

VANDRA för själen

Att ge sig ut på en skön höstvandring är rena mumman för själen. Naturen gör oss lugnare och mindre stressade, visar forskning. (Och du kan ju alltid passa på att ta lite vackra bilder när du är ute...)

AV MADELEINE JOSTEDT ULRICI FOTO: PRIVATA



Elinor på en riktig äventyrsvandring.

**ELINOR SAMUELSSON****Ålder:** 34.**Bor:** Är digital nomad sedan två år, vistas just nu på Formentera, strax söder om Ibiza.**Familj:** Föräldrar, två syskon och partnern Mauricio.**Gör:** Ledare för Unicefs Innovation accelerator.

Elinor och pappa Joachim gillar att vandra ihop.

Pilgrimsvandraren Elinor, 34: – Jag gick från hjärnan till hjärtat

För Elinor Samuelsson har vandring inneburit en resa inåt – och en bättre relation med sin medvandrande pappa.

AV MADELEINE JOSTEDT ULRICI
FOTO: PRIVATA

● En pilgrimsvandring kan handla om att reflektera över högre värden, vara öppen för spontana möten i nya miljöer – eller kanske fördjupad kontakt med dem vi redan mött och känner.

Elinor Samuelsson har pilgrimsvandrat tillsammans med sin pappa **Joachim** många gånger de senaste femton åren. Och inte minst i deras far och dotterrelation har Elinor upplevt en stark utveckling:

– Eftersom vi flyttade en hel del när jag växte upp var det först i vuxen ålder som pappa och jag fick möjligheten att

skapa den här typen av band. När man tillbringar så intensiv tid tillsammans som en pilgrimsvandring innebär, och inte är fast i det vardagliga, då pratar man mer om djupa saker, som vad man vill göra i livet. Vi är mycket närmare varandra i dag.

Den fysiska ansträngningen är för många en viktig del av helhetsupplevelsen, så även för Elinor – även om hennes starka dragning till höga berg och vulkaner ofta har tagit henne och pappa Joachim en bit längre bort:

– Att vandra i bergen gör något med mig. En av de mest intressanta upple-

velser jag haft var under en vandring i Nepal, där jag insåg att det krävdes mer av mig än jag någonsin hade gett. Man kände hur små

vi är, och samtidigt hur stora. Samtidigt har jag lärt mig så mycket om mig själv, testat min styrka, övervunnit hinder och insett att alltihop har varit hundra procent mentalt.

”Att vandra i bergen gör något med mig.”

Det är en pilgrimsvandring

→ Frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande – det är pilgrimens sju nyckelord. Och en pilgrimsvandring är en resa, både fysiskt och andligt, där man ger sig ut på en okänd väg mot nya insikter och mål.

→ Det kan handla om att vara i stunden, om längtan efter det andliga eller att finna inre och yttre balans.

→ En av Europas mest populära pilgrimsvägar består av sju olika pilgrimsleder, är totalt över 80 mil lång och sammanbinder vallfartsorterna Vadstena, Nidaros i Norge och Santiago de Compostela i Spanien.

LÄS MER: Pilgrimisverige.se

Som glada amatörer har Elinor och pappa Joachim uppskattat tryggheten i att ibland ha haft stöd av en erfaren ledare, och fler vandringskamrater:

– Man gör det verkligen som grupp. Det är fantastiskt hur man anpassar sig – man måste ta hand om både sig själv och varandra, för det är psykiskt »



Vandra i grupp
kan ge något mer.

forts påfrestande. Hur en person mår påverkar hela gruppen.

Den andliga aspekten av en pilgrimsvandring är för många central. För Elinor blev den som starkast längs vägen – kanske särskilt i Nepals besjälade berg:

– Den stora förändringen för mig var att gå från fullt fokus på mig själv till en samhörighet med naturen och andra runt omkring. Jag gick från hjärnan till hjärtat. Det blev ett slags utvecklande av mitt varande, som om jag var ett med naturen. Jag la märke till små saker – hur ljuset reflekterades mellan löven, regnbågar, fjärlar som flög förbi – och kände enorm tacksamhet!

Än i dag har hon en stark förnimmelse av en gigantisk snöleopardhona som vakar över henne, som en skyddande filt – ett "spirit animal". Hade man kunnat ta lika starka intryck av en led i Dalsland, Sörmland eller Medelpad? Elinor tror varken att tid

"Upplevelsen lever vidare i en när man kommer hem."

eller plats är det som avgör, snarare kontext och sinnesstämning:

– Jag tror det hjälper om man känner en koppling till platsen – kanske släkthistoria, ett landskap man tycker om eller vem man vandrar tillsammans med. Det riktigt stora är det där meditativa tillståndet man träder in i av total närvaro, där det känns som om man bryter ner sinnet och tankarna.

Även på hemmaplan, långt efter att pilgrimsvandringen är avslutad, känner Elinor att närvaron hon funnit finns kvar, som något hon kan ta sig tillbaka till när hon vill:

– Uplevelsen lever absolut vidare med en – det är som en helt annan luft och rymd i en, när man kommer tillbaka hem, en helhet och ett tomrum i ett. Nästan som en ny mening med livet! ●

Guide:

Naturnjut i Småland

2 sköna dagsturer!



Runt om i Sverige finns nära vandringsleder att utforska och fantastiska nationalparker att upptäcka. Här är två småländska pärlor.

TEXT OCH FOTO: JOHAN ÖBERG

● Du går längs en spång över en vidsträckt mosse, himlen ovanför är oändlig, runt omkring dig är det tyst, lugnt och du riktigt känner hur stressen rinner av...

Att vandra är bra för både själ och stressnivå. Och det behöver inte vara ett gigantiskt projekt. Att hitta härlig vandring på nära håll är inte svårt, det finns överallt i Sverige. Vi testade två fina upplevelser i Småland – Store Mosse och Norra Kivall, båda nationalparker med fantastiska naturupplevelser. Den ena är en behändigt liten och kuperad trollskog med tät växtlighet, den andra har vidsträckta myrar under en stor himmel.





En spång som leder till nya upplevelser.



Fikapaus med utsikt.



Att sitta vid en sjö där himlen speglas i vattenytan och låta själen landa.

Följ med på en tur:

→ Store Mosse är Sydsveriges största myrområde. Här sträcker sig spångerna spikrakt ut över högmossen, i fjärran reser sig tallskog och sandåsar och ovanför oss breder en stor, vackert blå himmel med molntussar ut sig. Spånger gör att man kan gå ganska fort, men då missar man de många små detaljer som gör vandringar i Store Mosse så intressant. Här finns flera arter av köttätande växter, massor av skogsödlor (vi ser hundratals), ett rikt fågelliv och allt från tranbär, svamp och hjortron till otaliga arter av vitmossa – just den mossa som under tusentals år har byggt upp mossens flera meter tjocka torvlager.

Bäst chans att uppleva fågellivet har man vår och höst uppflugnen i fågeltor-

net nära nationalparksentréns fina Naturum eller under tolvkilometersvandringen runt Kävsjön. Med lite tur kan man då se både kärrhök och havsörn, och ute på vattnet glider grågäss och sångsvan fram. Men glöm inte kikare! I den kanske det också går att få syn på älg, som precis som en del annat klövvilt rör sig i den nästan 8 000 hektar stora nationalparken.

Genom Naturums stora panoramafönster ser vi en hel flock rådjur lugnt beta på fuktiga gräsmarker bara femtio meter bort. Här träffar vi sommarjobbande nationalparksguiden Elin Håard »



”Med lite tur kan man då se både kärrhök och havsörn.”



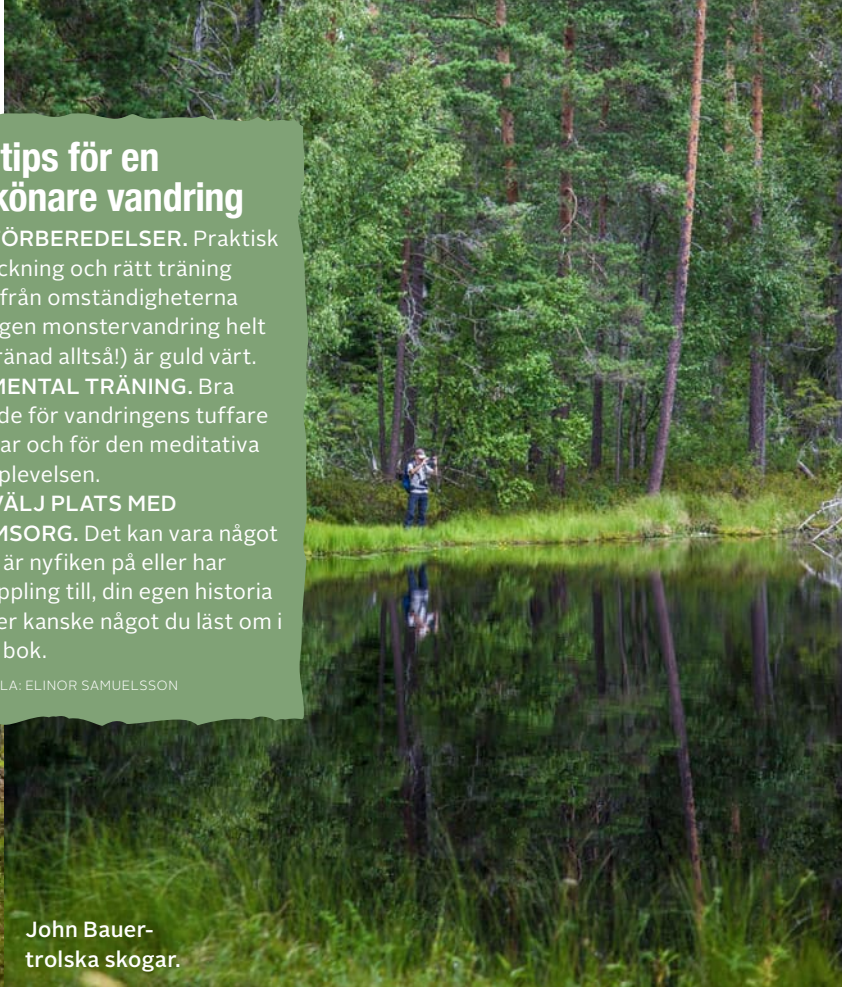
En bjässe som kom hit med inlandsisen.

3 tips för en skönare vandring

- **FÖRBEREDELSE.** Praktisk packning och rätt träning utifrån omständigheterna (ingen monstervandring helt otränad alltså!) är guld värt.
- **MENTAL TRÄNING.** Bra både för vandringens tuffare bitar och för den meditativa upplevelsen.
- **VÄLJ PLATS MED OMSORG.** Det kan vara något du är nyfiken på eller har koppling till, din egen historia eller kanske något du läst om i en bok.

KÄLLA: ELINOR SAMUELSSON

John Bauer-trolska skogar.



forts som ger vandringstips:

– Det finns nio olika markerade leder. Ska man bara gå en eller två tycker jag att man ska satsa på någon av lederna som går på den karga högmossen, det är ju ändå den som är mest speciell.

Vi avslutar besöket med en vandring på extra breda spänger över Stora Gungflyet. Det består av växtlighet som flyter ovanpå vattnet, som är runt sex meter djupt här. Men till skillnad från högmossens skönhet ser naturen här ut som vilken sommarstökig växtlighet som helst, det är bara vetskaper om vad som döljer sig under ytan som gör turen spännande.



Drygt två timmars bilresa åt nordost från Store Mosse ligger en av Sveriges minsta nationalparker, Norra Kvill. En familjevänlig sagoskog som ligger sex mil från Eksjö och bara 2,5 mil norr om Vimmerby och Astrid Lindgrens Värld. Norra Kvill är en av Sveriges minst kända nationalparker, trots att den har funnits sedan 1927. 1994 utvidgades den och är nu 114 hektar stor, vilket inte är mycket jämfört med Tivedens nationalpark, med liknande urskogsnatur, som är 2 000 hektar (för att inte tala om jättar som Sarek och Padjelanta som är närmare 200 000 hektar).

Det finns två tydligt skyltade vandringsslingor i Norra Kvill. Sammantaget mäter de bara en halvmil, så det är ingen match att klara av båda på en halvdag även om stigarna ibland är branta och nästan alltid steniga.

Skogarna här har inte avverkats på 150 år och inte brunnit på drygt 100 år. Ändå syns spår av tidigare bränder på många tallar. De har väldigt god förmåga att "läka", och många tallar i Norra Kvill är 350 till 500 år gamla. Fast de flesta dör tidigare, och plockepinnet

av döda stammar är något av den här skogens signum. Den döda veden blir barnkammare, hem och matförråd åt åtskilliga andra djurarter – främst insekter och fåglar.

Vi har med oss kikare och får syn på hackspett, men däremot inte den dags-

kygga sparvugglan eller någon tjäder. Inte heller någon svartoxe – som inte är ett kreatur, utan en sällsynt skalbagge vars larver lever på död ved.

De två små trolska sjöarna Stora och Lilla Idgölen, med sina vita

näckrosor och tusentals skraddare dansande runt på ytan, för tankarna till John Bauers sagovärld. Eller är det Ronja Rövardotter som skymtar på andra sidan sjön, halvt gömd bakom en tall?

Vi imponeras av jättelika flyttblock som inlandsisen har fört hit. Ibland balanserar de på mindre stenar, men risken för att de ska rulla i väg är minimal, stenblocken låg här redan när de första människorna dök upp i trakten. Efter fikapaus på vandringens högsta punkt bär det av nedför en slänt så brant att man satt upp rep att hålla sig i. ●

"Skogarna här har inte avverkats på 150 år."

