

# liv&sjæl

magasinet for bevidst livskvalitet

Nr. 4 · august – september 2015 · Kr. 54,95 · (Norge: 69,00 NOK)

MAGASINET  
for bevidst livskvalitet

6 spirituelle veje til  
**ET LANGT LIV**

**CHAKRA**  
For begyndere

Troen på  
**DET GODE LIV**

Større selvtillid  
*med yoga*

**TEMA**  
**Bliv ven med  
skoven – og  
dig selv**

30.07.2015 – 23.09.2015 kr. 54,95



BK returrage 39

INTERVIEW

**CECILIE HOTHER**

*”Jeg har lært at elske mine fravalg”*

alternativ behandling

sundhed

personlig udvikling

spiritualitet



# TEMA

## *Bliv ven med skoven – og dig selv*

De fleste kan skrive under på, at en gå- eller løbetur i skoven er dejlig. Men skoven kan langt mere end bare være et skønt sted en søndag eftermiddag. Der er store gevinster – både fysisk, psykisk og åndeligt – at hente ved bevidst at arbejde med sig selv ude i skoven.

Af Dorte J. Thorsen

**E**n større ro og en dybere glæde er nogle af de ting, som et besøg i skoven giver den besøgende med hjem. Måske fordi det at færdes under de grønne træer sætter os i direkte kontakt med den natur, som vi er så afhængige af, men ofte også lever adskilt fra i vores travle hverdag.

Heldigvis bor stort set alle danskere tæt på en skov, så grib dagen og skoven – og dermed dig selv, din egen balance og sjælefred. For når du bliver ven med skoven, bliver du også ven med dig selv.

### Skovterapi

Kom som du er, sæt dig under et træ og mærk dig selv. Så enkelt kan skovterapi beskrives – og opleves. For der sker noget, når man går under de grønne træer og hører fuglesangen og ser blomsterne. Skuldrene falder ned, åndedrættet bliver roligere, og der spreder sig en fred i sindet. Alle holder derfor også af at gå en tur i skoven.

Men det kan gøres langt mere systematisk som hos psykolog Mariann Keis, der i seks år har arbejdet professionelt med den skovterapi, som hun hjemme i hytten i sin egen skov på Fyn tilbyder såvel grupper som individer.



”Forløbene er meget forskellige og indeholder for eksempel elementer som mindful walking, stilhed, yoga-øvelser og meget mere. Er det individuelle forløb, går vi tit skulder ved skulder. For så er det lettere at åbne sig og tale sammen,” siger Mariann Keis og fortæller om en klient, der for nylig efter et forløb sagde:

”Jeg har hele tiden skullet vide, hvad andre tænkte og mente, før jeg tog en beslutning. Det behøver jeg ikke mere. Nu har jeg nemlig – via skoven – fået en ny bedste ven: mig selv.”

Mariann Keis bruger også personligt skoven, selvom hun samtidig nyder at komme en tur ind til den pulserende by – og den verden, som de fleste af os lever i størstedelen af tiden. En verden med masser af mennesker og med hektisk aktivitet.

En verden, som skoven er i direkte kontrast til – og som hun derfor anbefaler alle at søge så ofte, som man føler behov.

### Træen at være i nuet

”For helt basalt handler det om – for en tid – at slippe det fortravlede liv med gøremål og tidsskemaer og i stedet komme ind et sted, nemlig skoven, hvor der ikke er nogen krav til os, og hvor tiden forsvinder. Skoven er på den måde større end den enkelte, og det giver ro og tryghed, når man ikke kan andet end bare at være. For nok kan vi ikke stoppe vores tanker, men vi kan lade være med at give dem opmærksomhed,” siger hun og opfordrer i stedet til at nyde at være i nuet.

At være i nuet og møde verden med åbenhed og nysgerrighed er noget, som børn kan per automatik, men ifølge Mariann Keis glemmer mange af os det, når vi vokser op. Den gode nyhed er heldigvis, at vi – relativt let – kan genoptræne evnen.

Mariann Keis anbefaler derfor, at man tager ud til den nærmeste skov, sætter sig under et træ og fokuserer på at være.

Man kan også træne de enkelte sanser. Gerne en ad gangen, for naturen skal sanses langsomt. Man kan for eksempel lukke øjnene og blot lytte – eller måske dufte. Man kan også følge et insekt på dets færd over skovbunden, røre ved bladene eller noget andet. Det afgørende er, at man tillader sig selv at koncentrere sig om tingene en ad gangen.

”Resultatet bliver større sjælefred, men også at man sover bedre, bliver mindre stresset og mere glad. For det er vigtigt, at kroppen lærer at slappe af og lave ingenting – også i vågen tilstand,” slår hun fast og siger:

”Og især skoven er god til at lære os det. For her mellem træerne er vi beskyttede, som man er det i en hule eller i livmoderen. Her kan vi samle energi og kræfter til at gå ud i verden igen.”

For vi skal jo tilbage til det almindelige liv. Det er også derfor, at Mariann Keis – udover skoven – bruger både søen og markerne omkring skoven i sin terapi.

”Søen er fantastisk egnet til at stilne blikket og lære os at fokusere og bruge sine sanser. Noget, der er rigtigt godt, hvis man er meget stresset eller urolig. Så kan man komme i ro ved at se på vandet, inden man går ind mellem skovens træer, hvor man

ikke kan så meget andet end bare at være. Men på et tidspunkt skal turen – både mentalt og fysisk – også gå fra den tætte skov til de åbne vidder og udsynet. For livet skal leves der, hvor livet og verden er. Og i øvrigt: Bliver det for meget, så kan man jo altid smutte tilbage til skoven og opladningen,” slutter hun.

### *Animisme: Alt er besjælet*

En anden og mere magisk tilgang til skoven – og naturen – er animismen. Den handler om, at alt og alle er besjælede – og at vi derfor kan mødes på lige fod, kommunikere og rådgive os med såvel stenene, træerne, blomsterne, dyrene som alle mulige andre væsner, ånder og kræfter i skoven – og i naturen.

En, som gør det professionelt, er underviser og kursusleder i shamanisme Annette Høst, der beskriver sig selv som trolddomskyndig, og som en, der stadig samler, lærer og giver videre. Hun praktiserer sejd, den gamle nordiske form for shamanisme med nattelange udesidninger i naturen i samarbejde med ånderne og sjælerejser.

I sin bog *Jorden synger* fortæller hun for eksempel om, hvordan hun en midvinternat med fuldmåne gik ud i en dal og dér lærte af stilheden, uglen og stenen, at hendes arbejdsprojekt skulle ændres.

”Det kan lyde kompliceret, men det er det ikke. Enhver kan gå ud og forbinde sig med naturens kraft. Man behøver ikke at være specielt uddannet på nogen måde eller have nogen særlige forudsætninger. Hvis man blot er åben, stille og lyttende, så kommer naturen og dens væsner selv til orde over for os mennesker,” mener Annette Høst og fortæller, at hun for nylig havde en ung pige på besøg, der havde læst *Jorden synger*, og som var meget glad for, at hun ikke var alene om at føle, at hun kunne få vejledning af naturen.

Annette Høst forklarer: ”Men det er jo ikke sådan, at jeg får løst mit problem med det samme ved at fortælle om det til for eksempel et egetræ. Men når jeg går ud til træet, som er en

universel helligdom, og hvis rødder er forbundet med mine, så bliver mit problem snarere opløst – og forløst. Og jeg får en ny vinkling på det, en ny viden – og dermed også en ny energi, som gør, at jeg kan se ud over mig selv og se tingene i et større perspektiv.”

Det samme kunne altså den unge pige – og de mange andre, der til alle tider har kendt til og brugt animismen over hele kloden. For det er en spiritualitet og en praksis, der er ældre end religionerne, og som har været brugt, så længe der har været mennesker. I Danmark har den med Annette Høsts ord blot sovet i Elverhøj de seneste 1000 år, men er nu på vej frem igen.

”Det at man får det store og upersonlige perspektiv på, når man løfter sit spørgsmål ud i naturen, tror jeg også virker godt psykologisk. For så kan man se både spørgsmålet og sig selv udefra – og dermed bliver løsninger og nye veje også lettere at få øje på,” siger Annette Høst og skynder sig at tilføje, at animisme ikke kun handler om problemer, men også og måske endnu mere om at udvikle sig og hele tiden lære nyt og blive klogere.

”Noget, som man på en let tilgængelig måde kan blive det ved at følge naturen og årets gang. For livet og året er cirkulært, som det også afspejles i solhjulet, der er en af vores mest benyttede helleristninger,” slutter hun. ▶



**Mariann Keis**  
Mariann Keis er uddannet Cand.psych. fra Århus Universitet og siden autoriseret af Psykolognævnet.  
Læs mere på:  
[www.terapiiskoven.dk](http://www.terapiiskoven.dk)



Foto: B-Joe

**Annette Høst**  
I 1986 startede Annette Scandinavian Center for Shamanic Studies sammen med Jonathan Horwitz, og har undervist i Danmark og Nordeuropa siden 1989.  
Læs mere på:  
[www.shamanism.dk](http://www.shamanism.dk)

## Det kan du finde og spise i skoven – året rundt

Skoven er også et stort – og gratis – spisekammer. Se her, hvad du kan finde af sunde sager lige til at tage med hjem i køkkenet. Enkelte ting findes dog ved stranden, men er taget med alligevel, da de er meget brugte.

### 1. Birkesaft og birkeblade

Birkeblade kan spises fra april til oktober, men saften skal tappes i marts og april. Den kan holde sig på køl i fem dage, men man kan også indkoge den til birkesirup.

### 2. Blommer og brombær

Vilde blommer og vilde brombær kan bruges til mange retter eller bare spises som de er. Sæson: August-september.

### 3. Brændenælde

Brændenælde kan bruges til blandt andet suppe og te. Ja, brændenælde er faktisk så sundt, at det kaldes Nordens grønne te. Topskuddene er særlig rige på næringsstoffer. Brændenælde kan høstes fra marts til oktober. Husk handsker..

### 4. Blade

Blade fra adskillige træer, som for eksempel bøg og eg, smager også godt i salater og i snaps – eller bare som snacks, når de er nyudsprungne. Sæson: April-oktober.

### 5. Hindbær og jordbær

Vilde hindbær og vilde jordbær er både mindre og mere søde end de avlede. Man finder som regel heller ikke flere, end at man spiser dem med det samme. En ekstra gave ved et sommerbesøg i skoven. Sæson: Juli-august.

### 6. Havtorn

Små orange bær, der er rige på C-vitamin og med en helt speciel syrlig smag. Nordens egne appelsiner og citroner, som vokser på meget tornede buske ved stranden, så husk handsker og lange, tykke ærmer. Kan bruges i både det salte og det søde køkken. Sæson: August-september.

### 7. Hvidtjørn

Hvidtjørnens smukke hvide blomster og bær kan bruges til te – og snaps. Blomstringen finder sted i maj, mens bærrerne kommer i august-september.

### 8. Hybenrose

I gamle dage brugte børnene frøene som kløpulver, men i dag er der ingen grænser for, hvad hybenrosens blade og frø kan anvendes til. Det er for eksempel hybengrød, rosensirup, te, saft, brød, hyben-aioli, hybenketchup m.m. Vokser ved stranden. Sæson: Juni-september.

### 9. Hylde

Hylden er symbolet på den danske midsommer – og så kan man lave hylde-saft af den. Men man kan også lave pandekager, hybenolie og meget andet af blomsterne, mens bærrerne egner sig fortrinligt til snaps og likør. Sæson: Juni-juli og igen september-oktober.

### 10. Kveller

Hedder også salturt og er rigtig god sammen med fisk. Kveller gror ved de danske kyster – minus Bornholm. Sæson: Juli-august.



## 11. Lind

Linden både dufter og ser smuk ud. Blomsterne kan også bruges til te, snaps og meget andet som for eksempel et twist i en italiensk panna cotta. Sæson: Juni-juli.

## 12. Løgkarse

En af naturens egne versioner af hvidløget. Planten kaldes også for hvidløgs-karse og bruges derfor alle steder, hvor man ville anvende hvidløg eller karse. Sæson: April-august.

## 13. Mælkebøtte

Mælkebøtter er lige så gule, som de er smukke – og besværlige i en have. Mælkebøtter smager bedst i april og maj, hvor man for eksempel kan svitse blomsterknopperne i smør sammen med gulerødder og kartofler. Bladene er gode i en sandwich. Ja, selv rødderne kan bruges. Grav dem op, tør og rist dem over ild og bryg derpå din egen mælkebøtte-kaffe.

## 16. Ramsløg

Skovens hvidløg, hvis duft man ikke tager fejl af. Men pas på: Den meget giftige liljekonval kan minde om ramsløg, men dufter IKKE af hvidløg. Så duft til dine fingre: Dufter de af hvidløg, er det ramsløg. Hvis ikke, så skal hænderne vaskes grundigt, inden man fortsætter. I de senere år er ramsløg blevet meget moderne og med god grund. Ramsløg kan bruges i stort set alt i det salte køkken. Klassikere er ramsløgspesto, ramsløgssuppe, ramsløgsmayo og kryddersmør med ramsløg. Sæson: Marts-juni.

## 19. Skovsyre

Skovsyre er super som snack og som pynt på de fleste retter. Sæson: April-august.

## 21. Skvalderkål

Lugten af skvalderkål er ikke rar, men smagen er god. Brug den i salater, bag skvalderkålsboller eller lav skvalderkålspandekager.

## 22. Svampe

Svampe er et kapitel for sig – og nok det, som de fleste kender mest til i forvejen. De første kommer i juni og de sidste i oktober. Nogle er giftige, og andre er lige til at spise. Blandt de mest kendte danske svampe er rørhatte, Karl Johan og kantareller. Hvis man plukker svampe, så vær 100 procent sikker på, hvad der tages med hjem, da nogle svampe er dødelige.

## 23. Viol

De smukke lilla blomster kan selvfølgelig kandiseres, men de kan også blive til likør og en violvinaigrette. Sæson: Marts-april, og hvis sommeren er varm igen i august-september.



## 14. Nødder

Hasselnød, valnød og alle de andre nødder, der kan spises, som de er – eller bruges til is, dessert og mange andre ting. Sæson: September-oktober.

## 15. Pærer og æbler

Vilde pærer og vilde æbler er mindre end de avlede – og nogle gange også mere syrlige. Men brug dem i mad og til saft. Sæson: August-september.

## 17. Rødgran

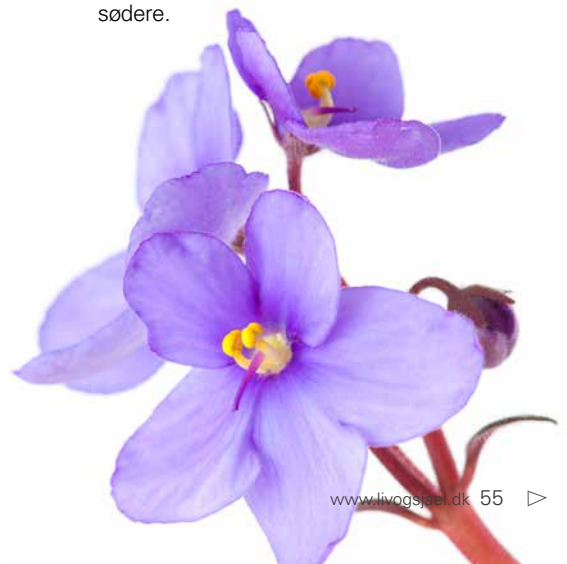
Pluk de fine grannåleskud i april og maj og brug dem til sorbet, som salt eller i en gran & tonic. De kan også fryses ned til senere brug.

## 18. Rønnebær

Rønnebærene er sure, siger man – men de kan alligevel bruges til både snaps, saft og syltetøj. Sæson: August-september.

## 20. Slåen

Endnu en hvidblomstrende busk, hvis blomster i april kan bruges til saft, mens bærrerne i oktober og november er gode til likør og snaps. Slånebær i sig selv betragtes også som Nordens oliven. Husk de skal have frost først – evt. fra fryseren. Ellers er de alt for sure, men kulden gør dem sødere.



## Nina's Naturcafé – og mødet med Dalai Lama



Skoven har meget at tilbyde, men det har byen også, især når man hygger sig på en café med veninderne.

I den idylliske landsby Kirkelte, der ligger i Nordsjælland, kan man kombinere de to ting i Ninas Naturcafé, der igennem 17 år har budt på det bedste fra begge verdener – og som selveste Dalai Lama besøgte tilbage i 2009.

Og selvom det er nogle år siden, så husker indehaver Nina Dolriis tydeligt mødet med den verdenskendte åndelige leder.

Hun fortæller: "Det var en meget stor oplevelse – og også lidt surrealistisk. Dalai Lama kom sammen med daværende udenrigsminister Per Stig Møller, som bor her i byen. Og de skulle selvfølgelig have grøn te, men kagen skulle jeg bestemme. Så det blev til drømmekage,

da jeg ville give Dalai Lama noget, som var dansk, og som vi tit laver. Han kunne heldigvis godt lide den, så nu er kagen omdøbt til Dalais Drømmekage."

Drømmekagen laves også stadigvæk sammen med en masse andre kager, kolde frokostretninger, hjemmesyltede rødbeder, hjemmelavet kryddersalt og andre specialiteter, som kan købes i cafeen med tilhørende gårdbutik, hvor de besøgende kan nyde skoven, markerne og blomsterne, mens snakken går ved bordene.

Nina Dolriis oplyser, at der på en god solskinsdag er omkring 250 gæster i cafeen, der sommeren igennem også kan komme ud i skoven på arrangerede ture med naturvejledere, køre med hestevogn, opleve kunsthåndværk, høre koncerter og meget mere i naturcafeen.



## Plant en blyant

Naturterapi kan også dyrkes på en enkel og afstressende måde derhjemme, nemlig ved at plante en specialdesignet blyant.

Blyanten kaldes for en Sprout-blyant, og man skriver helt normalt med den, indtil der kun er en stump tilbage. Denne stump puttes ned i noget jord og stilles i vindueskarmen, hvor frøene spirer og bliver til en af mere end ti forskellige vækster, der efter cirka en måned står i fuldt flor.

*Liv og Sjæl* afprøvede konceptet – og det var en ganske spøjs oplevelse med den første grønne spire som det absolutte højdepunkt.

Danske Michael Stausholm, som ejer Sprout Europe, der producerer blyanten, siger: "For to år siden købte vi ideen af tre amerikanske robotingeniører, som oprindeligt havde udviklet blyanten til det bæredygtige kontor – og i dag sælger vi blyanter i 60 lande. Der er indtil videre blevet solgt mere end tre millioner Sprout-blyanter verden over – med store regionale forskelle. I Danmark for eksempel sælger blomster, basilikum og mynte bedst, mens rosmarin er meget populær i Sydeuropa."

Blyanterne kan købes på udvalgte planteskoler, boghandlere, interiørbutikker og på internettet.





## Skal spiritualiteten redde klimaet?

Skal spiritualiteten redde alverdens skove – og dermed klimaet? Måske.

Ifølge bogen *Naturen er hellig* skrevet af cand.mag. og mag.art. Jens-André P. Herbener spredt der sig – også blandt politikere og andre beslutningstagere – en forståelse af, at grøn religion og spiritualitet er nødvendige ingredienser, hvis vi skal sikre kloden for kommende generationer.

I bogen kan man for eksempel læse, at de i dag herskende religioner islam og kristendom kun beskæftiger sig ganske lidt eller slet ikke med natur og bæredygtighed – og at det samme gælder den fokus på vækst og forbrug, som mange mennesker også stadig har. Men at der altså er noget nyt under opsejling, som bedst kan beskrives som hedningenes tilbagekomst.

Hedninge, der hvad enten de søger tilbage til de gamle ritualer eller prøver at skabe nye, sætter naturen, klimaet og bæredygtigheden i centrum sammen med en spiri-



tuel tilgang til livet, hvor den ene – maskuline – Gud, som vi kender fra både jødedom, kristendom og islam, ofte erstattes af flere – såvel mandlige som kvindelige – guder.

Fænomenet ses over hele verden fra neoshamanisterne over Wicca-tilhængerne og til de mange grupper, der med afsæt i naturen og årets cyklus fortsætter lokale og nationale religioner og traditioner som de asatroende i Norden, indianerne i Nordamerika osv.

Men også ateister og politikere er med på natur-spiritualiteten i dens nye form. Som Ruslands tidligere præsident Mikhail Gorbatsjov har sagt det: *For mig er naturen hellig. Træerne er mine templer, og skovene er mine katedraler.*

En holdning, der altså spredt sig i disse år, og som gør, at flere og flere ned sætter forbruget, samtidig med at de tænker over miljø, ressourcer og bæredygtighed, når de køber mad, tøj og andre varer.

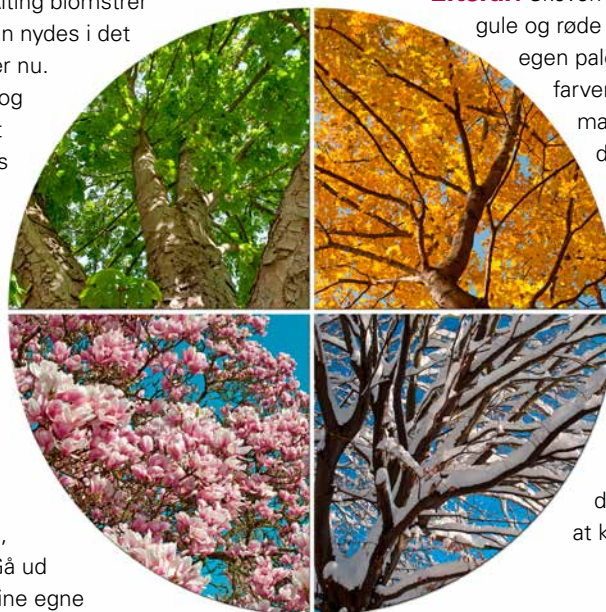
## Årets gang i skoven – og inde i dig og dine drømme

Året i skoven følger en fast rytme, som du med fordel kan gøre til din egen. Alt, hvad du behøver, er et par gode travesko – og et åbent sind.

**Sommer:** Skoven er grøn og frodig. Alting blomstrer og er i fuld gang. Halve og hele dage kan nydes i det store spisekammer, som skoven også er nu. Spørg dig selv: Er du også dér, hvor du og dit liv blomstrer, og hvor der er fuld fart på at gøre drømme til virkelighed? Ellers så lad dig inspirere af naturens kraft og ukuelighed

**Sensommer:** Så skal der samles svampe og bær. Det er høsttid. Tænk på dit eget liv. Hvad samler du? Hvad høster du? Er det de rigtige frø, du sætter i jorden? Får du den høst, som du ønsker dig?

**Forår:** Naturen begynder at vågne op. Det er tid til hvide anemoner, fuglesang, lysegrønne blade og spiselige planter. Gå ud og sug solen til dig, mens du mærker dine egne ideer spire. Giv dine drømme lov til at komme ud.



**Efterår:** Skoven falmer, men flammer også i gule og røde farver. Nyd det og mærk din egen palet af farver. Stråler du i de farver, som du har lyst til – eller mangler der nogle farver og drømme i dit liv? Nyd den ro, der sænker sig sammen med erkendelsen – og slip det, der ikke lykkedes. Men glæd dig over succeserne

**Vinter:** Naturen er i dvale – og det er koldt derude. Men gå ud, lav mad over bål og nyd stilheden – også inde i dig selv. Mærk efter, hvilke drømme inde i dig der venter på at komme ud. .