Lilian Alterskjaer, 58 år, har en genuin och kärleksfull relation till naturen. Som liten sprang hon barfota i skog och mark, ända fram tills snön la sig och det blev för kallt. Nu är hon författarinna och sprider budskapet om hur läkande det är att jorda sig genom att gå barfota ute i gräset. Hon vill få folk att ta av sig skorna. Följ med på en resa in i barfotalandet …

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN FOTO: KARIN SUNDEMO, SHUTTERSTOCK

Att samspråka med Lilian är lekande lätt, hon har ett kärleksfullt sätt att närma sig främmande människor. Hon är positiv, tror på det goda och på attraktionslagen och hon brinner för att hjälpa människor att skapa egna goda relationer till naturen.

– Jag föreläser om hur man lyckas med naturlig självläkning. Jag vill få människor att förstå varför hudkontakt med jorden, gräset, sanden och gruset gynnar vår hälsa, säger Lilian.

Att gå barfota verkar vara ett okomplicerat sätt att bli mer hälsosam. Lilians drömmar om en bättre värld låter inte alls orimliga, utan istället lättillgängliga – och så är de gratis. Att ta emot stöd från det naturliga kostar ingenting. Vilka erfarenheter har då lett Lilian fram till den plats där hon befinner sig idag, redo att så frön i alla oss andra om hur vi enkelt kan ta ett litet steg mot större glädje och bättre mående?

– Jag växte upp i Västerbotten, i den lilla byn Sappetavan på strandkanten mellan två forsar i Vindelälven, på en självförsörjande bondgård. Vi levde i samklang med naturen, säger Lilian.

Fisken de åt kom från älven, maten från åkrarna och skogen. Båda föräldrarna var jordbrukare och hela familjen levde med naturen som det främsta och viktigaste rummet. Mammans släkt kom från Nordnorge och i släktleden fanns människor som sedan urminnes tider livnärt sig på det jorden har att erbjuda. Respekten för Moder Jord fick hon med sig med modersmjölken. Att vi alla är en del av naturen har alltid varit en självklarhet.

Efter avslutade gymnasiestudier i Västerbotten flyttade Lilian till Norrköping och studerade pedagogik på högskolan där, hon valde att utbilda sig till lärare. Efter studierna kom hon till Jämtland och intresset för jorden och naturen kom tillbaka till henne med full kraft.

– Det slog nästan över, säger Lilian och skrattar, jag fick chansen att ta hand om människor på fjället. Jag fick visa dem de vilda växterna och lära dem allt jag kunde om fjällvärlden.

Hittade sin livsuppgift

Hennes jobb inom turistnäringen i Åre gav henne möjligheten att lära turister att fiska och att återskapa relationen till naturen, sådant som hon började inse var hennes stora livsuppgift. I projektet ”Smaka på Åre”, delgav hon sina kunskaper om hur sambanden ser ut mellan människor, djuren, skogen och marken.

– Jag var med och drog igång företaget Fjällbete i Åredalen. Idag betar mer än tusen får på den platsen. Jag och mina medarbetare ser till att djuren har det så bra som möjligt. Tackorna får lamma utomhus i det fria, vi tar tillvara ullen och skinnen på det mest naturliga sättet, säger Lilian. Vi startade för 20 år sedan och håller fortfarande på för fullt att skapa biologisk mångfald och omega-3-kött åt folket, säger Lilian.

> Det är i naturen jag får till mig tecken, budskap och känslor

Under hennes livsresas gång växte en ny kunskap fram inom henne, hon insåg att människor på det allra bästa sättet får upp ögonen för samspelet med naturen när de kan plocka något ätbart från marken och stoppa det direkt i munnen.

– Då förstår folk hur viktigt det är att vi värnar om den biologiska mångfalden. Att äta och njuta det som naturen ger är magiskt och leder till att man faktiskt börjar fatta klokare beslut, säger Lilian.

– Jag såg hur hudkontakt med jorden och att stoppa mat i munnen direkt från marken har en läkande kraft.

Ämnena hälsa, natur, hållbarhet och självförsörjning är viktiga för Lilian, som är en riktig eldsjäl och ägnar sitt liv åt att hjälpa människor att skapa egna relationer till Moder Jord. Hon har ju med egna ögon sett hur välgörande det är. Och inte nog med det, hon har själv upplevt ett tillfrisknande från

19NARA7_medvetet_barfota_utlottning_kersti_kg_38754.indd 7 05-07-2019 09:14:31