

HVAD JEG TALER OM, NÅR JEG TALER OM AT VANDRE

- Fra bloggen hikemyheartout.com, 16. maj 2018



På mine vandreture oplever jeg en opstemthed, glæde og energi, der kan være svær at beskrive. Især hvis modtageren ikke har det fjerneste begreb om vandring eller slet og ret ikke er det mindste interesseret i at prøve at forstå, hvad vandring er for en størrelse. Jeg vil så gerne have, at alle skal elske vandring ligeså meget, som jeg gør. Ikke fordi, jeg anser mig selv for et orakel, men fordi jeg virkelig under alle den glæde, jeg får ud af at vandre.

Måske er der allerede nogle derude, som har gennemskuet, at titlen til dette indlæg er tyvstjålet fra forfatteren Haruki Murakamis bog "Hvad jeg taler om, når jeg taler om at løbe". Jeg synes, at titlen rammer meget præcist den følelse, jeg ofte står med, når jeg taler om vandring. Det handler nemlig ikke så meget om det at gå – om at sætte det ene ben foran det andet; Det handler mere om de bagvedliggende aspekter af vandringen.

Unik form for afslapning

For mig er det at vandre en måde at komme ned i gear på. Rigtig mange – måske mest dem, der ikke har oplevet vandringens magi – tænker nok, at den bedste måde, hvorpå man kan slappe af, er ved at ligge stille; Læse en bog, flade ud på en strand, spise god mad, drikke et glas vin. Alt sammen er virkelig gode bud på, hvordan man kobler af. Jeg holder bestemt meget af at læse en god bog, spise mad og drikke vin. Men jeg elsker bare vandring mere. For mig er det det bedste redskab til at slappe af og komme i kontakt med mig selv på.

Ved at vandre, får jeg destinationerne helt ind under huden. Jeg får et tilhørsforhold til stederne, som er mere autentisk end noget andet.

Min hjerne slår fra på en helt unik måde, når jeg vandrer. Det er nemlig ikke sådan, at jeg bliver helt blank. Tværtimod får jeg nogle af mine mest geniale og filosofiske tanker, når jeg vandrer. Mine tanker får mere dybde, men bliver på samme tid mere ukomplicerede. De negative tanker og frustrationer forsvinder, så der bliver plads til mere af det positive og opbyggende. Det er årsager som disse der gør, at jeg kan blive helt rundt på gulvet og teenage-forelsket, når jeg taler om vandring. Og det er også derfor, jeg mener, at alle fortjener at give vandring en chance.

En del af noget større

Man tror måske, at man har oplevet Yosemite, når man er kørt gennem nationalparken og desuden er stoppet ved alle udsigtpunkterne på vejen. Man tror måske, at man har oplevet Italien, når man har ligget ved Gardasøen og man tror måske, at det er dét. Men der findes så mange flere muligheder for at få de steder og oplevelser helt tæt på, så de rammer lige ind i sjælens inderste.

Så er det befriende at komme ud og vandre, hvor tingene opleves i et nært og stille tempo. Hvor den eneste anden spejling, jeg kan lave, er min spejling i naturen og de kræfter, der ligger her.

Ved at vandre, får jeg destinationerne helt ind under huden. Jeg får et tilhørsforhold til stederne, som er mere autentisk end noget andet. Og hvis man er lidt filosofisk anlagt, så kan man måske også få en følelse af at være tættere på vores planet. Der er altså ikke noget som at vandre i naturen, der på én gang kan løfte mig op og få mig til at føle mig som en del af noget større. Samtidig bidrager vandring til, at jeg bevarer jordforbindelsen, oplever nærhed og sætter mig selv i et lidt større perspektiv.

Det kan nu om dage være svært at løfte tingene op på et højere plan i en verden, der i høj grad handler om *performance, selvfremstilling og ydre kvaliteter*. Så er det befriende





at komme ud og vandre, hvor tingene opleves i et nært og stille tempo. Hvor den eneste anden spejling, jeg kan lave, er min spejling i naturen og de kræfter, der ligger her. Ingen andre mennesker at spejle mig i. Ingen butiksvinduer, der viser mit spejlbillede. Ingen sammenligninger, ingen krav og ingen anden at leve op til end mig selv og mine egne og personligt definerede ambitioner.

“Safe space” med plads til mig selv

Den ydmyghed jeg finder i vandring, har jeg også brug for i en selvoptaget verden, som jeg i den grad selv kan blive opslugt af. Vandring er min kontrast til et liv, der foregår i storbyen, hvor tingene godt kan gå lidt for hurtigt. Vandring er mit “safe space”, fordi jeg får plads til at være mig selv. Det er mit skud energi, der bidrager til, at jeg får mere overskud til at være den bedste version af mig selv. Hvis jeg vandrede hver dag, er jeg sikker på, at jeg ville være et bedre menneske. Både over for mig selv, mine omgivelser og den planet, jeg bor på.

Derfor kan jeg ikke lade være med at fortælle om vandring. Der er så mange dybere liggende årsager til, at jeg gerne vil dele alle mine vandreoplevelser. Og ja, det kan godt komme til at lyde selvoptaget – som om min version er den eneste sandhed, der findes. Jeg ved jo godt, at det ikke er sådan, landet ligger. Vi har alle forskellige passioner, og vandring er måske ikke for alle – fair nok. Men giv det et skud, for der findes simpelthen ikke noget mere tilfredsstillende i min verden.

Det er alt dét jeg taler om, når jeg taler om at vandre.