



SPENSTIG: Fra sittende positur, med beina i kors, spenner Svein Ivar fra, hopper opp i luften og løfter begge beina ut til siden, før han trekker seg sammen igjen og lander sittende, med beina i kors under seg.



I SVEIN IVARS KOREANSKE TEMPEL

Klokken er fire om natten da munkene vekker oss. Foran oss ligger et døgn med stillhet, meditasjon, hard

tekst og foto: IRINA LEE
Golgulsa-tempelet, Gyeongju i Sør-Korea

SVEIN IVAR var 21 år gammel da han besøkte Golgulsa-tempelet for første gang. Det endret livet hans for alltid.

Vi har oppholdt oss i Golgulsa-tempelet i to døgn, for å fornemme litt av valget Svein Ivar har tatt. Svein Ivar var elev ved Martial art-linjen ved Vestoppland Folkehøgskule da han dro på studietur til Sør-Korea våren 2002. Etter et to ukers opphold fikk han tilbud om å bli lærlingmunk og bo i tempelet for å lære mer om kampkunsten sunmodu.

Etter endt militærtjeneste i Norge dro Svein Ivar tilbake til Sør-Korea. Han barberte hodet og steg inn i tempelet. I dag er han mester i sunmodu, og anser seg selv for å være buddhist.

– Buddhismen er egentlig læren om deg selv. Målet er å finne sin sanne natur, og ikke la seg styre av følelser.

Man kan føle kjærlighet, sinne og glede. Men i stedet for å la humøret svinge opp og ned i takt med følelsene, lar man følelsene bare flyte gjennom. Da blir tankene roligere. Man blir mer tilstedeværende, her og nå, og mindre opphengt i fortid og fremtid, sier Svein Ivar. Eller Mu Joeng, som er navnet han fikk av munkene mens han var lærling. Navnet betyr «kampkunstsjel».

Det som opprinnelig begynte som en to ukers studietur, og senere ble utvi-

det til å bli et to år langt lærlingopp- hold, er i dag livet hans.

Nå er han ansatt som instruktør i tempelet, og pendler daglig mellom jobben og hjemmet i Gyeongju. Her bor han sammen med sin koreanske kone og sønnen Johannes, som ble født i november i fjor.

I tempelet har han blant annet ansvaret for å ta seg av koreanske og utenlandske turister, som kommer for å gjennomføre et såkalt *templestay*. Oppholdet gir utenforstående muligheten til å leve slik munkene gjør. I ett eller flere døgn. Dette er vår mulighet til å teste tempellivet.

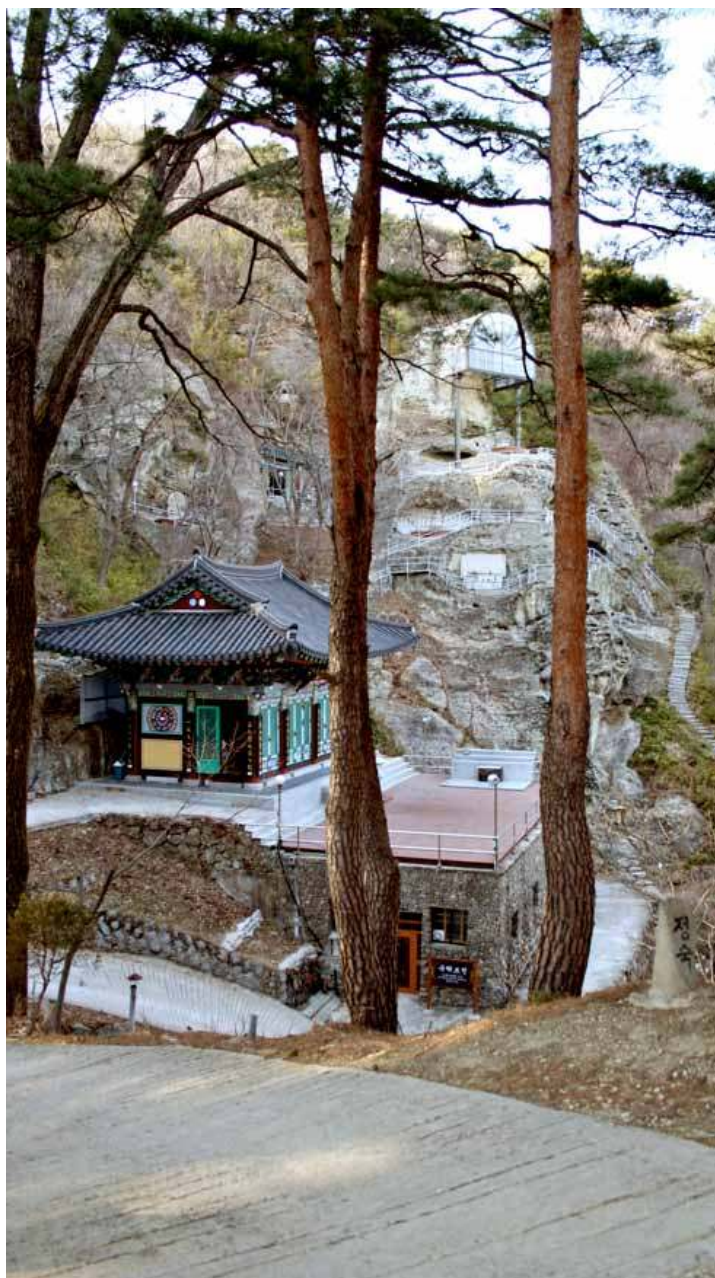
ROMMENE ER spartansk innredet, med et kjøleskap i hjørnet og en bokhylle på hver side av rommet. Ingen senger. I bokhyllen ligger en sammenrullet madrass og et teppe. Greit å ha når gulvet omgjøres til soveplass om kvelden.

Vi får utdelt en tetskreven timeplan. Nederst står følgende formaning: «Vennligst avstå fra røyking, inntak av alkoholholdig drikke, spising mellom måltidene og annen upassende atferd inne på tempelområdet.» På et annet oppslag blir vi oppfordret til å snakke minst mulig med andre mens vi oppholder oss i tempelet. Det er tid for refleksjon. Og stille kontemplasjon.

Første post på programmet er bue- skyting, en øvelse som krever koordi-



OPPVISNING: Flere tusen besøkende kommer til Golgulsa-tempelet hvert år. Svein Ivar Ringheim (29), eller Mu Joeng, som han heter på koreansk, deltar på oppvisning i kampkunsten sunmodu daglig.



SPARTANSK: Turistene som deltar på «templestay» blir innlosjert på enkle rom, der kvinner og menn bor hver for seg. Man sover på en tynn madrass på gulvet, som er oppvarmet av vannbåren varme.

trening og gnagende sult. I åtte år har dette vært hverdagen for Svein Ivar Ringheim (29) fra Voss.

nasjon av styrke, pust og konsentrasjon. Vi skjønner ganske raskt at det viktigste ikke er å treffe blinken. Det handler om å skjerpe sinnet og legge alt annet til side. Etter et titall bomskudd er det likevel et lykkens øyeblikk når pilen endelig treffer. Pilen blir riktignok ikke stående i målskiven, men det betyr ikke så mye.

Den traff!

Et par timer senere er det middagsservering i matsalen. Som overalt ellers i tempelet setter kvinner og menn seg på hver sin side av rommet. Noen snakker sammen, men stemningen er lavmælt. På menyen står det kokt ris, tofu, soyabønner, sjotang og chilimarinert kinakål. Alt er vegetarisk, og det er ikke lov å etterlate seg så mye som et riskorn på tallerkenen. Alt skal spises opp. Alltid.

Etter middag skal vi få vår første innføring i kampkunsten sunmodu.

Treningen, som inneholder elementer av yoga, chi gong og meditasjon, ser ikke så krevende ut. Det er store bevegelser i et rolig tempo. Men når vi sitter på maten, med bein og armer løftet, protesterer magemusklene. Neste stilling er enda verre. Stående på ett bein, med overkroppen lent forover. Det andre beinet skal løftes bakover, for deretter å bøyes inn og ut i langsomme spark. Gjenta i det uendelige.

Det er hardt. Beinhardt.

BAKERST I LOKALET har Svein Ivar tatt oppstilling med de andre instruktørene i tempelet. Tempelets overhode, stormunken Jeog Un, er kommet for å lede undervisningen denne kvelden.

– Det blir nesten åtte timer treninger hver dag, sier Svein Ivar.

Treningen avsluttes klokken 21. Det er på tide å legge seg. På gulvet.

Neste morgen vekkes vi klokken fire. Det er fortsatt bekmørkt og kaldt når vi tar fatt på den lange veien opp til tempelet, som ligger et kvarters vandring opp i fjellet. Munkene har allerede tatt plass når vi kommer. I én time sitter vi musestille, mens vi synger, ber og mediterer.

Etter en evighet med innadventd stillhet blir forsamlingen ledet ut av tempelet. Vi blir tatt med på en halvtimes gående meditasjon ned fra fjellet. Vandringsen blir avsluttet med chi gong-øvelser på en åpen plass, i det himmelen over oss er i ferd med å sprekke opp i morgenrødt. Det er vakert og underlig.

Når frokostsalen åpner, har vi vært våkne i nærmere tre timer. Vi er sultne nå. Maten er den samme som dagen før. Ris, grønnsaker, tofu og sjotang. Vi spiser i stillhet. Ikke et riskorn blir liggende igjen på tallerkenen. Etter frokost er det duket for en ny økt med sunmodutrening. Kroppen er støl fra

> Golgulsa-tempelet



■ Opprinnelig et 1500 år gammelt tempel ved foten av fjellet Hamwol i utkanten av byen Gyeongju i Sør-Korea.

■ Etter en skogbrann i det 18. århundret ble tempelet totalskadet og liggende i ruiner.

■ Gjenoppbygget av stormunken Jeog Un for 21 år siden, som fortsatt er overhodet i tempelet. Siden 1990 har tempelet vært hovedsete for kampkunsten sunmodu.

■ Tempelrestaureringen pågår fortsatt, og finansieres blant annet av turister som gjennomfører «templestay». I tillegg har tempelet flere tusen besøkende årlig.

■ Sjekk ut www.golgulsa.com for mer informasjon.

gårdsdagen. Det hjelper å få opp varmen igjen.

SÅ ER TIDEN KOMMET. Vi skal bøye oss for Buddha i et ritual som kalles «bukke-meditasjon».

– Når du bøyer deg for Buddha, bøyer du deg for deg selv. Hvert bukk representerer ulike sanser og følelser, som sult, arroganse, grådighet, sjalusi og gavmildhet. For hvert bukk tar man avstand fra disse, for å finne tilbake til sin sanne natur, forklarer Svein Ivar.

Et bukk utføres ved å bøye knærne ned til gulvet og rette ut leggene. Deretter setter man seg tilbake på føttene, bøyer overkroppen og pannen ned mot gulvet, snur håndflatene oppover og løfter hendene til ørehøyde. Så reiser man seg på samme måte opp igjen, uten å bruke hendene. Denne øvelsen gjentas 108 ganger. Uten stopp.

– For å bli tatt opp som lærlingmunk, måtte jeg bukke 3000 ganger. Det tok åtte timer. De siste 1000 bukkene vet jeg fortsatt ikke hvordan jeg klarte å gjennomføre, sier Svein Ivar.

Etter knappe to dager sjekker vi ut av tempelet, fylt av kunnskap, ny bevissthet, takknemlighet og støle muskler. Svein Ivar har foreløpig ingen planer om å sjekke ut. For ham er tempelopp- holdet mer enn et hastig stopp på veien.

magasinet@bt.no



INSTRUKTØR: Svein Ivar er i dag ansatt som instruktør i Golgulsa-tempelet.



VEGETARKOST: Det er lenge mellom måltidene i tempelet, så det er lett å bli sulten.