

Norsk

zen

i vildmarken



Hvad er zen?

Zen handler om, hvordan du er tilstede i livet og øjeblikket. Er du nærværende eller på autopilot, når du fx vasker gulv, snakker med veninden eller køber ind? Vil du gerne være mere til stede, kan evnen til det styrkes gennem meditation.

Zen Resort & Spa er det første miljørigtige spa i Norge og et af de mest energivenlige i Europa. Det ligger midt Norges vildmark tæt på grænsen til Sverige. Resortet er indbegrebet af nærvær eller zen, som de selv kalder det – fra du træder ind ad døren og bliver bedt om at tage smutsko på, til den økologisk mad og de forløsende behandlinger.



Pool med panoramaudsigt

Vildmarks velvære

Meditation
en tidlig morgenstund

Så snart vi træder ind i den lyse og lune reception, bliver vi bedt om at stille stilletterne og tage et par bløde hjemmesko på. Her er ingen overstrømmende velkomst, men derimod en ro og en menneskelig varme, som man ikke undgår at mærke. Vi går af blanke bløde gulve lavet af energibesparende bambus-træ forbi opholdsstuen med pejsen og panoramavinduerne ud mod søen. Der emmer af meditativ fred, hvilket er helt bevidst. Det var nemlig jagten på stilhed, der bragte Lisbeth Pettersen, daglig leder af Zenresort & Spa til Vortungen ved Rømskog halvanden times kørsel fra Oslo.

– Da vi valgte området her til vores spa-hotel, var stilheden tæt på Oslo vigtig for os. Selvom her hverken er fjord eller fjeld, er der en fantastisk stilhed, som er god for sindet, fortæller hun. Lisbeth Pettersen er rejseguide og yogalærer og ledte

i flere år efter det perfekte kursussted rundt omkring i verden, da det gik op for hende, at hun boede tæt på noget af den smukkeste natur, der findes. Norges vildmark. Zenresort & Spa ligger da også i midten af ingenting, og så langt øjet rækker, er der kun søen, skoven og himlen til at forstyrre. Nå ja, og så en af Norges største ulveflokkede.

Zen og så'n

Jeg må indrømme, at jeg er vild med stedets betegnelser for ting. Fx kaldes fitnessrummet for "buddha-building", mens klasserne i zen og kunsten at være nærværende kaldes "zen og så'n."

– Vores mål er at give folk en totaloplevelse af zen – af nærvær. Så de kan mærke, at de har en krop, og at de er tilstede, fortæller Lisbeth Pettersen. Hun står for stedets undervisning i zen og har selvfølge-

DET GØR ZENRESORT SÆRLIGT GODT

■ **Høj grad af nærvær:** Alle 24 ansatte arbejder her, fordi de selv ønsker at være nærværende, og i høj grad fordi, de ønsker at hjælpe gæsterne med at opnå større ro og nærvær. Det giver en ægte menneskelig varme.

■ **Stilhed:** Utroligt at finde så stor stilhed så tæt på Oslo. Specielt hvis du begiver dig ud på søen, i skoven eller blot ligger i den udendørs pool. Her er 100 pct ro.

■ **Menukortet funkler:** Delikat vegetarisk spamad.



Værelserne hæver sig direkte over søen, så man får en fornemmelse af at sove på vandet.

lig også været med til at tænke zen ind i hver en detalje. Som den økologiske og vegetariske spa-menu og stedets miljøvenlige fokus med brug af genbrugs-byggematerialer og varme hentet op fra undergrunden.

Yogastræk og japanske bade

Jeg føler mig for alvor tilstede i øjeblikket, da jeg prøver stedets mest populære behandling. Den ayurvediske yoga massage. Jeg ligger på en madras på gulvet, mens min behandler, Heidi Bakk Haug, roligt masserer kroppen igennem med sine hænder, fødder, kropsvægt og ved hjælp af yoga-stræk. I modsætning til almindelig massage, kommer yoga massagen dybere, end jeg har oplevet før. Det er sjæleligt forløsende.

Bagefter er det tid til at afprøve stedets japanske bade. Jacuzzi- en udenfor er en fantastisk oplevelse

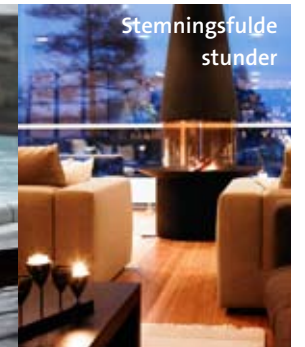
Fakta!

- Dobbeltværelse: 1590 nkr. pr. nat
- Prisen er inkl. alle måltider, brug af spa-afdeling, pools, fitnessrum samt timer i meditation og yoga.
- Prisen er eksklusive spa-behandlinger og transport tur/retur.
- Vilde fester er bandlyst, ligesom stedet er forbudt for børn.
- www.zenresort.no

på en kold dag, hvor kulden rammer ansigtet, mens kroppen ligger varmt og roligt under vandet. Også saltvandsbassinet indenfor påvirker sanserne. Det er bygget, så man ikke kan se kanten, mens man svømmer, derfor føles det som om, at man svømmer i søen uden for. Det får tid og rum til at ophøre for en stund, måske er det et glimt af zen – om ikke andet er jeg nu helt afslappet. □



Uforstyrret og flydende ro i den udendørs pool



Stemningsfulde stunder

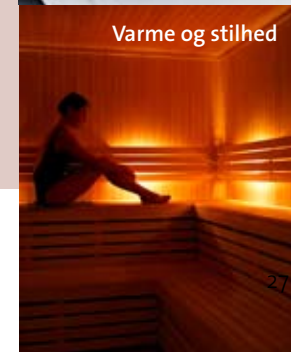


Himmelsk gourmetmad

Spamenu med en høj grad af nærvær

- Et stort udvalg af fod-, ansigts- og kropsbehandlinger. Fra 400 nkr.
- Flydetank med 34,8 grader varmt saltvand der afspænder krop som sind. 450 kr. for 45 min.
- Ayurvedisk yoga-massage 90 min. 1250 nkr.
- Spa-afdeling med saltvandsbassin, dampbad,

- sauna, japanske bade samt indendørs og udendørs pool.
- Der er timer i fx yoga og meditation.
- Dojo til afholdelse af gulfkonferencer og træning i fx karate og qi gong.
- Maden er vegetarisk og så vidt muligt økologisk på gourmet-niveau.



Varme og stilhed