (5.30) blev en efterlängtdad upplevelse och vana. När vi som tysta skuggor vandrar genom mörkret i den tidiga gryningstimman, med yogamattan under ena armen och vattenflaskan i den andra, genom den lilla tätbevuxna trädgården till huset med yogasalen på taket. Svag indisk musik leder oss ... Uppe i salen möter Brahma vitklädd och i prana mudra (hälsning från hjärtat). Först den kolsvarta himlen som fond till hundraratals kråkors flaxande och kraxande... Björns trygga stämma inspirerar oss till fördjupad vetskap om allt mellan himmel och jord. Från det nu pågående paradigmskiftet till djupa medvetna andetag... Därefter yogapasset, meditationen, vilan. Erfara stillheten i kropp och sinne. Ljuset och tystnaden.

Och så den efterföljande utsökta frukostbuffén med fem till sex olika sorters indiska ayurvediska rätter... och något senare på dagen behandlingar... varma oljor masseras in på kroppen, varje dag under sju dagar. Och beroende av hälsotillståndet, en efterföljande behandlingar med varmt

medicinskt ris i "påse" som likt en "gröt" stompades på kroppen och skrapade bort med hjälp av bananblad formade till små spatlar. Många blev skratten när vi likt små skurgummor vandrade runt i beigefärgade rockar med det inoljade håret på ända, ibland insvept i handduk eller bananblad.

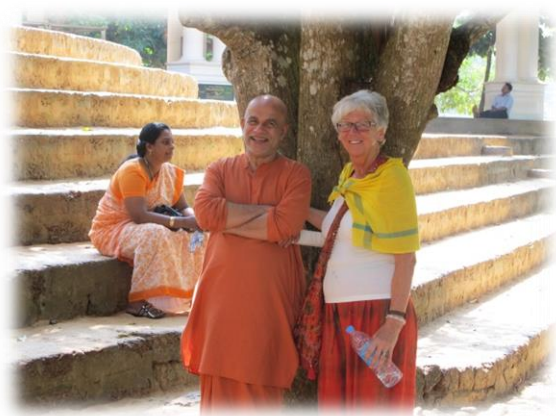
Behandlingar som pågick under sju dagar. Där dagen avslutades med ett yogapass (17.30), ibland med solnedgångens sceneri bakom palmerna. Och sen middagen. Fem till sex olika ayurvediska rätter, desserten inkluderad. Drycken, kokt vatten kryddat med örter, eller ett specifikt ayurvedisk te. Längtan efter sött eller efter kaffe infann sig aldrig, dock oväntat. Hade garderat mig med Ica's chokladkakor, som efter några dagar blev en välkommen gåva till chokladälskande terapeuter.

Och någoting "nytt" vill ta form... I all omsorg, vänlighet, kärlek från allt och alla blir det enkelt och naturligt att möta sig själv. Öppna sig för nya nivåer av både glädje och sorg... Vänlighet, respekt och djup omsorg bar mig genom den första veckan.

I denna Ayurvediska hälsoresa ingick två böcker;

Ayurveda för ditt sinne av Janesh Vaidya samt **Egot och Bevittnaren** av Swami Sukshmananda.

Med den sistnämnde, fick vi ett spännande möte. *Sukshmananda* är lärjunge till *Sree Narayana Guru* och verkar nu som andlig ledare och mästare i *Sivagiri Mutt*, ett Ashram i Varkala, Kerela, södra Indien. Hit kommer årligen anhängare i hundratusental för att delta i seminarier, föreläsningar och workshops om mänsklig utveckling. Och dit åkte vi i samlad kortege. Sittande i färgglada blomsterprydda *richsor*... små öppna "bilar" med plats för två till tre passagerare i baksätet, med gula (ashramets färg) flaggor i våra händer fladdrande på utsidan av richsan. En mäktig upplevelse.



Ett indiskt TV-team fanns med oss under hela vistelsen. Björn blev intervjuad och dagen därpå fanns vi på bild i dagstidningarna runt om i Kerelaprovinsen. Vi var västerländska "pilgrimer" på besök. Hedrande för Kerela och detta Ashram.

Följande vill *Sukshmananda* av tradition förmedla... Att transformera Egot* och därmed befria oss människor från dess begränsningar, är *verklig andlighet*. Egot försvinner inte, din personlighet försvinner inte men egots begränsningar försvinner. *Sukshmananda* liknar

det vid floden som rinner ut i havet. *Floden försvinner inte men dock flodfårans begränsningar...*

Sukshmananda vill förena öst och väst till en fruktbar syntes. Han är väl insatt i det västerländska, naturvetenskapliga tankesättet och har tagit starkt intryck av nutida filosofer och tänkare som t ex Ken Wilber från USA. Samtidigt är han djupt förankrad i den indiska andliga traditionen.

Föregångaren Sree Narayana Guru levde och verkade runt förra sekelskiftet i södra Indien. De som hade möjligheten att möta honom har jämställt hans andliga storhet med de största profeterna såsom Buddha, Krishna, Jesus eller Mohammed. Han kunde ha instiftat en ny religion och förenat Buddhas Ickevåld, Jesus' Kärlek, Mohammeds Broderskap och de Stora indiska Mästarnas Andlighet och därmed skapat en idealreligion för människa att följa. Men... han ville inte skapa ännu en "sekt". Hans motto var istället:

Det finns bara en Gud, en Religion, en Kast och en sorts Människor. Vackra tanke!

Här blev vi bjuda på lunch... återigen på bananblad i ett rum som kunde härbärgera minst ett par hundra människor. Kanske fler. Och utspisningen var imponerande. Snabbt gick det och gott var det.

Ett par dagar senare blev det ett besök på ännu ett Ashram. *Swami Sarva Atma Mithra* driver tillsammans med sin hustru *Sumi* det lilla *Ashramet Swagatam* samt ett *Ayurvediskt center, Maithrimandir* i kanten av Backwater i Kerala.

Båda dessa vishetslärare är i *Sree Narayana Gurus* tradition och delar med sig av sin andliga visdom, väl förankrade i den yogiska traditionen. Hans lille son på sju, åtta år fanns med under vårt besök. En modern Guru som valt att bilda familj.

Varje år/sommar reser *Swami Sarva Atma* under några månader till Frankrike för att undervisa i yoga och livsvisdom (Satsang).



Hustrun *Sumi* leder ett lokalt projekt till stöd för kvinnorna i den lilla byn Nedungolam. Det handlar mycket om ekologisk produktion och alternativ bytesekonomi som syftar till att finna en naturnära och harmonisk livsstil där kvinnornas förmågor lyfts fram, både praktiskt och andligt. I den lilla butiken blev det tillfälle att inhandla små presenter...

Innan lunchen serverades, vandrade vi runt i den närliggande naturen och fick ta del av *Sarva Atmas* visioner om att utveckla området till gagn för fler sökande människor med en

längtan efter andlig fördjupning. Den utsökt goda lunchen serverades på bananblad i yogasalen. (se bilden nedan...)

Ett starkt möte som förmedlade Närvaro, Enkelhet och Visdom. Jag vilade i denna gudomliga energi... egots kamp-/flykttendenser saknades helt i denna miljö. Här förmedlades en djupare medvetenhet, genom att bara vila i "Varandet" som en viktig del av livsprocessen. Bara Vara precis som den du Är... Och det är då det händer...

Jag lämnade detta Ashram med en djup insikt om värdet av Andlighet och Närvaro för den djupt mänskliga processen. TACK TACK TACK

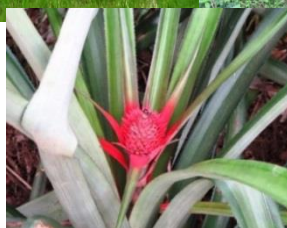
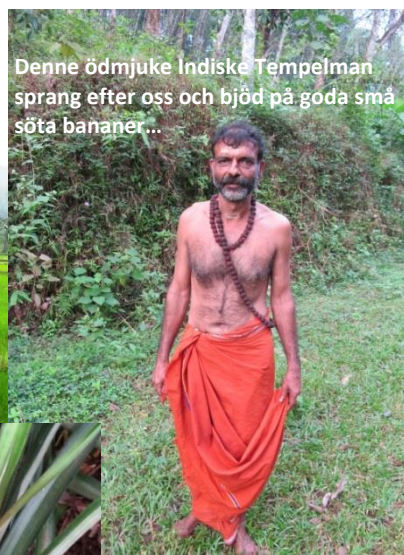


Så till den tysta meditationsvandringen. Fem på morgonen samlades vi för bussresa in till Kerelas landsbygd. Himlen är svart och månen vaktar... Väl uppe på berget invid det lilla primitiva templet, möter vi solens långsamma uppstigning ur en dimhöjd horisont.

Vi vandrar i total tystnad genom skogar av gummiträd, risodlingslandskap, bananträd, fåglar, blommor... En pastoral frid som för tankarna till paradiset.

Och plötsligt hör vi ett numera välbekanta skrånande ljud. Vi passerar ett litet primitivt "tempel" mitt ute i vildmarken och bönen som ett välkomnande in i denna magiska natur.

Vi avslutar vandringsmeditationen i ett litet bostadshus långt ut i vildmarken. Ägaren, god vän till Björn & Brahma, serverar en efterlängtd frukost. På bananblad och med den högra handens fingrar som redskap. Kladdigt och gott!!



Med Monika och Eva-Marie i den tidiga morgontimmen...

Så genomlever jag mina Dagar... bad i mäktiga vågor. Vandringar utefter stranden, i det närmaste folktom. Egen morgonyoga på stranden. Vila, läsa, sola. Upptäcka de små snäckorna, med naturligt formade vackra mönster, vilka inspirerade Johanna till att vända sig inåt. In till sin "bubbla" för att vara i sin egen skapande process. (Johanna, till professionen, designer och intresserad av mode, färg och form). Här fanns för alla en möjlighet att "gå sin egen väg". Besöka den lilla fiskebyn på södra delen av stranden. Vandra till "Cliffen" och "shoppa loss", beställa "billiga" nya kläder från skräddare... Mötas, samtala och vandra vidare... och upplevelsen av att beskåda de "dansande" delfinerna alldeles nära stranden var mäktigt. Se Björns försök att simmande komma nära... Och någon dag senare... den mörka skuggan som rörde sig alldeles under vattenytan, kunde inte vara någonting annat än en mäktig val.

Och det starka mötet med AMBALI, en skolpojke som bodde granne med hotellet. Stolt bar han sin skolväska på ryggen när han var på väg hem efter avslutad skoldag. Ett kort möte på den gropiga illa underhållna vägen. För mig oförglömligt. Starkt. Han bodde med sin mamma, pappa, morbror och lillebror i ett litet "hus" med plåttak. Han såg ut att bli glad över min lilla "gåva" en låda med färgkritor.



*) Texten hämtad från <http://www.insiktsyoga.se/egot-och-bevittnaren.html>

Ordet Ego som används i den här boken, vill beteckna allt som vi fått efter vår födelse. Kanske fick vi en del redan i fosterstadiet?! Det är våra samlade erfarenheter, kunskaper, kulturarv, utbildning, kort sagt allt som gör oss till den personlighet som vi blev utifrån våra biologiska förutsättningar. Lek med tanken att du hade skilts från dina föräldrar i samband med födelsen och sedan växt upp i en nomadiserande massafamilj i Afrika. Hur hade du utvecklats då? Vad hade du blivit för personlighet? Du hade med all sannolikhet utvecklat två olika egon i de olika miljöerna. Vad är det då som är ditt "jag"? Vi identifierar oss gärna med vårt ego och upplever att det är vårt Sanna Jag.



Bevittnaren är det inom dig som iakttar sinnesintryck, känslor och tankar utan att reflektera, som betraktar det som sker i nuet utan att döma eller dra slutsatser. När du är identifierad med bevittnaren är du närvarande i nuet, utan ängslan eller förväntning. Verkligheten är som den är – just NU. Och du accepterar den. Att vara identifierad med bevittnaren är ett högre medvetandetilstånd än att vara identifierad med ditt ego. Det är hela tiden en balansgång mellan egot och bevittnaren. Ju längre tid du kan vara Bevittnaren desto större frid upplever du. Och vägen dit är yoga och meditation.

Ett revolutionerande budskap i början av 1900-talet, i en av Indiens fattigaste och av kastsystemet mest nedtryckta provinser. I dag betraktas Kerala som ett Indiens Schweiz med en nära nog hundra procentig läskunnighet, väl utvecklad sjukvård, skola och en mycket medveten befolkning, både kulturellt och politiskt.

Allt detta är till stor del ett resultat av *Sree Narayana Gurus* Livsverk. Han startade en formlig folkrörelse för mänsklig utveckling på alla plan. Med anledning av *Sree Narayana Gurus* 100-års dag den 30 aug 2004 gav Indien ut ett speciellt frimärke.

"Människan skall befria sig själv genom utbildning, få styrka genom att organisera sig och öka välfärden genom industrialisering." och "Vilken religiös tro du än har så är den tillräckligt bra om den för dig framåt i din personliga utveckling."

...var några av hans framsynta uttalanden och idéer. *Swami Sukshmananda* (se ovan) går vidare i *Sree Narayana Gurus* anda när han säger att människans fortsatta utveckling är en transformering av egot så vi får tillgång till ett högre medvetandetillstånd, vårt Sanna Jag, Bevitnaren. Då kommer vi till insikt om att VI ALLA ÄR ETT och att vi kan släppa alla våra rädslor, för de är tankeprodukter. Endast och enbart känna tillit till vår inneboende kraft – som är Kärlek.

Meditation och yoga är ett värdefullt verktyg för att transformera egot. Den transformationen är Verklig Andlighet. Hans budskap är lätt att ta till sig och ger en ökad förståelse för meditationens roll i yogan. Swami Sukshmananda betonar att vi börjar med att iakttä kroppens positioner, sedan andningen och därefter känslor och tankar. Precis som Patanjalis** struktur för befrielse. En möjlighet att med yoga och meditationen lättare komma i kontakt med Bevitnandet, själva varandet. Den vi i djupet Är...



Ja, Kära Vänner av Yoga & Mirakler... det här blev ju en lång reseberättelse! Men om jag har lyckats hålla dig kvar så här långt, vill jag passa på att tacka för din villighet att läsa och kanske inspireras till någonting nytt... Ta emot det som är möjligt... och låta resten vara. Våra "livsresor" ser olika ut. Inget är "rätt" och inget är "fel".

Björn & Brahma... ett Innerligt Tack för Kursen, för resan... välarrangerad och givande på många plan. Kan med glädje rekommendera den vidare... min längtan efter att uppleva Indien, är nu tillgodosedd för en tid framöver... en kultur som ger ett värdefullt komplement till vår egen, vilket därmed innefattar ett ansvarstagande... Att ge tillbaka, ge vidare... där så är möjligt.

<http://www.insiktsyoga.se/bli-skolfadder.html> - Ett skolprojekt initierat av B & B.

Här också mitt varma Tack till Alla **Medresenärer**, en viktig del av Helheten...

Och Tack **Käraste Johanna** för att du ville vara min reskamrat...

Öppen och mottaglig för det som är Sant i mig, vandrar jag nu vidare i Livets Villervalla... Vill hedra Livets naturliga åldrandeprocess... sträcka mig utåt till det som är större än egots begränsade tillvaro... nu med en djupare Insikt om att Alla har en väntande Guru inom sig.

Margaretha



PS. Alla goda ting är tre. Fick även ett intressant kort möte med en tredje "Guru" som med sitt följe kom till vårt hotell ett par dagar före vår avresa. Hans namn är Sri Swami Vishwananda. Andlig vishetslärare från Mauritius. Love, Patience, Unity är hans ledord. Långt lockigt svart hår. Såå vacker, med ögon djupt förankrade i Närvaro... Samtidigt en helt vanlig ung man (surfade runt i sin Iphone), förutom hans klädnad... fotsid orangefärgade mantel, utsmyckning i pannan samt symboliskt talande kedjor runt halsen;)... DS.

www.bhaktimarga.org

**)Pantanjali...se separat text om bland annat Yogans historia.