

åt att laga den gemensamma maten, städa och arbeta i trädgården. Samarbete är grunden till att klostret överhuvudtaget finns.

– Utan all hjälp från våra familjer, vänner och bekanta med byggandet hade vi aldrig kommit så här långt, säger Frida.

PARET TRÄFFADES VIA en kontaktsajt på nätet i slutet av 2009. Båda hade lämnat ärliga beskrivningar av sig själva och vilken typ av partner de var intresserade av. Frida från Norrtälje skrev till exempel att hon inte drack alkohol, att hon var vegetarian och att hon höll på med kundaliniyoga. Under flera år var hon, på fritiden, ordförande i Sveriges kundaliniyogalärares riksförbund.

Robert berättade om sitt intresse för hälsa och att han gärna ville leva med en tjej som höll på med yoga.

Robert Martinsson

Alder: 46 år

Gör: Enhetschef Borås stad, klostervärd. Instruktor inom aikido, tai chi-svärd, qi gong, meditation samt träning med kinesisk kampdocka

Bor: Nordtorps Yogakloster

Familj: Sambon Frida

Intressen: Freds- och hållbarhetsarbete, är riksdagskandidat för partiet Enhet, där en grundtanke är att inre frid bidrar till yttre fred

På Alla hjärtans dag 2010 blev de tillsammans.

Några månader senare flyttade Frida till Fristad. Hon började läsa en treårig utbildning i personal- och

Många tror att de inte duger som de är. Här får man redskap för att acceptera sig själv och acceptera det som inte går att förändra.

organisationsutveckling på Högskolan i Borås. Efteråt fick hon jobb som enhetschef inom socialpsykiatri i kommunen, men valde att sluta alldeles nyligen.

Frida Helsing Ohlsson

Alder: 32 år

Gör: Klostervärd och yogalärare som håller i retreats och ger kvällskurser för både privatpersoner och företag. Har en fil. kand. i psykologi

Bor: Nordtorps Yogakloster nära Fristad i Borås kommun

Familj: Sambon Robert

Fler intressen: Träna, har precis börjat lära sig att fotografera

meditation. Robert tränar kraftfull meditation i rörelse med den så kallade kampdockan.

– Jag känner att jag vill satsa fullt ut på yogaklostret. Jag stänger inga dörrar till det vanliga yrkeslivet, men just nu jag vill jag bara vara klostervärd.

De lever enkelt, köper mest begagnade kläder och äter vegetarisk mat gjord på ekologiska råvaror, som enkla soppor eller mungbönsgrötan som de har till lunch den här dagen.

KLOSTERLIVET KAN VERKA lite spartanskt och strikt. Men Frida och Robert säger att det inte ska tolkas som strängt eller otillåtande. Tvärtom är det viktigt att den som kommer till klostret försöker utveckla medkänsla och acceptans, både gentemot andra människor och sig själv.

– Det handlar om att hitta en skön känsla i varandet, att vi ska lyssna mer på våra kroppar och inte köra över oss själva, säger Robert Martinsson.

– Många vill fly från sig själva och från det som är negativt i livet. De tror att de inte duger som de är. Här får man redskap för att acceptera sig själv och acceptera det som inte går att förändra. Det är en hjälp både för att hantera svårigheter och för att utveckla en förmåga att göra fler hälsosamma val, säger Frida Helsing Ohlsson.

ANNA VÖRÖS LINDÉN

031-62 40 00 namn@gp.se

**SARA
BLOM**

Präst i Svenska kyrkan

SL

20

PÅ A

Stora Ävä