

Accepter maskinen og find ro

Når efteråret har lagt en dyne af stilhed over Bornholm, kan du kaste dig tilbage i den bornholmske natur og slippe dig selv. Her kan du lære at acceptere dagligdagens lyde og få et afbræk i hverdagen.

CÉLINE NORDBERG NIELSEN | Jyllands-Postens udsendte medarbejder | explorerer@jp.dk



Brat flyver en solsort fra skovbunden op under trækrone, imens den skratter advarende. Til trods for, at vi helt stille bevæger os op ad en snoet sti, bliver den alligevel forstyrret af vores tilstedeværelse. Den forskrækker mig og jeg kigger efter fuglen, der for længst er forsvundet under de mangefarvede efterårsblade. Vi går i en lige række efter Hanne Poulsen, der til daglig arbejder med Mindfulness, Kommunikation og Coaching ved Balancebasen i Rønne. Vi står midt i Hasle Klinker Skoven, der er et af Bornholms prægtige

En følelse af frihed skyller ind over mig og giver lyst til at brede armene ud.

naturområder og her midt i skoven skal vi lære at give slip, finde ro og meditere.

»Vi skal starte med at gå i stilhed. I skal bare mærke naturen og være helt stille. Det eneste, I skal, er at lytte til alt det, der er omkring jer,« siger Hanne Poulsen.

Det var den besked, vi fik, inden vi begav os op ad den snoede sti. Over os er et tæt tag af grønne, gule og brune blade. Stien er fyldt med nedfaldne visne blade, der farver det sidste grønne græs brunt. Sommerens lysegrønne blade vil snart være helt forsvundet, men det er ikke ensbetydende med, at Bornholm lukker ned.

»Jeg går disse ture i næsten alle tider af året. Der er nogle af vintermånederne, jeg ikke gør det. Men det handler mest om at klæde sig rigtigt på til vejret,« siger Hanne Poulsen.

Ud, hvor man kan ånde

Den snoede sti er ved at nå sin ende, og vi står under et kringlet netværk af brune grene, der danner en lille tunnel. Der er ikke meget lys, der trænger igennem de indfildrede grene, men for enden er en lysning og her strømmer et skarpt lys ind. Under de knudrede, mørke grene stopper Hanne Poulsen op og spørger os, hvad vi lagde

Er du interesseret i historie, kan du besøge Hammershus, der er en gammel ruin af en middelalderborg. Borgen har gamle sagn og historier gemt bag de ældgamle mure, som stadig står på en kæmpe bakke og troner ud mod vandet.

Foto: Céline Nordberg Nielsen



BORNHOLM UDEN FOR SÆSON

På Bornholm kan du hele året tage på spa- og wellnessophold i det luksuriøse Diamantspa, der ligger i Rønne. Her kan du bl.a. svømme rundt i varme bassiner, få massage eller gå i dampbad.

I Almindingen kan du hele året opleve en gammel dags hestevognstur rundt i de bornholmske skove. Her går turen bl.a. forbi Bornholms kæmpe rokkesten og smuk natur. Det er vigtigt at huske det varme tøj, når kulden har fået sit tag i Danmark.

Hvis dine øjne skal forkæles, kan du tage på Bornholms Kunstmuseum. Det ligger tæt på Helligdomskløppene, kun seks km nord for Gudhjem. Museet byder på moderne og ældre kunst, så der er noget for enhver smag.



Safirsoen ligger i Hasle Klinker Skov, og ifølge Hanne Poulsen har den fået sit navn, fordi den skifter farve alt efter, hvor man står henne i forhold til soen.

Foto: Céline Nordberg Nielsen



mærke til på turen op ad den snoede sti. Jeg tænker irriteret tilbage på solsorten, der forskrækkede mig, hvor jeg ellers skulle gå i fuld harmoni med naturen og lytte til træernes blide svaj i vinden. Hun leder os herefter ud gennem åbningen i det mørke krat, der lukker op for det dyblå hav og den lyseblå himmel, der smelter sammen ude i horisonten.

Foran os ligger sandstranden med grønne buske fordelt på små og få mellem sort opskyllet tang. En fiskehejre vader ufortrødent rundt på en af de små sandøer, der har dannet sig i vandkannten. Jeg trækker vejret dybt ned i maven og ånder

ud samtidig med at jeg slår nakken tilbage. En følelse af frihed skyller ind over mig og giver lyst til at brede armene ud. Her er masser af rum at udfolde sig på.

Meditationens kunst

Landskabet på Bornholm er en del anderledes, end vi kender det fra Sjælland, Fyn og Jylland og det gælder også deres skove, der byder på store variationer.

Mørkegrønne grantræer står side om side med helt almindelige træer med lysegrønne blade. Det ene øjeblik går vi på en blød skovbund, og

det næste øjeblik går vi i en tung sandbund med grove rødder, der stikker frem, så man skal passe på ikke at falde over dem. Snoede grene, der minder om et faretruende pigtrådshegn hænger over hovedet på os, hvorefter vi kommer ud under åben himmel og går mellem lave buske. Her ligner naturen til forveksling et stillbillede taget fra Afrikas savanne.

»Når jeg arbejder med personer enkeltvis, så pejler jeg mig ind på, hvordan de har det og så bruger jeg naturen aktivt i forhold til mine sam-

Flere steder i Hasle Klinker Skov danner et netværk af mørke kringledede grene et gitter, hvor sollyset har svært ved at bryde igennem.

Foto: Céline Nordberg Nielsen

Fortsættes ►

► sammen indtil det punkt, hvor jeg opdager at jeg ikke lytter til Hanne Poulsen mere, men i stedet lader mig irritere af den larmende maskine. Hvad mon det er for en maskine? Hvor langt væk er maskinen? Hvad er de egentlig i gang med at bygge på Bornholm lige nu? Det er det, jeg sidder og tænker på i stedet for at koncentrere mig om mig selv og Hanne PoulSENS ord. Hanne Poulsen ringer meditationen slut med tre klingende lyde fra de to metalstykker. Jeg er ikke den eneste, der har lagt mærke til den brummende maskine.

»Meditation handler om at give slip. Lyden af maskinen er en del af det. Vi skal lære at acceptere lyden af maskinen og stadig finde ro,« fortæller Hanne Poulsen.

Turen går videre gennem skoven til endnu en sø. Denne gang sidder vi højt oppe på en lille mosbelagt skrænt. Efter samme formel starter anden meditationsrunde. Som jeg lige så langsomt falder hen i mig selv, ringer en mobiltelefon med en ringtone sat på højeste lydniveau. Jeg åbner forskrækket øjnene og kigger rundt efter lyden af telefonen, der bliver ved med at ringe. At acceptere lyden og give slip virker helt umuligt lige nu.

Tredje gang lykkens gang

Efter at have vandret gennem skoven, møvet os forbi en stejl skrænt og ned i vanskelige fordybninger er vi tilbage ved det store hav. Turen har indtil nu taget to timer, og jeg kan mærke, hvordan den friske vind og vandturen har gjort mig tung i benene og naturligt trætt. Vi går helt ned til sandstranden og kan høre bølgenes blide sus, som de ebber ud ved vandkanten. Her sidder vi og har vores tredje runde meditation. Akkurat som før bliver meditationen ringet i gang med de tre klingende lyde, der giver genklang hen over hovederne på os.

»Sæt dig godt til rette. Mærk efter i din krop. Hvordan føles det lige nu,« lyder det for tredje gang fra Hanne Poulsen, men inden længe er jeg fordybet i mine egne tanker.

Det vil sige, jeg tænker ikke på så meget. Jeg



sidder bare i sandet. Der er ikke noget, der irriterer mig denne gang. Det er ikke, fordi jeg ikke kan høre lyden af bølger eller vinden, der blæser, men den er der bare. Måske er det bare et tilfælde, at ingen lyde irriterer mig denne gang, men uanset hvad kan jeg mærke en forskel på denne meditation i forhold til de to første medi-

tationer. Hvis jeg gik samme tur af den snoede sti igen, vil jeg måske ikke lade mig forskrække og irritere af den skræppende solsort på samme måde som før. Det er i hvert fald en af Hanne PoulSENS budskaber med sin tur. At lære at acceptere de lyde og problematikker, vi udsættes for i hverdagen og kunne give slip på dem. ■

Ifølge Hanne Poulsen skal man ikke gå under trækrøner, hvis man er nedtrykt. I stedet skal man ud, hvor der er rum til at give slip.

Foto: Céline Nordberg Nielsen



Ophold på det 5* luksushotel Hotel Louis C. Jacob

1.779 kr.

Normalpris 2.542 kr.
Spar 30%

Tag på et uforglemmeligt ophold på det 200 år gamle Hotel Louis C. Jacob i Hamborg. Hotellet er en institution i byen og et sted, hvor det noble og det stilfulde forenes med byliv, natur og en stor forkærlighed for kunst og kultur. Et hotel med fokus på historie og traditioner men samtidig et sted, hvor alle tænkelige moderne bekvemmeligheder er til stede. Opholdet er med 2 nætter, velkomstdrink, 3-retters middag samt 2 x overdådigt morgenbord. Pris fra 1.779 kr. per pers.

Køb senest **24. december 2014** på spotdeal.dk

Se alle vores andre gode tilbud på spotdeal.dk. Her finder du bl.a. tilbud på rejser, skønne week-endophold, storbilletter, wellness, spiseoplevelser og kvalitetsprodukter. Tilmeld dig i dag og få tilbud tilsendt på e-mail allerede i morgen.

SPOTdeal tager forbehold for eventuelle fejl og trykfejl i annoncer.

SPOTdeal
www.spotdeal.dk



Uforglemmelig oplevelsesrejse til Azorerne

INKL.
FLY

Særpris

6.998 kr.

Tag med på en unik rejse til Azorerne og oplev øgruppens utrolige natur og fantastiske kultur. Kombinationen af bjerge, rå kystlinje, flora og fauna i alle farver og mønstre fås bare ikke smukkere end det, der venter dig på Azorerne, som kun er 5 timers flyvning fra Danmark. Rejsen er inkl. 3 udflugter m/ frokost, 7 overnatninger på 4-stjernet hotel, morgenmad, velkomstmiddag og meget mere. Fly fra Billund eller Kastrup den 8. Juni 2015.

Køb senest **8. januar 2015** på spotdeal.dk

Se alle vores andre gode tilbud på spotdeal.dk. Her finder du bl.a. tilbud på rejser, skønne week-endophold, storbilletter, wellness, spiseoplevelser og kvalitetsprodukter. Tilmeld dig i dag og få tilbud tilsendt på e-mail allerede i morgen.

SPOTdeal tager forbehold for eventuelle fejl og trykfejl i annoncer.

SPOTdeal
www.spotdeal.dk