

REJSE OG FRIVILLIGT ARBEJDE



Den kuppelformede hvide bygning bruges til yoga og meditation.



Maden på Eco Village Park er økologisk og vegetarisk.



Som voluntør arbejder man fire timer om dagen for kost og logi.



Beboerne har mulighed for at deltage i yoga-undervisning dagligt.

FRIVILLIGT ARBEJDE I EN ARGENTINSK ØKOLANDSBY

Arbejdsløsheden er for tiden enorm. Antropolog Sarah Warny Berg oplevede ventetiden og afslagene som et opslidende tomrum, men brugte tomrummet til at rejse væk og plante hænderne i ny jord for at give sig selv ro og plads til at vende blikket indad.

AF SARAH WARNY BERG. FOTO: SARAH WARNY BERG, JAN K. MADSEN OG ECO YOGA PARK

Der står en mand med mit navn på et skilt, da jeg træder ud af transit-hallen. Det er egentlig meget rart, når nu jeg er rejst helt om på den anden side af jorden, nærmere betegnet Argentina, landet kendt for tango, røde bøffer og god rødvin.

Jeg er netop uddannet antropolog men uden foden inden for døren hos diverse NGO'er og andre steder, hvor akademikere med abstrakte uddannelsesbaggrunde kan få arbejde, ser den nærmeste fremtid mest ud til at kunne byde på CV-møder og job-søgningstragedier.

Jeg har derfor besluttet at miste fodfæstet for en stund, tage springet og placere mig et sted, hvor jeg skal lære at navigere på ny. Jeg vil udnytte finanskrisen og min egen forvirrethed over, hvad min jobsøgningsstrategi egentlig er, til at pakke mit liv i kasser og rejse langt væk fra det hele. Få blikket op af bogen, væk fra computerskærmen og i stedet bruge min krop til noget helt andet, end hvad den plejer at blive brugt til. Jeg har brug for, for en stund at få at vide, hvad jeg skal gøre for at give mig selv plads til at mærke, hvad der sker inde i mig, når jeg ikke hele tiden træffer valg, men bare er til.

Jeg søgte på nettet over, hvordan man kan rejse billigt. Her faldt jeg over Workaway, som formidler kontakt mellem folk,

der vil arbejde frivilligt, og folk som søger frivillig arbejdskraft til gengæld for kost og logi. Mellem 2743 forskellige muligheder lige fra hestestuderier i Texas til Bed & Breakfast i Skåne, fandt jeg EcoYoga Park, et yoga-retreat 100 km uden for Buenos Aires. Jeg skal arbejde i deres køkkenhave til gengæld for gratis kost, logi og daglig yogaundervisning og er nu på vej sammen med taxachaufføren med skiltet med mit navn på.

ECO YOGA PARK

EcoYoga Park blev etableret for 16 år siden ud fra en ide om at skabe et sted, hvor rejsende fra hele verden kan mødes og finde ro og tid til at udvide og udvikle sig i deres spirituelle søgen. Stedet drives af omkring tyve faste beboere, som lever efter hinduistiske principper, hvilket gør, at alt mad er vegansk og alt arbejde udføres med omtanke for økologi og balance. Der bruges ingen kunstig gødning i haven, og parkens mange beboelseshuse er konstrueret af miljøvenlige materialer.

Som gæst i EcoYoga Park kan man vælge mellem to opholdsformer; betalende gæst eller frivillig arbejdskraft. Begge opholdsformer giver adgang til fuld forplejning samt daglig yogaundervisning. Som frivillig indlogeres man på et, to- eller tremands- »



Antropolog Sarah Warny Berg tog som arbejdsløs akademiker rygsækken på og drog til Argentina.

Jeg er på vej til et yoga-retreat 100 km uden for Buenos Aires. Jeg skal arbejde i deres køkkenhave til gengæld for gratis kost, logi og daglig yogaundervisning.

DUSICA VUKOLIC

Webdesigner, Holland

»Jeg står i den privilegerede situation, at jeg befinder mig mellem to jobs. Jeg har halvanden måned og havde egentlig overvejet bare at nyde friheden derhjemme. Men eftersom jeg ved, hvor hurtigt denne måned kan gå med praktiske foranstaltninger, har jeg besluttet at bruge tiden til at rejse væk for at kunne koncentrere mig om mig selv. Jeg har valgt at rejse alene denne gang, da jeg ved, at når jeg rejser alene, bliver jeg mere udadvendt, og mine sanser åbnes for, hvad der sker omkring og indeni mig. For mig er det nødvendigt sommetider at koble helt fra og tage en periode, hvor jeg laver noget helt andet, end hvad jeg plejer for netop at kunne værdsætte min hverdag derhjemme. Det giver mig et frirum til at udvide min verden og min bevidsthed, hvilket er vigtigt for min personlige udvikling.«



VIDSTE DU

At yoga sænker blodtryk, puls og stresshormonet cortisol.

værelser, og alle måltider indtages fælles i stedets lille restaurant eller udendørs under et af parkens mange træer. Man arbejder fire timer om dagen mellem morgenmad og frokost, og arbejdet varierer mellem havearbejde, madlavning, mindre byggeprojekter samt forskellige kunstprojekter.

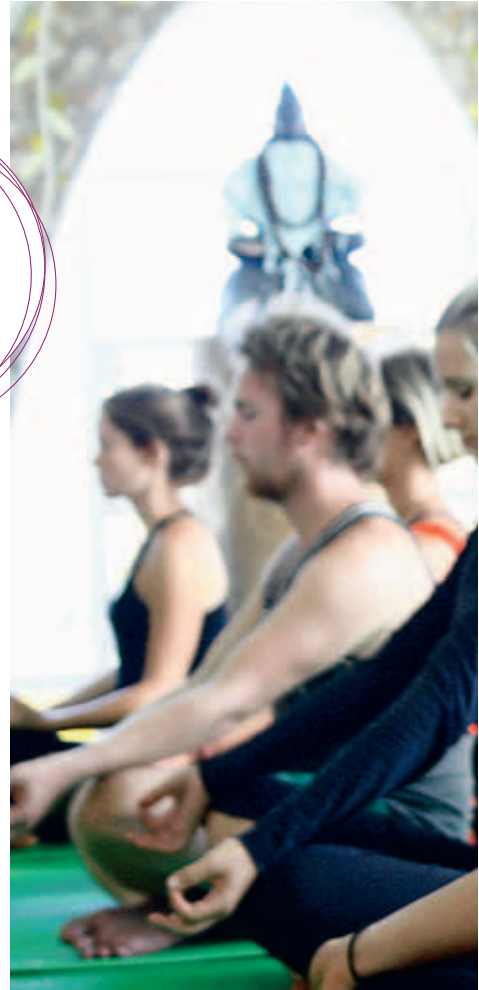
Stedets faste beboere inviterer jævnligt frivillige samt betalende gæster til at deltage i deres hinduistiske meditationsformer, og flere gange om ugen vises der film og holdes foredrag om temaer, der relaterer sig til stedets filosofi om at udvide og nuancerer bevidstheden.

Den første aften, da jeg sætter mig ved bordet med de andre frivillige, får jeg min første portion mad serveret, en tallerken fyldt med et væld af grøntsager tilberedt på måder, jeg ikke selv ville have fantasi til at forestille mig.

BEFRIET FRA RUTINER

Efter et par dage finder jeg ud af, at lige så befriende det er at blive lettet fra mine daglige rutiner, lige så meget skal jeg vende mig til byrden af eftermiddag ef-

Opholdet er en mulighed for at blive præsenteret for helt andre synsvinkler, end dem, man er vant til. Måske vil man netop opdage, at man bedre kan relatere sig til én fra den anden side af jorden end til sin egen nabo!



ter eftermiddag at underholde mig selv. Hvad gør man lige, når der ikke er nogen, man skal mødes med, noget man skal have nået inden, noget der skal købes ind, inden butikkerne lukker? Hvad laver man så?

Eftersom parken blot ligger en times kørsel fra Buenos Aires Centrum, bruger mange frivillige eftermiddagene eller weekenderne til at tage ind til byen, mens andre vælger at bruge tiden til at trække sig tilbage for sig selv og mærke stilheden og roen. Parken ligger omgivet af marker, og med et landareal på omkring ni hektar er der rigeligt plads til at finde sig en afkrog til f.eks. at læse, meditere eller tage en lille lur.

Eco Yoga Park tiltrækker rejsende fra hele verden, så opholdet kan også være en mulighed for at blive præsenteret for og forholde sig til for helt andre synsvinkler, end det man er vant til. Eller måske vil man netop opdage, at man af og til kan relatere sig bedre til én fra den anden side af jorden end til sin egen nabo.

Nogle gæster kommer her, som jeg, for at give sig selv tid og ro til at stoppe op og overveje, hvad der nu skal ske. Andre kommer udelukkende for at dyrke yoga eller lære om økologisk landbrug, og atter



Du kommer ned i tempo og har tid til at kigge indad.



Rummene er simple og smukke – lavet af økologisk træ.



Voluntørerne hygger i træernes skygge efter dagens arbejde.

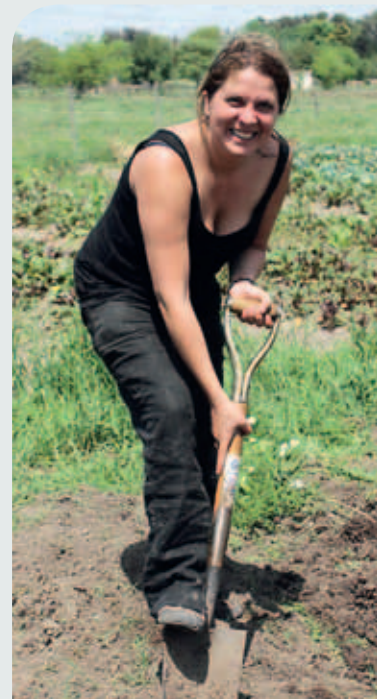
andre kommer blot som forbigående rejsende, der for et par dage arbejde får mad og tid til at fordøje rejsens mange oplevelser. Fælles for alle gæster er dog, at alle har trukket sig på afstand af det liv, de ellers lever, og er i EcoYoga Park for at gøre noget andet, end de plejer at gøre.

STRÆKKE SINDET UD

Den daglige yogaundervisning foregår udendørs eller i parkens kølige kalkstens-tempel. Undervisningen ledes af stedets beboere, men også autoriserede yoga-un-

dervisere udefra inviteres til at undervise, og således er ugens undervisningstilbud sammensat af et varierende program af forskellige yogaformer.

Allerede efter nogle dage mærker jeg, hvordan yogaen gør mig godt. Smidigheden mærkes både i muskler og i sener ved at skuldrene langsomt falder længere ned, og oppe i hovedet bliver tankerne mindre og mindre rigide og kan derved bevæge sig længere og længere ud. Det er, som om der for hver dag skabes mere og mere plads indeni mig. Både til at rumme den kom- »



DAWN FORSYTH

Miljøingenør, Scotland

»Jeg havde et 8-17 job, godt betalt og med gode kollegaer. Efter nogle år var jeg dog ved at blive sindssyg af de daglige rutiner. Derudover er vejret i Scotland lige til at blive deprimeret over, og jeg trængte bare til noget forandring. Nu er jeg taget af sted for at besøge forskellige økofarme rundt om i Sydamerika for at få ideer til, hvordan jeg engang selv måske kan starte mit eget sted. Det gode ved denne rejseform er, at jeg kan nå rigtig langt omkring i verden og se mange forskellige former for arbejde og kulturer uden at bruge alt for mange penge. Jeg ved ikke, om denne rejse kommer til at forandre mig, men jeg kunne godt forestille mig, at jeg kommer til at opleve ting, der vil gøre det svært for mig at vende tilbage til mit liv i Scotland igen. Jeg er i hvert fald åben for, hvad der end vil ske.«

pleksitet af temaer og hændelser, der har indtruffet sig de seneste år, men også til at rumme den stille hverdag i EcoYoga Park. Jeg skal lige vende sig til friheden, stilheden og den friske luft, og det er nærliggende at finde fem fejl, når der ikke er så meget andet at bekymre sig om, end hvilken solfaktor jeg skal have på i dag.

Men når jeg hver dag åbner lungerne for at gøre plads til mere luft, strækker maven ud for at den bedre kan fordøje, bøjer ryggen, så rygsøjlen vendes ud af sin rigide linie, trykker på hænder og fødder, så der spredes sig en dejlige varme i kroppen, er det, som om noget bliver frigivet, så der gøres plads til at rumme noget mere.

UDLUGNING I TANKERNE

Efter at have arbejdet i EcoYoga Park i to uger er jeg ved at kunne mærke effekten. Jeg føler mig utrolig privilligeret over at kunne slippe rattet for en stund og gøre, hvad jeg får besked på. Især fordi fritagelsen for de mange mindre beslutninger for en stund giver plads til at vende blikket indad og mærke efter, hvad der sker derinde, og måske træffe nogle beslutninger på et lidt mere overordnet plan.

En eftermiddag sidder vi nogle stykker og snakker i skyggen af et parkens træer. Vi bliver enige om, at når man sidder der med begge hænder plantet i et rødbedebed og river ukrudt op, er det, som om, der sker

Når man sidder med hænderne plantet i et rødbedebed og river ukrudt op, sker noget magisk. Man fjerner det, som skal væk, for at det spiselige kan gro. Imens sorteres de tanker og forestillinger, der ligesom ukrudtet ikke behøver at være der, langsomt fra.

et eller andet magisk. Man fjerner det, som skal væk, for at de spiselige planter skal kunne gro. Imens flyver tankerne af sted, og de tanker og forestillinger, der ligesom ukrudtet ikke behøver at være der, sorteres langsomt fra.

EcoYoga Park er et sted, hvor man kan dele sine tanker eller trække sig væk for sig selv. Den sunde mad, daglige yogapraksis, friske luft og aktive dagligdag skaber blot rammerne for at gæster såvel som frivillige kan tage sig tid til at fordybe sig i, hvad der er vigtigt for dem, der hvor de befinder sig i deres liv. ■



En lille køretur fra EcoYoga Park kan man leje heste og nyde det argentinske landskab fra hesteryg.

Vil du vide mere

Mere information om EcoYoga Park på www.ecoyogapark.com.

Andre muligheder for frivillig arbejdskraft:

www.workaway.org

www.wwoof.org

www.exis.dk



ASHLEY WILLIAMS

Professor, Tokyo

»Jeg havde undervist på et af Tokyos største universiteter i over 11 år og var utrolig glad for mit arbejde, da det gav mig mange interessante udfordringer. I vinters røg jeg ind i en depression og gik til min psykiater med en formodning om, at jeg skulle påbegynde et længere terapi-forløb. Efter vi havde snakket en time, var hans helt enkle svar: »Du trænger bare til at komme væk. Rejs væk fra Japan og se, hvad der sker«. Jeg kom hjem helt forvirret uden at vide, hvor i verden jeg skulle tage hen. En bekendt slog op i *Lonely Planet*, *Argentina* og satte fingeren på EcoYoga Park, og så tog jeg af sted. Jeg havde aldrig forestillet mig, at mit liv ville se sådan ud for bare et år siden, men lige nu er jeg så glad for, hvordan det har udfoldet sig. Roen og det fysiske arbejde med jorden hjælper mig til langsomt at få kontakt til mig selv og naturen omkring mig.«