

Den gröna katedralen

Jag vet att vi var många som tyckte att det var tufft när det plötsligt blev: ”förbjudet att vistas i skogarna”. Varje gång jag åkte in i Fagersta och möttes av skylten med de dramatiska orden, blev jag påmind om, att något jag tagit för givet och blivit beroende av, så brutalt kunde förbjudas. Det var omtumlande att den gröna katedralen faktiskt kunde stängas.

Det finns ju forskning på att skogen är bra när vi är stressade och det är också min erfarenhet. Jag använder mig ofta av skogspromenader när jag behöver stressa av och det slår aldrig fel. Efter ungefär 20 minuter omgiven av träd kan jag känna hur pulsen sjunker och hjärnan lugnar sig, får perspektiv. Att plötsligt inte få tillgång till skogens stressreducerande kraft var verkligen en utmaning.

När skogen öppnades igen 23 februari (Tidigare än förväntat tack vara många beundransvärda insatser!) så kastade jag mig ut till min vanliga runda. Det kändes som att kunna andas igen. Och jag var inte ensam. De andra var också där, människorna jag då och då brukade möta. Alla var de där. Några vet jag något lite om, andra känner jag inte alls och några samtal brukar det inte bli, men den morgonen log vi våra bredaste leenden. Det blev många *äntligen*, men också samtal om betydelsen av att vara där, om skogens roll i våra liv.

Skogen ger både vila och kraft, så är det för mig. Till mig talar skogen om den skaparkraft jag kallar Gud. De gamla träden får mig att känna mig omgiven av något större, någon jag kan luta mig mot och känna mig omsluten av. De mjuka stigarna som slingrar sig fram till gläntor att hämta kraft ur, ger mig känslan av att det finns hopp i livet. Havet av vitsippor och liljekonvaljer berättar för mig att det finns skönhet i tillvaron. En skönhet som jag inte har skaffat mig själv, utan som jag får ta emot, om jag vill.

För mig har det blivit allt viktigare att känna att det fanns liv innan jag föddes och det kommer att finnas liv när jag dör. I skogen förstärks den känslan. Det är en befrielse att få vara en del av något som är större än mig. Inte så att det saknar betydelse vad jag gör, men allt hänger inte på mig.

När jag står mitt i min skog, bredvid några av mina favoritträd och med vattnet glittrande bakom lövverket anar jag Skaparkraften. Den som återvänder och återvänder och som också jag får hämta kraft ur. Den som kommer oss till mötes med nya livsmöjligheter och vill att vi ska leva förankrade i den kärlek som bär allt.

Jag vill avsluta med att citera en psalm som vi alla har sjungit många gånger.

Psalm 199 v 1

*Den blomstertid nu kommer med lust och fågring stor.
Du nalkas ljuva sommar då gräs och gröda gror.
Med blid och livlig värma till allt som varit dött,
sig solens strålar värma och allt blir återfött.*

Unni Wiig Sandberg, präst i Svenska kyrkan