

SARA BRINELL SVELANDER

Ett med Naturen

"The more time you spend with nature, the deeper
your understanding of life will be." - Nitin Nandea



Utgiven av Blue Publishing, www.blue.se

© Sara Brinell Svelander

OMSLAGSDESIGN: Eva Karlsson

FÖRLÄGGARE: Stefan Lundström

ISBN 978-91-89205-82-6

TRYCK: Livonia, Lettland 2023

Innehåll

- | | | | |
|----|-----------------------------------|-----|---------------------------------|
| 6 | Inledning | 57 | Våra fem element |
| 9 | Vad händer i din hjärna? | 59 | Vad händer om du bryter stigen? |
| 11 | Dina sinnen | 62 | Vad säger ljuset? |
| 13 | Du är bara en sten i havet | 64 | Din tid |
| 16 | Det kloka trädet | 67 | Lär dig leva i medvetenhet |
| 18 | Kontakt med underlaget | 69 | Lev utifrån den du är |
| 20 | Kan du se ljuset i mörkret? | 71 | Väx där du vill |
| 23 | Din psykiska hälsa | 73 | Skogsbad |
| 26 | Att vara i nuet och observera | 75 | Det vackra i allt |
| 29 | Den läkande kraften mot stress | 77 | Du vet hur du ska se klart |
| 31 | Vad är problem egentligen? | 79 | Stjärnhimlen |
| 33 | Tittar du en extra gång | 81 | Vart leder din väg? |
| 35 | Djupare andetag i naturen | 83 | Meditation i naturen |
| 38 | Skratt förlänger livet | 85 | Aktiviteter i naturen |
| 40 | Himlen runt hörnet | 87 | Att lära av årstiderna |
| 42 | Sätt din hälsa först | 89 | Maten från naturen |
| 44 | Svaret är alltid naturen | 91 | Naturen är historien |
| 47 | Inspirationskälla och kreativitet | 93 | Djurens liv |
| 50 | Sluta jämför | 95 | Aldrig ensam |
| 52 | Upp med tuppen | 98 | Skapa förståelse |
| 55 | Magi | 100 | Ett med naturen |

Inledning

Ju mer jag studerar naturen desto mer förstår jag livet. Naturen har gett mig en helt ny syn på livet, mig själv och andra. Varje dag är en gåva. Öppna den, fira och njut. Vi vistas alla utomhus mer eller mindre och många av oss dras till naturens lugn. Det har jag gjort ända sedan jag var barn. Men det var först när jag började studera henne dagligen, genom att gå en längre tur i skogen och till vattnet varje morgon, som jag fick en djupare kontakt med naturen.

I tystnad och närvaro i meditation. Och med en nyfikenhet på vad hon har att visa och lära mig varje ny dag.

De största upplevelserna har jag haft tidiga morgnar. Många frågor mig varför jag går ut ensam klockan sex på morgonen och jag svarar alltid att jag inte är ensam. Tro mig, du är aldrig ensam ute i naturen.

Jag finner en trygghet i naturen, hon tar alltid emot mig precis som jag är och jag är alltid välkommen. Jag känner en enorm tacksamhet för all den visdom jag får, den frihet och trygghet jag känner. Jag är och kommer alltid att vara en elev i naturens oändliga skola.

Den här boken är tillägnad Moder jord, vår natur och även mina föräldrar som alltid inspirerat mig till att vara ute i naturen. Särskilt min pappa som har visat mig skogens lugn.

Idag är mina föräldrars kroppar en del av Moder jord och deras själar är i himlen. Tack för att ni alltid finns med mig. Många bilder i boken är från den plats där jag växte upp, där mina föräldrar bodde under hela min uppväxt, ett minne till dem.

Det finns många studier om naturens läkande kraft. Forskare har kunnat se många positiva effekter som genererar bättre hälsa. Jag presenterar en del av dessa i boken, vilka effekter naturen har på den fysiska och psykiska hälsan. Dessutom presenterar jag egna tankar och reflektioner, vad naturen har lärt mig.



FOTO: MAEYA SAENLERD

»Nature is not a place to visit, it is home.«

GARY SNYDER

Jag hoppas det kan inspirera dig till att lära känna naturen bättre och därmed dig själv. Bli ett med naturen och dess läkande kraft.

Alla bilder i boken har jag fotograferat med min mobiltelefon. Många imponeras av hur jag kan lyckas fånga så vackra bilder. Jag svarar alltid att jag försöker fånga det vackra jag ser. Men tro mig, det är ännu vackrare i verkligheten.

Själv är jag djupt berörd av mina upplevelser. Bilden på nästa sida kan jag betrakta i timmar, vilket jag också gjorde i verkligheten. Njut.



Vad händer i din hjärna?

Vad händer i din hjärna när du vistas ute i naturen? Vi kan lugnt säga att vi alla har upplevt en skillnad i stresspåslag och högre puls på citys gator och i trafiken, jämfört med att vara på en lugn plats ute i naturen. Det är också vad forskningen har kommit fram till. När vi är i en miljö där det är mycket stimuli, exempelvis i trafiken eller på tunnelbanan kan vi få ett ökat stresspåslag då hjärnan skickar signaler om att öka produktionen av stresshormonet kortisol som bland annat kan påverka sömnen, minnet, immunförsvaret och koncentrationen till det sämre. Det bidrar även till ökat blodtryck. Att konstant vara i stress påverkar vår hälsa negativt, därav vikten av att finna återhämtning och ta pauser från dessa stressiga miljöer. Den hjälpen kan du få av naturen.

Naturen har alltså den motsatta effekten och genererar positiv respons i hjärnan som motverkar stress. Blodtryck och puls sänks, vi slappnar av och vi ökar vårt fokus, allt enligt forskningen.

När vi är i citymiljöer är vi tvungna att använda mer riktad uppmärksamhet. Vi behöver hela tiden vara igång och fatta snabba beslut. Ute i naturen använder du tvärtom den spontana uppmärksamheten och låter dig själv vara, utan beslut.

Vår hjärna är designad för en tid när vår livsstil såg annorlunda ut, när det inte fanns samma trafik och teknik som det gör idag. Alltså har den stress som vi lever i idag skapats med tiden. Det är dags att hitta hem igen, till naturen som vi kommer ifrån. Vi behöver finna kunskap om hur vi kan hantera dagens stress och förstå hur naturen kan hjälpa oss med detta.



Dina sinnen

Den här bryggan har jag promenerat till varje dag under tre års tid. Oavsett väder. Jag har suttit på den i sol, värme, minusgrader, snö, regn, blåst och allt däremellan. Varför? Det kan jag själv fråga mig ibland och vad jag kommer fram till är att även om jag inte har något självklart svar på den frågan väljer jag uppenbarligen att gå dit varje dag.

Jag känner en längtan varje morgon till att få komma dit. Där finns en trygghet och harmoni. Jag vet att det alltid är något som kommer att falla på plats vad gäller tankar och känslor. Jag lär mig alltid något nytt.

Vad kan det vara undrar du kanske. Det ska jag berätta för dig längre fram i boken, det jag har lärt mig från naturen genom att besöka, närvara och observera henne varje dag.

»Solsken är härligt, regn är uppfriskande, vinden ger oss stöd, snö piggar upp – det finns inga dåliga väder, bara olika sorters väder.«

JOHN RUSKIN

Mindfulness innebär närvaro i nuet. Sinnesnärvaro. En klassisk mindfulnessövning är just det som jag gör varje morgon. Att besöka exakt samma plats vid upprepade tillfällen.

Genom att göra denna övning får du använda dina sinnen till att observera samma plats, hur du upplever den i just den stunden. Dofta, se, känna och lyssna. På så sätt närvara i nuet och lära dig att saker och ting förändras.

Dina sinnen är inte emot dig, om du använder dem som de är.

Det finns en värld, för att vi kan se. För att vi kan höra, finns en hel dimension av ljud. För att vi kan dofta och känna, finns det en värld som existerar för oss. Det är vad livet handlar om.



Du är bara en sten i havet

Ditt sinne är som vatten. När det är turbulent är det svårt att se och när det är harmoniskt blir allt klart. Vi hör många människor som säger att de finner ett lugn vid vattnet. Önskan att ha utsikt över havet, sitta på bryggan, och friheten med en båt. Med andra ord – vi har ett behov av det harmoniska som vattnet ger oss.

Mer än två tredjedelar av jorden består av vatten. Vattnet har ingen början eller slut, det rör sig med vågorna och tiden. Du kan se cykler överallt i naturen och det gäller även i vårt sinne. Smutsar du ner vattnet i år kommer det fortsätta att cirkulera, från en å, till en kanal, till en flod och vidare till havet. Så kommer det att fortsätta att cirkulera runt.

Samma gäller för människan. Smutsar vi ner i vår kropp och vårt sinne hamnar vi i dålig sinnesstämning som genererar dåligt mående. Se till att du inte orsakar detta och kom ihåg att städa efter dig om du har smutsat ner.

Jag badar året om oavsett väder och temperatur, även på vintern – det vi kallar för kallbad. Vansinne enligt många men jag ska berätta för dig vad jag upplever när jag badar: frihet, lugn, lycka och närvaro.

Väldigt mycket där emellan också, men dessa ord summerar en del av det. Innan jag ens har kommit i vattnet är känslan stark. Det som ofta sker när vi badar i kallt vatten är att vi stannar upp med vår andning, det blir en chock och ytliga andetag uppstår. Därför krävs närvaro på andetaget och fokus, alltså full närvaro på nuet.

När jag badar känner jag en frihet och att jag är ett med naturen. Jag upplever det som en rensning, att jag släpper taget om det gamla. En befrielse. Det har även hjälpt mig att få mer respekt för naturen. Låter inte detta helt underbart? Det kanske är mer förståeligt nu varför jag frivilligt väljer att bada i iskallt vatten.





Det kloka trädet

Vad säger träden, vad kan de lära oss? Egentligen gäller det alla växter, men jag är speciellt fascinerad av träd. Fundera på följande frågor: Hur ser du på ett träd? Vart tittar du? Vad tänker du om ett träd? Kanske har du aldrig tänkt de tankarna förut, härligt att du nu fick göra det. Jag ser på ett träd som jag ser på en människa och egentligen alla levande varelser. Jag betraktar dem med nyfikenhet och utan att döma. De är alla unika, alla har en historia och en framtid.

De har alla rötter och en topp, och däremellan finns otroligt mycket. Rötterna kan se väldigt olika ut och en del är mer stabila än andra. Alla behöver rötter för att kunna växa och brist på stabilitet skapas om vi inte är grundade i jorden, om vi saknar fäste. Kom också ihåg: Har du inte dina rötter kvittar det hur mycket du har på ditt träd, du kommer ändå att falla. Stabiliteten behövs alltså för att kunna växa. Träd kan ha olika många grenar, och samma gäller för oss människor. Vi gör ett val om vi vill ha många grenar eller några få och hur mycket vi vill växa.

Det kan förekomma skador på både det yttre och inre. Låker vi inte dessa kan det skapas inflammationer, både på insidan och utsidan. Är tillståndet dåligt kan det resultera i att vi faller.

Jag vill också nämna trädens vishet som de samlat på sig under alla år, allt som de har upplevt i alla tider och väder, precis som människan. Kom ihåg det när du möter människor, du vet inte deras historia, undvik därför att döma och möt alla med vänlighet.

Tänk också på hur träden kan skapa en hel skog tillsammans, samspelet de har mellan varandra och att alla kan finna sin unika plats. Finner du din egen plats, behöver du inte ta någon annans.

Det vi människor andas ut andas träden in. Det träden andas ut andas vi in. Samspelet med naturen finns i vår grund.

»Ju mer jag studerar naturen desto mer förstår jag livet. Naturen har lärt mig att hantera rädslor, utvecklas som människa och att skapa en djupare kontakt och förståelse för att jag är en del av naturen. Jag är och kommer alltid att vara en elev i naturens oändliga skola. Den här boken handlar om de visdomar jag har fått från henne. Jag vill inspirera dig som läsare att lära känna naturen bättre och därmed dig själv. Bli ett med naturen och dess läkande kraft.«

Sara Brinell Svelander är uppvuxen i Jämtland nära skog och fjäll. Naturintresset tog hon med sig när hon flyttade till Stockholm, där hon idag arbetar med att sprida närvaro och trygghet, som föreläsare, andningscoach och yogainstruktör.

"If you haven't heard nature whispering to you lately,
now is a good time to listen." - Robbyne LaPlant

