

Mette Møller Nielsen



Skoven kalder

Sådan opdager du
skovens magi

Indholdsfortegnelse

FORORD

1. Skoven er mit element
2. Den magiske skov
3. Forbindelsen til dig selv
4. Skoven healer
5. At være i skoven
6. Brug dine sanser
7. Når stilheden larmer
8. Naturens cyklus og årstidernes skifte
9. Ro, visdom og urkraft
10. Få svar på dine spørgsmål og løst dine konflikter
11. Der er mere mellem himmel og jord
12. Lad ikke vejret stoppe dig
13. Kend skovens regler
14. Sæt i gang og kom af sted

Vil du vide mere?

APPENDIKS

*Forbind dig med naturen
Moder Jord
Naturens kraft
Tag den til dig,
helt ind på celleplan*

*Vi er et
Vi er dybt forbundet
Mærk rytmen
Mærk Moder Jords rytme
Som dybe hjerteslag
Som en dyb tromme
en langsom puls*

*Lad hende vugge dig blidt
omslutte dig, foren jer
Lad pulsen og rytmen
synkronisere sig*

*Lad månen lyse for dig
og stjernerne vise vej*

*Din længsel er hørt
Forbind dig med stjernerne
og deres energi
Du hører til her
Din sjæl kender vejen
Vid den vil føre dig hjem*

*Mette Møller Nielsen,
Ravnkilden, aug 2021*



FORORD

I 2020 ramte corona-nedlukningerne os, og vi skulle blive hjemme. Her fandt rigtig mange danskere ud af, at vi har en fantastisk natur lige uden for døren, lige her i Danmark.

Skoven, stranden og havet, marker, enge, søer eller måske "bare" en park eller lille grønt åndehul i den by, du bor i. Ja, selv et bjerg kan vi finde i Danmark.

Der er en fantastisk, skøn og varieret natur.

For mange blev det et åndehul væk fra hjemmets fire vægge, hjemmeskole og hjemmearbejde. Vi opdagede, alt det dejlige Danmark også er.

Denne bog inspirerer og hjælper dig til at opleve naturen endnu mere. Naturen kan nemlig så meget mere end "blot" at være frisk luft og motion.

Bogen er en guide til at være i skoven, mærke skovens magi og energi.

Mærke hvordan den kan bringe ro, visdom og vejledning.

Hvordan den kan heale os og vores pressede nervesystemer.

Det er en invitation ind i træernes vidunderlige verden.

Rigtig god fornøjelse

Kærlig hilsen

Mette

1. Skoven er mit element

Jeg har skrevet denne bog med udgangspunkt i mit forhold til skoven. Skoven er nemlig den del af naturen, jeg forbinder mig allermest med.

Det er heller ikke tilfældigt, at jeg bor tæt ved skoven, på en skovgrund.

Der er da helt sikkert dejligt ved havet og andre steder i naturen. Det har blot ikke samme effekt på mig. Måske har du det helt omvendt - at du har det på samme måde med havet eller bjergene?

Har du et tættere forhold til en anden del af naturen, så kan du fint overføre de samme tanker og ideer hertil.

Mit ønske er, at udbrede den kærlighed jeg selv har til skoven, og at du oplever - og mærker - hvor meget naturen kan hjælpe dig og os alle sammen.

For det kan den. Den kan heale os.

Hvis vi lader den gøre det - og det er netop det, jeg vil vise dig og hjælpe dig til. At guide dig til, hvordan vi kan være i skoven (naturen), så den kan heale os.

Ikke alle har opdaget det - endnu

Der er så stor forskel på, hvordan vi er i skoven - eller naturen generelt. Jeg var med til en naturfilmfestival. En hel dag med naturinteresserede og med smukke billeder og

fortællinger. Foruroligende klima historier, men i den grad også livsbekræftende historier, om hvordan naturen ikke har brug for os. Den kan sagtens genoprette sig selv. Hvis den får lov.

Men der sad jeg så mellem skovfolk, fugleentusiaster, naturfotografer og andre skønne folk, der holder af naturen. De vidste meget mere end mig om den enkelte art dit og dat, og jeg følte pludselig - Hvem er jeg dog, at ville skrive en bog om skoven? Jeg ved ikke engang, hvad alt muligt hedder?

Den følelse forsvandt dog hurtigt, for det er jo bare viden. Viden og fakta - og det er ikke det samme som at være hjemme i skoven eller naturen. En viden man slet ikke behøver for at *være* i skoven og tage naturens energi ind - og samarbejde med den på min måde.

Det er ikke engang sikkert, at de andre fornemmer skoven på samme måde som mig, fordi de ser på fakta?

Jeg blev så glad og mærkede varmen brede sig, da den første filmskaber stod frem. I det øjeblik var jeg sikker på, at den her bog har et vigtigt formål i sig selv.

Han fortalte nemlig om, hvordan det kan gøre helt ondt inden i, når skoven fældes. Om hvordan det at være ude i naturen, kan få en til at føle sig hjemme, ydmyg og have en kæmpe ro inden i. Om hvordan han havde ligget i skjul i mange dage, og endelig kom jærv frem. Ikke fordi han var godt skjult, men fordi den nu havde accepteret, at han var der og ikke udgjorde en fare. Naturen havde accepteret ham.

Så mit formål med denne bog er at dele denne følelse og viden med andre, så flere kan få den fantastiske oplevelse, det er at være i skoven. Dele træernes vidunderlige verden.

Måske er sidegevinsten, at vi alle bliver bedre til at passe på skoven og naturen, når vi har et forhold til den, som ikke kun er tal og fakta?

Men hvad er forskellen?

Hoved versus krop

Der er selvfølgelig en åbenlys forskel. Går man i skoven som "biolog" for at tælle og gøre status, så er det der, fokus er. Tal og fakta. Når vi er i skoven for at opleve og være i skoven, så er det der, fokus er.

Det vi giver fokus og næring - det er det, vi ser og oplever.

Når jeg er i skoven med andre, som måske ikke er vandt til at være i skoven eller den store natur til dagligt. Så mærker jeg også en anden stor forskel. Ting, som jeg tager som den største selvfølge, er det måske ikke for andre.

Så bliver jeg endnu mere nysgerrig på den måde, hvorpå vi er i skoven.

Bliver nysgerrig på, hvordan der er forskel på at være i hovedet med tanker, fakta og viden, og at være i kroppen hvor man sanser og mærker skoven. Men også en vigtig faktor - hvor hjemmevant man er i skoven, så at sige.

For nogle er det en helt ny verden at se en myretue, Mikkellræv eller rådyr - i virkeligheden - og ikke blot i et naturprogram. Naturligvis ser vi ikke de samme detaljer, men det at møde et rådyr i virkeligheden er altså en helt anden oplevelse.

Jeg bliver også opmærksom på, hvor meget mere jeg opfanger. Måske fordi det netop er i skoven, jeg har en helt