



”Mindfulness är att vara medvetet närvarande i sitt liv och att acceptera det som det är.”

I den sagolika naturen i Lofoten, där dimslöjorna sväper ner över bergen och möter ett turkosfärgat hav, ska Hälsoas reporter vandra i tystnad under fem dagar.

Hälsas reporter begav sig till norska Lofoten för att under fem dagar vandra i tystnad. Hon möttes av stillhet och svindlande vacker natur – men också av sin inre stränga domare. Och till sist – närvaro och acceptans.

TEXT SARA HAMMARKRANTZ FOTO SARA HAMMARKRANTZ, CAMILLA SKÖLD

Tyst vandring i Lofoten

V i åker bil i tystnad. Längre. Vägen vindlar fram. Från ö till ö. Sammanbundna av stora

och små broar som spänner sig i bågar. Tänk västkustskärgård i fjällmiljö. Tusen nyanser av grått, blått, grönt. Mossa, gräs, blommor, sten, klippblock, sand, hav. Dimslöjorna sveper ner över bergen. Fjällbjörkarna är små. De spetsiga fjällen höga. På sina ställen en vik och en badstrand, som på en söderhavsö. Den finkornigaste vita sanden möter havet som med sin ljusa botten blir alldeles turkost. Förvillande förföriskt – och garanterat iskallt.



JAG ÄR PÅ mindfulnessretreat i Lofoten

Fakta Lofoten

En ögrupp vid Norges nordvästkust som består av fem huvudöar och flera mindre öar. De större öarna förbinds genom broar, tunnlar eller färjor. Här bor knappt 25000 personer. Närmaste flygplats är Svolvær, men man kan även flyga till Kiruna och sedan hyra bil och köra i fem timmar.

i Norge, så långt norröver att det linjerar med Kiruna i Sverige. När vi anlände mottogs vi av solskensglitter och klarblå himmel. Sedan dess har dimman och grävädret rullat in. Under fem dagar ska vi få lära oss mindfulnessmeditation och vandra i tystnad tillsammans med lärarna Camilla Sköld och Katarina Lundblad. De är mycket meriterade och ägnade sig åt mindfulness långt innan forskning bevisade dess fantastiska

förtjänster. Båda två har utbildat sig i MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) som är skapat av den amerikanske professorn i medicin, Jon Kabat Zinn. Det är ett numera evidensbaserat program som implementerats i vården i USA och även i europeiska länder som Storbritannien, Tyskland och Danmark. Här i Lofoten ska vi få en intensivkurs, och allt ska ske utan prat.

Efter att vi har blivit hämtade vid flyget, inkvarterade i våra

rum och ätit välkomstmiddag leder Katarina och Camilla oss in i tystnaden. Självklart får vi prata om nödvändigheter och fråga om saker som är avgörande för vår vandring, men i övrigt är vi ombedda att inte kommunicera med varandra. Vi inleder varje morgon med sittande och liggande guidad meditation och så kallad kroppsskanning där vi går igenom kroppen bit för bit för att öka kroppsmvetenheten. Den timrade salen i den ombyggda fiskeboden har stora fönster ut mot vattnet. Det kluckar under bryggan, där en fiskebåt ligger förtöjd.

– Mindfulness är att vara medvetet närvarande i sitt liv och att acceptera det som är, utan att värdera det, säger Camilla Sköld.

Detta medvetandetillstånd bor i oss alla, men vi behöver träna för att komma i kontakt



Då och då stannar vi, samlar ihop tankarna, spetsar våra sinnen och försöker vara just här på berget. Från vänster: Anna Meurling, Kristina Pettersson, Camilla Sköld och Katarina Lundblad.

med det som vi egentligen är.

– Det är som att klä av sig själv, eller ta bort det som är i vägen för närvaron. Barn är spontant i detta tillstånd som gör att vi känner oss mera levande.

Katarina Lundblad fyller i:

– Man blir glad av att vara i kontakt med livet och med naturen. Och för att vara det måste man vara i kontakt med sig själv. Det finns så många villkor och omständigheter i vägen. Men ju mer vi släpper dessa hinder och ju mer vi blir oss själva, desto gladare och friare blir vi.

På våg uppför berget med vandrarkängorna snörda, liten ryggsäck och stor entusiasm. Min hjärna löper amok i tystnaden. Jag planerar 85-årsfesten för min pappa, funderar över kommande intervjuer – och är så uppledd över det fantastiska med

att äntligen vandra igen att jag redan tänker på nästa fjälltur i höst. Jag är allt annat än här och nu. Men sedan minns jag Camillas mjuka stämma: "Känn in kroppen, var i steget, lägg hela ditt fokus på att vara medveten om varje steg din fot tar. Glöm bort målet."

Steget, foten, kroppen. Vinden, måsarnas skrin och min egen, något ansträngda andhämtning. Det går uppåt, mot den u-formade öppningen mellan två bergstoppar. Det känns symboliskt – som att när vi går över krönet öppnar vi också upp vårt inre.

Sakta, andetag för andetag, sjunker jag in i tystnaden. Det är inte bara jobbigt, det är också vilsamt. Det är skönt att inte behöva snicksnacka om väder och vind. Inte behöva förhålla sig till nya bekanskap. Visst längtar jag emellanåt efter att få kommentera, fnissa lite, tycka högt, få bekräftelse, men mesta-

dels känner jag hur mitt hektiska tempo stillnar av.

Det är inte första gången jag är i tystnad, och jag har nog blivit snällare med mig själv. Första gången var jag hård och dömande mot mig själv. Jag rannsokade mig och mitt liv. Tänkte på alla fel jag gjort med mina barn. Nu upplever jag det tillfredsställande. Jag drar in mina känselspröt, vänder blicken inåt. Kopplar av, vandrar omkring i mitt eget inre. Med träning blir det allt lättare att gå ner i varv.

– När jag kom till Lofoten första gången på en semesterresa blev jag förvånad över att det fanns en plats som såg ut så här. Hit ville jag igen! Jag ville ha retreatar här i det kalla, nakna, karga. Visst är det exotiskt? säger Camilla.

Det är det, även om Lofoten bara det senaste året blivit mycket mer känt och omskrivet för sin ovanliga, karga skönhet.

– När det finns så mycket

utrymme blir naturen som en klar spegel som jag kan spegla mig själv i, säger Katarina.

Vi bor långt ut på en av de sydligare öarna i denna stora ögrupp. I utkanten av det gamla fiskesamhället Henningsvær, som blivit en samlingspunkt för vandrare, surfare, klättrare, kajakpaddlare, val- och havsörnskkådare. Här finns en konsthall och många av husen är prydda av stora graffitiliknande målningar. Här finns en bar i en stor gammal fabrik med en uteservering vid havets rand där man i en solstol kan njuta av midnattssolen. Men här finns också en levande fiskenäring och långa rader av "törrefiskställningar". Torkad fisk är en nordnorsk specialitet, som norrmännen äter som chips. Men du behöver inte åka många kilometer för att befinna dig helt ensam på ett dånande berg med endast den grågröna naturen och havet som sällskap.



Väg upp mot Himmeltinden.

glatt utåtagerande som solsken. Vi gör ändå ett försök att bestiga Himmeltinden. En topp på 930 meter över havet. Det är rejält brant. Och tankarna kilar hit och dit, de är betydligt kvickare än mina steg uppför fjället. Stigen serpentinar sig uppåt. Det blir smalare och smalare, och ju högre vi kommer, desto mer omsluter dimman oss. Det stupar brant, ibland på ena sidan, ibland på båda. Jag är glad att det inte är klarare väder, för det svindlar lite för mig. Och hela tiden tror jag att vi har nått toppen.

– Försök inte ta bort det som är jobbigt utan håll om det. Det kanske är musklerna som gör ont och protesterar, eller tankarna eller känslorna. Håll det du möter och dig själv med värme och kärlek, med mjukhet, säger Camilla när vi stannar till på vägen upp.

Att inte hela tiden vara i målet utan istället stanna här och nu i steget är utmanande. Det

blir lätt en strävan där man börjar värdera sig – för att man flåsar, för att man inte har tränat tillräckligt. Genom att ta med mindfulnessövningarna ut i en situation där vi inte kan prata bort upplevelsen tror Camilla och Katarina att vi inte agerar och tänker lika automatiserat.

– Vi går lättare in i oss själva för vi har inget annat att göra när vi inte kan prata, säger Camilla. Kombinationen av tystnad, mindfulness och Lofoten är klockren. Vi upplever mer, för vi är mer mottagliga när vi är i tystnad. Att gå är ju en traditionell meditation och att göra det tillsammans i tystnad i vacker natur blir en ännu större gemenskap.

Vid 350 meter över havet bestämmer vi oss för att ge upp toppförsöket, dimman väljer ner över oss. Vi vänder om och börjar lite besvikna klättra nedåt igen. Men acceptans är en av de centrala delarna i mindfulness.

En annan dag går vi från

Eggum till Unstad. Först grusad väg, sedan böljande stig där fåren hälsar oss välkomna med sitt bråkande. Dimslöjorna slingrar sig runt bergstopparna. Vi samsas på stigarna med fåren och med fårskiten. Det är bitvis brant med klippor och sten att ta sig över. Jag försöker följa instruktionerna med att vara i kroppen och att känna stegen inomhords. Men så fort det blir lite flackt och tråkigt att "bara gå i tystnad" börjar mitt sinne sprattla likt en skalbagge på rygg och jag går in i dömande. Ifrågasätter kursledarnas vägval, deras ledarstil. Jag passar på att döma mig själv också för att jag inte kan sitta i meditationsställning så länge på morgnarna och för att jag somnar så fort vi ligger ner för att göra en kroppsskanning. Men så stannar vi, samlar oss och får några ord på vägen. Katarina säger "allt är precis som det ska vara, här och nu", och jag släpper taget om min stränga domare.

Efter många steg rundar vi krönet och ser bukten långt inne i viken. Ett litet samhälle med olikfärgade trähus, en lång sandstrand flankerad av bergstoppar, inbäddad i grönskande nyanser. Sandstranden är vit, vattnet turkost, och på vågorna rider surfarna. Det här är världens nordligaste surfstrand. Regnet kommer när vi går sista biten in mot det lilla samhället. Vi inser att stenarna kommer att bli för hala för att gå tillbaka på. Camilla låter och hämtar bilen. Vi andra hänger på Unstads Arctic shop, tittar på surfare i långkalsonger, som vaxar sina brädor, och äter nygräddade kanelbullar. ✕

NYFIKEN?

Nästa mindfulnessretreat i Lofoten med Camilla Sköld och Katarina Lundblad är den 5–10 juni 2018. Mer info om kursen och anmälan, se cfms.se

Det här är mindfulness

- Mindfulness är en icke dömande medveten närvaro i varje ögonblick.
- Det handlar om att träna sig på att rikta sin uppmärksamhet på det som händer i stunden, genom att odla ett sätt att förhålla sig till sina egna upplevelser som präglas av nyfikenhet, öppenhet och acceptans.
- I sin mest grundläggande form består mindfulnesssträning av meditationsövningar, kroppsskanning och yoga.
- Övningarna syftar till att se och acceptera våra irrande tankegångar, öka kroppsmedvetenheten och upplevelseförmågan.

Vi har otur med vädret, det är mmigt. Eller så har vi tur, för t lugna grå är som gjort för att nda blicken inåt, det är inte så

Äkta Hälsoresor

Kreta 13 - 27 april





- Danspass
- Yoga & Qigong
- Behandlingar
- Kurser & föredrag
- Sång, musik & dans

- Vandringar
- Cykelturer
- Core & Afro
- Meditation
- Line Dance

Aven laktos- & glutenfri kost förstas!



Kristjan Lootus från Let's Dance
Roliga fys- & danspass el privatlektioner.
Alla kan dansa!

Dalarna 5 - 9 september

Härliga vandringar i naturskön miljö



Investera i Ditt friskare liv på våra glada aktiva hälsodagar i fridfull harmoni! Vandringar, mjukyoga, vattengym, föredrag, matdemo & spakväll.

"Mat för ett friskare liv"



Louise Nilsgard - närings-terapeut, matskribent & utbildare. Erbjuder kurs om "Den gröna maten" för hälsa & energi. "Du blir vad du äter"...





Strandgårdens Hälsoresor

www.halsoresor.se / 08-775 00 57