

Hon vågar att komma nära med hjälp av kameran. Nu möter du henne en gång i månaden i NWT:s Helg. Filmaren Sara Broos hittar inspiration i Berlin men hjärtat och livet finns i Fryksdalen.

# Om sinnesro

**V**issa ord låter precis som deras innebörd; som det vackra ordet sinnesro.

Kanske något som de flesta människor längtar efter. För om man har det kan man nog hantera även de värsta motgångarna och svårigheterna.

Efter att en gång ha kraschat mentalt är jag inte lika stresstålig. Jag får utslag i ansiktet av stress, är överkänslig för ljud och har inte samma arbetskapacitet längre, kan inte driva mig själv lika hårt. Jag har sakta lärt mig att ta det lugnare, att vara mer närvarande, inte leva på så hög frekvens. Yoga och meditation har delvis varit en räddning. Jag inspirerades av filmregissören David Lynch bok "Catching the big fish". Om hur han var skeptisk mot meditation och mindfulness, men när han en gång testat att meditera i tjugominuter fastnade helt. Att sitta i ett rum i tystnad utlämnad åt sina egna tankar och andetag. Plötsligt kom han i kontakt med sitt undermedvetna på ett helt nytt sätt, med drömmar och idéer som mynnade ut i nya filmer. Han menar att om han vill fånga de stora fiskarna måste man ge sig ner på djupare vatten. Likaså de stora idéerna och tankarna. Det kräver att man går djupt ner i sitt medvetande.

Jag åker på yogaretreat till Sicilien. Det blir min semester och ett försök att just nå lite djupare. Hitta fokus. Upp klockan sex varje morgon, tre timmars yoga och meditation på en fin innergård med ljus sandsten, palmer, små ödlor, kaktusar, citronträd och blomstrande buskar i olika färger. Sen frukost och 18-20 kvällspasset och middag. Samma tider varje dag i nio dagar. Vid frukosten spelas en slinga på repeat som ska ha en lugnande effekt men som håller på att driva mig till vansinne. Innan vi slår oss ner för att äta håller vi varandras händer och ber en bordsbön. "Lokah samastah sukhino bhavantu". Att alla våra handlingar, ord och handlingar på något sätt ska bidra till välmående för andra levande varsel på den här jorden. Kanske är det lite väl höga krav att ställa.

Jag kom hit för att få sinnesro, men inser att det inte är så enkelt. Om jag hade velat ha lugn och stillhet hade jag kanske hellre kunnat stanna hemma och låst dörren. 27 personer på en liten yta, i ett slottsliknande stenhus som ligger avlägset på namnlös plats och som man når genom att passera en stor järngrind med taggtråd som öppnas med en fjärrkontroll.

Nästan bara vita västerländska kvinnor mellan 25 och 50, från Frankrike, Nya Zeeland, hela världen.

En fransyska i min ålder har en månad tidigare lämnat sin man. Hon vet att det är rätt att gå ifrån honom. Han behandlar henne illa, är konstant otrogen och bryr sig inte om henne, visar ingen kärlek. Hon är vacker, smart, fantastisk på alla sätt. Ändå tvekar hon om hon kanske ska gå tillbaka. Hon är här för att hitta styrka att radera honom helt ur sitt liv. Yoga, meditation, hälsosam mat. När det är siesta och de flesta finner sig tillrätta i solstolarna med sina böcker, datorer och detoxjuicer, smyger hon iväg till sitt gömställe bakom stenmuren och röker cigaretter. På kvällen är hon rastlös och vill gå ut och dansa, dricka sig full. Glömma allt. Det spelar ingen roll hur paradisk platsen är.

"I'm dying in the this place" sa Virginia Woolf till sin man när han försökte få henne att hitta frid ute på landet. Hon ville in till stan. Men kanske spelade det ingen roll vilken plats hon än levde på. Hon fick ändå aldrig sinnesro. Som en osalig ande som aldrig finner fäste. Till slut tog hon sitt liv. Amerikanskan som lämnat allt bakom sig i Wisconsin, börjat ett nytt liv som nykter alkoholist och yogi och bor nu, 54 år gammal inneboende hos en barnfamilj i Berlin. Hon säger att det känns som att hon alltid är en besökare i andras liv, aldrig riktigt lever sitt eget. Och att Anonym Alkoholister och yoga blev hennes räddning. Hur hon fortfarande varje morgon läser utdraget ur sinnesrobönen för sig själv; "GUD ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden" (teologen Reinhold Niebuhr 1926). Fransyskan lyssnar uppmärksamt.

**D**e unga tjejerna i tjuogoårsåldern som anlände senare än de andra har yogakläder för tusentals kronor och handdukar med tryck från Saint Tropez yachtclub. Och de kastar sig i poolen, skrattar och skriker och för massa oväsen. De har åkt på bantningsresa och räknar kalorier efter varje måltid. De säger att de som den unga generation de tillhör är mycket mer miljömedvetna än oss äldre. Amerikanskan tittar barskt på den yngsta som kommer från Malta. "So how did you get here, did you fly?" "And those clothes you are wearing, are they second hand?" Irritationen stiger.



Jag har sakta lärt mig att ta det lugnare, att vara mer närvarande, inte leva på så hög frekvens. Yoga och meditation har delvis varit en räddning.

FOTO: LYNNE SLADKY/TT

Vid bordet intill överhör jag yogainstruktörerna som tidigare på dagen predikat om vårt ansvar för vilken energi vi sprider omkring oss, vilka ord vi väljer och hur vi pratar om andra sitter vid ett eget bord och skvallrar och snackar skit om andra instruktörer och studenter. Klockan är bara nio och jag är inte alls trött men går ändå och lägger mig.

Googlar ett tips jag fått från en av deltagarna och ser en video på Youtube med den kroatiska gurun Braco "The silent Gaze of Braco". Han har under sexton år hjälpt hundratusentals människor bara genom att låta dem stirra in i hans melankoliska vänliga ögon. På något konstigt sätt funkar det. Jag blir helt lugn och sover sen djupt.

En av de unga tjejerna, kan kalla henne Samira pluggar medievetskap i Toronto. Hon säger att hon är utbränd av allt överflöd av information, att hon känner så splittrad av alla olika identiteter hon går in och ut ur. På Facebook är hon en person, på LinkedIn en annan, på Tinder en tredje, Snapchat, Instagram, Twitter, etcetera. "Vi ses inte längre i verkligheten", säger hon. Vi följer varandras liv på avstånd. "Och jag älskar kramar, behöver minst nio kramar om dagen, men mina vänner har inte tid". Hon ler. Jag kommer att tänka på Mata Amritanandamayi, en av Indiens främsta andliga ledare som kallas Amma, vilket betyder mamma. Hon är känd för sin osjälviska kärlek och välgörenhetsprogrammet "Embracing the World".

Hon sprider kärlek genom att kramas och har under sitt liv kramat fler än 34 miljoner människor. Hennes religion är kärlek och hon turnerar världen runt för att kramas. Hon lever verkligen som hon lär, sitter inte upplyft på en piedestal och betraktar världen ovanifrån. Hon reser runt i världen, till alla samhällsklasser. Under tsunamin i Thailand var hon den första som kastade sig ut för att rädda liv. På hennes hemsida beskriver hon; "A continuous stream of love flows from me to

all of creation. This is my inborn nature. The duty of a doctor is to treat patients. In the same way, my duty is to console those who are suffering."

**J**ag och fransyskan gör en utflykt nästa dag till den lilla byn Noto där Daidalos uppehöll sig. Han som är pappa till Ikaros, den unge mannen med vingar och symbolen för övermod och hybris. Vi skippar kvällens yogapass och hittar en charmig fiskrestaurang precis vid havet. Efter en vecka med bara vegansk mat och mintte unnar vi oss ett glas vin och grillad färsk fisk. Vi sitter i solnedgången vid Siciliens strand vid Medelhavet. Månen är full. En rosa flamingo lyfter från stranden och bidrar till den förhöjda stämningen. Jag känner mig helt lugn. Känner mina egna andetag, lugna och djupa. Och tänker att sinnesro handlar om att vara helt och fullt i ögonblicket. Och lika mycket om att välja bort som att välja. Mod att förändra det man kan. Jag och fransyskan har på varsin pappersbåt skrivit ner allt vi vill rensa bort och vilka förändringar vi vill göra i våra liv.

Vi skickar ut dem på det öppna havet och återvänder till de andra som precis avslutat sitt yogapass.



” De har åkt på bantningsresa och räknar kalorier efter varje måltid. De säger att de som den unga generation de tillhör är mycket mer miljömedvetna än oss äldre. ”