

Skoven healer

Skrevet af Signe Maj Elken

Jeg står tidligt op til en helt normal lørdag, den dag de fleste ser frem til at kunne sove længe. Udenfor mit vindue ligger der en tynd sjappet masse af sne, som drypper fra træerne og laver store vandpytter rundt omkring. Den svage morgensol kan ses i det fjerne, den er dog ikke varm nok til at holde det kolde vintervejr væk, men på den her tidlige morgen gør det mig ikke noget. I dag skal jeg nemlig ud på den faste stillevandring, som Pernille og Lena går hver lørdag. Derfor tager det heller ikke lang tid at hoppe i de mange lag af tøj for at nå ud ad døren, da jeg allerede er sent på den.

Selvom den bidende kulde har nemt ved at trænge sig ind til huden, er det en smuk dag. Solen er rigtig kommet op på himlen over Broksø Gods, som ligger lidt udenfor Næstved, som står flot imellem de nøgne træer. Her mødes vi med Lena, vores skovguide, som skal lede os igennem skoven med nogle mentale opgaver. Denne her gåtur er en del af en energi camp og skal være med til at give os en masse energi. Man kan kalde det mindfulness, en pause fra den travle hverdag, de andre inklusivt mig ser det som et løft til den kommende uge. Broksø Gods er omringet af et hav fra den oversvømmede mose. Så med halv våde fødder begynder vores tur, som Lena hurtigt forklarer til de nye deltagere. Da det er en stillevandring, betyder det at vi skal gå i stilhed og fokusere på enten de naturlige omgivelser omkring os eller på noget vi skal tænke over med os selv.

Vi kommer endelig ud i skoven og er omringet af tusinde øjne fra træerne, som svajer højt over os i vinden og er med til at danne et skjold fra det kolde vejr. Skovlederen, Lena, beder os om at lukke øjnene og fokusere på omgivelserne. Min indånding bliver tung og jeg kæmper for at få alle duftene ind, den våde friske jord dominerer min næse og mine krøller aer blidt min kind. Med lukkede øjne drejer jeg rundt om mig selv og mærker mine andre sanser blive forstærket, og Lenas stemme omringer mig, som hvis jeg havde høretelefoner på. Hun beder os om at fokusere på forbindelsen med jorden, som om vi har vores egne rødder der fletter sig sammen med træernes og giver os et fællesskab med skoven. Jeg føler mig næsten som et træ, der svajer i vinden sammen med de andre træer, og jeg bliver i et med skoven.

Zigzag går jeg gennem skoven, undviger en gren der er ved at piske mig og prøver roligt at navigere igennem den tætte skov og fokusere på jorden og træerne. Lena har sendt os ud på eventyr, som betyder at vi kan opdage noget af skoven selv. Mens hun går lidt foran, kan vi gå som vi vil så længe vi kan se hende. Hvis der er noget der tiltrækker en her, skal man bare gå efter det. Det er som naturen viser os vej, som hvis man har et problem, eller nogle spørgsmål, skal naturen vise dig den rette vej og hjælpe dig med at få svar. På min tur finder jeg en lille sten, som ligger lidt nede, så når man sidder på den, kommer man i øjenhøjde med skovbunden. Mosset danner en pude, og læt for vinden giver en mærkelig pivende susende lyd. Jeg glemmer helt at holde øje med de andre og ser pludselig, at de er gået videre.

Et rødt kryds på de fleste af træerne får den her del af skoven til at se helt anderledes ud, svanerne er for langt væk til man kan høre dem nu, og det er også som om træerne er for tætte til at nogen vind kan komme ind her. En skoldkoppevirus har smittet hele skoven, der er prikker på træerne, og selv de små søer der har formet sig af regnvejret, har små isflager og former sig som bumser på vandfladen. Der findes ingen tidsforfølelse her i skoven, og den overskyede sol kan ikke hjælpe med at svare på om klokken er to eller fire. Jeg kan virkelig mærke at det er som en powernap fra hverdagen, og at den blide natur virkelig er med til at lette sindet og forbedre mine egne tanker fra stressen til en afslappet rolig stemme i hovedet. Nogen kommer herud for at snakke med træerne, andre kommer herud for at snakke med sit indre jeg. Efter min oplevelse på mine stillevandring har jeg forståelse for, hvorfor folk tager herud og bruger deres fritid på det.