

AYURVEDISKT RETREAT PÅ BALI, INDONESIA:

Halleluja Moment eller bara en DYR upplevelse och LÅNG resa?

Vi är många som jagar hälsa – min egen har jag varit på jakt efter hela livet. Indisk läkekonst. Kan det vara något? För att ta reda på det åkte jag till Sukhavati Ayurvedic Retreat & Wellness Spa på Bali för att se om jag skulle kunna optimera min hälsa och åka därifrån som pånyttfödd och i skepnaden 2.0 – eller om det bara var dyrt och långt.

Sukhavati, mitt ute i ingenstans på den indonesiska ön Bali, är en frodig och grön oas där de gör precis allt för att du ska ha det bra enligt den ayurvediska läran, den indiska läkekonsten.

Fyrtio leende och glada personer springer benen av sig för att ta hand om dig. Personalen är omtänksam och lyhörd utan att vara påträngande. Det känns som att vara i ett privat hem – Sukhavati är som en enda stor familj dit du välkomnas som ännu en medlem.

I det vegetariska köket utträttas magi. Maten är indiskinspirerad utan att vara stark och allt som serveras är en symfoni av goda smaker i gommen.

Dagliga besök hos den ayurvediska läkaren och behandlingar

Min puls togs på vänstra handleden vid första besöket. Puls läsning görs för att utröna vilken dosha (personlighetstyp) man föddes med – vata, pitta eller

kapha. Vilka behandlingar jag skulle göra bestämdes av den ayurveiska läkaren från dag till dag och morgondagens program låg på sängen när jag kom tillbaka från middagen.

Det är **två personer som masserar dig samtidigt** och varje session varar 90 minuter. Är du inte van vid det är upplevelsen rätt överväldigande, men rörelserna är synkroniserade. Är de på ryggen så är båda på ryggen.

Jag tyckte bäst om **shirodhara** och **takradhara**. En uppvärmd vätska hålls som en stråle som går fram och tillbaka över pannan. Det känns som att smekas av sammet. Vid shirodhara används olja och vid takradhara har man yoghurt.

En annan sak jag gillade var **ubtan**, en skrubb. Det de skrubbar med består av bland annat rött ris och mungbönor som malts till ett mjöl.

Sesamolja används flitigt. Rekommendationen var



*Havregrynsgröten med
ljummen kokosmjölk,
lönnsirap och ghee är
en kulinarisk läckerhet.*





några droppar i näsan och öronen varje dag och sedan badade jag i den också. Tre gånger. ÅTTA LITER uppvärmd sesamolja användes vid varje tillfälle. Jag fick lägga mig på en plastklädd brits som sluttade ner mot fötterna. I fotänden fanns ett hål så att oljan kunde rinna ut, värmas upp och användas på nytt. Jag fick massage på både fram- och baksida och när det var dags att vända sig – ja, då fick jag be om hjälp. Jag kände mig som Bambi på hal is.

Oljebadet **abhyanga** tyckte jag var irriterande. Det blev för mycket och jag låg och hoppades att de skulle vara klara snart. Upplevelsen var inte ett dugg avkopplande.

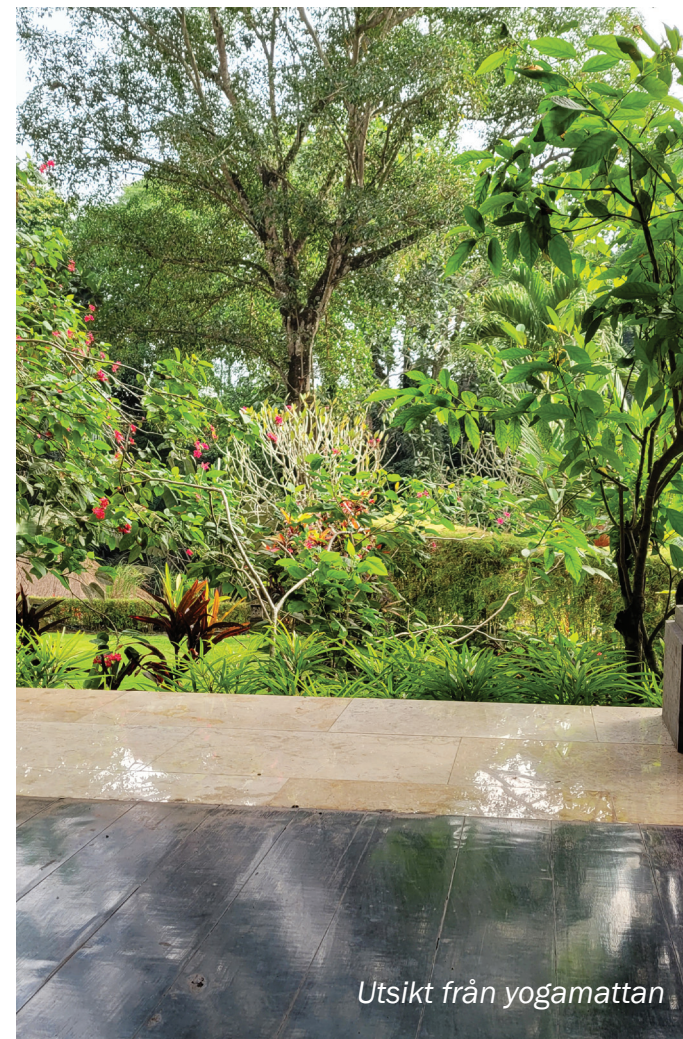
Däremot gillade jag **fotmassagen** i mitt eget lilla hus. Eller **facial** som de kallar behandlingen. Jag undanbad mig dock klet och smet i ansiktet eftersom jag har rosacea och inte vågade experimentera med just det så de fick gå direkt på fötterna och någon slags reflexologi.



Virechana, tarmrening, stod på programmet i mitten av vistelsen. Jag drack en deciliter Castor Oil (ricinolja) med citron. Vätskan gick bra att svälja – jag hade ingefärste till min hjälp – men på natten led jag av halsbränna från yttre rymden. Jag ville inte ta västerländska medikament och på morgonen tog jag upp problemet med den ayurvediska läkaren. Hon ordinerade en matsked ghee, skirat smör, en timma innan måltiderna i sju dagar. Till min stora överraskning fungerade det direkt.



Yogarummet



Utsikt från yogamattan

Yogan är lagd på **en nivå som ska passa alla**. Den är inte svår, men inte heller lätt. Finessen med yoga är att man anstränger sig **så mycket man själv förmår**. Man kan alltid böja sig lite mer om man vill ha ut mer av rörelserna.

Yoga x 2 x 1

Två gånger om dagen erbjuds yoga. Jag skriver erbjuds för det är inget tvång, men det rekommenderas starkt. Morgonpasset inleds klockan 7 – efter det att morgonpromenaden bland risfälten är avslutad. Klockan 17 är det dags för eftermiddagens duvning.

Jesus och pånyttfödelse

Till Bali åkte jag inte för att jag trodde att jag skulle bli botad från låg ämnesomsättning och reumatism. Jag åkte dit för att få mer kunskap om hur jag kan **må ännu bättre** och för att få idéer om hur jag kan **optimera** det enda liv jag har – **och av ren nyfikenhet**.

Jag hade extremt höga förväntningar när jag checkade in på **Villa Vajrapani**. Jag hade dreglat över Sukhavati sedan jag läste om det första gången

i början av 2020. Andras upplevelser beskrivs som pånyttfödelse. En kväll satt en tjej från **Australien** bredvid mig under middagen. Hon sa att hon kände sig som **Jesus**, att det hade varit **Halleluja Moment** att komma till retreatet.

Pånyttfödd kan jag inte säga för min del och frälst blev jag inte – men välsignad med nya upplevelser är jag. För min del behövs något annat för att Halleluja Moment ska inträffa – exempelvis något så enkelt som en löprunda.

*Ann-Christine Reimer
ensamresenär och frilansskribent med smak på livet*

Läs mer på de kommande två upplagen →



Aktiviteter erbjuds under vistelsen – cykeltur, middagsgenomgång i köket, promenad bland risfälten – eller som ses här bredvid, besök vid **Tanah Lot** – traditionellt balinesiskt tempel.

Några saker jag tog med mig hem

- ▶ **Inte äta framför TVn** – på Sukhavati finns ingen TV. Energin som går åt när du tittar på TV och äter samtidigt behöver du till att smälta maten.
- ▶ **Inga stora portioner på kvällen.** Middagen på Sukhavati serveras kl 18.30 och kl 21 är det "lights out".
- ▶ **Ghee är guds gåva till mänskligheten.** Osaltat smör som kokas tills det blir klart är magi. Förutom att ghee förhöjer smaken på maten har det en antiinflammatorisk effekt. Ghee lär också kunna användas vid solsveda.
- ▶ **Ett par sippar varmt vatten innan maten** öppnar upp matsmältningssystemet och ett par efter maten stänger det. I övrigt ska du inte dricka till måltiderna. Dryck till maten späder ut matsmältningssenzymerna.

Vilken dosha är du?

Vata

- ▶ Tunn kroppsbyggnad, har svårt att gå upp i vikt.
- ▶ Sinnet är rörligt och splittrat, de rör sig snabbt och pratar fort.
- ▶ Kreativa och konstnärliga, god intuition.
- ▶ När de blir stressade eller hamnar i obalans får de ofta sömn- och magproblem, de blir oroliga, känner ångslan och får svårt att koncentrera sig. Deras hud, hår och naglar blir torra.

Pitta

- ▶ Ofta atletiska och bygger lätt muskler.
- ▶ Målmedvetna, ambitiösa, tar snabba beslut och är naturliga ledare.
- ▶ De har tendens att driva sig själva hårt och riskerar att bränna ut sig.
- ▶ Vid stress reagerar de med ilska och frustration. Magsår, halsbränna, inflammationer, eksem och acne är typiska obalanser hos en pitta.

Kapha

- ▶ Går lätt upp i vikt då de har en mer långsam ämnesomsättning och de samlar ofta på sig vätska.
- ▶ De tar gott om tid på sig för att tänka igenom saker innan de fattar beslut.
- ▶ De är varma och omtänksamma med fötterna på jorden och stress påverkar inte deras humör särskilt mycket.
- ▶ Vid obalans blir de trötta och får en tyngdkänsla i kroppen (svullna fötter och ben). De blir också förstoppade och förkylningar och astma är problem som de dras med.

Den ayurvediska maten

Den ayurvediska filosofin bryr sig inte så mycket om vad maten innehåller i form av kolhydrater och proteiner. I stället ser man till att få i sig **alla sex smaker vid varje måltid – sött, surt, salt, starkt, bittert och strävt**. Samtliga måltider ska innehålla alla sex smaker, men varje personlighetstyp ska koncentrera sig på sina respektive tre huvudsmaker. De övriga är bara mindre komplement.

Smaker som balanserar de olika kroppstyperna:

- ▶ **vata** - prioritera sött, salt och surt – undvik strävt, bittert och starkt
- ▶ **pitta** - prioritera sött, bittert och strävt – undvik salt, surt och starkt
- ▶ **kapha** - prioritera starkt, bittert och strävt – undvik sött, surt och salt

OBS! När du läser sött ska du inte tänka "bakverk" (ris räknas som sött). Inom ayurvedan låter man **varje måltid smälta** innan man äter igen och man **äter bara när man är hungrig**.



Pris

Tio dagars vistelse på **Sukhavati** med boende i egen "villa", måltider, behandlingar, yoga, daglig konsultation med den ayurvediska läkaren, upphämtning på flygplatsen i **Denpasar** och retur kostade **3 114 USD + 15 % i skatt**. Då är en **rabatt på 40 % avdragen**. Kampanjer erbjuds.

Flygbiljett tillkommer. Du kan resa utan bagage. Varje dag får du en ny uppsättning vita byxor och skjorta – något annat behöver du inte. Yoga- och badkläder kan dock vara bra – om du hinner bada för det är fullt program hela tiden.



Villa Vajrapani

Retreat på Bali

Många är vi väl som har sett filmen **Eat Pray Love – Lyckan, kärleken och meningen** med livet från 2010. Efter sin skilsmässa bestämmer sig **Liz – Julia Roberts** – för att förändra sitt liv och reser på en årslång resa till **Italien, Indien och Bali (Ubud)** i jakt efter god mat, andlighet och sann kärlek. Filmen bygger på boken **Eat Pray Love** av den amerikanska journalisten **Elisabeth Gilbert** och är delvis sann.

Här är några retreat på Bali där du kan hämta energi enligt den ayurvediska läran:

- ▶ **Ayurvedagram** <https://www.ayurvedagrambali.com/>
- ▶ **L' Ayurveda** <https://www.layurveda.com/>
- ▶ **Oneworld Retreats** - de har två ställen, det ena ligger i Ubud <https://oneworldretreats.com/>
- ▶ **Prana Veda Anchuary** <https://www.pranavedabali.com/>
- ▶ **Rudra Sahashrara Bali** <https://www.rusabali.com/>
- ▶ **Sukhavati Ayurvedic Retreat & Wellness Spa** <https://www.sukhavatibali.com/>

Bali: Paradiset har blivit soptipp med absurda sexlagar

Bali är en ö och provins i Indonesien med drygt fyra miljoner invånare. Drygt **80 % av befolkningen är hinduer** till skillnad från **Indonesien** som helhet där nästan **90 % är muslimer**. Ön är cirka 140 x 80 kilometer – en ytan som motsvarar knappt **Gotland x 2**.

Allmänna kommunikationer finns inte, vägarna är undermåliga och saknar på många håll belysning, trafikolyckor är vanliga, sjukvården är eftersatt och ön är ohyggligt skräpig. Världsberömda **Kuta, Legian** och **Seminyak Beach** på den sydvästra delen av ön är en fasansfull syn. Avfall dumpas i floder och kanaler – när regnet kommer spolas det ut i havet och när vinden vänder blåser det upp på stränderna.

Turismen är Balis största inkomst – **Australien** är det land toppar listan. Bali är för "aussies" vad **Kanarieöarna** är för svenskar, men görs inget åt miljön är hela ön snart en soptipp.

Turismen kan få sig en törn på andra sätt också. I slutet av 2022 röstade det indonesiska representanthuset igenom en ny brottsbalk. I denna finns bland annat en punkt som förbjuder sex utanför äktenskapet – sambopar bör alltså ägna sig åt avhållsamhet om de åker till Bali. Lagen har inte trätt i kraft än, men när den gör det kan brottet ge upp till ett års fängelse.



Kuta Beach är en sopstation



Här serveras frukosten om man inte ville ha den uppburen till det egna boendet. Mot slutet av vistelsen åt jag alla måltider på den egna terrassen med utsikt över poolen. Några av "villorna" har egna pooler.