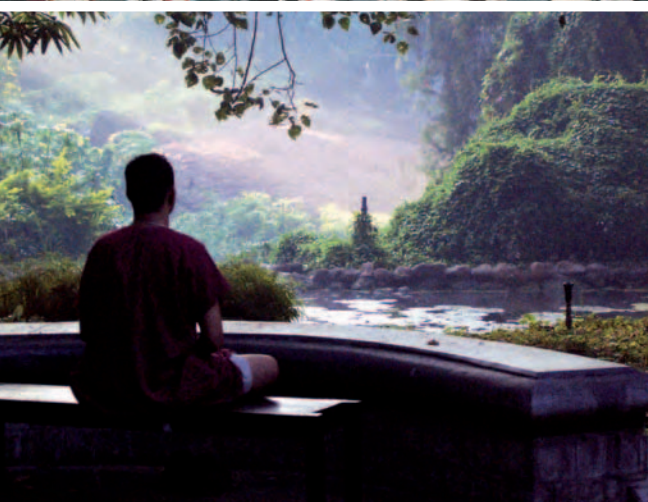




En utviklende oppdagelsesreise i Asia

Ønsker du å legge ut på en reise hvor du fordyper deg innenfor selvutvikling, spiritualitet, alternativ behandling og livsstil? Da kan land som India og Thailand være steder å dra.





Av Andreas Aubert

Undertegnede var fem måneder ved Osho International Meditation Resort i India, tok en rundreise i Thailand, og fem nye måneder i byen Chiang Mai i Nord-Thailand. Å være på reise i Asia i ett år kan gi mange nye perspektiver på livet og en spennende distanse til egen kultur. Dessuten gir det utallige inspirerende møter med mennesker fra store deler av verden og uforglemmelige opplevelser som kan forandre livet.

Å reise til land som India og Thailand kan også gi et visst kultursjokk. Å utforske selvutvikling og spiritualitet, på reise i et fremmed land og en annen kultur, kan definitivt skape behov for å ha et eget "rom" hvor man kan fordøye alle inntrykkene. Særlig i et land som India, som kan framstå som overbefolket og kaotisk.

Kostbart, men unikt

Osho International Meditation Resort ligger i byen Pune i India. Senteret anslås å ha kapasitet til rundt 2.000 besøkende. De fleste bor utenfor selve senteret, men rundt 2.000 kan f.eks. være i meditasjonshallen til samme tid. Fra hele verden strømmer folk hit. Tyskland, Italia, Russland, Sør-Amerika, Israel og Japan synes å være sterkt representert.

Filosofen og læremesteren Osho døde i 1990, men senteret der han tilbrakte mange år av sitt liv, bærer fortsatt mye av hans energi. Osho angrep askese og dogmer, og introduserte livsnytelse, kreativitet og glede som en forutsetning for menneskelig vekst. Med dette i bunn hevdet han at meditasjon lettere kunne komme til sin rett, heller enn å føre til indre undertrykkelse slik det ellers lett kan gjøre. Dette preger senteret, med tilbud både for de ungdommelige og utagerende og for de som vil gå dypt inn i meditative prosesser. Mange tror at det foregår seksuelle orgier på stedet. Det er ikke riktig, men en del av de besøkende er åpne for seksuelle menneskemøter under oppholdet. Dette er ikke noe som iscenesettes av senteret, men noe man eventuelt må ta initiativ til selv.

Osho-senterets aktiviteter er ikke billige, men det blir også feil å kalle det dyrt, sett fra europeisk målestokk. Man kan bo bra utenfor senteret, for rundt 3000 i måneden, inngangspass pr dag koster ca 80 kroner, og spiser man inne på senteret, bruker man kanskje opptil hundre kroner pr dag til mat. Med dette som basispakke kan man delta på senterets meditasjonsprogram med rundt fem meditasjoner daglig, man kan nyte fasiliteter som svømmebasseng, badstue, og ikke minst møte spennende mennesker fra hele verden. Senteret er svært estetisk utformet. Bare det å gå rundt, snakke med mennesker og ta inn stemningen kan være en opplevelse i seg selv. To-tre ganger i uka er det "plaza party", med musikk, dans og sosialisering rundt bordene. Overraskende nok også servering av

alkohol, selv om fulle folk aldri er å se. På søndagene er det "variety show". Begivenhetene er inkludert i dagspasset.

Trygt å være seg selv

Hva man får ut av stedet, er i stor grad opp til den enkelte. Atmosfæren er veldig understøttende overfor å være ekstatisk, utforskende, åpen og vågal, i hvert fall hvis det er autentisk og ikke en rolle man trer inn i. Derfor er kanskje den eneste hindringen for å trives der nede, ens egen angst. Tør man være seg selv, blir det som oftest tatt godt imot. Trolig er det få steder i verden hvor det er tryggere å være seg selv. Stedets aksepterende og åpne atmosfære kan virke veldig konfronterende, fordi det blir vanskelig å skyldte på andre enn seg selv hvis man er miserabel. Noen blir så provosert av å miste basisen for eget selvbedrag at de ikke takler å være der og desperat finner ting å kritisere. F.eks. får noen veldig sterke reaksjoner mot kleskodeksen – at alle på dagtid skal gå ikledd røde kjortler – eller andre ordensregler.

Noe av det de er flinkest til på stedet, er psykoterapeutiske grupper hvor det ofte vektlegges fysisk og emosjonell ekspressivitet. Disse koster gjerne rundt 1.800 for tre dager, med noe billigere pris "pr dag" for grupper av lengre varighet. Stedets energi kan være overveldende i begynnelsen. Det kan være lurt å delta i noen grupper innledningsvis for fortest mulig å bli reseptiv for det stedet har å by på.

Selv om utlevelse vektlegges, tilbys det også grupper og retreats med tradisjonell meditasjon (sitte stille mange timer pr dag). Ikke alt dreier seg om utlevelse og ekspressivitet. Noen av terapeutene var klare på at sterk utlevelse bare er et første skritt, og understreket nødvendigheten av å trene opp evnen til å bevitne og romme emosjonene, heller enn å kaste dem ut. Tilsvarende at mange automatisk går inn i ekspressivitet uten egentlig å ha følelseskontakt. Min opplevelse er at det terapeutiske arbeidet er mer nyansert enn mange har gitt uttrykk for.

Chiang Mai – de søkendes by

Et mer tilbakeleent alternativ enn Osho-senteret er Chiang Mai i Nord-Thailand. Det er en universitetsby omgitt av fjell og vakker natur, med ca. 200.000 innbyggere. Mange søkende velger å slå seg ned her for en lengre periode, da det finnes et stort tilbud av alternative kurs og behandlinger.

Norskengelske Siri Hagen-Waltham har nå Chiang Mai som sin hovedbase, nettopp av denne grunn. Hun kom til byen første gang i 1997, og ble forelsket fra første stund. Som tenåring tidlig på 70-tallet var hun ved Esalen Institute i California – den gang hovedsete

→



for de mest banebrytende terapier og tilnæringer til mennesket. Der møtte hun bl.a. Fritz Perls (som gjorde gestaltteknikken kjent) og Ida Rolf (som skapte kroppsarbeidet rolfing). Hun opplever at Chiang Mai i dag tilbyr noe av det samme.

- Det er mange søkende som kommer hit, et veldig internasjonalt miljø og mange mennesker med høy bevissthet. Chiang Mai er helt annerledes enn typiske turistområder i Thailand. Byen er også såpass liten at du kan være ute i vakker natur på ti minutter. Samtidig finnes det gode sykehus og annet man måtte trenge.

Byen har gamle bymurer, mye trær og parker, og atskillig lettere og vennligere atmosfære enn f.eks. storbyen Bangkok. Byen har lite kriminalitet. Vil man spise økologisk mat, er mulighetene mange. Pun Pun Organic Restaurant, ved det store tempelet Wat Suan Dok, er et godt valg, drevet av ildsjeler som driver en økofarm. På farmen kan man delta på diverse øko-relaterte kurs. Tilsvarende finnes Panya Project, hvor man også kan gå på kurs i økologisk boligbygging.

Yoga for late mennesker

Mange alternativt orienterte oppsøker "Wild Rose Sauna & Studio". Dette er et yogastudio ledet av en engelsk kvinne. Badstukveldene hver fredag er et populært utgangspunkt for å treffe nye mennesker og en god mulighet til å forhøre seg om byens alternative tilbud.

Hovedsakelig er det vestlige som vanker der, både besøkende og folk som har slått seg ned i byen for en lengre periode.

Chiang Mai er et av de beste stedene for å lære thai-

massasje, med en rekke skoler å velge blant. Sunshine School of Massage regnes av mange som den beste, er grunnlagt av en tysker og ledet av en franskmann. Her kan man være trygg på at ikke språkproblemer vil være et tema, og skolen tilbyr en rekke forskjellige kurs - alt fra begynnerkurs over to uker, til avanserte videregående kurs.

Siri Hagen har alltid vært interessert i massasje, meditasjon, yoga etc. I Chiang Mai fant hun alt hun trengte innenfor det. Hun hadde gjort mer konvensjonell massasje før, men ble helt betatt av thaimassasje.

- Thaimassasje er yoga for late mennesker. Noen gjør yoga på deg, gjør strekkøvelser med kroppen din, noe som bringer oksygen til musklene og åpner energilinjene. Du får blod og energi til områder som ellers er blokkert, f.eks. fra traumatiske opplevelser. Du revitaliserer hele systemet og organene blir revitalisert. Når massørene er dyktige, er det aldri farlig, selv om det kan gjøre litt vondt. Men det skal heller ikke være så smertefullt at det får musklene til å trekke seg sammen, sier hun.

Thaimassasje er en veldig gammel helingskunst, sier Siri.

- For 100 år siden fantes ikke vestlig medisin i Thailand. Når folk ble syke, gikk de til templene for å få massasje og urter. Shivago, Buddhas doktor, regnes som grunnleggeren av thaimassasje.

Mange muligheter

I Chiang Mai koster rom med enkel standard rundt 40 kroner døgnet, høy standard fra 120 til 400 kroner. Ved langtidsleie er prisene atskillig lavere. Skal man være

der tre måneder eller mer, kan man leie bolig fra 600 til 5 000 kroner måneden.

Byen har en rekke gode helsekostbutikker, slik som Baan Suan Pak Store og Aden Health Food Store, samt butikken Doi Kham, som selger økologiske grønnsaker. På førstnevnte fås også økologisk kjøtt.

Thaimassasje tilbys på hvert gatehjørne, men ikke alt er av like god kvalitet. Chiang Mai Ayurvedic Clinic har svært gode tilbud innen tarmrens (Colonic Hydrotherapy) og avgiftning, samt ayurvediske massasjebehandlinger. Dette er mange ganger rimeligere enn i Europa.

- I gamlebyen kan man bruke sykkel som framkomstmiddel. I denne delen av byen er det også to spesielt gode yogastudioer, forteller Siri Hagen - The Yoga Studio og Yogasala.

- Noen templer tilbyr også retreats med munkar som er opplært til å undervise i meditasjon for vestlige. Noen av dem er ganske gode, og tilbyr retreats i landlige omgivelser over syv til ti dager.

Kan forandre menneskers liv

Nå har Siri og mannen bygd hus i Chiang Mai, i tre og et halvt år. De har bygd yogastudio, skal bygge nytt gjestehus, tilbyr workshops og kurs. De håper å få størrelser som Gabrielle Roth, skaperen av 5 rytmer, til å gi workshops. De vil også kunne henvise besøkende til gode kurs innen massasje, matlaging etc.

I Chiang Mai føler hun at hun i større grad kan gjøre noe for andre enn i Norge, hvor hun måtte jobbe masse bare for å vedlikeholde deres store eiendom.

- Jeg og min mann samarbeider med Lanna Dog Rescue, som tilbyr gratis sterilisering og vaksinasjon av gatehunder. Lokale myndigheter har nå begynt å samarbeide med oss. Vi har også et prosjekt for barn fra stammebefolkningene som bor i fjellene, som bare har krav på skolegang fram til de er 12 år. Mange av dem er veldig smarte, og vi ønsker å hjelpe dem til videre utdanning.

- *Er det noe lokal skikk og bruk som er viktig å være klar over?*

- Du bør aldri peke dine føtter mot andre, og føttene bør alltid peke vekk fra Buddha-statuen. Det regnes som svært uhøflig å ta noen på hodet. Det er ikke så vanlig å håndhilse, mange føler seg ukomfortable med det. Thailandere hilser gjerne ved å folde hendene foran brystet og bukke. Dessuten kan det være verd å vite at malaria-tabletter for øvrig ikke alltid er bra, og kan forårsake helseproblemer. Skal du ut i jungelen, vil jeg heller anbefale at du beskytter deg bra mot mygg.

Siri mener også at man ikke trenger å bekymre seg for mye for å bli syk av fremmed mat i Thailand.

- Vanligvis er maten bra og trygg å spise. Jeg har spist masse sjømat her, og aldri blitt syk. Det kan være bra å ha med seg noe toalettpapir når man er på farta, det er ikke alle steder de har det. ☺

www.andreasaubert.no, www.myspace.com/aubertmal
andreas.aubert@gmail.com

Foto: Osho International Foundation, www.osho.com.

REISEMÅL I THAILAND

The Sanctuary: Ligger øde til på den populære øya Koh Phangan i Sør-Thailand. En lett atmosfære, mange søkende mennesker. God, sunn mat, workshops, behandlinger, men relativt kostbart. Mat koster ofte 60 til 100 kr pr måltid, losji pr natt kan fort koste 150-400. Man kan dog også bo tilnærmet gratis i sovesal. Øya Koh Phangan sees gjerne som en partyøy, men har samtidig diverse yogasteder etc. Mest nevneverdig er kanskje Agama Yoga – der tilbyr de f.eks. workshops som ”the art of dying” og workshops spesifikt rettet mot menn. www.thesanctuarythailand.com

Krabi: Øya Krabi er et godt utgangspunkt hvis du ønsker å være ved sjøen, men med en roligere atmosfære. Herfra kan du enkelt reise til et godt utvalg små, mer uberørte øyer. I innlandet rundt Krabi og naboprovinsen Phang Nga er det også gode muligheter for rafting, mountainbiking, fjellklatring og annen ekstrem sport. Området grenser til Malaysia, og enkelte steder er deler av befolkningen muslimsk.

Pai: Liten landsby noen timers kjøretur fra Chiang Mai. Veldig rolig og tilbakelemt atmosfære, med masse tilbud f.eks innen guidede overnattingsturer i naturen etc. Prisnivået er også ganske lavt.

Chiang Mai: Fra november og ut februar er den beste tiden å være i byen Chiang Mai.

– Å reise som backpacker kan være veldig varmt, og det er fint å ha leilighet med aircondition, forteller Siri Hagen, som kjenner stedet.

Økoprosjekter: Panya Project: www.panyaproject.org. Nettsiden har også linker til andre tilsvarende tiltak.

Økoturisme: www.chiangmaigreen.com. Mange spennende tilbud.

Kurs/retreats etc:

Sunshine Massage School: www.sunshine-massage-school.com

ITM, anerkjent skole for massasje: www.itmthaimassage.com

Agama Yoga: www.agamayoga.com,

Russisk sjamankvinne: www.lifeevents.org

Tai Chi, Chi Kung, Yoga mm.: www.bodyandmindhealing.org

UTVALGTE REISEMÅL I INDIA

Auroville: Kjent økolandsby basert på avdøde Sri Aurobindos lære. www.auroville.org

Siddharta Village: Tilbyr blant annet ”tribal eco-tourism” og losji ved Woodsong World Resorts. www.siddhartvillage.org

Oshosenteret: På senteret er det ”evening events” enkelte kvelder, som gjerne koster rundt 150 kr. Disse er ofte preget av sosial interaksjon og høy energi, f.eks med emosjonell utlevelse og bevegelse. www.osho.com/resort. Bolig i nærheten av senteret: Giri_giri_rieger@hotmail.com eller Ekanta:shopladhani@hotmail.com.

Goa og Kerala: Populære reisemål, med mange alternative tilbud.

Se forøvrig www.indiamike.com som er et forum med god og omfattende informasjon om India. Obs: Oppføringene er bare et utvalg, og artikkelforfatter har ikke selv direkte erfaring med alle tilbudene