



# Da den svenske vildmark begyndte at meditere

af //JULIE-CHARLOTTE PLOVST

Træerne er klædt i grønne, røde, gule og brunlige nuancer. Bladene laver mosaik, der let og elegant skifter fra et udtryk til et andet. Den levende mosaik bevæger sig, som vinden dikterer, og spejlbilledet i søen følger nænsomt med.

Bag væggen af mosaik gemmer der sig ujævne stier belagt med grene og kogler som et blødt tæppe, hvor man kan ane fodsporene fra enten mennesker eller dyr. Stien fører til en grøn pastelfarvet, mosbeklædt forhøjning, hvor en gruppe sidder i skrædderstilling og danner en samhörig cirkel. De sidder tavse med et nysgerrigt blik, modtagelige og forventningsfulde. Sille Lundquist, initiativtager og arrangør af wilderness retreatet, afbryder stilheden med en mild tone, der bringer varme og ro i sindet: "Sæt dig godt til rette. Luk øjnene. Ret opmærksomheden mod lydene omkring dig. Hvad kan du høre i lige det her øjeblik? Lyt åbent, ikke dømmende. Som en båndoptager, der dovent og ukritisk registrerer hver en lyd."

Sammen sidder den mediterende gruppe i vildmarken, alle hevet ud af deres vante miljø, spændte på, hvad der kommer til at ske. Hvor rejsen ender, vides ikke, men måske føres sindet hen til et mere venligt og nærværende sted.

**"Jeg tror, vi komplicerer vores liv voldsomt meget. Med vores tanker, med det vi skal præstere. Jeg tror, at det er rigtig sundt at komme tilbage til de helt grundlæggende ting. Hvad er det egentlig, der skal til for at leve?"**

*Se interviewet med Sille Lundquist om wilderness retreatet på [www.sund-forskningONAIR.dk](http://www.sund-forskningONAIR.dk).*

**Læs mere, se alle billederne, og få tips til at klare dig i vildmarken på [www.sund-forskning.dk](http://www.sund-forskning.dk).**





Johan Skullmann er tidligere officer og udstyrstester for det svenske militær. Til dagligt arbejder han for Fjällräven og er arrangør af flere ekspeditioner rundt omkring i verden. Hans passion er at inspirere andre til at genopdage vores instinktive forbindelse til naturen og vores evne til at overleve i den.

Sille Lundquist er coach, filosof og forfatter. Hun brænder for at se mennesker udfolde deres mod, menneskelighed og særlige originalitet – ofte med naturen som sin medspiller. Sille arbejder primært med mennesker med drive og sensitivitet – frontløbere, ledere, forskere, kreative om at finde deres styrker, særegenhed og ro.



**Vend bladet, og læs også interviewet med Sille Lundquist på s. 56 "Sådan får jeg mest muligt ud af min sensitivitet".**

### Fem dage på rejse ind i dig selv – med naturen som redskab

"Du kan overleve i tre uger uden mad", er nogle af de første ord, Johan Skullman siger på turen. Johan arrangerer turen sammen med Sille, han er tidligere agent i Special Forces og er nu produktudvikler for Fjällräven. Johan står solidt plantet på jorden med sænkede skuldre og hænderne foldet foran sig, og med en overbevisende og rolig stemme fortsætter han: "Vi skal tune ind på vores fysiske krop og fremkalde overlevelsesinstinkter, samtidig med at have fokus på det psykiske og mentale aspekt – de to ting hører unægteligt sammen".

En kniv og et flintestål bliver udleveret, der skal laves ild på vildmarkens præmisser. Ingen hjælp at hente fra hverken tændvæske eller lighter. "En af de bedste overlevelsesteknikker er evnen til at lave bål – et bål til at varme dig op, et bål til at holde rovdyr væk". Når et bål skal skabes, arbejder man sig fra træ til brænde, fra gnist til flamme og fra flamme til bål. Det kræver fuld opmærksomhed. Det rette optændingsmateriale (tønder), tørt brugbart brænde, ikke-brændbart underlag og afgrænsning af bålstedet med sten – disse elementer skal findes og samles ind først. Herefter skal der koncentration til at få gnisten til at tage fat i de tilpas små og store stykker brænde, der nøje stables. Der skal ikke for meget brænde på, så går ilden ud, for lidt så dør ilden hen. Vind og vejr kan også få ilden til at tøve med at blusse frem og gøre opgaven vanskeligere. Når flammerne endelig tager fat, og varmen stråler i ansigtet, breder glæden og stoltheden sig. Stoltheden over at mestre denne evne.

### Alene med dig selv – og dine tanker – i 24 timer

"Vi bruger mange kræfter på at være sammen med andre mennesker. Vi interagerer og analyserer i vores daglige omgang med hinanden. At være i stilhed, alene med sig selv uden at skulle tage stilling til andre, er noget vi i dag meget sjældent gør. Så ringer telefonen, en besked på Facebook popper op, arbejdet kalder, eller der er huslige pligter at tage sig af. De 24 timer handler om at forlade hverdagen og nær sig selv, sin særegenhed og sine styrker – og at gøre det i tæt forbindelse med naturen", siger Sille oplyst af bålet levende flammer, mens hun tygger sig gennem dagens madration: frysetørret torskegryde. Hun synker og fortsætter: "Der kan godt opstå nogle ubehagelige følelser under stilheden, vær i dem, og husk at være venlig mod dig selv", siger Sille blidt og fortrøstningsfuldt.

Med torsk i munden sidder de her sammen, som en helt naturlig del af den svenske mosaik.

**Kom med på et af Sille Lundquists retreats i naturen, læs mere på [www.lundquistco.dk](http://www.lundquistco.dk). Sille afholder hver onsdag kl. 8-8.30 gratis morgenmeditation i Kongens Have – også selvom det sner.**



you can make it happen