

## Ett dygns fotvandring genom hela livet

Jag ska berätta en historia om mig själv. En ganska lång historia. Den är ca 130 mil och det tar 70 dygn. Men jag ska korta av den lite.

Ettusentrehundra kilometer från Vänerns strand till Dundrets fot. En fotvandring från Kristinehamn till Gällivare längs med inlandsbanan. Jag åt trettio kilo mat fördelat på 350 måltider, gick ner 20 kilo och vägde 2 kilo mindre än när jag startade. (Hur förklarar man det?)

Det var tänkt att bli en vanlig vandring, kanske lite längre, där frisk luft och naturupplevelser var det viktiga. Jag tycker om att gå. Det är en lämplig fart genom livet. Vara för sig själv en tid. Men det blev mycket mer än så.

Under den här vandringen inträffade tre stora händelser som skakade om mig ganska rejält. Jag fick chansen att omvärdera mitt sätt att leva. När jag återvände till vardagen kunde jag se annorlunda på tillvaron. Dessutom fick jag en stor gåva, en present eller vad man kan kalla det. Det blev alltså ett tillägg till mitt återstående liv. I genomsnitt fick jag flera timmar mer per dygn att leva. Fantastiskt va?

(Sinnen)

När jag går med packning på ryggen är blicken ofta ner på marken framför fötterna. Jag måste se efter var jag placerar kängorna så jag inte kliver snett eller halkar. Men jag tittade också på omgivningarna, på naturen runt omkring mig. När hungern sög i magen gick jag och tittade efter en lämplig plats där jag kunde ta rast. Och funderade också på vad jag skulle äta när jag väl satt där. Jag hade även fullt upp med att ta på och ta av regnkläderna. Det var ju sen höst.

En dag när jag satt där på en stubbe och röklukten från min kaffeeld stack i näsan så kände jag att jag var privilegierad på något sätt. Jag hade det helt enkelt bra. För det mesta blir tillvaron det jag gör det till. Det fanns inget jag saknade just då. En bäck porlade trivsamt bakom mig. I skogsbrynet på andra sidan hygget stod en älg med årskalv och betade av de unga tallplantorna. Ett par gånger lyfte älgen nosen och vädrade. Hon kände min närvaro. Några regndroppar träffade mig i ansiktet. Smaken av en uppäten ostsmörgås kändes fortfarande i munnen.

Eller en annan dag när jag satt nedsjunket i mossan och kände andetagerna från den mäktiga tallen jag lutade mig emot. Det blåste svagt i trädkronorna. Jag hörde några tranor trumpeta ute på myren. Några moln seglade sakta förbi och solen värmde skönt. Smaken av kaffe var tydlig och doften av myr satt i näsan.

Den bekvämaste sittplatsen som jag upplevde, var där jag satt på en plan yta och benen vilade i en 45-graders sluttning. Alltså på en dikeskant eller, eftersom jag befann mig vid en järnväg, på banvallen. Där satt jag en dag och tittade ut över en liten tjärn. Vattnet var så där blått som det bara kan vara på hösten. Mitt ute på vattenytan låg ett tiotal sångsvanor. De rörde sig oroligt som om de ännu inte bestämt sig för om årets flyttning söderut ska

ske idag eller senare. Lövträdens höstfärger ramade in synen. Det blåste kraftigt från norr och vågorna plaskade rytmiskt mot stranden. Jag hade humussmak i munnen. Vattnet i bäcken, där jag fyllde vattenflaskan senast, måste ha kommit från en myr.

Efter några dagar i den här stilen kom en tanke sakta smygande. Mitt anteckningsblock har jag alltid med mig när jag är ute på mina vandringar. Jag har sysselsatt mig med att skriva upp oväsentligheter som hur vädret har varit, vad jag ätit och hur långt jag gått m.m. Nu skrev jag i stället fem rubriker på lika många sidor. På den första sidan skrev jag "synen", på den andra "hörseln", den tredje "känsln", den fjärde "smaken" och på den femte sidan "doften". På den sjätte sidan skrev jag ett frågetecken.

Jag började skriva under varje rubrik det jag upplevde. Ett antal sidor blev snart fyllda med anteckningar. Några dagar senare kom jag på vad det var jag egentligen gjorde. Jag använde mina sinnen! Jag använde mina sinnen för att uppleva omgivningen. Eftersom jag också skrev ner det sinnena registrerade fick jag även se i ord vad jag upplevde. Och på köpet fick jag de omedelbara intrycken i nuet. Just nu! Jag befann mig alltså mitt i nuet just nu.

Den känsla som infann sig när jag gjorde den upptäckten är svårt att beskriva. Men det var någon form av lyckorus. Borta var de oroliga tankarna om händelser som kanske aldrig inträffar. Jag förstod då, att använda mina sinnen är ett bra sätt att leva i nuet. Jag bland många andra lever ju hellre där och sedan i stället för här och nu. Och det är ju inte så säkert att "sedan" någonsin kommer.

(Tiden)

Vandringen fortsatte nu med en helt annan upplevelse och syn på omgivningen. Jag delade in dagarna i en, som jag tyckte, god ordning. Mitt armbandsur pep varje morgon strax innan solen gick upp. Morgonkaffe med två mackor, en med ost och en med kaviar, intogs medan jag låg kvar i sovsäcken. Efter en timme klev jag ur tältet och gjorde morgontoalett, började riva tältet och packade ryggsäcken. Jag lagade och åt frukost innan dagens vandring började. Nu hade ungefär tre timmar gått sedan jag vaknat. Efter två timmars vandring var det dags för lunch. En bra rastplats letades upp. Det måste finnas vatten, en bekväm plats att sitta på och helst i solen med en fin utsikt. Det brukar inte vara några problem att hitta en sådan plats. Lyser solen är det lättare att hitta bra rastplatser än om det är molnigt. Soppa, kaffe och några mackor. Jag får ju också en välbehövlig vila och kanske kyla av fötterna i en bäck. Det här brukar ta en timme.

Pigg efter lunchen och utvilad fortsätter jag att gå. Ryggsäcken känns tung efter en vilopaus. Landskapet virvlar inte precis förbi men ibland är det nästan så att det känns som jag går för fort. Det är mycket att se på om man är tillräckligt nyfiken. Ibland stannar jag och hänger av säcken för att klättra upp på en kulle för att njuta av utsikten. Eller bara stå still för att lyssna på tystnaden.

Efter två timmars vandring sedan lunchen är det dags för eftermiddagskaffe. Samma behov nu. Vatten, utsikt och bekvämt. Kaffe och

några mackor och kanske en frukt om jag har lyckats fått tag på någon. Ungefär en timme sitter jag och fikar och vilar.

Jag hänger upp ryggsäcken på ryggen och går vidare. Nu börjar det kännas i axlarna och fötterna. Farten är nu lite lägre. Börjar längta efter att sträcka ut mig på sovsäcken i tältet. Men jag måste ju fortsätta ett tag till. Två timmar ungefär. Jag vill gärna resa tältet och laga middagen innan det blir mörkt.

Tältplatsen är lättare att välja än rastplatserna på dagarna. Jag behöver två kvadratmeter slät yta och dricks- och tvättvatten på nära håll. Utsikten behövs inte eftersom det blir mörkt och jag brukar inta middagen liggandes i tältet.

Nu är det elva timmar sedan klockan pep i morse. Jag är trött efter sex timmars effektiv vandring. Jag har gått ungefär arton kilometer. Och så där höll jag på i några veckor. Det var mycket effektivt tyckte jag. Jag visste när jag skulle rasta och avsluta dagen. Klockan pep troget.

Men! En dag hände något som fick konsekvenser. Stora förändringar inträffade. Jag minns platsen än idag. En sjö som glittrade i solen. Några tranor skrek på andra sidan sjön. De höll väl på att samla ihop sig inför höstflytten. Bakom mig en dunge med unga tallar. Jag satt ända nere vid vattnet och höll utkik på en älg som simmande korsade en vik av sjön. Höstsolen värmdde gott. Det var eftermiddagskaffet som intogs. Jag tyckte det var dags att fortsätta och tittade till på klockan. Den visade samma tid som när jag kom till den här platsen. Jag tittade en gång till. Jag såg rätt. Klockan hade stannat! Min klocka, som styr hela min dag har stannat! Jag satte mig ner igen. Vad ska jag nu göra? Hur ska jag veta när det är dags att stiga upp på morgonen, och när jag ska rasta? Och hur vet jag att jag inte går för länge på eftermiddagen? Så att jag hinner resa tältet innan det blir mörkt. Kommer jag att få tilläckligt med sömn?

Jag satt en lång stund och radade upp alla problem som kunde uppstå. Jag övervägde till och med att söka mig till civilisationen för att få klockan lagad. Eller batteriet bytt. För det var väl orsaken till att den stannat.

Lite förvirrad återupptog jag vandringen så småningom. Jag gick hela tiden och tänkte på vad klockan kunde vara. Är det dags att slå läger eller ska jag fortsätta en stund till? Jag ökade tempot lite mer för att ta igen tiden jag suttit när klockan stannade. Jag hade förmodligen tappat tid och därmed kilometer. Jag kände mig trött och kanske det var dags att avsluta dagen. Men jag fortsatte. Det kanske är för tidigt för att äta middag. Nu börjar det mörkna också, men det kanske är inbillning.

Hur det än var så blev jag ordentligt trött och jag hittade en jämn plats vid en liten porlande bäck. När jag reste tältet såg jag hur mörkt det blivit. Jag låg vaken länge den kvällen och funderade på hur jag skulle kunna vakna nästa morgon.

Jag vaknade av att det var varmt. Till och med mycket varmt. Solen låg på tältet och värmdde med full kraft. Oj, jag har försovit mig! Jag rusade upp och började laga frukost och riva tältet. Nu måste jag iväg snabbt. Annars hinner jag ju inte gå de där 17-18 kilometrarna. När jag kommit en bit på väg tänkte jag efter hur morgonen varit. Jag hade rusat runt lägerplatsen för att snabbt bli klar med morgonsysslor. Inte en tanke på att njuta av vädret

och tillvaron. Jäktigt var det, och jag undrade varför. Men trots allt var det ganska skönt med en sovmorgon.

Det tog några dagar innan jag vande mig med att inte ha en klocka som styrde. Eftersom dagarna gick fortsatte vandringen med en annan inställning. Jag stannade och åt lunch när jag var hungrig. Ibland stannade jag för att vila när jag var trött. Eftermiddagskaffet intog jag vid lämplig bäck eller sjö. När jag var kaffetörstig! Jag avslutade också dagarna när jag var trött och hungrig. Lagade middag, reste tältet och sov. Med tiden gick det upp för mig att jag hade börjat lyssna på kroppens signaler. Hur skulle klockan veta när jag är hungrig? Eller, hur vet klockan när jag har sovit färdigt?

Min fortsatta vandring gick mycket lättare både till kropp och själ. Men den effekt det fick var mycket anmärkningsvärt. Det att klockan stannade och jag blev en insikt rikare alltså. Det visade sig att under fortsatta vandringen blev dagsetapperna 22-24 kilometer. Tidigare, när klockan styrde, gick jag 17-19 kilometer om dagen. Men det som var mest anmärkningsvärt var att jag kände mig mindre trött på kvällen och betydligt mer utvilad på morgonen. Jag förstod då att låta klockan bestämma gjorde mig stressad och utmattad. Spontaniteten i tillvaron är ju också begränsad när klockan ska styra.

(Ångesten)

I slutet på varje dag blir det kväll. Eftersom jag gjorde vandringen på senhösten i norr kom mörkret tidigt. Om det dessutom är i skogen så blir det inte bara mörkt. Det blir kolsvart. Tältresningen och middagsstöket är avklarat. Jag har sänkt min svettiga kropp och svarta själ i någon bäck. Hygienen får skötas i iskalla bäckar eller tjärnar. Eller ibland i en vacker sjö med ödsliga sandstränder där solen värmer.

När allt praktiskt är avklarat och jag ligger mätt och varm i sovsäcken brukar jag skriva en stund i det svaga skenet från ett stearinljus. När sedan ljuset är släckt är det mörkt. Det är ganska tidigt på kvällen. Solen går upp sent. Det är med andra ord långa, mörka och ensamma nätter. Endera somnar jag tidigt och vaknar tidigt. Eller så somnar jag sent och vaknar sent. Hur det än blir är det många timmar i vaket tillstånd. Det som kan höras är en älg som trampar av en gren med ett brak. Eller en fågel som flyger upp. Skrämd av vad? En lom som förstärker ödsligheten med sitt rop. Annars blir tystnaden mycket påträngande i skogen på senhösten.

Inkrupen i sovsäcken under det låga tälttaket. Det är mörkt och det är tyst. Då börjar det hända saker. I huvudet. Tankar som kommer och går. Alla sorters tankar. Både ljusa och mörka. Första och kanske andra natten överväger de ljusa tankarna, men sen blir det mörka tankar. Det blir till och med mycket mörka tankar. En del är destruktiva och otrevliga. Det blir svårt att sova. Ångesten smyger runt tältet och gör sig påmind då och då.

I början handlar tankarna om det nära förestående. Hur ska jag orka? Räcker maten? Tänk om jag skadar mig eller blir sjuk? Sedan går tankarna bakåt. Varför gjorde jag så där? Var jag dum mot min arbetskamrat? Tänk om jag sa något tokigt. Tankarna fortsätter och krypa bakåt. Till förra året eller förra semestern. Varför sa jag så till hustrun? Tillbaks till förra jobbet

fortsätter tankeverksamheten. Till slut är jag i min ungdom, skoltiden och min uppväxt som liten. Och det är ångest och tråkiga tankar som passerar huvudet. Det är inte alltid roligt att komma till insikt om sig själv. I alla fall inte i början.

Först försökte jag mota tankarna eller styra åt mer positivt håll. Men jag gav upp. Jag lät tankarna komma och gå som dom ville. Jag bearbetade en del och avfärdade andra. Till slut så lyssnade jag mer noggrant på det som passerade i huvudet. En del händelser i mitt liv klargjordes under en natt. Andra händelser återkom under flera nätter innan de blev färdigtänkta. Vissa tidiga upplevelser såg jag plötsligt på ett annat sätt. "Det kanske var så det var och inte alls mitt fel." "Jag gjorde rätt som sa så där?" "Jag har ju faktiskt gjort en del bra saker".

Att bearbeta hela mitt liv i huvudet under tältduken tog ett par veckor. Sammantaget var de veckorna ganska jobbiga. Men därefter blev mina tankar ljusare och sömnen bättre. Senare när jag förvirrade mig bakåt i tiden var det bara positivt som kom fram. Då kände jag också en frihet och styrka som jag inte har varit med om tidigare. Det kändes som jag skulle kunna ta tag i vilka utmaningar som helst. Jag har länge förstått det nyttiga i att ibland vara helt ensam med sig själv. Men att det skulle få den känsla av total befrielse som det blev anade jag inte.

Det är också viktigt att klargöra behovet av ensamhet för de jag lever tillsammans med. Så att inte familjen ser det som något avståndstagande! För det är ju i själva verket tvärtom!

Några i bekantskapskretsen är noga med att tala om att "jag är faktiskt ensam med mig själv då och då". När jag sedan hör att radion står på och låter eller att man sitter ensam framför TV'n. Då undrar jag om att vara ensam med något som kan distrahera eller att vara ensam där mörker och tystnad råder är samma sak. Jag tror inte det. Dyker det upp tankar jag inte vill veta av där jag sitter framför radion eller TV'n, kan jag ju lyssna eller titta mer koncentrerat på det. Kommer tankarna där jag ligger i tältet går det inte att smita undan. Det är säkert många som har provat på att vara totalt ensam. Kanske en del har blivit skrämde av de tankar som dyker upp. I mitt fall hade jag ingenstans att ta vägen. Jag hade inte något annat jag kunde rikta min uppmärksamhet på. Jag låg där jag låg.

Så här efteråt kände jag att det var nyttigt att få vara ensam på det sättet. Att få tänka mina egna tankar utan att de pratas sönder eller distraheras på annat sätt. Det stärkte självinsikten och jag kan se livet i flera dimensioner. Jag blev även av med en del gamla ångestfyllda "surdegar". Det fanns ju också flera positiva händelser bakåt i tiden som jag hade förträngt. Det kan vara skönt att göra upp med sitt förflutna. Nu behöver man ju inte utsätta sig för den extrema och långvariga ensamheten som jag gjorde. Det finns säkert andra bra sätt.

(Återkomsten)

När jag kom tillbaka till det "normala" livet igen var det mycket som var främmande. Den hets och den fullständiga avsaknaden av eftertanke var det jag först lade märke till i min omgivning. Innan vandringen rusade jag också omkring och gjorde många saker halvdana. Klockan styrde dagen. Låg jag

efter i tidschemat sprang jag ännu fortare. Med den påföljden att det jag gjorde blev inte ens halvdant. Vad är det för värde i det? Tyvärr ramlade jag tillbaks i det där vansinniga tempot ganska fort och jagade på som alla andra. Men efter en tid satte jag mig ner och funderade. Jag satt faktiskt en hel helg. Det blev en del frågor som: Är det här rätt metod att hinna med allt som jag och andra tycker jag ska göra? Måste det göras på det här sättet? Måste jag göra allt detta över huvud taget? Varför måste klockan styra? Klockan är bra att ta till om det är flera personer som ska samlas för att diskutera något. Det är bra om alla kommer samtidigt. Men däremellan behöver ju klockan inte styra. Vad beror det på att jag inte hinner göra det någon, eller jag själv, tycker jag ska göra? Är det verkligen så stor mängd jobb som ska göras? Eller är det så att jag har väntat med vissa, mindre roliga jobb tills senare? Det är väl så, att är det inte bråttom idag att göra den där uppgiften, så blir det bråttom i morgon. Det kanske är därför jag har sprungit omkring och gjort halvdana jobb idag när jag kunde ha gjort hela jobb igår. Om jag tänkte så tyckte jag att jobbet flöt lättare. Jag hann med mer och det var inte lika mycket panik med jobben.

Efter den här vandringen tyckte jag att jag fick 2-3 timmar mer per dygn att spendera. Jag hann med mer när inte klockan styrde. Min dagliga motion upplevdes lättare och gav mer effekt när jag inte hade någon tidtagning. Dagsformen avgjorde tempot. Det gick heller inte åt någon tankeenergi till att lösa gamla surdegar.

Jag har nu förstått vad den största friheten är. Det är tankefriheten. Att tänka sina egna tankar måste vara en stor frihet. Att tänka nya tankar utan att oavklarade tankar stör eller blir påverkade av annat eller andra.

Jag har också insett att mitt liv blir enklare om jag äter när jag är hungrig, sover när jag är trött, gör det jag helst vill och umgås med dem som vill mig väl. De inbillade problemen är betydligt färre och de verkliga problemen kanske inte är så stora. Det är lättare att stå ut med mig själv nu när jag vet mer om hur och varför jag reagerar som jag gör.

Senare har jag fått mig berättat att under åtminstone 1000 år så har människor insett behovet av ensamhet och levt därefter. Det är först under 1900-talet som denna erfarenhet har fallit i glömska med stora negativa konsekvenser som följd. Med tanke på att stressen har blivit högre så är förmodligen behovet dessutom ännu större än tidigare!

Jag har av egen erfarenhet upptäckt vad stressforskare under lång tid har hävdad, nämligen att vi har stort behov av ensamhet. Och jag är glad att kunna konstatera att forskarna har rätt.

Lars H