

DYADE

nr. 2 1994

Løssalg kr. 45,-

A photograph of a person with long, wavy brown hair, seen from behind, kayaking on a vibrant turquoise fjord. The person is wearing a plaid shirt and a brown life vest. The water is calm and reflects the surrounding steep, forested mountains. The sky is a pale, hazy blue. The overall mood is peaceful and scenic.

Natur
og
stillhet

DYADE

2/1994 26. årgang

Tidsskrift for kultur,
filosofi, psykologi,
samfunn

*DYADE drives på
idealistisk basis.
Ingen mottar økonomisk
godtgjørelse for bidrag.
Evt. overskudd går til
organisasjonen Acem.*

Postadresse:

Postboks 2559 Solli,
0202 Oslo

Besøksadresse:

Huitfeldtsgt 49, 0202 Oslo
Telefon: 22 83 04 83
Telefax: 22 83 18 31
Postgiro: 0805 2 09 42 33

Trykk/opplag:
Allkopi/2500

Utkommer 4 ganger i året

Abonnement
1994: Kr. 150,-

Redaktør:

Ole Nygaard

Redaksjon:

Turid S. Berg-Nielsen
Carl Henrik Grøndahl
Eirik Jensen
Halvor Eifring
Per Slaastuen

Red. sekr:

Finn Tore Knudsen

Redaksjonsråd:

Rolf Brandrud
Ole Gjems-Onstad
Torbjørn Hobbel
Are Holen
Anders Lindseth

ISSN 0332-5-92



*"Tap for all del ikke lysten til å gå. Jeg går meg til det
daglige velbefinnende hver dag og går fra enhver sykdom;
Jeg går meg til mine beste tanker, og jeg kjenner ikke
en tanke så tung at man ikke kan gå fra den.
Når man slik fortsetter å gå, så går det nok."*

Søren Kierkegaard

Torbjørn Hobbel:

Natur og meditasjon side 2

Ola Vaagbø:

Turen som kontemplasjon side 14

Dag Hol:

Den dyspsindige naturopplevelse side 33

Øystein Dahle:

Friluftsliv og glede side 42

Stein Løvold:

Vår felles kilde side 44

Erik Ekker Solberg:

Norges største avspenningsprosjekter side 50

Halvor Eifring:

Den Gule Flods barn side 56

VÅRT INDERLIGE FORHOLD TIL NATUREN

OL på Lillehammer ga hele verden et innblikk i noe av det mest særegne ved nordmenn: Vårt inderlige forhold til naturen, selv når den er kald og barsk. Utenlandske reportere skrev begeistret hjem om disse menneskene som strømmet ut i skogen i hundretusenvis og til og med nøt snø og kulde. Det er neppe tilfeldig at nordmenn tidlig utforsket polområdene, og at Amundsen og Nansen skrev seg inn i verdenshistorien. Og vi gir oss ikke: Går stadig til Sydpolen og Nordpolen og klatrer opp på Mount Everest.

Disse sidene av nordmenns naturfølelse berøres i dette Dyade, men er ikke det sentrale. Artiklene dreier seg mest om inderligheten - den søken etter stillhet, fred og avstressing som de fleste oppgir som grunn til å ferdes i skog og mark, på fjell og vidder, langs kyster og over hav.

Her finnes likhetspunkter mellom naturopplevelser og meditasjon. Det er kanskje sammenheng mellom nordmenns interesse for friluftsliv og den forholdsvis store interessen for meditasjon her i landet. Faktisk er den opprinnelig norske meditasjonsorganisasjonen Acem blitt internasjonal eksportør av undervisning i meditasjon, til og med i Det fjerne østen.

Men om det er likhetspunkter mellom den stillhet og ettertanke man kan finne i meditasjon og naturopplevelser, er det også klare forskjeller. Systematisk praktisering av en teknikk som Acem-meditasjon åpner for mer omfattende bearbeidelse av personlighetstrekk enn opplevelser i naturen. Meditasjon griper dypere ned i vårt ubevisste liv. Den provoserer - utfordrer det uferdige og forsømte i oss, vekker uvilje og motstand.

Naturopplevelsene mer direkte, enkle og ukompliserte. De provoserer lite. Selv om meditasjon i fremtiden skulle få en mer sentral plass i vår kultur, er det likevel grunn til anta at turgåerne vil være flere enn de som mediterer.

Noe motsetningsforhold er det ikke. Vi kan bruke naturen som innfallsvinkel til å forstå mer av meditasjon og vice versa. Disse to områdene av tilværelsen har mye å berike hverandre med. Et tredje berøringspunkt er kunsten, som vi går tett inn på i en egen artikkel.

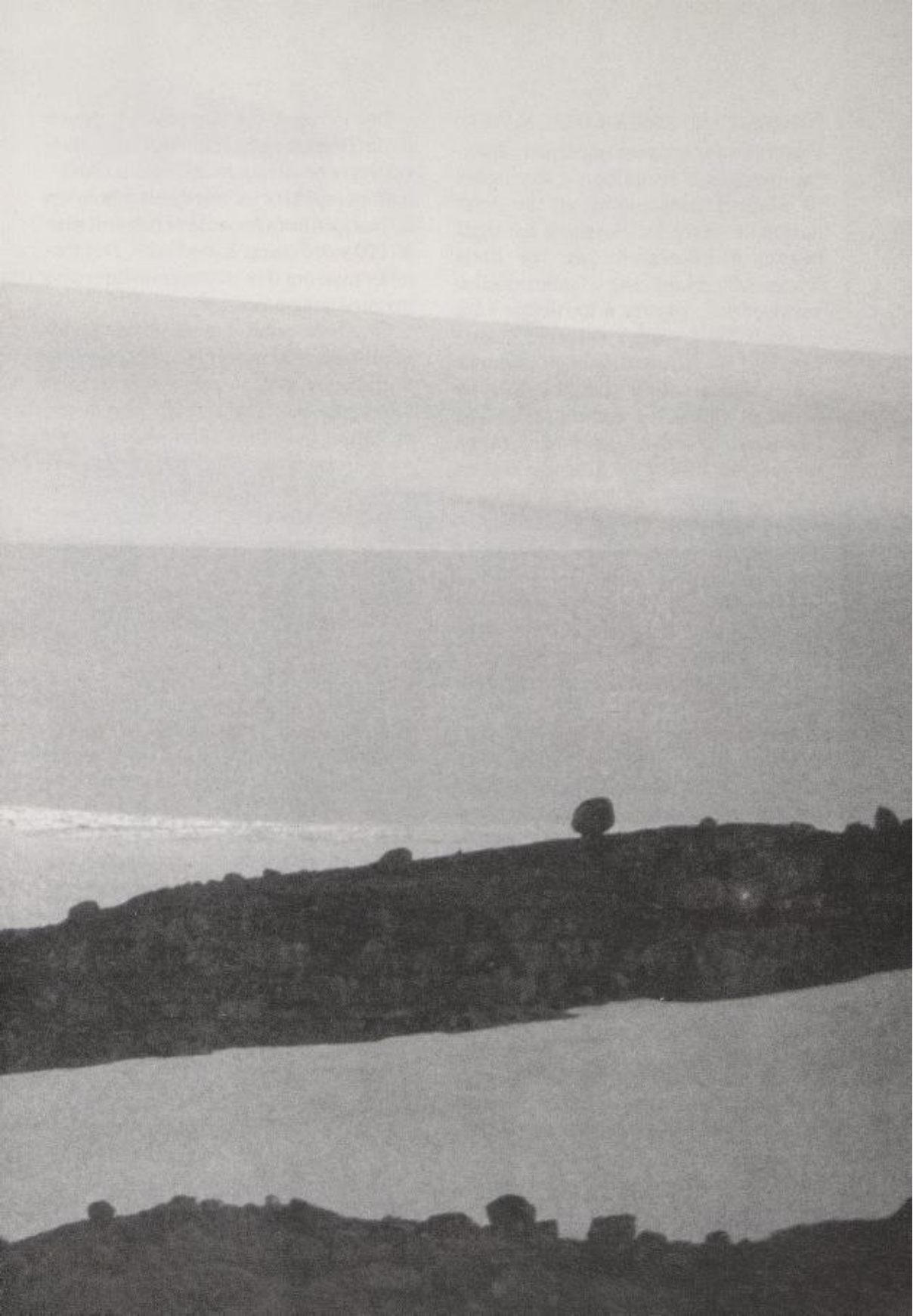
Det mangefasettete ved naturen avspeiles i at artikkelforfatterne har nokså ulike ståsteder: en er speidersjef, en er styreformann i Turistforeningen, en er meningsmåler, en er kunstmaler, en er lege, en er meditasjonslærer og en er kinaekspert. Bladet er inspirert av en møteserie om naturopplevelser som ble arrangert i samarbeid mellom Acem og Den Norske Turistforening.

Tema for dette Dyade ligger opplevelsene, poesien og kunsten vel så nært som det ligger analysen. I bladet opptrer disse fremstillingsformene i skjønn forening. Vi mennesker erkjenner ikke bare med hodet, hjertet er ofte viktigere. God tur i Dyades spalter!

TORBJØRN HOBDEL

NATUR OG MEDITASJON

Et gammelt japansk haikudikt lyder: Dypt inne i høsthimmelen har jeg funnet meg selv. Diktet stammer fra en helt annen tid enn Norge 1994, og fra en vidt forskjellig kultur, men allikevel: Mange moderne nordmenn kunne sagt det samme i et poetisk øyeblikk. Tankegangen er ikke fremmed. Følelsen av sammenheng mellom identitet og natur er universell.



NORDMENNENS FORHOLD TIL NATUR

Observatører som ser nordmenn utenfra, fremhever turgåing og kjærlighet til uberørt natur som ett av våre nasjonale særtrekk. Forskere har også begynt å interessere seg for dette fenomenet blant oss. Gallupundersøkelser som prøver å kartlegge våre motiver for å være i naturen, viser - kanskje til friluftsansjenens overraskelse - at de viktigste grunner til at vi oppsøker natur, ikke er å komme i god fysisk form. Nei, vi går på tur først og fremst for å stresse ned og for å summe oss. Vi går for å forstå mer og for å komme nærmere oss selv. Vi går følgelig for ettertanke og rekreasjon.

Veien fra moderne turgåing er derfor neppe lang til den japanske kunstner som hadde funnet seg selv dypt inne i høsthimmelen. Og veien er kort til meditasjon.

Hvorfor begynner folk f.eks. med Acem-meditasjon? De vanligste motiver er at de ønsker en metode for å stresse ned og for å komme nærmere seg selv. Altså tilsvarende årsaker mange oppgir for turer i skog og mark.

NORDMENNENS FORHOLD TIL MEDITASJON

Det finnes flere indikasjoner på at nordmenn er ganske åpne for fenomenet meditasjon.

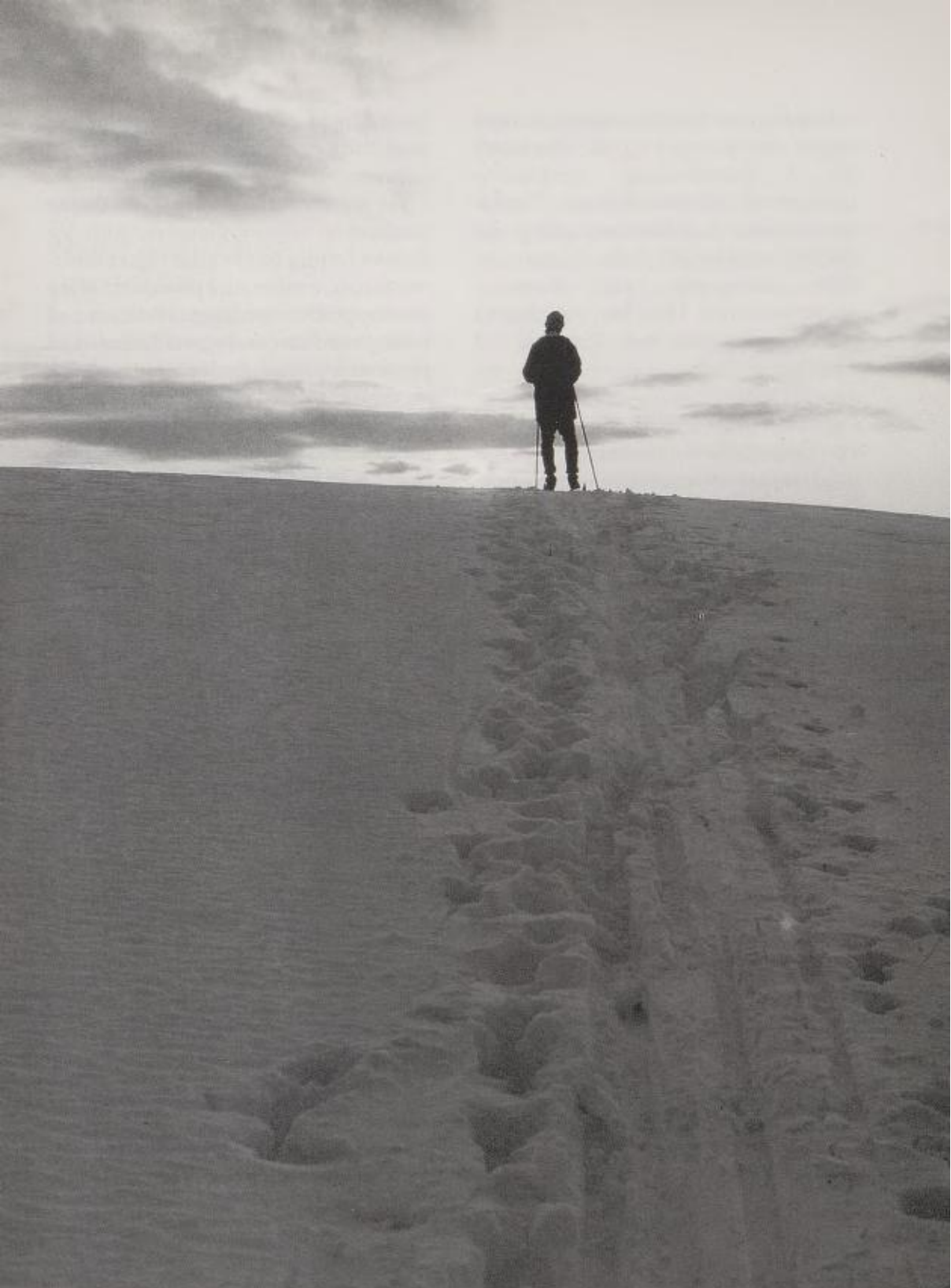
I begynnelsen av 1960-årene, da inderen Maharishi Mahesh Yogi kom til Vesten med en meditasjonsteknikk, slo metoden langt mer an i Norge enn i Danmark og Sverige. Der fattet kun noen få hundre interesse. Hos oss begynte flere tusen.

Det er også på sin plass å nevne Acem i denne sammenheng. Organisasjonen er både i nasjonalt og internasjonalt perspektiv et særegent fenomen og har gjennom årene lært noe slik som 40 000 nordmenn å meditere. Det forteller mye om den potensielle interesse for meditasjon hos oss.

Om dette relativt store omfanget av meditasjon i Norge er bestemt av tilfældigheter og kun de personer som først fattet interesse, er ikke godt å si. Men vi er neppe mer slitne enn mennesker i andre land, så forklaringen er neppe at vi er særlig stresset. Skal vi spekulere, kan det kanskje ha å gjøre med nordmenns spesielle forhold til natur. Naturopplevelser er det vi i Norge trolig kommer nærmest en slags levende meditativ tradisjon.

Etter at den katolske kirke - og dermed de kontemplative klostrene - ble forvist fra landet vårt på 1500-tallet som følge av reformasjonen, har vi ikke hatt noen systematisk og omfattende meditativ undervisning hos oss. Men vi har natur - og i den levde de meditative strenger videre, ikke filosofisk og intellektuelt fundert, men umiddelbart og intuitivt. Og da kristendommen etterhvert mistet mye av sitt grep på folk, ble ikke den meditative interesse berørt i særlig grad, rett og slett fordi meditasjon og religion kulturelt sett ikke var tett sammenblandet.

Kanskje meditasjonens frihet fra kulturelle fenomener i dag bidrar til å gjøre nordmenn mer åpne for det meditative enn en del andre folkeslag. Vi kan drive med meditasjon uten samtidig å måtte forholde oss så mye til f.eks. vår avstandtagen til religion.



Kjærlighet til uberørt natur er et av våre nasjonale særtrekk. (Foto: Erika Leslie)

Den Norske Turistforening har også fanget opp poenget og tatt sine skritt for å imøtekomme nordmenns meditative naturmotivasjon. Turistforeningens publikasjoner tilbyr nå meditasjonskurs til fjells. Sommeren 1994 arrangerer f.eks. Acem i samarbeid med DNF begynnerkurs i Acem-meditasjon ved Krækkja på Hardangervidda.

NATUR I MEDITATIVE TRADISJONER

I de fleste miljøer verden over som har vært opptatt av meditasjon, introspeksjon og selverkjennelse - det være seg i religiøs, eksistensiell eller kunstnerisk forstand - har natur en sentral plass. Ofte brukes bilder fra natur for å beskrive forhold ved den indre meditative fordypelse.

Dette kan skyldes at natur har en meget ladet symbolverdi. Det er enkelt å gripe til naturfenomener for å beskrive indre følelser og erkjennelser. Å gå opp på en fjelltopp kan illustrere økt innsikt - den vide utsikten, opp i høyden mot himmelen osv. Eller havet som bilde på sinnet - med en stadig skiftende overflate og skjulte skatter og frykt i dypet. Eller elven med sine strømmende virvler og fosser som parallell til livets spontane prosesser. Eller treet som bilde på livskraftene som bryter frem. Litteraturen og malerkunsten er som vi alle vet, fulle av slike symboler.

Men det er også en annen side av naturopplevelsene som enda mer direkte har med meditasjon å gjøre, og som ikke primært skyldes naturens symbolske funksjon. Det er hva selve naturopplevelsen kan gjøre med oss.

Hvordan vi påvirkes. Hva som skjer med vårt sinn, når vi ferdes ute i naturen.

Før jeg fortsetter å skrive om denne meditative naturopplevelse, som jeg ganske freidig har hevdet ligger nordmenn nær, ønsker jeg å poengtere at jeg ikke oppfatter nordmenn flest som så veldig meditative. Jeg vil heller ikke påstå at vi alltid ferdes i naturen for meditasjon. Det vil være en stor overdrivelse og ut fra mitt ståsted, en naiv idealisering. Men fenomenet eksisterer i individer, mer eller mindre, kanskje først og fremst som en mulighet å virkeliggjøre. Det er en meditativ side ved naturopplevelsene som nok kan forstås og formuleres langt klarere enn tilfellet er i dag.

Jeg tror alle kjenner seg igjen i følgende skildring av en skogstur. Vi går under trærne, lyset faller gjennom bladverket, det er mykt i gresset, vi kjenner luktene og tankene begynner å vandre. Bevisstheten er ikke styrt, den flyter - fritt og ubundet. Etter en stund føler vi oss fornyet med energi. Vi får kanskje et litt annet perspektiv på oss selv og vår situasjon. Det er slike erfaringer galluptallene om turgåing fanger opp.

I diket "På vidderne" skildrer Henrik Ibsen en slik "erkjennende" fjelltur. Jeg-personen har hatt en vanskelig tid og er nå til fjells:

*Uger gik og jeg vandt mig selv,
min hjemve kom aldrig tilorde;
under isklædets folder lå bæk og
elv, og stjernene tindred sig store.*

At tankene vandrer friere, og at det

gir økt energi og større selvforståelse, er parallelt til prosesser under Acem-meditasjon.

NATUR OG RELIGIØSE

OPPLEVELSER

Jeg hørte en gang referert en amerikansk undersøkelse som forsøkte å kartlegge folks religiøse følelser. En mengde mennesker ble spurt: Har du hatt noe du vil karakterisere som religiøse opplevelser? Hvis ja, i hvilken sammenheng har du hatt slike erfaringer?

De fleste som svarte ja, hadde ikke hatt opplevelsene i formalisert religiøs praksis, men i naturen: Den storslåtte utsikten, stormen, viddene, lyset, bølgeslagene, solnedgangen, stjernehimmelen, duftene av blomstene.

Om slikt faktisk er å regne som religiøse erfaringer eller ei, er i vår sammenheng uvesentlig. Betegnelsen "religiøs opplevelse" er kun er fortolkning av noe man har erfart. At erfaringen får religiøs merkelapp, skyldes kanskje like mye en viss mangel på alternative begreper som adekvat beskriver hva man har opplevd. Det er i hvert fall snakk om en allmennmenneskelig naturreligiøsitet som ikke er avgrenset til en bestemt religion eller tid. Naturopplevelsens opphøyde øyeblikk tilhører mennesket, ikke en bestemt kultur.

Det viktige er at mange kjenner slike opphøyde naturøyeblikk de går og gjemmer i sitt hjerte: De særegne opplevelsene, eller de ordinære en stund vi var særlig mottagelige.

Poenget er at det må være noe i alt dette. Natur er viktig for oss. Ingen tvil

om det. Men hva er det som griper oss så dypt?

HVA GJØR VI I NATUREN?

For å peke mot de meditative aspektene ved naturopplevelsene, kan vi plukke litt fra hverandre vårt forhold til naturen.

Ikke sjelden er norske nasjonale helter personer som virkelig har slitt i naturen, det være seg Fridtjof Nansen over Polhavet eller Vegard Ulvang i femmila. Vi utfordrer kreftene og kommer i form. Eller man er opptatt av å utvikle ferdigheter, som båltenning og bygging av barhytter. Men man kan også nærme seg naturens prosesser og sammenhenger gjennom fagene fysikk, kjemi og biologi. Jegeren som jakter besatt på et dyr å nedlegge, er også en typisk norsk bruker av naturen. Det samme er familien på høsttur med bøtter og spann for å sanke sopp og bær. Har du noen gang gått tur med venn som leter etter emner han kan bruke til kopper og knivskrift, vet du at slik kan man også oppleve natur. Eller hva med unggutten som i overmøt kaster seg ut for Trollveggen i fallskjerm for virkelig å kjenne at han lever.

Alt dette, og mere til, kan gå sammen og forsterke naturopplevelsen. Men selve det sansende nærværet i naturen er det mest meditative. Denne siden av naturopplevelsen er ikke noe som skal læres og det er ingen prestasjon, selv om en viss bevisstgjøring hjelper. Det kan være den siste biten hjem fra skituren en klar påskekveld: Solen går ned. Fjellene i aftenlyset langt borte i horisonten. Det varmer godt i ansiktet og

kroppen er passe sliten. Å bare være i nærværet. For igjen å bruke et østlig dikt. Meditasjon er:

Sitte stille. Ikke gjøre noe.

Våren kommer, og gresset gror av seg selv.

For den japanske dikter er slike tanker neppe uttrykk for en la det skure holdning. Det er å stille seg åpen og til disposisjon for inntrykkene. Vår egen Tarjei Vesaas skrev, slik jeg ser det, mye om akkurat det samme. Et sted slår han fast hva livet dreier seg om for ham: *Ein må vera til stades.*

I hans poetiske språk er det et spørsmål om nærvær til natur som igjen er nærvær til livet.

NÆRVÆRETS PROBLEM

Men naturnærværet, og nærværet til vårt eget liv for den saks skyld, er ikke alltid lett. Vi blir forstyrret av nettopp oss selv - våre bekymringer og planlegginger. Ikke hver gang vi søker ut i naturen, faller vi til ro og forstår mer. Dessuten har vi kanskje fjernet oss såpass mye fra det naturlige at vi må hjelpes inn igjen og erfare at vi faktisk lever i en organisk sammenheng. Mange av oss bærer et savn etter det helt enkle og opprinnelige.

I USA er det populært med visse naturøvelser som tar sikte på å oppøve evnen til nærvær i naturopplevelsen. Det sies at disse øvelsene har vært med på å fornye speiderbevegelsen der borte, og at de har forsterket et meditativt element i speidingen.

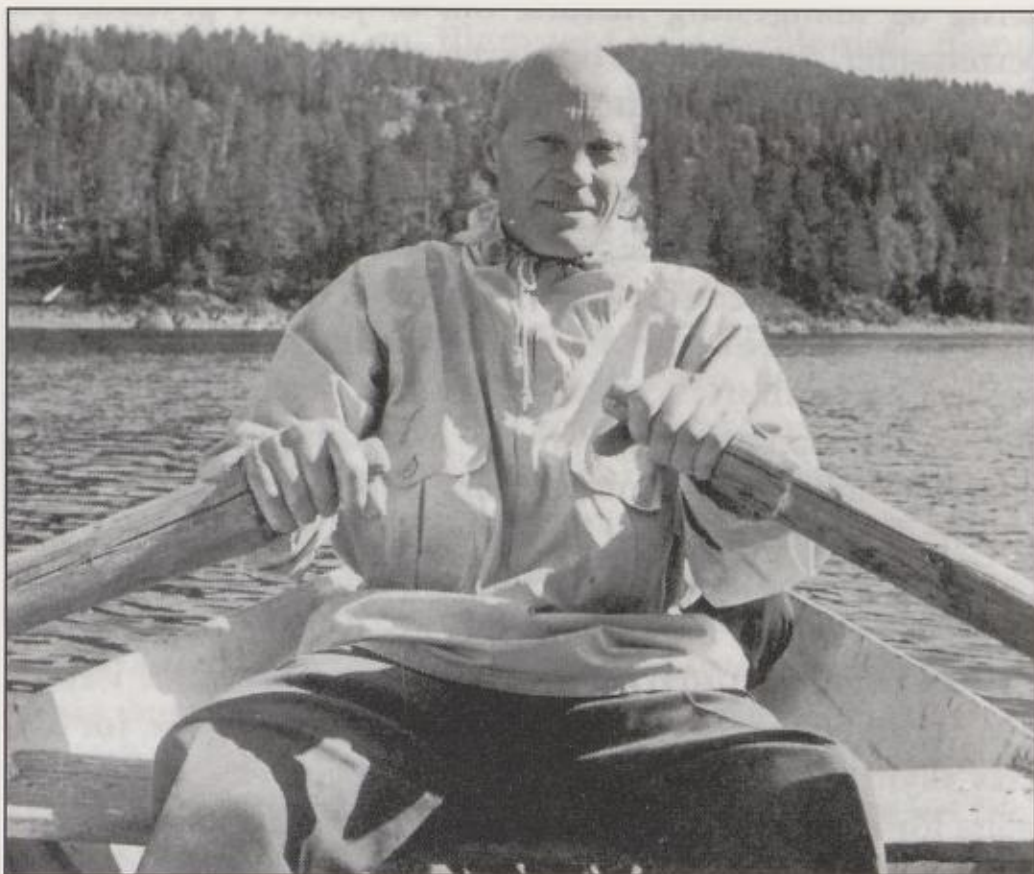
Om mennesket er mest kultur eller natur, er en omfattende diskusjon. Ulike syn har gjennom tidene stått

steilt mot hverandre. I overgangen fra 1700-tallet og 1800-tallet var motsetningene uforenlige i romantikken: natur var det ekte, kultur det fordervede.

At kultur kan fremmedgjøre, er opplagt. Men fremmedgjørende er sikkert også uhemmet dyrkelse av natur dersom det kun blir å leve rått ut impulser og idealisere det sterke utslipp. I et acemsk meditativt perspektiv er det viktig med balanse. Det dreier seg om et fundamentalt spørsmål: Hva i den menneskelige eksistens bør kultiveres og regelstyres, og hva bør tvert i mot være fritt og ubundet?

Det er påfallende hvordan gamle meditative tradisjoner både i øst og vest som regel er høyst kultiverte og forfinede kulturuttrykk. Når disse tradisjonene har møtt den moderne verden, har ikke alltid dette kultiverte blitt ført videre. Da f.eks. zen-buddhismen ble en slags mote i beatkulturen i USA på 1950-tallet, ville de gjerne ha den spontane filosofien, det at alt må være naturlig, men de ville helst ikke vite av disiplinen og det regelstyrte liv som er en grunnleggende forutsetning for spontaniteten innen zen-buddhistiske klostre. Beatnikene - og senere hippiene - brukte derfor deler av zen-filosofien til å flippe med, og kanskje mistet de dermed selve poenget med den meditative fordypelsen som er en fin balansegang mellom hva som skal slippes fritt og hva som skal regelstyres. Det ligger et merkelig og interessant paradoks i dette.

I Acem har man snakket om at den meditative utvikling ledsages av en slags forfinelse av spontanitet, en slags stille spontanitet. I bevisstheten er det



Ein må vera til stades, sa Tarjei Vesaas.

til en hver tid en mengde impulser, sterke og svake. Slipper man hemning, f.eks. ved hjelp av alkohol, er det ikke vanskelig å bli spontan. Man våger noe man ellers ikke får seg til. Man lever ut det sterke.

Men innimellom det som er sterkt og åpenbart, selv om det kanskje er tilbakeholdt av hemning, er det også impulser som man må lytte seg frem til. Det er ikke slående og påtrengende, mer et slags stille kompass som også angir en retning. For å få tak på denne siden av spontaniteten, må der en for-

finelse til, en slags sensitivisering av følsomhet og varhet. Denne spontaniteten trives og oppfanges i meditasjonens stillhet, og den kan trives i det kultiverte sinn.

Et bilde på denne form for spontanitet er igjen en historie fra den japanske zen-tradisjon. Det viktige er spontanitet, ja, men hvordan kommer man frem til denne spontanitet?

En keiser kom en høst til den mest kjente maleren i landet og ba: "Mal en frosk til meg." Maleren følte seg nok beæret av at



Sengai: Den mediterende frosken. 18. århundre.

keiseren ville ha hans kunst i palasset, men han ble også grepet av en følelse av at oppdraget var umulig for ham. "Kom igjen om et år, så kanskje kan du få frosken din", svarte han. Keiseren visste hvor fantastisk maleren kunne male frosker, så et år kunne han godt vente. Året gikk, og keiseren sto igjen i malerens hytte. Men, nei, frosken var dessverre ennå ikke ferdig. "Kom igjen neste høst, så kanskje", unnskyldte kunstneren seg. Et nytt år gikk, og keiseren kom, men svaret var igjen: "Kom tilbake om et år, så kanskje." Ti år gikk, alltid det samme. Keiseren ble mer og mer besatt av å få

frosken. Den ellefte gangen keiseren sto i hytten, svarte kunstneren: "Ja, nå kan du få frosken din." Han hentet pensler og la papir på bordet. I løpet av et sekund - i en eneste strek - malte han frosken. Øyeblikket var en fortryllelse. Keiseren sto stum, så gripende var frosken i sin meditative stillhet. Bildet var åpenbart en av landets største skatter. Men keiseren måtte spørre: "Frosken er et mesterverk, men det tok kun et sekund å skape den. Hvorfor kunne jeg ikke fått den før, elleve år av mitt liv har forsvunnet uten at jeg har kunnet nyte bildet." Maleren tok da keiseren i hånden

og leide ham til bakrommet. Der lå store stabler med frosker på papir. Ti år gamle hauger.

Riktignok ble frosken skapt der og da et besjelet øyeblikk, som en spontan og tilsynelatende tilfeldig strek med penselen. Men forut for denne spontane hendelse lå år med utkast og hardt slit.

Vel, tilbake til spørsmålet om mennesket mest er kultur eller natur. Uansett hva man mener er mest verdt - kultur eller natur - så kan man med sikkerhet slå fast at mennesket i hvert fall ikke bare er sivilisasjon, men også natur.

Blandet opp med svært mye annet, har deler av den moderne økologiske bølge med en slik erkjennelse å gjøre. En naturverner har sagt: Å ta vare på elver er ikke bare et spørsmål om elver, men om menneskers hjerter.

Ved å bry oss om naturen tar vi vare på noe av vår menneskelighet.

STILLHET

Stillhet forbinder vi ofte med natur. Naturens stillhet er noe vi søker og ønsker. Men hva er stillhet?

Stillhet er å skjerme for ytre inntrykk. Ingen lyder, ingen ytre bevegelse. Da kan vi si at resultatet blir stillhet. Men vi vet godt at det ikke dermed nødvendigvis blir stille inn i oss selv.

Stillhet kan også være at det er helt stille, ytre og indre. Alt er falt til ro, og vi hviler i oss selv. Og det er vel som regel denne gode følelsen vi tenker på med stillhet i naturen og tar vare på og husker. De erfaringene som minner oss om at livet ikke bare er mas og jag. Den

som sitter i meditasjon, er helt stille, utenfra sett. Et menneske forsenket i meditasjon, er i seg selv et strekt symbol på stillhet. Men den som mediterer, vet at som regel er det lite stillhet i bevisstheten - tankene svirrer uavtaltelig og følelsene kommer og forstyrrer roen. Ikke sjelden vil det også være en viss kroppslig uro og rastløshet.

Den mediterende kan nok lengte etter at alt skal bli rolig og stille, men det faktiske øyeblikk er bare unntaksviss slik. Forventningen om at den ytre stille situasjonen under meditasjon skal lede til vedvarende indre stillhet, er en av de vrangforestillinger de fleste som lærer meditasjon må bearbeide for å komme videre i sin meditative utvikling. Meditasjon er en prosess, ingen tilstand.

Hovedpoenget med meditasjon - slik Acem ser det - er ikke den gode følelse av stillhet. Poenget er at sinnet bearbeider rester som har satt seg fast i sinn og kropp. Denne bearbeidelsen kommer når tankestrømmen flyter friere i større ledighet. For at dette skal kunne finne sted, skjermer meditasjon for det som støyer og som hindrer kontakt med det som spontant beveger seg i bevisstheten. Ytre stillhet hjelper til dette og gjør oss mer var for det som bor inne i oss selv.

Den samme effekten kan natur ha. Vi kjenner som nevnt tidligere, at når vi kommer ut i naturen, begynner tankene av og til å kretse om det vi egentlig tenker og føler. Vi stikker fingeren i jorden og kjenner etter. Denne nærhet til oss selv er en forutsetning for personlig utvikling. Prøver vi å forandre oss uten å vite hva som er, blir forand-

ringsforsøkene lett bare gode intensjoner som glemmes som nyttårsloftene i januar.

NATURLIG SPONTANITET

La oss til slutt dvele litt mer ved denne frisetting av tankestrømmen, og hva det representerer i forhold til natur.

Jeg skrev at vi ikke bare er kultur, men også natur. Og jeg tror at meditasjon kan være med på å hjelpe oss til å forstå det bedre. Jeg har også skrevet at det først og fremst er naturnærværet som representerer det meditative. Men hva er natur?

Et nytt umulig spørsmål å svare på. Men noe kan sies uten å gape for høyt. Natur er blant annet stadig pågående spontane prosesser: Skyene på himmelen, været som skifter, vinden som blåser i bladene, elvens strømninger osv. Mye av mennesket er også natur i denne forstand, selv om vi til daglig kan leve ganske fjernt fra bevisstheten om dette. Kropp og de organiske fysiologiske prosesser uttrykker en pulserende spontanitet: seksualitet, pust, blodet som pumpes, fordøyelsen, hormonene osv. Ja, hele livsløpet har noe av slike spontane prosesser i

seg. Vi kan nok delvis selv fylle og forme livsrommet, men bevegelsen fra fødsel til død er gitt som en prosess. Og igjen: Vi kan leve i og nær prosessene som pågår, eller vi kan leve på siden. Enkelt uttrykt: Vi kan ha ulik grad av kontakt med oss selv. Hvor ble det av mitt liv? Hvor ble det av ungenes barn- dom? Tiden gikk, men hvor var jeg?

I enda større grad er selve bevisstheten spontane prosesser. Betegnelser som *The stream of consciousness*, bevissthetsstrømmen, poengterer dette faktum. Ut fra erfaring med Acem- meditasjon må man kunne si at nærhet til sinnets spontanprosesser også representerer et slags nærvær til livet slik det ytrer seg i oss selv i et hvert øyeblikk. Nærvær til spontanaktiviteter og nærvær til natur, er beslektede fenomener, og begge har med meditasjon å gjøre.

Torbjørn Hobbøl (42) er lektor i videregående skole og meditasjons- lærer i Acem.

*Opplev fjellet på sitt vakreste midt i august -
og kombiner turgåing med å lære meditasjon og yoga*

MEDITASJON OG NATUROPPLEVELSE

*5 dagers begynnerkurs midt på Hardangervidda
lørdag 13. - onsdag 17. august 1994*

Dette kurset blir en oppdagelsesreise i våre indre og ytre landskaper. Her lærer du Acem-meditasjon, får instruksjon i yogaøvelser, diskuterer naturskildring i litteratur og går turer på Hardangervidda. Kursledere fra Acem er Rolf Brandrud, forfatter av Mikkjel Fønhus-biografien «Drømmejegeren», Erik Ekker Solberg som er lege og stressforsker - og Einar Jenssen, sivilingeniør og bedriftskonsulent. Kurset egner seg også for dem som har lært meditasjon før.

Lørdag: DNT-buss fra Nor-Way bussterminal, Oslo S kl. 0830 til Fagerheim, ankomst kl. 1325. Til fots til DNTs turisthytte Krækkja, 1 t. Kurs-oversikt. Introduksjon til meditasjon. Lysbildeforedrag om den fønhuske naturfølelse.

Søndag - tirsdag: Opphold Krækkja med individuell opplæring i Acem-meditasjon, yogaundervisning, veiledningsgrupper, innlegg om meditasjons- psykologi og medisinsk forskning på stress. Turer midt på dagen.

Onsdag: Til fots til Fagerheim. Buss til Geilo og tog til Oslo S, ankomst kl. 1810.

Kart: 1415 I, 1515 IV 1:50.000. **Pris:** Kr. 3200,- fra/til Oslo. Kr. 2700,- fra/til Krækkja.

Påmelding til Den Norske Turistforening.

DNT

Den Norske Turistforening
Pb. 1963, Vika
0125 Oslo. Tlf 22 83 25 50

Acem

Postboks 2559, Solli
0202 Oslo
tlf 22 83 04 83

TUREN SOM KONTEMPLASJON

Turgåing er for nordmenn en aktivitet med langt dypere betydning enn frisk luft, matauk, spenning og fysisk form. De kontemplative og sosiale sider ved turgåing i skog og mark er viktige, og for majoriteten de aller viktigste.

Tabellen på neste side viser hva folk legger mest vekt på når de går tur. Den er basert på en spørreundersøkelse foretatt av Markeds- og Mediainstituttet i august 1992. 1079 mennesker over 15 år ble spurt.

Den viktigste grunn til at nordmenn går på tur, er at de vil oppleve naturens stillhet og fred. Hele 87 prosent av de spurte angir dette som motivasjon for turgåing. Like etter kommer ønsker om å komme bort fra støy, forurensning, mas og stress. Dernext finner vi sosiale grunner som å være sammen med venner og familie og ønsker om å trimme og komme i bedre form. Helt i den andre enden av skalaen finner vi verdier knyttet til spenning og utfordringer. Bare 12 prosent eller mindre har dette som grunn for å komme seg



Stillhet og fred er det folk søker i naturen. (Foto: Einar Jenssen)

Type verdi	Verdier	Oppslutning
Kontemplative	Oppleve naturens stillhet og fred	87%
	Komme ut i frisk natur, vekk fra støy og forurensning	85%
	Komme bort fra mas og stress	79%
Sosiale	Være sammen med familien	73%
	Være sammen med venner	67%
Fysiske	Få trim og bli bedre i fysisk form	71%
	Ta seg ut og kjenne at en blir skikkelig sliten	39%
Flora og fauna	Oppleve blomstrer og trær	58%
	Oppleve fugle- og dyreliv	51%
Inderlighet	Oppleve storheten i Guds skaperverk	46%
	Komme i kontakt med naturens sjel og mystikk	41%
Fangst/samling	Plukke bær og sopp	34%
	Fiske	26%
	Samle ved	13%
	Gå på jakt	11%
Spenning	Teste sine evner til å mestre vanskelige situasjoner	12%
	Oppleve spenning ved å bestige topper	11%
	Lete etter poster eller finne frem i ukjent terreng	9%

Tabellen viser hva folk legger vekt på når de går på tur.

ut på tur. Det er en formidabel forskjell mellom de to ytterpunktene kontemplative verdier og spenningsverdier.

Hvorfor vår særnorske turtradisjon? Spørsmålet indikerer at det er noe egenartet norsk dette å gå på tur i det omfang og på den måten vi gjør her i landet. Jeg skal forsøke å antyde hvorfor det er blitt slik og forsøke å legitimere hvorfor vi bør fastholde og inderliggjøre vårt friluftsliv.

DET MEDISINSKE PERSPEKTIV

La det være sagt med en gang at dette avsnittet ikke pretenderer å gi en oversikt over medisinsk forsknings autoriserte forhold til friluftslivets positive og negative sider. Mitt utgangspunkt er funksjonalistens. Jeg vil altså forsøke å finne spor av en medisinsk begrunnelse for at folk opplever turen som noe positivt på tross av at de både kan fryse og slite. Eller for å si det som i dronning Sonjas tale ved åpningen av friluftslivets år:

Hva er det som lokker og drar og får en til å holde ut dager med tåke, regn, gnagsår, ømme skuldre og føtter?

Dr. Erik Ekker Solberg har gjennom flere år interessert seg for effektene av idrett og meditasjon på rekreasjon, overskudd, energi og ledighet når det gjelder utførelse og bedre konsentrasjon. I sitt foredrag *Turens betydning for fysisk og psykisk helse* i forbindelse med åpningen av *Friluftslivets år* i 1993 påpekte han at det å være i form innebærer både en fysisk og en psykisk komponent. Muskelstyrke og utholdenhet er forhold som er velkjente, og

som vi lett kan snakke om i dagligtalen. Vi har ord å sette på fenomenene. Når det gjelder den psykiske siden, blir vi mer reservert, og vi klarer heller ikke å artikulere hva våre opplevelser egentlig består i. Ikke desto mindre er det ifølge Solberg anerkjent i psykiatrien at moderat depressive pasienter profitterer på å trene fysisk. Man kan altså oppnå positive sjelelige effekter av fysisk trening. Spørsmålet er om også friske mennesker kan oppnå gunstige psykiske virkninger av den milde form for mosjon som turen gir? Solberg mener åpenbart at en kan spore slike sammenhenger:

La oss se på hva som skjer under en tur. Du får mosjon, kanskje samtalt med partner(e), får naturinntrykk og frisk luft. Hva betyr det? Hva er betydningen av frisk luft bortsett fra å unngå intoksikasjonsgrensen for forurensing? Vi har ikke gode begreper på effekt av betydningen av frisk luft. Dette er i høy grad bløte data som vanskelig kan beskrives forskningsmessig, men som allikevel har stor betydning for mange av oss.

På tur beveges kroppen, vi tenker. Har dere etter en tur tenkt at nå har jeg tenkt tusen tanker, fragmentarisk, ustrukturert, diskontinuerlig som sinnet fungerer, og følt at dette var deilig å gjøre?

Å la spontanaktivitetene (tanker, følelser, stemninger, fantasier, kroppsvonter) opptre ikke kontrollert, ikke viljestyrt er stressreducerende. Dette er et viktig poeng.

Hva er det å fungere spontannært? Jeg skal ta et eksempel dere alle kjenner: Søvn.



Turgåing gjør at sinnet faller mer til ro. (Foto: Erika Leslie)

Årsak til søvnplager er ofte at man har såkalte rester - ligger og vrir seg, har etterreaksjoner på det dumme jeg sa på jobben i dag. Dette kan være uttrykk for at ditt spontane liv ikke faller til ro, og at det er inntrykk som dukker opp når de kan, når dagliglivets struktur ikke har sånn grep på deg, rett før søvnfasen.

Å fungere spontannært har noe med ledighet, frihet, overskudd og inspirasjon å gjøre. Det er det som turen gir mulighet for. Vi opptrer ikke målrettet (bortsett fra å bestemme oss for å gå fra et sted til et annet).

For meg gir det mening å beskrive turens psykiske virkninger ved å betrakte turen som en natural meditasjon og å bruke meditasjonens språk for å beskrive turens effekter. Hva kjennetegner meditasjon? Meditasjon er tilrettelagt for at spontanaktivitetene kan få friest mulig utslipp.

Enkelt sagt - og allikevel så vanskelig. Turen er også tilrettelagt for at spontanaktivitetene kan få friere utslipp, som altså er stressreducerende. Turen har også sansestimulerende elementer, som meditasjonen, som virker forsenkende og meditativt; suset i trærne, skumringsfargene...

Jeg har arbeidet med kombinasjonen meditasjon og idrett og sett effekter der: rekreasjonsoverskudd, energi og ledighet når det gjelder utførelse og bedre konsentrasjon. Dette er effekter som man kan si turen også gir. Paradoksalt: Gå på tur, ustrukturert, kan føre til at man kan arbeide og konsentrere seg bedre etterpå. Man må altså ikke ville mer, presse seg mer alltid, for å få til mer.

Solberg gir her en beskrivelse av sammenhenger som jeg ikke kan vurdere den medisinske gehalten av, men hans uttalelser stemmer overens med



Å gå på tur sammen styrker fellesskap og samhold. (Foto: Einar Jensen)

en rekke fremtredende informanternes erfaringer. Jeg viser her til dronning Sonjas, biskop Per Lønnings og ikke minst riksadvokat Georg Fr. Rieber-Mohns formuleringer ut fra egne opplevelser. Legen ga i sitt foredrag både en fysisk og psykisk begrunnelse for den positive ettereffekt som så mange turgåere erfarer, og som respondentene i vår undersøkelse åpenbart har følt.

Før vi går videre med de psykiske sider ved turen, skal vi dvele litt ved et annet moment Solberg berørte, nemlig søvnløshet. I vår undersøkelse forsøkte vi å avdekke om turen kunne ha en positiv effekt på respondentenes søvnproblemer. Først spurte vi om man hadde søvnproblemer. 9,7% opplyste at de hadde tatt sovemedisin den siste måneden.

Så stilte vi følgende spørsmål: *Har du*

inntrykk av at soveproblemene blir mindre om du går på tur eller driver fysisk trening? 35 prosent av de 88 personer i utvalget som oppga at de hadde tatt sovemedier siste måned, svarte at å gå på tur eller drive fysisk trening reduserte søvnproblemene. 39 prosent svarte benektende, og 26 prosent kunne ikke ta standpunkt til spørsmålet.

Det vil alltid være vanskelig å vite hvilken vekt man skal tillegge svar på slike spørsmål som respondentene kanskje aldri har tenkt igjennom tidligere. Når vi er tilbøyelige til å tillegge svarene en viss betydning, er det blant annet på grunnlag av de effekter dr. Solberg nevner. Vi kan i det minste ikke se bort fra at turen kan redusere søvnløshet.

TURENS SOSIALE FORUTSETNINGER.
Alle tradisjoner har en historie og et

forløp som gjenspeiler påvirkninger av forskjellig art. I dette avsnittet skal vi se nærmere på noen av de betingelser som ligger til grunn for at nordmenn har utviklet en turtradisjon som vi ikke finner i andre nordiske land. Det er forsåvidt ikke grunn til å tro at vi finner slike turtradisjoner i andre deler av den industrialiserte verden, men det har vi liten oversikt over. Dessuten blir analysen mer poengtert om vi kan påvise ulikheter i forhold til våre naboer hvor naturbetingelsene ikke i seg selv skulle diskvalifisere for en lignende turtradisjon.

HISTORISKE BETINGELSER

Selvstendigjøringen av Norge, nasjonsbyggingen, krevet nasjonale symboler som kunne vise at vi var et særegent folk med egenskaper å være stolt av. Folkekarakteren måtte slik sett fremstå som egenartet og opphøyet. De politiske krefter som ønsket løsrivelse fra unionen med Sverige, gjorde det til en territoriell handling å dyrke det nasjonale.

Utgangspunktet var dårlig. Norge ble betraktet av utenlandske oppdagelsesreisende som et ugjestmildt område med kulde og farlige, ufruktbare fjell. Middelhavskulturen var det høyverdige ideal, og Norge hadde ingen kulturell attraksjon på midten av atten-hundretallet å stille opp mot denne realitet. Etter den franske revolusjon kom mange ting i bevegelse. Rousseau skrev om naturen og dens livgivende kraft. I boken *Emil* påpeker han at en sunn sjel finner en i et sunt legeme.

Slagordet *tilbake til naturen* slo godt an i Norge, og i Schønings



Fridtjof Nansen er selve symbolet på de norske friluftsidealer.

Norgeshistorie får man virkelig et inntrykk av hvordan impulsene ble fulgt opp. Nordiske helter ble idyllisert. Høye, lyse, sterke på grunn av de harde vilkår. Den importerte kultur er til fordervelse for nordmenn, og det er den norske livsførsel som er naturlig. Vinteren ble omdefinert til en positiv ting for nordmenn. Skiløpingen utvikler styrke og mot, dessuten fremstilles den som særnorsk. Borgerskapets beundring var knyttet til disse idealene.

I kunsten slår romantikken igjen, og fjellbonden fremstår som landets pryd. Den enkle, jordnære, ufordervede livsstil i pakt med naturens foredlende utfordringer gir nasjonen grunnlaget for stolthet og selvrespekt.

Fraværet av en norsk adel ga det gryende borgerskap fritt valg med hensyn på idealer. De engelske lorder som klatret i norske fjell og fisket i elvene, ga nok både inspirasjon og legitimitet til friluftsbruk i de førende lag av borgerskapet. I tillegg vokste det frem en gigant som forenet alle idealene i sin personlighet: Fridtjof Nansen. Han var eventyrlig dristig i ferdene mot Nordpolen og over Grønland. Han var vitenskapsmannen, idrettsmannen og nobelprisvinneren. Hans høyreiste nordiske fremtoning ga identitet til de idealene vi som nasjon trengte både av hensyn til oss selv og omverdenens vurdering. I tillegg var Nansen en meget snedig propagandist for det frie liv i naturen. I sine beskrivelser fra ferdene gir han gjerne en ganske nøktern fremstilling av det som skjer, for så å avslutte med en appell som både viser at han hadde god kontakt med sitt eget følelsesliv og sans for å propagandere. I nedenstående oppstilling er det hentet sitater fra Nansens artikler knyttet til friluftsliv i perioden 1884 til 1916. Poenget er å vise hva slags idealer han presenterte for det norske folk. Til slutt skal jeg komme tilbake til hvordan disse idealene kommer til uttrykk hos de ideologiske fanebærere for friluftslivets gleder i dag.

Ikke kommersiell

Ja mote! Tenk en kultur som holder mote! Uselvstendigheten, de utvaskede personligheters stempel (side 171).

Ikke prestasjon, men ro og harmoni

Men når det bare ikke gikk så mye sport i

det, rekorder og alt dette vesen som er innført utenfra, likesom de fremmede ordene selv - det skygger for solen (side 170).

Fysisk form

..igjen denne vidunderlige følelsen i musklene når en strekker benene etter en slitsom dag. Det er dyrets velvære, det myke legemets lykke ved følelsen av at der ennå er spenstighet, - den evige drøm om ungdom... Det er likevel glede i villmannslivet, det er naturmennesket i oss som kommer sitt utspring nærmere (side 171).

Nasjonalstolthet

Det er et stykke Norge, det er det land som er ens eget, og som er som intet annet (side 164).

Sjelebot, inderlighet, symbiose

Så den gjør godt slik en dag i fjellet; friske inntrykk stryker gjennom sinnet og soper alt det stengte ut, gjør deg fri. (side 164).

Sinnet blir så underlig lett i slikt vær; det er som det kvesser viljen... Det er friskt å bade seg i storm. (side 158).

Ungdommen får sjelden eller aldri tid å stanse og stå ansikt til ansikt med den store stillhet. Men det er nå engang på det vis personligheter utvikles. (Eventyrlyst side 175).

MYKT FRILUFTSLIV

Flere forhold virket sammen på samme tid til fordel for en idealisering av det myke friluftslivet i Norge. Om vi hadde hatt det samme forhold til naturen om disse historiske betingelsene ikke var til stede, vet vi ikke, men vi kan få indikasjoner på dette ved å sammen-

ligne turgåingen i skog og mark med andre nasjoners atferd. Vi kan rett og slett se på andelen som går på tur i våre naboland Finland og Sverige. Vi kan også søke etter indikasjoner på det indre plan hos folk i andre kulturer som viser en annerledes prioritering av verdier knyttet til fritid og friluftsliv.

En sammenlignbar kvantitativ måling av de nordiske folks friluftslivsvaner finnes ikke såvidt meg bekjent. Samtaler med samfunnsforskere fra andre land har gitt grunnlag for å tro at det er ganske betydelige forskjeller, selv der naturen er like tilgjengelig som i Norge. Den svenske etnologen Göran Rosander, har forsket på nordmenns bruk av hytter og livet som leves på hyttene. Han påpeker at vi i Norge har like mange hytter som i Sverige på tross av at befolkningen er omtrent halvparten så stor. Dette er ikke noe uomtvistelig bevis på at nordmenn har et annet forhold til natur enn svenskene, men det er i det minste et kvantitativt uttrykk for at nordmenn setter større pris på denne form for fritidsanvendelse enn svenskene.

ANDRE KULTURERS NATURVERDIER
Mitt underlag for å dokumentere hvordan andre samfunn ser på naturen og friluftsliv, er spinkelt og bør betraktes som det det er, nemlig hypoteser om sosialt betingede ulikheter. Jeg skal referere til en undersøkelse av Atle Telnes hvor han sammenligner norske og britiske studenters forhold til naturen, antropologen Long Litt Woon som redegjør for sitt sjokkarterte møte med norsk turgåing og studiene til psykologene Rachel og Stephen Kaplan fra

USA.

Telnes har deltatt på kurs i England og foretatt sammenlignende studier på norske og engelske studenter. Han påpeker at britene lever opp til en tradisjon som springer ut av militære idealer om å fremme evnen til overlevelse og styrking av evnen til å tåle fysiske og psykiske påkjenninger. Det drives kursing for å fremme ferdigheter. I tillegg påpeker Telnes hvordan man også fremmer idealene fra imperietiden gjennom avbildning og tekster i brosjyrer o.l. hvor

Scott, Shackleton, Hillary, etc.: De som har erobret nytt land, et ideal, også billedlig, du skal erobre nytt land i din egen personlighet, utvide og sprengne egne grenser: Psykisk, fysisk, sosialt.

Overnattingen skjer i hus, og man drar ut for å trene. Gjerne iført klær av siste mote. Instruktøren tar alle viktige avgjørelser og setter gruppen i situasjoner den skal hamle opp med. Instruktøren er leder med egen mat og privilegier. Idealet er å tøye seg mot sine yttergrenser, hvilket fra tid til annen krever sine ofre. Studenter omkommer. Naturen blir her brukt som en arena hvor man kjemper med seg selv for å oppnå kampens (erobrens) dyder: dristighet, utholdenhet, høy smerteterskel, men også forståelse for gruppedynamikk og miljølære.

Telnes materiale er beskjedent i omfang, 178 britiske studenter og 44 norske. De norske studentene har gått på natur- og miljøvernlinjen ved Telemark distriktshøgskole.

For Norges vedkommende vet vi at

studentene er temmelig konforme med det som er vanlig i befolkningen. For britenes del vet vi ikke om deltagerne på de nevnte kurs er representative for befolkningen. Antagelig utgjør de en elite med hensyn til naturbruk, mens den jevne mann og kvinne i England neppe har noe utviklet syn på å ferdes ute i naturen. Deres tradisjoner på dette området er antagelig begrenset. Jeg bygger dette resonnementet på egne erfaringer fra England og usystematiske samtaler med briter og nordmenn som har bodd der.

Den svenske forskeren Bjørn Tordsson har i sin avhandling *Perspektiv på friluftslivets pedagogik* (1993) gitt en meget interessant beskrivelse av de idéhistoriske legitimeringer for friluftsliv i USA og England. Hans analyse underbygger de tendenser vi finner hos Telnes.

Så langt ser det altså ut til at norske og britiske studenter med naturorientering i sine studier er sosialisert til å søke forskjellige verdier i naturen. Til nå har jeg betraktet vår og andres naturbruk sett fra et norsk ståsted. Hva med utenlandske forskeres syn på de norske turtradisjoner? Det skal jeg nå gi noen smakebiter fra.

SETT UTENFRA

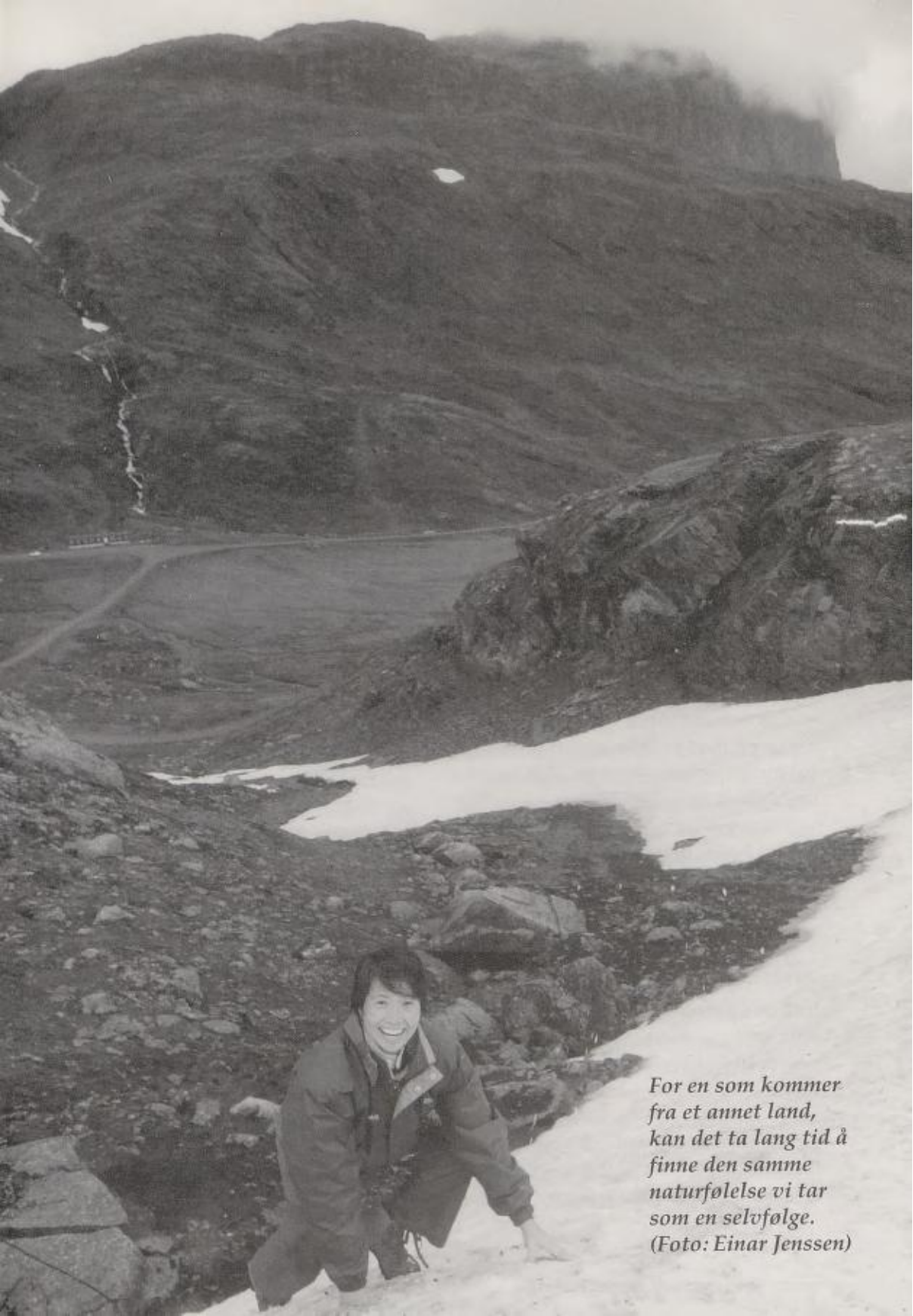
Sosialantropologen Long Litt Woon fra Malaysia holdt et foredrag under Humanioradagene 1993 med tittelen: *Hvordan jeg lærte å gå på tur. Norsk friluftsliv sett utenfra*. Hun startet foredraget med å vise til et intervju med Georg Fr. Rieber-Mohn hvor han priser friluftslivets effekt på psyke og fysikk og

setter så hans opplevelser opp mot sine egne erfaringer og konkluderer med at:

..dere forstår godt hva Rieber-Mohn snakker om fordi dere er blitt sosialisert fra barndommen av til å nyte norsk friluftslivs herligheter. Men en utenforstående som meg har måttet lære dette med blodslit.

Woon påpeker to viktige ting her. For det første må en sosialiseres til turgåing, og for det andre er det slettes ikke lett for nykommere å ta opp i seg de verdier ved turen som nordmenn setter pris på. Naturopplevelsen er altså i høy grad et kulturfenomen og ikke bare et resultat av nærhet til naturen. Kulturkunnskap er, som Woon uttrykker det, både datostemplet og lokalitetsstemplet. Gyldigheten er altså ikke nødvendigvis evigvarende og heller ikke ensartet innen samme samfunn.

Stillheten er et vesentlig poeng ved norsk friluftsliv. Woon forteller hvordan en gruppe utenlandske utvekslingsstudenter ble pakket godt inn i varmt tøy og tatt med ut i skogen for å oppleve noe av det læreren syntes var finest av alt: fullmåne i en norsk skog midtvinters. Studentene hadde imidlertid ikke sans for dette. De fortsatte støvende sine samtaler, og læreren ba om stillhet, men da syntes de det fort ble kaldt og kjedelig. Stillhet og ro er altså ikke noe positivt uavhengig av kultur. På den annen side er det neppe lett å frigjøre seg fra denne form for å skape mental balanse når en først er blitt vant til metoden. Woon har noen fine betraktninger rundt dette som jeg skal referere.



*For en som kommer
fra et annet land,
kan det ta lang tid å
finne den samme
naturfølelse vi tar
som en selvfølge.
(Foto: Einar Jenssen)*

En norsk antropolog som gjorde feltarbeide i Tyrkia, fortalte hvordan hun måtte gå i kirken midt på dagen for å hvile ut og for å rømme fra byens støy og støv, bråk og folkemengder. Nordmenn som befinner seg i en folksom situasjon over lengre perioder, må finne ly og tid til seg selv.

Jeg tror at beskyldningen om at nordmenn er kalde, henger sammen med at mange utlendinger ikke forstår den rollen fred og ro har for nordmenns ve og vel. Nordmenn søker stillheten for å finne balansen i seg selv og for å lade opp.

Den norske måten å søke etter de opphøyede øyeblikk hvor livet føles godt og ny energi vinnes, er nok vesentlig mindre utbredt i andre industrialiserte land. Man skal nok også være nøktern med hensyn til å tro at vår form for friluftsliv uten videre kan viderefremmes til folk fra andre kulturer. Vår måte å skape sinnsro på er nok mer krevende enn vi er vant til å tenke på. Det er ikke naturlig å skape harmoni i tilværelsen på den norske måten, den er kulturelt betinget og krever lang innlæring for å gi den ønskede effekt. Noen masseturisme er det derfor neppe grunnlag for å skape på vår turtradisjon, men noen likesinnede finnes jo i andre land.

Etter strevsomme år med nordmenn på tur har også Woon oppdaget at frisk luft, mosjon og stillhet ikke er noe tomt, men meningsfullt. Måten hun beskriver dette på, minner om en religiøs inspirasjon:

Det kom som en åpenbaring, uventet og lynraskt, og alt ble plutselig klart for meg. Den norske turen var ikke lenger noe rart,

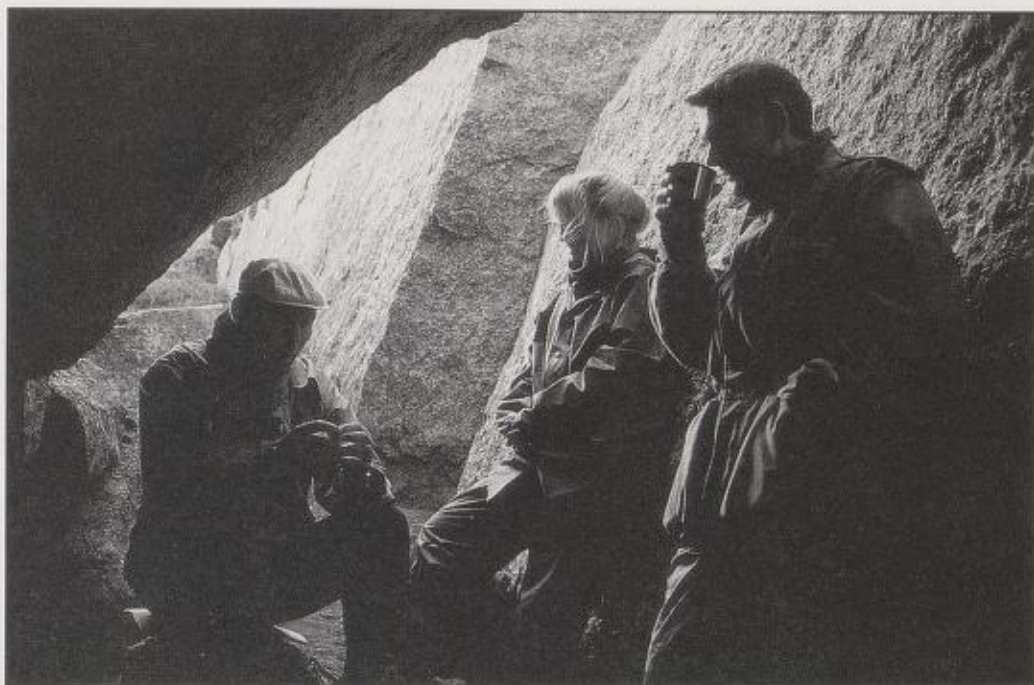
men noe naturlig. Det var faktisk godt å komme seg ut, å få beveget på seg og å få frisk luft. Stillheten opplevdes ikke tom, men meningsfylt. Og det føltes også deilig etterpå.

Sitatet leder over til den siden ved friluftslivet som har forbindelse med de sjelelige sider ved vår eksistens, det vi nettopp kaller de eksistensielle sider ved tilværelsen. Handlinger, tenkning og spontane ureflekterte følelser utløst i og av naturen. Ritualene og den følelse av fornyelse og styrke som blir en følge av dem.

SYMBIOSEN - HELHETSFØLELSEN

Vårt datamateriale viser at de fleste vektlegger sider ved friluftslivet som peker mot noe annet enn den fysiske treningseffekt. Hva som skjuler seg under vektleggingen av begrunnelsen oppleve naturens stillhet og fred, vet vi ikke. Vi har ikke foretatt dypintervjuer med turgjengerne i vårt materiale og må derfor bruke andre kilder for å finne forklaringer som gir innblikk i friluftslivets betydning for psyken. La oss begynne med en erkjennelse fra biskop Per Lønning under åpningen av Friluftslivets år:

Friluft - det sier ikke bare at luften er til fri avbenyttelse for alle, uten avgift. Eller at den er fri for røyk og rask og forurensing av det tredje eller det fjerde slaget. Det er den forresten sjelden - skjønt det hjelper som regel jo lenger vi traver oss ut eller jo høyere vi får kravet oss opp. Friluft sier aller mest om den forfriskende opplevelsen det gir å ferdes under åpen himmel, å puste fritt...



Naturmøtet korrigerer vårt bilde av trivialitet, smålighet, begrensning og bekymring. (Foto: Erika Leslie)

og "Liv" fyller ut bildet: å utfolde seg, fungere, være seg selv, ett med alt som lever rundt oss og i oss. Vekk med alt som stresser og strammer - leve friheten, innvendig som utvendig!

Utfoldelsen, uavhengigheten og samhørigheten til noe større enn en selv, er for Lønning friluftslivets essens. Det er på mange måter et paradoks dette at uavhengigheten er koblet til samhørighet, som jo innebærer en innordning under eller i det minste hensyntagen til de lover som gjelder i naturen. Kanskje psykologen Jan Paul Brudal kan gi oss forklaringen. Han påpeker at vi på individplan læres opp til å dyrke ego. Vi innsnevrer vår

bevissthet ved å være effektive, selvhverdende, målrettede og intellektuelle. Dette fører til en form for menneskelig overmot – hybris. Idéen om vår betydningsfullhet lar seg imidlertid ikke opprettholde i hverdagen, som fanger oss i små snevre vanemønstre. Denne hverdagens realitet stiller han så opp mot hva vi kan oppleve ute i naturen.

Ubevisst korrigerer naturmøtet våre opplevelser av trivialitet, smålighet, begrensning, bekymring og snevre perspektiv. Naturmøtet blir en konfrontasjon med perspektivet liv og død, som vi ser overalt i naturen, Kanskje også denne type konfrontasjon gjør selvmordet overflødig?

Naturmøtet gjenskaper vår sensasjon og setter den inn i en ny større sammenheng - i et videre perspektiv og frir oss fra mentale fengsler.

Brudal beskriver her fenomener som mange nok kan si seg mer eller mindre enige i, men er det noe mer en inspirert introspeksjon? Kan det kalles forskning? Vidnesbyrd fra utøvere av friluftsliv må utgjøre et vesentlig innslag i et forskningsprogram. Det er på bakgrunn av deres opplevelser og evne til å sette ord på fenomenene vi må skape våre hypoteser som siden testes gjennom empiriske undersøkelser for å finne utbredelsen av fenomenene. Brudal har imidlertid gått lenger enn å registrere egne opplevelser. Han refererte i foredraget til et eksperiment han hadde utført med en kreativ gruppe normale. Han hadde i eksperimentet lest et relativt abstrakt dikt som handlet om frihet. Det var hentet fra *Profeten* av Kalil Gibran. Deltagerne skulle så male sine assosiasjoner i et akvarellbilde. Over 50% av gruppen malte norsk natur med fjell og fjord på tross av at diktet ikke hadde referanser til vår natur. Brudal mener dette er et uttrykk for at:

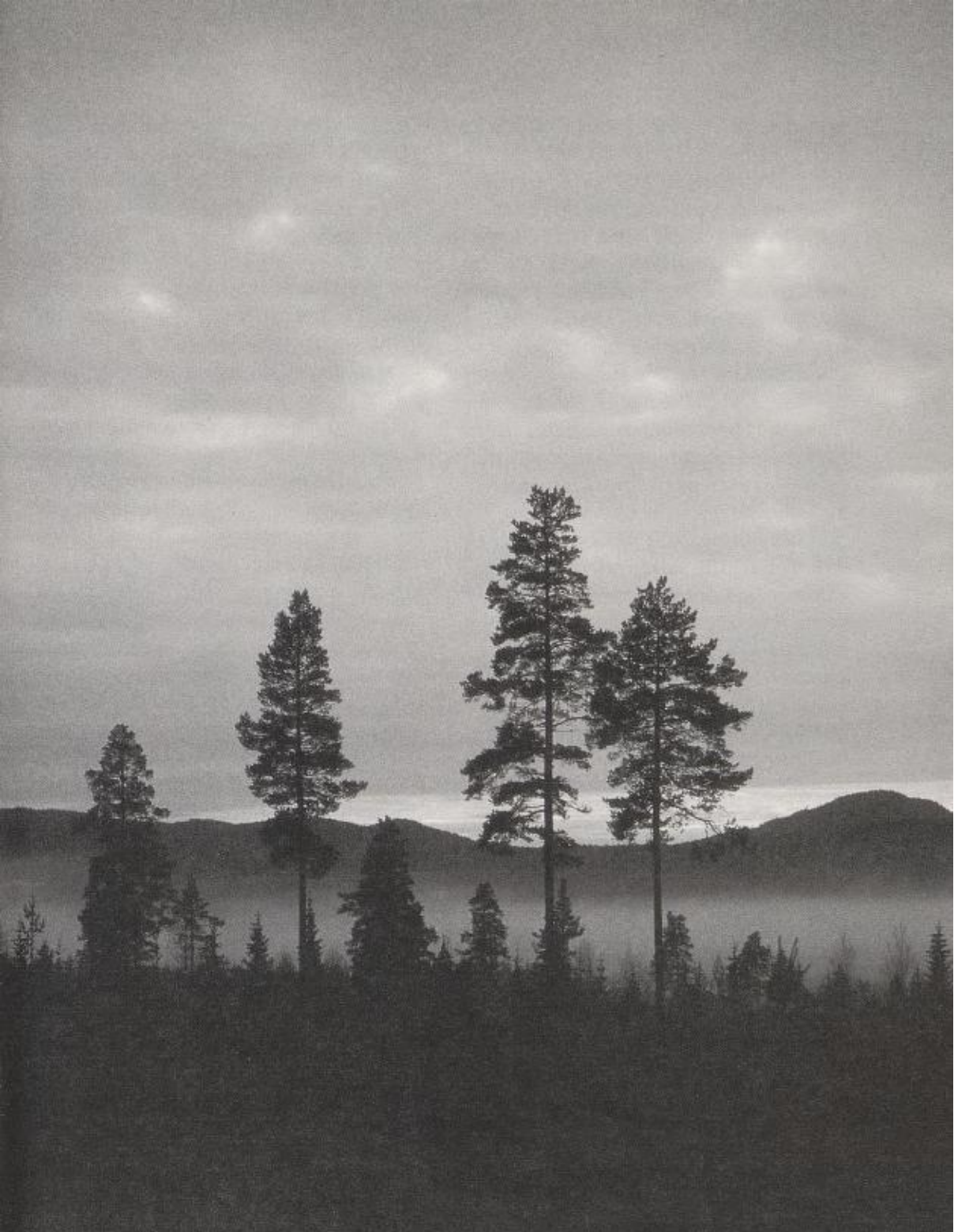
Dette var deres sjelelandskap, deres indre landskap, det var det sted de husket at de hadde gått inn i da de var barn og unge, og det var det sted de nå kunne gå tilbake til. I stedet for å male abstrakte bilder om frihet malte de sin egen opplevelse av frihet i nærmest en tidløs dimensjon fra barn til voksen.

I USA har psykologparet Rachel og

Stephen Kaplan drevet med forskning rundt friluftslivets eksistensielle sider. I boken *The Experience of Nature* har de samlet sine erfaringer. Enkelte personer knyttet til U.S. Forest Service's North Central Forest Experiment Station hadde gitt uttrykk for et ønske om å studere effektene av et program lignende *Outward Bound* som ble kalt *The Outdoor Challenge Program*. Navnet indikerer at vi står overfor et program hvor individer og grupper skal utfordres og testes med hensyn på evnen til å tåle fysiske og psykiske påkjenninger. Først ble man gitt instruksjon i kompassbruk og andre nødvendige praktiske ferdigheter. Deltagerne ble rekruttert fra lokale high schools, men også lærere og arbeidere fra området. Totalt består testgruppen av 176 personer fordelt over årene 1972-1981.

Kaplan forteller at for mange av deltagerne ble dette eksperimentet en gjennomgripende opplevelse som førte til overraskende nye oppfatninger av både naturen og dem selv. I journalene som ble ført kom det frem at:

Villmarka inngir ærefrykt for naturens under, og nær kontakt med slike omgivelser fører til tanker om åndelig mening og evige prosesser. Folk blir bedre kjent med sine egne tanker og følelser, og de kjenner seg annerledes på en eller annen måte - roligrere, i fred med seg selv, "vakkere inne i seg" og friere. Mengden av forandringer, den brede erfaringen av at "det er mer utendørs enn trær", slår mange av deltagerne når de plutselig befinner seg langt vekk fra denne nyoppdagede hjemmebasen og drar tilbake til sivilisasjonen (...) Mange deltagere er-



Villmarka inngir ærefrykt. (Foto: Erika Leslie)

farte en form for helhet og enhet. (Side 141-145)

Kaplan finner med andre ord noen av de samme trekk ved friluftsopplevelsen som vi har avdekket i vår undersøkelse. De går videre og understreker det merkelige i at disse naturopplevelsene har så klare religiøse overtoner, og at disse sidene ved menneskelige opplevelser så sjelden blir diskutert i psykologisk litteratur. Samhørigheten - symbiosen - med naturen og dens vesen peker mot en forståelse av friluftslivet som noe viktigere og mer betydningsfullt på et dypere plan enn vi har turt sette ord på tidligere. Kaplan og Kaplan understreker dette på en fin måte i kapitlet om *Fordeler og tilfredsstillelse*, og jeg gjengir deres konklusjon:

Lengselen etter hvile, fred og stillhet står i sammenheng med det som i religiøse sammenhenger kan betraktes som ro. På samme måte er det større sannsynlighet for å møte følelsen av enhet i en religiøs sammenheng enn i forskning på menneskelig funksjonsmåte. En tredje dimensjon som opptrer så klart i disse resultatene, begrepet helhet eller det Mary Midgley kaller "integrasjon", kan relateres til det å oppnå en sammenhengende følelse av en selv. Vi forventet ikke å oppdage at villmarkserfaringen skulle være så kraftfull eller så gjennomtrengende i sin virkning. Heller ikke hadde vi forventet at dette forskningsprogrammet skulle gi oss innsikt i menneskenaturens ulike måter å fungere på. Vi fikk kunnskap om noen dypfølte menneskelige behov som utvidet våre begreper om menneskelig motivasjon og prioritering.

Etnologen Gøran Rosander har ledet et forskningsprosjekt om hytteliv i Norge hvor han i kapitlet om *Medvetandets struktur under hyttelivet* bl.a. uttaler:

Her kommer sansetvidelsen godt frem. Den perseptuelle evnen er annerledes på hytta. Naturens nærhet gjør sansene åpne og skarpe - og takk for det. Man omgis av lukter, soloppganger, lyder. Vi slår opp antennene. Byboere oppdager stjernehimelen, ellers dempet av energisamfunnets lysspill. Man hører stillheten. Uvante lukter bringer oss tilbake til barndommen langs hjernens minnesspor.

Oppholdet har perioder av praktisk arbeid, avslapning, kontemplasjon og naturopplevelse - slikt som byboeren normalt ikke gir seg tid til. Det er ikke bare spørsmål om avkobling men også om omkobling. Jeg tror at oppholdet for alle medfører forhøyet livsfølelse, som kan stige til eufori, altså nærmest sanseberuselse.

Rosanders resultater føyer seg inn i samme mønster som Brudal og Kaplan. Alle undersøkelsene gir støtte til vår innledende hypotese om av friluftslivets sjelelige side er viktig, ja endog viktigere enn den fysiske mosjon og medisinske effekt dette måtte ha for den enkeltes skjelett og muskulatur. Vi må etter dette kunne slå fast at naturen kan både være en arena for utfordringer og et tempel for psykisk fornyelse. Spørsmålet om hva man skal tilrettelegge for blir i denne sammenheng påtrengende. Er det "tempeltjenester" organisasjonene i Friluftslivets Fellesorganisasjon (FRIFO) tilrettelegger for eller er det presta-

sjonsorientert utfoldelse. Det indre liv versus det ytre liv? Kort og godt hvilken ideologi (helhetlig forståelse av mål og midler) bør FRIFO ha? Dette skal jeg drøfte i neste avsnitt.

IDEOLOGI

Innledningsvis kan en slå fast at Friluftslivets Fellesorganisasjon har en ideologi, nemlig den som kommer til uttrykk i fremtredende tillitsvalgte standpunkter. En innholdsanalyse av talene som ble holdt under åpningen av *Friluftslivets år* på Geilo, bør i så måte være dekkende. Formannen Georg Fr. Rieber-Mohn er i så måte både presis og kortfattet. Han innleder med å oppfordre til å *leve mer i pakt med rotekte norske friluftslivstradisjoner!* Appellen er altså både å være i pakt med tradisjonene og å gjøre det hyppigere. Så beskriver han hva han mener med norske friluftstradisjoner:

Vi tenker på det enkle friluftsliv som kan favne nesten alle mennesker. Det ujalte, usnobbete friluftsliv, fjernt fra det kommersielle utstyrshysteri og de heseblesende fysiske mannjevninger. Vi tenker på den muligheten de aller fleste har til å oppsøke naturen i nærheten av bostedet - ved daglige hyppige turer til alle årstider og i nær sagt all slags vær. Turer som gir frisk luft i lungene, klarner tanker, gir oss nye idéer og krefter, bringer oss nærmere naturens mange mysterier og gjør oss ydmyke overfor den store, underfulle sammenheng vi inngår i.

De verdier han her trekker frem kan vi i stikkords form gjengi slik:
Enkelhet

Ukommersielt

Ikke prestasjonsorientert

Mentalt stimulerende

Symbiotiske

Dronning Sonja, som var den kongelige beskytter av *Friluftslivets år*, har selv rik erfaring i hva friluftsliv kan bety for en som må bekle en rolle som kan være svært stressende og full av påkjenninger. I sin tale stilte hun innledningsvis spørsmål ved hva det kunne være som:

lokker og drar og får en til å holde ut dager med tåke, regn, gnagsår, ømme skuldre og føtter? (...) årsaken til at jeg kan komme tilbake fra en fjelltur - sliten, ja vel, men likevel lykkelig.

Svaret gir hun ved å sitere Fridtjof Nansen i Turistforeningens årbok for 1922:

I skog og fjell, på de vide vidder i den store ensomhet føler en seg som et naturligere, sunnere menneske, en føler en har noe som ligger under og er ens virkelige jeg, og en vender tilbake med et friskere og sunnere syn på hele livet slik det fortoner seg inne i byene. Se, i ødemarkene, i skogensomhet, med syn av de store vidder, fjernt fra den forvirrende larm, er det personligheter formes, de som vår tid så sårt trenger.

Dronningen er altså fullkomment i pakt med den ideologi som Nansen formulerte ved begynnelsen av dette hundreåret, og hun utdyper dette ved å trekke ut essensen i sitatet:

Friluftsliv er med andre ord en sinnstilstand like mye som en fysisk aktivitet. Det er ikke nødvendig å bestige våre høyeste

topper eller gå langt for å få glede av vår natur. Skiftningene mellom trygg, intim natur og spennende utfordringer kan ofte finnes nærmere enn vi aner. Alle i vårt land kan utvikle sitt forhold til naturen, men opplevelsene kommer ikke av seg selv. De må erfares ved egeninnsats. (...) Jeg vil oppfordre alle til å legge ut på tur, til å finne nye veier og stier, til å oppleve en annerledes ferie, - kort sagt til å gå, nyde og oppleve og slik få fornyede krefter.

Dronningen viser her at hun er i pakt med de verdier som folket forøvrig fremhever og temmelig parallelle til Rieber-Mohns formuleringer. I tillegg legger hun vekt på et annet aspekt som kan bli betydningsfullt for utviklingen av friluftslivet i årene som kommer, nemlig å finne nye veier og stier.

Biskop Per Lønning påpekte som tidligere sitert, friluftslivets evne til å skape en følelse av frihet både innvendig og utvendig. Til slutt i talen kom han nærmere inn på de symbiotiske sidene ved friluftslivet og den særegne tilstand når en føler at en lever i samklang med livslovene:

Selv er jeg bare et lite fnugg av et stort univers, og delen omsluttet av helheten, ikke omvendt. Noe større enn meg og det jeg kan favne, observere, filosofere på plass. Friluft har å gjøre med å sprengte stengsler, dra pusten alltid dypere. Ikke bare å være i, men være del av "Guds frie natur. Friluftslivets år ender ikke 31. desember 1993.

Lønnings beskrivelse av den symbiose en kan føle når en blir i stand til å fange stillhetens lydhøre sinn som Caspari uttrykker det, er nok noe ateis-

ter og agnostikere også ville kunne underskrive på. Det synes ikke å være et krav at en har tro på en personlig Gud for å kunne oppleve den religiøse dimensjon i friluftslivet. Naturen taler direkte til den enkelte. Den er umiddelbar og trenger ingen fortolkning for å bli opplevet. Regnbuen gjør ikke noe større inntrykk om noen gir deg den fysiske forklaring av lysbrytningen i vanddråpene. Snarere tvert imot. Kulturen derimot må alltid fortolkes for å bli forstått. Den er meningsløs i seg selv og trenger fortolkning. Naturen har ingen intensjoner, den rammer alle likt. Det er kanskje forklaringen på at man føler seg trygg der tross farene.

Det går en linje fra den ideologi som Nansen gjorde seg til talsmann for og frem til våre dagers ledelse i Friluftslivets Fellesorganisasjon. Denne oppfatningen av naturens betydning for fysikk og sjelsliv deler de med den jevne turgjenger i landet. Det er altså ingen forskjell mellom leder og ledet med hensyn på friluftslivets innhold. Enkelt oppsummert i professor Arne Næss definisjon av friluftsliv:

Det rike liv med enkle midler

Hvilke konsekvenser får så dette for FRIFOs strategi? Har man nådd frem slik at det bare er å gjøre det man alltid har gjort? I neste kapittel skal jeg drøfte noen synspunkter på hva disse realiteter kan lede til.

FRIHETENS DIALEKTIKK

I det følgende avsnitt skal jeg reflektere litt over det underlige i at nordmenn på tur ofte er tause, selv sammen med



*Nordmenn er ofte tause sammenlignet med andre folkeslag.
(Foto: Einar Jenssen)*

andre og at naturens begrensende rammer oppleves så positivt.

I vår undersøkelse av turens verdier ble forhold som: *Være i fred, ro og harmoni, vekk fra mas og stress* nevnt som vesentlige sider ved turer i skog og mark. Dypest sett kan en si at dette er et uttrykk for et ønske om uavhengighet fra dagliglivets bånd og begrensninger, altså frihetssøken. At friheten føles sterkest ute i naturen er et paradoks. For det moderne menneske er dette det sted hvor man faktisk har minst kontroll over livsvilkårene. Naturen setter ubønnhørlig betingelser uten hensyn til de berørtes stand, evner eller ønsker. Allikevel føles det åpenbart som frihet. I stedet for å slappe av må en være observant, leve med hele sanseapparatet mobilisert. Man

må åpne opp for alle sanseinntrykk for å kunne motta både de skjønnhetsinntrykk og varsler som naturen gir. Man må leve ut sitt sansepotensiale for å føle den frihet det gir å være en del av et større hele og ta hensyn til naturens krav. Dette er frihetens dialektikk. Allmennt uttrykt av Ibsen slik:

*...fyldigst liv jeg friest skænker
just i værsets lænker.*

Jordomseileren Ragnar Kvam jr. uttrykker seg på denne måten: *Tilhørighet bygger på kjærlighet, tillit og respekt. Jeg har kjærlighet til havet fordi det ikke er ondskapsfullt. Jeg har tillit til det fordi det ikke bedrar. Og jeg har respekt for det siden det tvinger meg til årvåkenhet og troskap.*

Det er nærliggende å antyde at vi her står overfor dype rester fra den tid mennesket levde som en del av naturen - jegere/samlere - altså en situasjon hvor mennesket ikke hadde skaffet seg kontroll over naturen. Nansen synes ikke å være i tvil om en slik sammenheng:

Det er likevel glede i villmarkslivet, det er naturmennesket i oss som kommer sitt utspring nærmere.

Det er fristende å spinne videre og tenke på en utvikling av friluftslivet langs slike frigjørende baner, dvs. en forsterkning av de betingelser som fremmer uavhengighetsfølelsen og gir den en dypere klangbunn. For vårt tur-liv innebærer dette frigjøring fra løyper, merkede stier og andre kulturelle innretninger som gjør terskelen til tur-livet lavere, men som også legger begrensninger på frihetsfølelsen.

Det er altså snakk om ferdsel på eget ansvar i pakt med naturfolkene enkle, men funksjonelle utstyrstradisjoner. De aller fleste vil nok fortsatt glede seg over å gå tur i preparerte løyper og den røde T i fjellet, og det bør ikke fremstilles slik at disse turformer stemples som mindreverdige. Den uavhengige tur kan være et innslag i det vanlige turmønster når en føler for det. Muligheten for større dybde og intensitet i frihetsfølelsen og samklagen med naturen kan nok økes for mange dersom man gir seg hen til naturen uten de "krykker" tilretteleggingen representerer.

Et slikt friluftsliv krever pionerånd og vilje til å prøve nye måter å være

inne i naturen på. Med hensikt velger jeg her formuleringen inne i naturen istedet for ute i naturen. Det er en distinksjon som brukes av lederen av Norsk Høyfjellsskole, Nils Faarlund, og nettopp den tilnærming som han og deler av speiderbevegelsen står for, vil kunne bli til nytte og inspirasjon i en utvikling langs de baner jeg her antyder.

Poenget for FRIFOs medlemmer må i såfall være å inspirere til dette allsidige friluftsliv og formidle kunnskaper om hvordan man bør oppføre seg og utruste seg for slike "ekspedisjoner" hvor en utforsker naturen og seg selv på nye måter. En vektlegging som ytterligere styrker den "sjelelige" komponent, men uten å redusere den fysiske side ved turen.

Som motgift til den meningsløshet mange idag føler i et samfunn hvor de fleste "sannheter" og "livsstandarder" omprøves eller forvitrer, kan friluftslivet virke som et "fast" punkt i tilværelsen og gi fornyet livsmot, glede og velvære. I henhold til Tove Nedrelids funn i studier av kontaktannonsene i Dagbladet over en tre måneders periode, er det mye som tyder på at når norske kvinner og menn som skal finne en partner det kan bli godt å leve sammen med, så bør vedkommende ha et nært og kjært forhold til friluftslivet.

Kort og godt: *Et rikt liv med enkle midler!*

Ola Vaagbø (55) er sosiolog og arbeider med spørsmål knyttet til norsk kultur i Markeds- og Mediainstituttet.

DEN DYPSINDIGE NATUROPPLEVELSEN

Den dypsindige eller kontemplative naturopplevelse er begreper som kanskje er fremmede for oss. Vi tenker lettere på frisk luft, slit og svette og vakker utsikt når vi skal beskrive våre opplevelser i skog og fjell. Likevel hender det at vi snakker om stillheten i naturen.

I denne artikkelen skal jeg dvele ved noen kunstnere som i sine livsverk har forfulgt nettopp det dypsindige ved naturopplevelsen. Deres felles utgangspunkt er ikke å skildre naturen slik man ser den, men å male naturen i møte med de dypeste fornemmelser i menneskesinnet. På denne måten er ikke naturen og mennesket to adskilte størrelser. Det er ikke et subjekt som ser på et objekt. Naturen blir til i mennes-

kesinnet og er uløselig knyttet til mennesket, på samme måte som mennesket er utenkelig uten naturen. Der er en intuitiv og genuin fornemmelse av at mennesket og natur henger intimt sammenbundet på dypet av sin sjel.

BESJELET NATUR

Da franskmannen Claude Lorrain (1600-1682) gjorde landskapet til hovedtema i sine malerier, brøt han med det prestisjetunge historiemaleriet hvor mennesket hadde den dominerende plass. Men Lorrain beholdt i det alt vesentligste kristne-religiøse eller gresk-mytologiske temaer. Det lille menneske i den store naturen var ikke bare staffasje og noe å måle størrelsen med, men antydde også en åndelig dimensjon.

Naturen var ikke slik vi opplever den gjennom amatør fotografiet i vår tid. Naturen var besjelet. Først og fremst gjennom de gyldne solnedgan-

ger som innhyllt landskapet i et dust og mystisk lys. Det var fjerne horisonter og mørke stemningsskapende trær og ruiner i forgrunn og mellomgrunn. Slik utnyttet Claude Lorrain de absolutte elementer i maleriet. Selve formatet er vanligvis firkantet, hvor rammen består av vertikale og horisontale linjer. De horisontale linjene går igjen som horisontale plan innover i maleriet og ender i den fjerne horisonten. De vertikale linjene går igjen som trær, bygninger, ruiner eller skipsmaster, og er høye og dominerende i forgrunnen, men blir mindre perspektivpunkter jo lenger inn i bildet de kommer, før de blir borte i den fjerne horisont.

I spenningen mellom kontrastene, det horisontale og det vertikale, er det rommet og illusjonen skapes. I dette billedrommet oppstår selve visjonen kunstneren har om det hinsidige sollys som gjennomstrømmer det herværende, uttrykt i vertikale, det som vokser opp av flaten. Dette er bilder fylt av lengsel, hvor der alltid er veier å gå innover i landskapet, eller seilskip som kan føre en ut på det åpne hav og som ender i den evige solnedgang.

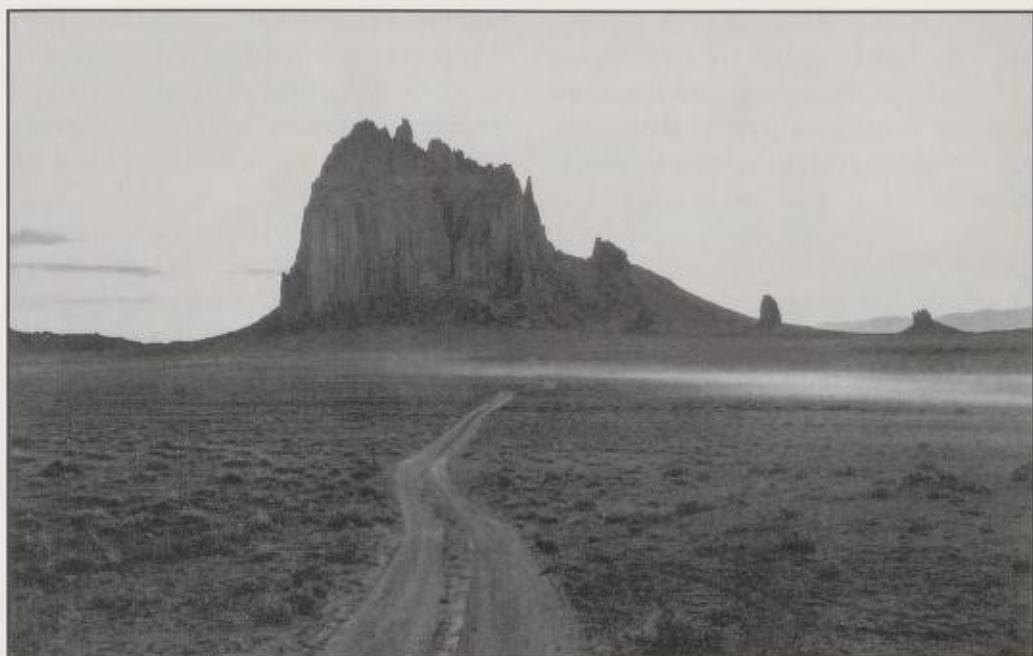
Claude Lorrain er landskapsmaleriets far og all senere landskapskunst hviler på de elementer han rendyrket, selv om naturalistene på 1800- og 1900-tallet brøt med oppfatningen om det besjelede uttrykk.

NATURENS STORHET

En av dem var nordmannen J.C.Dahl (1788-1857). Hans utgangspunkt ble den umiddelbare og friske opplevel-

sen av naturen, hvor menneskefigurene riktignok tidvis er i kamp med naturen i tråd med det rådende romantiske kunstsyn, men hvor menneskesjelen blir mindre viktig. Naturens storhet, det storslagne, det ville, er i sentrum. Bildene bærer nå preg av å ville oppdage naturen, se den slik den faktisk er. Vise de store ville fjell, stormen, solnedgangen, utsikten, jordbruk og seterdrift, byggekunst og folkløse med bunad og husdyr, det ville dyreliv med rensdyr og lemen, og ikke minst den vakre fauna langsmed stien.

Selv om bonden hadde levd nær dette i all sin tid, var det likevel viktig for det urbane kulturliv å oppdage vår egen rotfaste identitet som kunne gi vår voksende nasjonale følelse et ståsted. Slik blir Dahl også en av forutsetningene for Den Norske Turistforening. Men perspektivet er ikke metafysisk som hos Claude Lorrain, men naturalistisk og egentlig materialistisk. Denne tradisjonen har vært dominerende til og med vår egen tid. Det er merkelig at nordmenn med så mye natur omkring seg ikke har kunnet formulere den subtile naturopplevelse og virkelighetsforståelse bedre. Kanskje kan man si at kirkens manglende aksept og mangel på genuin sublimering av de folkelige tradisjoner og myter har gjort det vanskelig å se de nasjonale særtrekk ved nordmenns selvforståelse. Norge har vært et lite land i møte med en mektig kirke. I andre land og verdensdeler har de folkelige trosforestillinger slått mye tydeligere igjennom.



Shiprock kalles navajoindianernes katedrallignende fjell.

NAVAJOINDIANERNE

Før vi fortsetter med maleren Lars Hertervig, er det spennende å ta utgangspunkt i et naturfenomen som man kan finne igjen mange steder i verden, men som får en særegen historie i en ørken nordvest i New Mexico i USA. Her ligger et stort katedrallignende fjell alene midt ute på en veldig flate. Det hever seg 5-600 meter rett opp av den omkringliggende flate og er et resultat av lava som har sprutet opp gjennom en sprekke i jordskorpen for 3 millioner år siden.

Fjellet heter Shiprock, men på indiansk heter det "fjellet med vinger". Navajoindianernes legender forteller at for lenge siden kom dette fjellet fra nord som en kjempfugl og brakte med

seg navajoenes forfedre. Som kjent er fjær indianernes viktigste pynteobjekt. Når man har sett indianere i all sin tradisjonelle stas danse, da forstår man at nedfelt i deres selvforståelse ligger en oppfatning om at mennesket er lik fugler. Dvs. deres identitet, deres sjel er som fuglen: den lander et sted og blir en stund, så flyr den videre til andre jaktmarker. Like lett som fuglen letter og forsvinner, like flyktig er et menneskeliv. I fest og i hverdag lever (levde) indianerne nær sine egne legender. På den måten farves også virkeligheten av legendene. Derfor blir fjellet en fugl, deres innerste tilhørighet og opphav. Herfra kom navajoenes sjel, selv om alle kan se at det bare er et fjell.

Men myten har ikke bare et tilfeldig

utgangspunkt. Virkeligheten er ikke tilfeldig valgt. Fjellet er virkelig et speilbilde på et psykologisk fenomen som blir tydeligere hvis vi dveler litt ved en helt annen kultur, en tradisjon fra India.

YOGA

Det finnes en yoga-øvelse hvor man ligger rett ut på ryggen med ben og armer litt fra hverandre. Man ligger og kjenner på at pusten går ut og inn av nesen, lett og uanstrengt. Vi kan kjenne at pusten er som strømninger som går inn i nesen og lufrøret og godt ned i lungene. Med litt trening vil man også kunne oppleve at de strømningene man kjenner følger pusten, faktisk ikke stopper i lungene, men fortsetter ned i underlivet og bena, ut i armene og opp i hodet. Med enda mer trening og varhet vil man kunne oppleve at disse strømningene fortsetter ut av kroppen og brer seg ut i en diffus flate som nærmest ingen ende har. Fra å være et slags pusterør vil oppmerksomheten dvele mer med opplevelsen av å være en del av en stor uendelig flate, hvor vårt utgangspunkt, vårt aller innerste, er et senter i denne flaten, et Axis Mundis, verdensaksen. Kanskje som en bølge på havet slik det indiske skriftet *Upanishadene* beskriver, eller nettopp som navajoenes Shiprock.

Vi ser at beskrivelsene av det samme fenomen kan være parallelle i forskjellige kulturer. Fordi det går an å oppleve myten gjennom f.eks. yoga-øvelser, får myten en merkelig aktualitet som angår oss på tvers og på tross av kulturen. I alle kulturer endog i dag fascineres vi av fjelltoppen, av den høyreiste

katedralen, moskeen, av monolitten, av gravhaugen på den flate stranden, av fyrlykten på havet og av varden på fjellet. Vi trekkes til det ene-stående, det som reiser seg som et vagt bilde på en indre identitet.

Men så tilsløres bildet. Som vi ligger på gulvet og aner oss selv som en forhøyning i flaten, så strømmer kanskje tankene på, følelser, inntrykk om alt det hverdagslige og umulige. Det nærmest hagler ned eller skyter opp av den rolige flaten og bringer et kaos av indre aktivitet som overskygger bevisstheten om det stille og avbalanserte. Dynamiske tankestrømmer og kroppsfornemmelser avbryter og bringer oss ut av den indre ro.

LARS HERTERVIG

Her er det interessant å se på den norske maleren Lars Hertervigs (1830-1902) maleriske utvikling. Han hadde en relativt kort malerisk periode fordi han ble plaget av hallusinasjoner tidlig i sitt liv og ble avskrevet som kunstner fordi han ble innlagt på mentalsykehus. Han levde derfor på fattigkassen i Stavanger mesteparten av sitt liv og sagde ved og gjorde ærender for folk for å tjene til livets opphold og til malersaker. Således er han belastet med den klassiske kunstnermyten om den fattige og den gale kunstner som lider for kunsten. For Lars Hertervig ble det tragiske resultat at han malte svært få malerier, og de siste 30 år av sitt liv malte han overhodet ikke i olje, men lagde små tegninger og akvareller.

I dag er det mange betydelige norske kunstnere som sender sine varme takksigelser og ømme tanker til denne



Lars Hertervigs «Gamle furutrær»

maler som har betydd så mye for norske kunstneres identitetsfølelse de siste 20-30 år. Vi vet at Lars Hertervig er av verdensformat ved siden av Edvard Munch, men han er ukjent i verden forøvrig p.g.a. sin lave produksjon og derfor mangel på markedsmekanismer, og fordi Norge er et perifert land.

Men Hertervig hadde en underlig produksjon og utvikling som vi skal se nærmere på. Hans oljemalerier kan deles inn i 3 perioder fra 1853-1867, altså ca. 14 års produksjon. Hvis vi

sammenligner hans første malerier med pusteøvelsen vi gjorde på gulvet, er det fascinerende å se hvordan de er fulle av kaos og tillukkethet. Hovedverket fra 50-årene *Rullestadvuven* (Stavanger Faste Galleri, 1856), er tungsindig og melankolsk. Det er mørkt og dystert, det regner og lyset bryter såvidt igjennom en skytung himmel. Trærne er formelig i opprør der de deiser frem og tilbake i vindkastene.

Selv om det er detaljert, er stenene og



Lars Hertervigs «Borgøya».

marken malt på en vill og dramatisk måte som gjenspeiler et indre opprør. Det hagler nærmest opp av jorden. Lysstreif som plutselig splitter mørket (claire-obscur virkning) understreker det heftige og fortvilte. Maleriet gjenspeiler den samme dynamiske tankestrøm og påtrengende kroppsfornemmelser som vi kunne oppleve i yoga-øvelsen.

Også *Sommerlandskap i tordenvær* (Nasjonalgalleriet, 1856) er malt på den

samme måten, selv om tordenværet har blitt lettere. Oppmerksomheten hviler nå på en overdimensjonert trerot som har form som en hånd som fortvilet griper opp mot lyset i himmelen. Treet er ikke navajoindianernes rolige fjell eller menneskets midtpunkt, alt dette er tilslørt av et febrilsk sinn som roper ut et spørsmål om mening og et fast holdepunkt i tilværelsen.

Den neste periode er bildene som er malt i 1865-66. Nå har de brune over-

mette farvene blitt erstattet av tynne lasurlag som særlig i himmelen får en merkelig emaljaktig klang. Fortsatt er landskapet i opprør, særlig i det inderlig vakre og mystiske *Gamle furutrær* (SFG). Vokser de to trærne nedover eller oppover, står de på hodet med røttene opp? Nei, men de er malt så intenst i form og farve at de griper vårt eget indre opprør og trang til forløsning.

GRYENDE HÅP

Men nå har skyene lettet, de driver innover i det mystiske landskapet og bringer himmel og jord i nær kontakt. Bak de tåkete åser og forvridde trær skimter vi høye snedekkede fjell, som et fjernt panorama, som dit våre lengsler går. Og bitte små, under kjempe-trær, går vi to små mennesker innover i det skumle og utrygge sumplandskap. Det er ikke I.C.Dahls bunadskledde nasjonalromantikere som oppdager naturen, men et gryende lite håp om å finne frem i en vanskelig verden. Hertervig er truende nær det aller vanskeligste i seg selv.

I *Skogtjern* (NG,1865) inntreffer et fenomen som i ettertanke også gjelder *Gamle furutrær*. Det er flaten som finner sin plass i kaos og fordriver det forvridde og anmassende. Myrvannet er blitt vann og landskapet åpner seg mot den emaljeblå himmelen, skyene driver fortsatt magisk i landskapet, som har fått mer dybde, mer horisont. Det lille mennesket er fortsatt på vei mot det fjerne.

Eller som på det dekorerte hjørneskapet i Stavanger Faste Galleri (1866) hvor der er blitt utsyn og vidsyn og det

nære kaotiske ikke lenger forstyrrer så mye.

I tredje periode med fjordbunnbildene fra 1866-67 har koloritten skiftet igjen til kjølige farvetoner, dempet og behersket, og hvor den store ro og avklaring har inntruffet. Ingen påtrengende tanker, ingen vridde trær, intet kaos, men blikkstilte sjø med mennesker i ubevegelige robåter. Kan de ro helt ut i havgapet tro, til den gyldne horisont som Claude Lorrain så besjelt gav uttrykk for?

Svaret får vi Hertervigs siste hovedverk i olje: I *Borgøya* (NG,1867) er nesten all forgrunn borte, bare noen lavaaktige knauser og skjær, sirlig og tynt malt, danner ståsted for vårt blikk. Vi står på det samme sted hvor vi stod da vi så Shiprock. Den glatte ørken-sanden er byttet ut med den blanke fjordoverflaten som har åpnet seg dramatisk og skjøvet alt land til side. Vi ser så langt øyet rekker, til det åpne hav. Kumulusskyene er ingen hindring, tvert om bidrar de til å markere det vidåpne perspektivet, det uendelige i romfølelsen. Der er seilbåter til å reise dit ut, men de holder seg nær bildets midtpunkt, den overdimensjonerte Borgøya, der den reiser seg som en Axis Mundis, verdens midtpunkt, som Shiprock i navajoenes legende, som identitetspunktet i pusteøvelsen. Og for ytterligere å fastslå dette perspektiv, må vi fortelle at Hertervig hadde sin stedlige identitet på Borgøya siden han kom til jorden, ble født, her.

Slik er ringen sluttet. Hertervigs produksjon kan ved et pussig sammen-treff sees som en vandring i mytens og legendens verden. Slik transformerer



J. M. W. Turners «Snestorm. Dampbåt ut fra havn».

han naturen og naturopplevelsen fra å være objektiv natur, som noe adskilt fra mennesket, til å bli skapt i menneskesinnets myteskapende univers. Navajoindeanernes og naturfolkernes legender blir på mange måter parallelle til Hertervigs oppfatning om naturen og menneskesinnets dypere enhet. Vi går ikke bare fysisk omkring på denne jord, men naturen er også vårt dypeste mentale fundament. Naturens rom er ikke bare et bilde på det mentale

rom, men inngår i en mystisk enhet med mennesket.

STORM PÅ HAVET

I studiet av den engelske maleren J.M.W.Turner (1775-1851), som er ansett for å være verdens største marine- og landskapsmaler og sterkt influert av Claude Lorrain, kan vi se lignende utvikling: Tredve år gammel maler Turner *Skibbruddet*(1805) i klassisk romantisk stil. Det er storm på

havet og små fiskebåter kommer mannskapet fra et synkende seilskip til unnsetning. Man blir nesten sjøsyk av den overbevisende realisme som Turner gjennom sin dynamiske komposisjon og friske malemåte får frem. En voldsom kraft utgår fra det store havet, og mennesket har lært seg å mestre disse kreftene, selv om det kan se usikkert ut.

Fra denne realismen beveger Turner seg så inn i myten og soloppgangen med *Odysevs spotter Polytemos* (1829). Det er Claude Lorrains magiske seilskip som stevner forbi farefylte klipper og lumske kjemper, ut mot horisonten. Lyset har nå fått en mer overbevisende plass i maleriet, og det glitrer som gull i skyer og bølger. Solen spiller aktivt med i dramaet idet den fordriver mørkemaktene. Trollet sprekker i morgensolens første stråler.

I *Norham Castle, soloppgang* (1835-40) forstår vi endelig at Turner ikke lenger maler virkeligheten adskilt fra tilskueren. Bak høydene bak slottet stiger solen opp og skinner gjennom morgendisen over den grunne elven hvor vi skimter noen kuer i forgrunnen. Materien flyter. Alle mennesker, dyr, bygninger og landskap løses opp av et gjennomtrengende lys. Virkeligheten er som en slides, hvor lysstrålen er det viktigste og materien kun fungerer som et filter.

I *Snestorm: Dampbåt ut fra havn* (1842) ser vi bare sjøsprøyt, sne, røk fra pipen, og en mast i kontrast mot lyset. I dette isnende kaos arbeider en varm dampkjele seg frem, som menneskets bankende hjerte, og det eneste presise i denne oppløste materie er den sylskar-

pe masten i silhuett mot lyset. Som Shiprock hos navajoindeanerne står den som et tegn på det eneste faste identitetspunkt i tilværelsen.

Det underlige med Turner er at bildene mange ganger får preg av paralleller til de omtalte nær-døden-opplevelser. Skyer, røk og landskap arter seg som spiraler innover mot det gyldne og hvite lyset. I *Lys og farve: morgenen etter syndfloden* (1843) ser man endog en englelignende figur trone over et hav av druknende mennesker som bokstavelig talt bader i det gjennomtrengende lyset. Vann og lys er ett.

Slik blir Turner noe langt mer enn en landskapsmaler. Han blir en visjonær og en mystiker og transcenderer også den revolusjonære kunsthistoriske sammenheng han er plassert i. Han nyskaper ikke bare maleriet, men også vår forståelse av virkeligheten og menneskets plass i denne. På bakgrunn av studiet av disse fire malere, Claude Lorrain, J.C.Dahl, Lars Hertervig og Turner, kan vi analysere vår egen naturopplevelse og kanskje få tak i mere dypsindige sider ved vår egen natur. Kanskje i møte mellom denne kontemplasjon og naturen der ute er det at vi kan få et glimt av hva det hele dreier seg om, hinsides svetten og slitet, den friske luften og den vid-underlige utsikten.

Dag Hol (42) er billedkunstner og kurslærer i Acem.

FRILUFTSLIV OG GLEDE

Friluftsliv og naturvern er intenst sammenkoplet. Friluftsliv og naturvern er to sider av samme sak, og naturvern på kort og mellomlang sikt er menneskevern på lang sikt!

Da den Norske Turistforening for noen måneder siden la de siste brikkene på plass i et strategidokument for de neste to årene, var noe av det viktigste i presentasjonen av tankeprosessen selve overskriften, nemlig FRILUFTSLIV OG GLEDE. Denne overskriften samler hovedbudskapet og kobler friluftslivet til opplevelse og ikke minst glede. Friluftsliv er mer enn en fritidsbeskjeftigelse, friluftsliv er en livsstil eller for å si det på enda en annen måte så er det overskuddsliv i naturen. Gjennom tusenvis av generasjoner ble arten menneske tilpasset et liv i naturen, friluftsliv ble på mange måter møtet mellom natur og kultur, og det utviklet seg et avhengighetsforhold. Denne avhengigheten går forbi det poetiske og det filosofiske, forbi inspirasjon og helse og hele den romantiske idealisering av naturen. Denne avhengigheten er grunnleggende, mentalt og fysisk, og går på det fundamentale samspill og

den kritiske samhørighet til biologisk mangfold.

OPPLEVELSER

Det kan være flere grunner til at ut i naturen i vår moderne tidsalder. Friluftslivbyråkratene definerer friluftsliv som opphold og fysisk aktivitet i friluft med sikte på miljøforandring og naturopplevelse. Denne definisjonen ivaretar i hvert fall tre ulike hovedmotiver for friluftsliv, mosjonsmotivet, helse og rekreasjonsmotivet og naturopplevelsesmotivet. I et fullverdig, balansert friluftsliv er alle disse motivene representert, men jeg våger meg til å påstå at opplevelsesmotivet er det sentrale, - eller bør være det. Friluftsliv er i realiteten en kjempeutfordring til hele sanseapparatet. Hos oss moderne mennesker er sanseapparatet nedgradert til et minimums navigasjonssystem der lyd og synsinntrykk oppfattes som praktiske styringssignaler. Sanseapparatet har et voldsomt potensial for opplevelse og det utvikles ved bruk. Lydinntrykk er mer enn fuglesang om våren, synsinntrykk er mer enn gjenkjennelse. Sanseinntrykkene er selve kommunikasjonen med naturen rundt oss og ekte naturopplevelse består i å se naturens utrolige mangfold og naturens storhet i de minste detaljer. Derfor



Opplevelsen er det sentrale i møtet med naturen (Foto: Einar Jenssen).

vil også luktesansen bidra på en vesentlig måte til helhetsopplevelsen. Lukten av våt skogbunn, av myr og leirbål, av liljekonvall og linnea, gir opplevelsen nye dimensjoner.

INSPIRASJON

Kan ikke helse- og rekreasjonsmotiv være like viktig? Eller mosjonsmotiv? Mosjonsmotivet får tanken til å bevege seg i retning av prustende joggere. Nå er definitivt ikke meningen å si noe galt om joggere, men det mange har registrert er at joggere ofte ser ut som de har det vondt, de ser ikke glade ut, og uten glede kan vi knapt kalle det friluftsliv. Naturen må ikke bli idrettsbane, - eller varemesse -, eller for den saks skyld museum. Naturen må være en levende inspirasjonskilde for levende mennesker som opplever den i fortrolig samspill. Fridtjof Nansen antas å være opphavsmann til begrepet friluftsliv.

Men han kalte det også naturliv. Og begrepet naturliv bidrar med assosiasjoner og refleksjoner som friluftslivsbegrepet ikke inviterer til.

Når vi tenker på helse- og rekreasjonsmotiv, inviteres vi til å tenke på friluftsliv som et middel. Da fremstår friluftsliv,- og kanskje hele naturen,- som et slags tilbud for å kompensere moderne sivilisasjonspåvirkning, en slags regenereringsarena.

Friluftsliv er mer enn et middel, friluftsliv er et mål i seg selv. Friluftsliv er vår streben etter det opprinnelige, kanskje det til og med er søken etter oss selv.

Øystein Dahle (56) er formann i Den Norske Turistforenings landsstyre, styreformann i World Watch Institute Norden og viseadministrerende direktør i Esso Norge.

VÅR FELLES KILDE

Friluftsliv er noe mer enn trivsel. Det er rett og slett nødvendig for min egen sjelelige sunnhet. Tenk deg et rom du kjenner godt. Har du ikke opplevet hvordan dette rommet totalt kan skifte inntrykk, avhengig av lys og stemning? Slik vil jeg velge å se på naturen - i en rekke fasetter.

NATUREN SOM KILDE

Det mest verdifulle for mennesker er å finne en kilde til berikelse. Den strømmer gjennom oss som ren glede, bærer gjennom motgang, lindrer sorgen, bringer næring til fantasien. Aldri svikter den oss. Alltid setter den farge på vårt liv og fyller det med kvalitet. Et meget brukt sitat er fra «Kvernsagn» av Peder Chr. Asbjørnsen:

Når verden går meg imot, og det lar den sjelden være når den har noen leilighet, har jeg alltid funnet meg vel ved å ta en friluftsvandring som demper.

Hver enkelt av oss får søke sine kilder og være trofaste mot dem. Oftest har vi flere. Men en kilde er felles for alle mennesker, uansett kultur eller religion: Det er naturen, med alle dens skiftninger og variasjoner, med alle dens overraskelser og skjulte skatter.

For snart 100 år siden holdt Fritjof Nansen en tale til ungdommen, der han kommer inn på naturen som kilde:

Det som skulle gi oss erstatning og føre oss tilbake til en mere menneskelig tilværelse er og blir nu engang det enkle liv i naturen, skog og mark og fjell, på de store vidder, i den store ensomhet, hvor helt nye og større tanker strømmer inn på en og setter merker som ikke så hurtig utviskes igjen. Man føler seg uvillkårlig som et annet, naturligere og

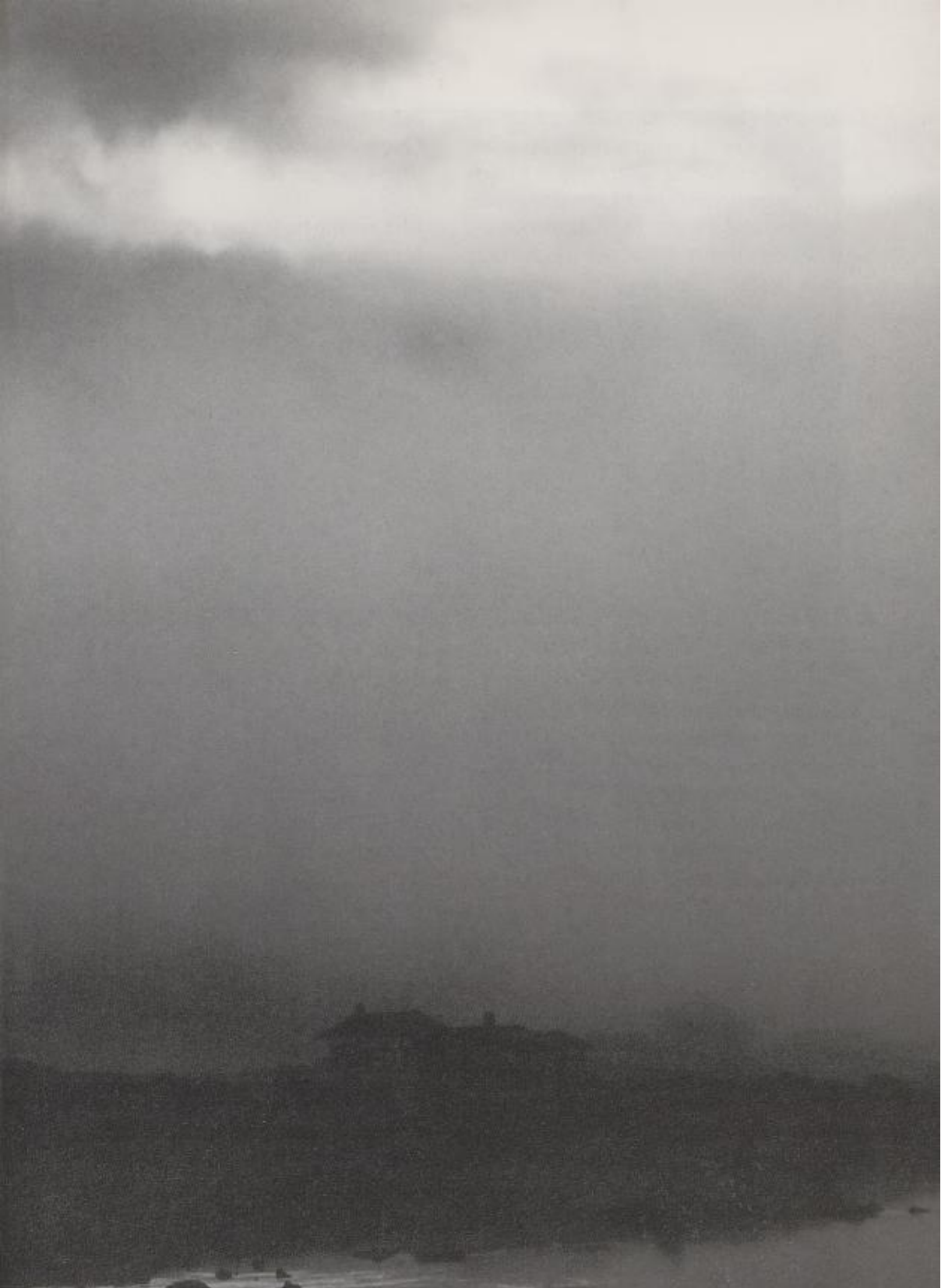


Foto: Erika Leslie

sunderer menneske; man føler man har noe som ligger under og som er ens egen personlighet, og vender tilbake med et friskere og sundere syn på livet slik som det fortoner seg her inne i byen. Se, i ødemarkene, i skogsensomheten, med syn av de store vidder og fjernt fra den forvirrende larm er det personligheter formes.

NATUREN SOM KATEDRAL

Menneskelivet får store og rene linjer der oppe på fjellet eller der ute ved havet. Sinnet blir stemt til andakt og fylles med evighetens to store grunnstemninger; livets og dødens - noe som løfter og noe som får deg til å ikke deg ydmykhetens kappe og gå inn i deg selv.

Den kjente fjellets dikter, Teodor Caspari, skriver i sin Prolog til Høifjeldet:

*Det svever et land mot det skinnende blå.
Ei stoltere vet jeg at nevne.
men vil du dit opp over dalene nå
to stridende ting må du evne:
Thi først må du sveve med ørnen avsted
- høyt, høyt over dalen og kavet.
Og så må du vite å senke deg ned
og krype med mosene lave.*

Tenk deg en januarnatt på toppen av Ramstadslottet - bare en sovepose mellom deg og stjernene. Da får du den underlige dualistiske følelsen av litenhet og storhet, og Pascals ord blir med ett meningsfylte:

*På tross av sin litenhet er mennesket stort
- fordi det er sitt opphav bevisst.*

Men naturens katedral er noe mer enn «ærefrykt for livet» som Albert

Schweitzer uttrykte det. Professor Gunnar Breivik på Idrettshøyskolen uttrykker det slik:

Min kristne tro lar meg ikke tilbe naturen. Naturen er hverken Gud på overflaten, like under eller inni. Gud er transcendent. Han er over grensen, på den andre siden av differensen. Men naturen er skapt av Ham. Derfor står jeg overfor naturen som hans verk. Verket bærer virkerens preg. Derfor står jeg i ærefrykt og forundring. Det bærer i seg noe av Hans vesen, hans egenart, både i stoffet, formene, mønsteret, linjene, mangfoldet, enheten. Ærefrykten for skaperen og forundringen overfor Hans verk. Jeg trer et skritt tilbake, føyer meg inn i det. Lar dets liv og former være, lar naturen leve slik den er - Skaperens.

NATUREN SOM SKJØNNHETENS

SKATTKAMMER

Tenk deg en novemberdag med rimfrost: Digre og merkelige iskrystaller som har vokst ut fra kvister og stammer. Eller farvene - og alle valørene. En spesiell skjønnhetsopplevelse om høsten etter løvfall er alle de farverike soppene som man da kan finne. Hver av dem kommer raskt opp og står bare noen dager før de smuldrer vekk igjen. En egen form for forgjengelig skjønnhet.

Skjønnhet er velgjørende. De fleste samfunn har personer som er blitt tildelt denne ene oppgave: Å frembringe skjønnhet. Den formidles gjennom musikk, billedkunst, lyrikk, dans eller på annet vis. I seg selv er skjønnhet vanskelig å definere, og vi har ofte ulike oppfatninger av hva som er



Foto: Erika Leslie

vakkert. Men begrepet skjønnhet er viktig for oss alle.

Vi oppdager til og med at naturens skjønnhet overgår våre forventninger. Hele vårt skjønnhetsbegrep utvides og tilføres nye elementer. Det folk som har god tilgang på natur, har også rik tilgang på skjønnhet. Hva man fanger opp, beror på øyeblikkets sinnsstemning, på vår egen årvåkenhet - om vi har tid til å lete.

*Vackra vägar ska man vandra
sakta. Man ska slå sig ner och
vila var man vill, ge seg god
tid att begrunda ock betrakta
- vad är annars livets vackra
vägar till ?»*

Ragnar Ekström

NATUREN SOM SPEIL

Naturen er ikke ond eller god - den blir det bare når vi mennesker tillegger det slike kvaliteter. Naturen speiler eller reflekterer våre holdninger. Å oppleve natur - det er like mye spørsmål om personen som om naturen. Naturopplevelse er et vekselspill. Derfor er det viktig at du av og til er alene. Bare deg selv og naturen. Naturen blir ditt speil.

Da Jørgen Moe skrev sitt dikt «Det lysnet i Skoven» der oppe på kanten av Krokskogen, så var det ikke bare for å prise den flotte utsikten fra Stubdal utover Ringerike. Det var også i kontrast til de mørke dalsøkk inne i skogen. Vi trenger mørke i renningene i livsveven - ellers blir det ikke noe mønster!

NATUREN SOM IDRETTSARENA

Naturen er den største av alle idrettsarenaer. Her får du prøve alt som er i deg. Også dette er et speil - eller et sted du kan teste egne krefter: Enten du henger i fjellveggen nord for Hauktjernskløftene eller du presser deg i et O-løp på tvers av nord-syd-drågene innenfor Eriksvann eller du har rotet deg bort i oktobertåken en kveld inne på Skogsmosan. Den siste patentfører på Jossen, Anders Øygarden, kalte Jostedalsbreen «den store, tause arena». Dette å prøve seg - både psykisk og fysisk - er et bilde av livet og kanskje en slags trening? En trening i den gamle erkjennelse at du må gå i motbakke for å komme til toppen!

Gjør vi ikke våre unge en bjørnetjeneste når vi i all velmenhet fratar dem alle motbakker? Gabriel Scott skriver i «Våren»:

*La mig få slippe til, sa det,
still mig ansikt til ansikt med livet,
så jeg får se hvor sterk jeg er.
La mig få en oppgave tildelt
som jeg kan prøve kreftene på
og måle mig med - noe vanskelig,
noe stort som ikke er
hver manns gjerning.*

NATUREN SOM LEKEPLASS

Noe av det første jeg husker av naturopplevelser, er bekken oppe på Høvringen - en pludrende småbekk gjennom saftig, grønt fjellbeite, skyer som løper over himmelen, blader som leker i vinden eller bølgene som danser bortover havet: Naturen leker. Den leker uanstrengt, overskuddspreget

med seg selv. Den lever - og lar leve. Den gir av sin overflod.

Vi må ikke alltid stille dette rasjonelle spørsmål: Hvorfor? La menneskets lek være en videreføring av naturens lek! Å lytte, være åpen, føye seg inn - gir mulighet for samspill med naturspillet. Var det tilfeldig at lek og spill i de fleste naturkulturer var uttrykk for grunnkreftene i tilværelsen, for deres samspill og motspill?

En av deltagerne jeg hadde på et brekurs oppe i Jostedalen i fjor sommer, sa i kursevalueringen: «Jeg trodde breen var farlig. Nå ser jeg at den er som en eneste stor lekeplass!»

Nær knyttet til leken er fantasien. Naturen gir spillerom for den eventyrlystne: Jeg må selv tenke på hva en speidertur som 11-åring betydde: på aprilskare inne på Torsmosan der jeg for første gang hørte den trolske klikkingen og tjoingen til orrfuglen - og la i vei innover i bare lang underbukse! Tenk om vi fikk se trollfuglen - ja, bare å finne ekskrementene var spennende!

NATUREN SOM FAST PUNKT

Er det slike opplevelser i unge år som gjør at vi søker tilbake til gamle trakter. En god venn av meg, tidligere bosatt på Nordstrand, er nå lærer og grunneier i Vinje med Hardangervidda som have. Og han bruker vidda veldig mye - både sommer og vinter. Men han må stadig tilbake til Oslo - og det er Østmarka han lengter etter!

Globetrotteren Stein P.Aasheim - som har besteget Mount Everest, padlet rundt Svalbard med kajakk, syklet gjennom Sahara - fortalte i et kåseri at

han ofte på sine hasardiøse turer hadde tenkt på bærturer i Østmarka - men han hadde aldri gått i Østmarka og tenkt på Mount Everest! Kanskje er det noe med at alle mennsker trenger faste punkter i sitt liv?

Sigmund Hågvard på Landbruks- høyskolen sier om dette:

Disse våre mentale ankere er noe trygt å vende tilbake til, noe som hjelper oss til å binde sammen livets løse tråder. I vår oppjagede tid har mange en uklar følelse av rotløshet, identitetsløshet og historieløshet. Natur som forblir uendret, kan utgjøre et verdifullt fast punkt, særlig dersom det knytter seg minner og opplevelser til stedet fra ulike perioder av vårt liv. Der føler du at livet ditt henger sammen. Og du vender tilbake til hverdagen med fornyet inspirasjon.»

ANSVAR FOR ETTERSLEKTEN

Som speidersjef ser jeg det som mitt ansvar å sørge for at den oppvoksende slekt får del i de muligheter friluftslivet gir. Vi må lære de unge å bli glade i naturen. Det er en av de største gaver vi kan gi dem. Vårt ansvar - vi som har sett alle skattene i Berget det blå - må være å føre andre inn til dette skatte-kammer, finne sine kilder - sin katedral.

Som speiderleder er dette mitt viktigste bidrag i kampen for å bevare naturen: Bruk den! Den første forutsetning for å verne om noe og være villig til å kjempe for det - er at du ser verdien av det du kjemper for!

Stein Løvold (50) er speidersjef i Norges Speiderforbund og undervisningsinspektør og lektor i videregående skole.

NORGES STØRSTE AVSPENNINGSPROSJEKTER

Denne artikkelen drøfter begrepet fysisk form og språket vi har for å beskrive psykisk virkning av friluftsliv.

Meditasjonsterminologi, som fra ett perspektiv beskriver arbeid med psykisk form, blir anvendt til å sammenligne stressreducerende effekter av friluftsliv og meditasjon. Artikkelen diskuterer om turen kan oppfattes som en natural meditasjon, og antyder at friluftsliv og meditasjon er Norges største avspenningsprosjekter.

Den norske turen er tradisjon. Rolige spaserturer er nordmenns mest populære fritidsaktivitet, viser undersøkelsen fra Scanfact/NINA (1992).

Turgåing gir fysisk trening og er bra for hjertet, lunger, store muskelgrupper og ledd. Friluftsliv assosieres til norsk sunnhet og til å komme i bedre fysisk form. MMI's undersøkelse (1992) viste imidlertid, noe overraskende, at psykiske- og miljøgrunner er viktigere årsaker til turgåing enn å få bedre fysisk form. Kanskje representerer denne undersøkelsen et korrektiv til hvordan vi forstår det å være i form, selv om psykiske sider ved friluftsliv har vært kjent lenge blant annet gjennom norsk kulturarv og Nansens skrifter.

Å VÆRE I FORM

Å være i form forstås oftest som god kondisjon og muskelstyrke. Dette er en viktig del av å være i form, en salgsvare i et moderne samfunn. Ettermiddagsavisenes trimsider legger vekt på dette, sannsynligvis fordi det, i tillegg til å være viktig, er noe vi har et språk om



Det blir mer og mer anerkjent at psykisk form er viktig for sport både på konkurranse- og mosjonsnivå. (Foto: Einar Jenssen)

og derfor kan snakke om. Forskningen har konsentrert seg om fysisk form. Men viktige andre størrelser, som ikke er så lett å måle, finner ikke helt sin plass i en slik "i form" beskrivelse.

PSYKISK FORM

Psykisk form er tiltagende anerkjent som viktig for gode idrettsprestasjoner og for at utøvere av mosjonsidretter kan få glede av mosjon. Hva er psykisk form? Det er ikke så lett å måle. Det finnes ikke noen rask blodprøve som

gir deg svaret. I motsetning til med fysisk form har ikke helsevesenet så klare begreper om dette, selv om livskvalitetsforskningen de senere år har forsøkt å fange opp fenomenet. Fysisk og psykisk form henger sammen, men sannsynligvis ikke linært. Man kan være i god fysisk form uten å være i god psykisk form. Motsatt kan man være i god psykisk form uten å være i god fysisk form, eksempelvis ved sykdom eller handikap som er godt mestret. Mange trener fysisk for å komme i

god psykisk form. I psykiatri er det anerkjent at moderat depressive pasienter profitterer på fysisk trening. En enklere definisjon av å være i form kan uttrykkes som å ha overskudd i forhold til dagliglivets krav.

HVA GIR GOD FORM?

Fysisk trening gir bedre form. Men det er holdepunkter for at fysisk trening er nedbrytende på vevet. Etter all sannsynlighet er det i fasen etter treningen, i rekreasjonsfasen, at formoppbyggingen skjer. Dette er aktualisert i toppidrett med overtreningproblemet, hvor balansen trening vs. avspenning er hårfin. Friluftsliv og meditasjon er begge rekreasjonsaktiviteter som slik bidrar til formoppbygging. Friluftsliv får deg i bedre form. Dette er anerkjent. Trimeffekten av turgåing vs. jogging er gjennomsnittlig 1:1,5 anslått fra amerikansk forskning. Turgåing gir god bevegelighet av ledd og sener kombinert med relativt liten belastning på vevet, i motsetning til mange idretter som gir relativt høy belastning.

Kan en mental teknikk som meditasjon bidra til å skape bedre form? Fysisk og psykisk trening har mange likhetspunkter. Begge krever at arbeid, det ene mentalt, det andre fysisk. Begge involverer motstand mot arbeidet og begge bør du gjøre regelmessig for å få optimalt resultat. Meditasjon gir avspenning og senker surstoffopptak, pulsfrekvens og melkesyrenivået i blodet. Dette kan ha praktiske konsekvenser for evnen til å ta seg inn etter anstrengelse. Sannsynligvis er det sammenheng mellom bedre rekreasjon, prestasjon og velvære. Medita-



Turen gir mulighet for at spontanaktivite



e kan få friere utslipp. Det virker stressreducerende. (Foto: Einar Jenssen)

sjon er trening i ledighet, viktig både for mosjonist og toppputøver for å drive stresslight idrett. Regelmessig avspenning gir overskudd og bedrer evnen til konsentrasjon. Avspenning i seg selv kan være et kriterium på god form. For noen kan det å leve i et vekstperspektiv representere god form.

Er det sammenheng mellom en slik bredere forståelse av å være i form og meditasjon og turgåing? En analyse av ulike typer språk til å beskrive sider ved turen, kan tydeliggjøre hva en naturopplevelse er.

NATURTUREN – FJELLETS OG SKOGENS SPRÅK

Vi kan bruke dagliglivets språk og si at turen var fin, det kjentes deilig jeg føler meg opplagt.

Et annet språk er å legge vekt på naturerfaringen. Du får frisk luft og naturinntrykk. Hva betyr det? Hva er betydningen av frisk luft (bortsett fra å unngå intoksikasjonsgrensen?) Vi har ikke gode begreper på effekt av betydningen av frisk luft. Dette er i høy grad bløte data, som vanskelig kan beskrives forskningsmessig, men som allikevel har stor betydning for mange av oss. "Han måtte på fjellet for å komme seg og få frisk luft".

DE TUSEN TANKERS TUR – FANTASIENS SPRÅK

Har du etter en tur reflektert over at nå har jeg tenkt tusen tanker, fragmentarisk, ustrukturert, diskontinuerlig som sinnet fungerer, og følt at dette var deilig å gjøre? Å la spontanaktivitetene; tanker, følelser, stemninger,

fantasier, kroppsvondter opptre ikke kontrollert, ikke viljestyrt, er stressreducerende og sannsynligvis en av de viktige grunnene til at folk liker å gå på tur. Å fungere spontannært har med ledighet, frihet, overskudd og inspirasjon å gjøre, som turen gir mulighet for. Vi opptre ikke målrettet, bortsett fra å gå fra et sted til et annet. Meditasjon er tilrettelagt for at spontanaktivitetene kan få friest mulig utslipp. Turen gir også mulighet for at spontanaktivitetene kan få friere utslipp, som er stressreducerende.

SUSET I TRÆRNE – SANSENE'S SPRÅK

Ute i naturen er man omgitt av lyder fra vinden, trærne eller dyrene, som har sitt eget liv. Turen har sansestimulerende elementer, som meditasjonen, som virker forsenkende og meditativt; suset i trærne, skumringsfarvene, bølgenes krusning på havoverflaten eller synsinntrykket over de langstrakte viddene. Stress begrenser perspektivet. Man vet fra forskning at synsfeltet innsnevres når man er stresset. Kjøre-lærere er oppmerksom på dette. I trafikken lærer du også å se langt når du tenderer til å se kort.

STILLHETENS SPRÅK

Rent vann er knapphetsfaktor i verden. Det vet vi i en miljøbevisst samtid. Men "ren" stillhet er også mangelvare og verdifullt. Naturen gir rom for stillhet, som også er en ønsket rammebetingelse for meditasjon. Natur er et av de få steder hvor mennesker kan lytte innover, kjenne på sine røtter og stake

opp kurs utifra noe som ikke er så utenfra styrt. Mange av oss lever i en musak- og støykultur. Hører du stillheten? kan en spørre. Det er verdifullt å være et sted hvor vi kan kjenne på vårt eget indre, slik naturen gir rom for og derfor er ettertraktet. Miljøvernbevegelsen har i stor grad vært orientert om industriforurensning i Norge. Men miljøvern betyr også personlig livsstil. Dette kan forstås som ikke røyk, men også egen varhet, følsomhet overfor påvirkninger utenfra av mat, forurensning og emosjonelt stress. Man må kjenne dette personlig og forholde seg til det for å kunne endre. Stillhetskontakt er viktig – og provoserende.

DIALOG MED NATUREN – KOMMUNIKASJONENS SPRÅK

Å være i natur er å være i dialog. Hva slags? Ikke at naturen snakker direkte, selv om folkeeventyrene kan gi oss mange eksempler på det. Nei, naturen virker snarere som en container, en alliert mottager som stimulerer vår egen dialog med oss selv. Et slikt containerbegrep er kjent fra psykoterapeutisk terminologi. Terapeuten skal være en som lytter, så å si tar opp i seg og speiler en pasients indre liv. Meditasjon er ikke et individuelt fenomen selv om vi gjør det alene. Meditasjon er å komme i dialog med egen spenningsstruktur ved å innføre et element av ledighet som ikke var der fra før.

HARDANGERVIDDEN DOMKIRKE – ET RELIGIØST SPRÅK?

I forlengelsen av tankegangen om stillhet og kommunikasjon, består fjelltoppene og viddene bare av gråstein og mose? Er de ikke også en katedral? Er ikke fjellviddene våre den største dom i Norge eller ihvertfall de best besøkte? De tenner endel nordmenns lengsler. Hva har nordmenn et åndelig forhold til? Kanskje er natur ett av de nærmeste svarene.

NORGES STØRSTE AVSPENNINGSPROSJEKTER?

Sannsynligvis er friluftsliv Norges største avspenningsprosjekt når søvn og medikamentell avspenning unntas. Meditasjon er sannsynligvis det nest største. Hvilke effekter har disse aktivitetene på folkehelsen? Dette er ikke godt studert, men spørsmålet kan forstås i en livsstilsmedisinsk ramme.

"I form" tenkning bør innebefatte både fysisk og psykisk form, alder og livsbetingelse tatt i betraktning. Dette vil gi en mer helhetlig forståelse, både idrettslig og for almenbefolkningen, av en mer total følelse av å være i form. Det fordrer imidlertid at vi utvikler språk til å beskrive hva vi mener med psykisk form.

Erik Ekker Solberg (42) er lege og kurslærer i Acem.

DEN GULE FLODS BARN

Den jevne kineser har liten sans for ensomme naturopplevelser. Kanskje har han aldri satt sine føtter utenfor Peking. Likevel har han et intenst forhold til landets elver og sjøer, fjell og stepper - som elementer i en årtusen gammel sofistiskert kultur.

For nordmenn fremstår påskefjellet som det hvite paradiset. For noen svensker på ferie med norske venner, fortonet det seg som «det vita helvetet». Forholdet til naturen varierer fra land til land.

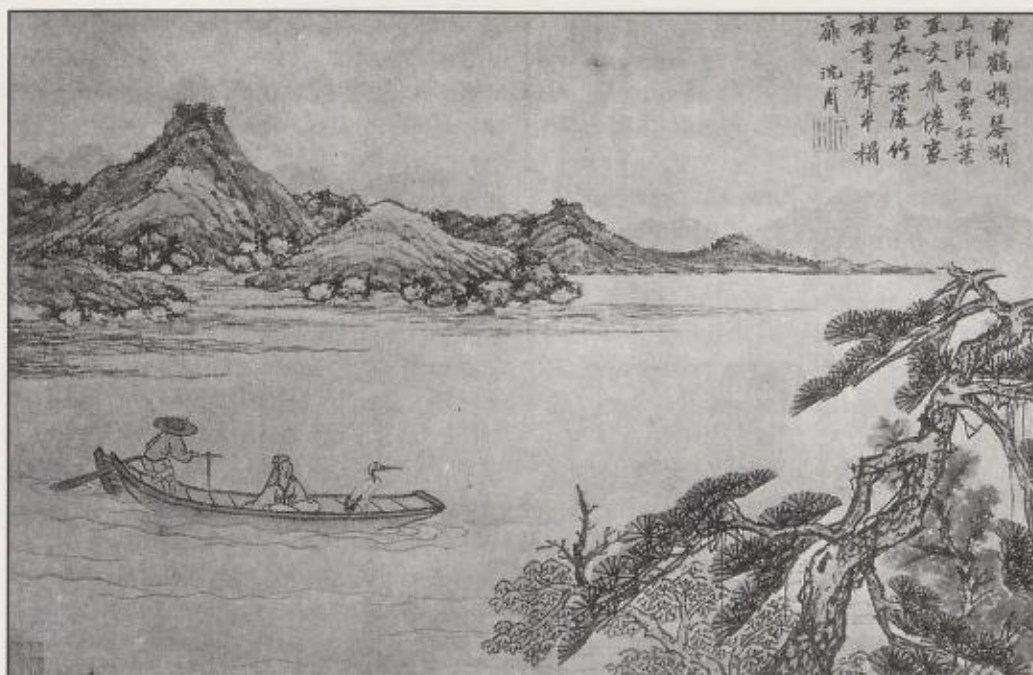
Nordmenn idealiserer gjerne egen naturfølelse. Men at andre folkeslag forholder seg ulikt til sine omgivelser, betyr ikke at naturen ikke spiller noen rolle i deres liv. Naturforhold preger ofte en kulturs mentalitet, enten det er

arabernes ørknar, eskimoenes snøfjell eller prærien i Midtvesten. Denne lille artikkelen skal dreie seg om kinesernes forhold til naturen.

UBEREGNELIGE ELVER

Om nordmenn forstår seg selv i lys av Jotunheimen og de norske skoger, forstår kineserne seg selv i lys av sine elver. Forskjellen er fundamental. For oss er naturen stabil og fredfylt - stø som Dovre. For kineserne består den av uberegnelige krefter man må lære seg å leve med, men også kjempe mot. Det var ved å demme opp elvene for å hindre flomkatastrofer at den mytiske hersker Yu la grunnlaget for kinesisk sivilisasjon. Den samme kampen pågår hvert år den dag i dag og lykkes slett ikke alltid.

To gigantiske og et utall mer moderate elver skjærer gjennom det kinesiske kontinent og truer til stadighet med å flyte over sine bredder og rive



Kineseren forstår seg selv i lys av sine elver.

med seg folk og fe. Kinesisk kultur oppsto langs breddene av Den Gule Flod og spredte seg tidlig til området rundt Yangtze-elven lenger syd. I 1938 ødela Chiang Kai-shek dikene langs Den Gule Flod for å holde den japanske hæren på avstand. Dermed skar elven seg ut en ny kurs mer enn 500 km syd for sitt opprinnelige utløp, 4000 landsbyer ble ødelagt av vannmassene, og hundretusener av bønder mistet livet. Ni år senere flyttet elven tilbake igjen av seg selv! For bare et par år siden brast en av demningene i Yangtze-elven, og tre millioner mennesker ble husløse. Fra tidenes morgen har elvene brakt død og ulykke, men også vært livgivere som har forsynt mennesker og åkre med vann, og som har bundet

landet sammen ved å fungere som transportåre.

Elvene rører ved sterke følelser, og elvesymboler figurerer hyppig i kinesisk poesi og filosofi. For noen år siden ble en film om den kinesiske sivilisasjons tragedie kalt «Elvens død». Planene om å demme opp Yangtze-elven for å lage et av verdens største el-verk var den første saken som fikk så mye som en tredjedel av Kinas nasjonalforsamling til å nekte å opptre som nikkedukker og la være å stemme for partitoppenes forslag.

BYENS MYLDER

Forholdet til naturen spiller likevel en beskjeden rolle i kinesisk kultur sammenlignet med forholdet mennesker

imellom. Kineserne må være et av de mest gjennom sosialiserte folk i verden. De er vant til å leve tett innpå hverandre. De er ikke vant til å være alene, og slett ikke i naturen.

En nordmann på besøk i en kinesisk by kan ikke unngå å bli overveldet av folkemassene. Flere kinesiske byer har nå mellom ti og femten millioner innbyggere, og hele landet har 1,2 milliarder. Hongkong er verdens mest folketette område, med Taiwan på annenplass.

I sammenligning virker Oslo som en skog med noen hus i. Over halvparten av Oslo bys areal består faktisk av skog. «Hvor er alle menneskene?» spurte en kinesisk innvandrer, som først fikk ro i sjelen ved synet av folkelivet i gatene det året det var fint vær på 17. mai. I Kina er den slags menneskemylder en del av hverdagen.

I dette århundret har befolkningsveksten skutt ekstra fart, særlig etter at Mao på femtitallet oppfordret sine undersåtter til å føde flere barn for å øke Kinas militære styrke. Men store urbane sentre er ikke noe nytt i kinesisk historie. Folkerike smeltedigler har tiltrukket seg mennesker på jakt etter rikdom og status gjennom iallfall et par tusen år. Det er i slike maurtuer kinesisk kultur har vært utviklet.

Ensomme naturopplevelser passer ikke inn i bildet av kinesiske folkemasser. Når kinesere en sjelden gang oppsøker naturen, er det gjerne langs kjente og velopptrakkede stier fulle av folk. Bekkeklukk og fuglesang får først sin verdi som behagelig akkompagnement til det aller viktigste: myldrende sosialt samvær.

Det påfallende er i hvilken grad kineserne er i stand til å leve midt i menneskemylderet uten å la seg forstyrre av det. I Norge føler vi gjerne vår selvstendighet truet når det sosiale fellesskap blir for tett og intenst. For å finne tilbake til oss selv er vi avhengige av å få være alene innimellom. Skogen og fjellet gir oss det albuerom vi må ha for ikke å få klaustrofobi. Kineserne trenger ikke i samme grad ensomheten for å bevare egen integritet. Midt i vrimmelen av mennesker holder hver og en på med sitt. Å lese til eksamen mens far sitter ved siden av og ser på TV, og naboekteparet krangler så det høres tvers over gårdsplassen, kan være en dyd av nødvendighet.

Aller viktigst er det kanskje at kravene til åpenhet ikke er de samme som i Norge. For oss koster det gjerne en viss anstrengelse å være sammen med andre i hyggelig selskap uten å røpe hvordan vi selv har det, iallfall når vi er blant nære venner. For kinesere er det en selvfølge at man hegner om sitt ved å la være å si hva man tenker og føler, ved å vri litt på sannheten uten å lyve direkte og ved stort sett å være så høflig og imøtekommende man kan. Dermed tar man vare på hyggen i fellesskapet uten at ens individualitet blir truet. Noe av det albuerommet vi søker i naturen, finner kineserne i sitt eget indre.

FARLIGE FJELL

En gang inviterte jeg en kineser på tur i Nordmarka. På ekte nordmanns vis tok jeg ham med bort fra den folksomme hovedstien, så vi kunne nyte stillheten i fred og ro. Men kineseren

ble urolig og begynte å snakke om faren for røvere og villdyr. Ikke det at han ikke likte stillhet. Men natur uten mennesker virket truende.

Det er kanskje ikke så rart. Langt inni dette århundret har røverbander herjet i de kinesiske fjellene. Med den økende sosiale usikkerhet som preger dagens Kina, der økonomien vokser side om side med at antall tiggere når milliontall, må vi regne med at slike forhold kan oppstå igjen. Faren for villdyr er riktignok ikke like stor som før, og med dagens utryddelsestempo er det ikke lenger sannsynlig at fjellturen skal bli forstyrret av ville tigere, slik den ble for den 800 år gamle legende-personen Wu Song, som skal ha drept en tiger med bare nevene. En taiwan-esser jeg snakket med, hadde likevel bevart frykten for fjellet. Med store øyne fortalte han om giftslangene der og bedyret at han ville holde seg unna.

Vi skal ikke glemme at for et par århundrer siden var også nordmenn redde for fjellene og syntes de var stygge. Frykten for naturen var slett ikke irrasjonell. Selv i dag, uten røvere og villdyr, er skader og dødsfall blant det man må regne med i løpet av en norsk påskeuke. Og dette til tross for all den energi som går med til å gjøre fjellet sikkert. Hadde det vært en annen kultur som holdt på med noe så farlig for rekreasjonens skyld, ville vi nok ment de burde holde opp!

EREMITTENES FRISTED

Naturen er et fristed, i Kina som i Norge. Fjell og skoger gir rom til det som ikke passer inn i det sosiale fellesskap. Det gjelder slett ikke bare tigere

og røverbander, men også folk som søker et liv på tvers av det konvensjonelle. I all sin vekt på sosiale relasjoner har kinesisk kultur forunderlig stor respekt for dem som velger å bryte ut av «støvets verden» og bli annerledes-tenkende diktere, munkes eller eremitter.

I Kina vrimler det av historier om vise menn som valgte eremitt-tilværelsen fremfor høye embeter. Ifølge anekdotene skal noen av dem aller nådigst ha latt seg overtale til å styre riket, mens andre foretrakk å fortsette sin jakt på visdom uforstyrret.

Den dag i dag, 45 år etter den kommunistiske revolusjon, lever det fremdeles eremitter i de kinesiske fjellene som ikke har besøkt verden utenfor på flere titalls år. Mange av dem nyter stor respekt og blir hjulpet til å overleve av folk i lokalmiljøet. En av eremittene den amerikanske forfatteren Bill Porter kom i snakk med, var tydeligvis ikke helt oppdatert og spurte: «Hvem er egentlig denne Formann Mao som du stadig snakker om?»

Få kinesere har noengang sett en eremitt, og enda færre har selv søkt visdom i naturen. Likevel er de ikke upåvirket av eremittenes idealer. Alle kjenner anekdoter, dikt og kunstverk som formidler noe av sansen for hva naturen har å fortelle om livet. Malerier av fjell og fossefall bak dis og tåke, dikt om tranens flukt over fjelltoppen og filosofiske sentenser om vannets myke styrke er kanskje noe av det som hjelper kineserne å bevare sin integritet midt oppi menneskemylder og sosialt press.

Også en nordmann kan føle at kon-

takt med naturen - om det så er gjennom et dikt eller et maleri - kan fornye hans forhold til livet. Men i møte med naturen kan han ikke, som kineseren, trekke på en 2300 år gammel filosofisk debatt og 1700 år gammel litterær og malerisk tradisjon. Kanskje er det en belastning hele tiden å måtte se naturen gjennom kulturens briller. Men kanskje hjelper det en også til å få øye på ting man ellers ville oversett. Ja, for er det ikke det poeten Hans Børli og maleren Kaare Tveter forsøker å gjøre for oss nordmenn? Forskjellen er at kinesisk kultur har fostret den slags kunstnere og filosofer gjennom et par tusen år.

NYTTIGE HESTER OG UNYTTIGE

TRÆR

Et anskuelig bilde på kinesernes dobbelte forhold til natur får vi ved å sammenligne de to dominerende tankeretninger i kinesisk historie: konfusianismen og taoismen.

Konfusianismen handler nesten utelukkende om forholdet mellom mennesker. Naturen har liten plass. Hva slags forhold til naturen Konfusius selv hadde, vet vi ikke. Men følgende episode illustrerer hans forhold til dyr:

Stallen [til Konfusius] tok fyr. Mesteren kom hjem etter et besøk ved hoffet og spurte: «Ble noen skadet?» Han spurte ikke om hestene.

At Konfusius ikke brydde seg om hestene, fremheves som et høyverdig trekk, fordi det viser at han var mer opptatt av mennesker enn av materielle goder. Det falt ingen inn at hestene kunne være annet enn nytteobjekter.

I taoismen spiller naturen en sentral rolle. Dens uanstrengte spontanitet står som et ideal for menneskene. Og naturen har en egenverdi som står i sterk kontrast til konfusianernes nytte-tenkning. Historien om Konfusius' hester står i sterk kontrast til de mange anekdotene den taoistiske tenkeren Zhuangzi forteller om krokete, forvridde og aldeles unyttige trær. Nettopp fordi de ikke kan brukes til noen ting, får de stå i fred for tømmerhuggere og får dermed anledning til å fullbyrde sine liv. Dette er nytten ved ikke å være til nytte! sier Zhuangzi. Hans filosofi kan oppfattes som en hyllest til livets egenverdi - enten det forekommer hos mennesker, trær eller hester.

Halvor Eifring (34) er dr. philos., førsteamanuensis i kinesisk ved Universitetet i Oslo og kurslærer i Acem.

DARBAR

INDISK RESTAURANT

Eneste indiske restaurant i Oslo som er anbefalt
av : - Amerikansk Europa-guide

- USE IT - Oslo Turistguide

Aftenposten skriver: "Kanskje den beste vegetar-
restauranten i Norden".

Eneste indiske restaurant med så mange
spennende vegetarretter - også uten løk
og hvitløk.

Rimelige priser - Ta med hjem service!

Velkommen

Åpningstider:

Kl. 16.00 - 23.00, søn. 14.00 - 23.00

3 min. gange fra Tøyen T-bane.

Herlig vegetarisk

THALI-tallerken

med flere retter og

mange smaks-

opplevelser! (Ring

1 time på forhånd

og den er klar når

du kommer).

Smedgt. 49

0165 Oslo

(inng. Jens Bjelkesgt.)

Telefon 22 67 47 04

BREEN CONSULT AS

- Regnskap
- Lønn
- Forretningsførsel for boligsameier
- Personlig service
- Konkurransedyktige priser

Våre klienter er:

- Små og mellomstore bedrifter
- Boligsameier

Hos deg eller meg?

- Oppdrag kan også utføres ute hos klienter
- Fast etter behov eller som vikar

Ring 22 52 45 65

- Vi kommer gjerne og drøfter løsninger

dette er Dyade-biblioteket



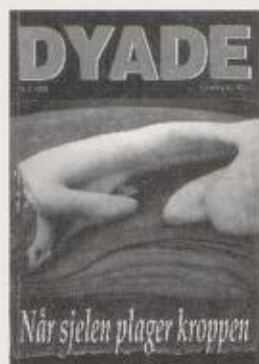
nr. 4/1993: SINNE - SULT - SEX

Ulike tider og kulturer setter ulike grenser for driftsutlevelsen. Vår tid dyrker friheten. Vi forsøker å beherske driftene ved å forstå dem - psykologisk. Men hva skjer når sinne, sult og sex vrenger seg ut av våre forståelsesrammer?



nr. 3/1993: VELLYST OG LIDELSE

Det første norske temanummer om Marcel Proust og hans gigantroman På sporet av den tapte tid. Her beskrives eksistensiell uro så du kjenner det langt inn i kroppen. Tema er det moderne menneskes livssmerte, dets angst og fravær av stabilitet.



nr. 2/1993: NÅR SJELEN PLAGER KROPPEN

Finnes fibromyalgi? Eller er symptomene et uttrykk for at vi gjør livssmerte til kroppssmerte? Et DYADE om forholdet mellom kropp og sinn. Blir brukt i undervisning

- noe av interesse for deg?



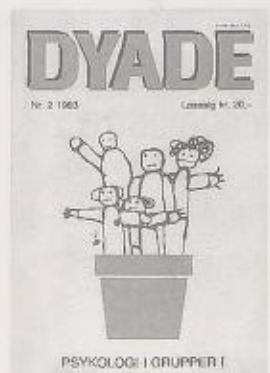
nr. 1 1994: DU ER DIN KROPP

Skal du lære deg selv å kjenne, må kroppen være med. Dyade undersøker hvordan. Vi ser på dreiva-dansen som en vei til erkjennelse og tar for oss psyko-fysisk trening gjennom yoga. Å meditere er ikke bare å tenke, men også å puste og bevege seg, lytte og se. Dyade drøfter kroppens og sansenes plass i meditasjon.



nr. 3/1990: VÅR HEMMELIGE STORHET

Narsissist er et skjellsord. Men det gir atskillige perspektiver - også på vår samtid - å undersøke det narsissistiske litt grundigere. Narsissisme er det i oss alle. "Ein kan meina kva ein vil om Acem og deira meditasjon. Om tidsskriftet deira må ein berre seia at det er heilt glimrande," skrev Stavanger Aftenblad om *Vår hemmelige storhet*. Nummeret er utsolgt fra vårt lager. Noen få eksemplarer kan fortsatt skaffes.



nr. 2/1983 og nr. 2/1984: PSYKOLOGI I GRUPPER

To nummer om gruppepsykologiens historie og en særpreget gruppeprosess utviklet i Acem: kommunikasjonsgrupper. God lesning for deg som vurderer Acems årlige kommunikasjonskurs. Få hefter igjen.

BLI DYADE-ABONNENT, DU OGSÅ

Da blir du med i det noen har kalt Norges billigste bok-klubb.

Vi samler ikke artikler om helt ulike temaer i heftene.

Hvert nummer av Dyade belyser et tema grundig.

En årgang blir dermed et lite bibliotek.

Finnes det noe lett tilgjengelig om mentalitetshistorie på norsk?

Har noen stilt spørsmålet om hvor det er blitt av ondskapen i dagens barnelitteratur? Trenger du en balansert innføring i

genteknologi? Eller markedsøkonomi? Har du lyst til å lese en skikkelig analyse av Dagsrevyen? Vil du undersøke det russiske? Er du nysgjerrig på araberne? Kineserne? Japanerne?

Du finner det i DYADE!

Skikkelig, reflektert - men ikke innfløkt sprenslærd.

DYADE dyrker ikke moten. Derfor blir heller ikke temanumrene uaktuelle.

Jeg bestiller:

- Abonnement på Dyade
4. nr. pr. år kr. 150,-
- Bok om Acem-meditasjon
"Stillhetens psykologi" kr. 100,-
- Boken "Personlig produktivitet" kr. 145,-
- Boken "Studieglede" kr. 115,-
- Kursbrosjyre for Acems kursvirksomhet
(gratis)

Følgende temahefter av Dyade:

.....
.....
.....
.....

Navn:.....

Vei/Gate:.....

Poststed:.....

Brev

Kan sendes
ufrankert
i Norden.
Adressaten
vil betale
porto.

Svarsending

Avtale nr. 126000/95PB

DYADE

Solli

N-0201 OSLO - NORGE

NY BOK FRA DYADE FORLAG



Boken er lettlest og gir et vell av konkrete råd for øket produktivitet. Velg ikke skippertak, men små forandringer du kan holde fast ved over tid. Tester i form av skjemaer gjør boken lett å bruke på egen hånd eller med kolleger og venner.

"Det er viktig å få i gang endringsprosessen. La revolusjonen være. Begynn med de små skritt. Bruk 5 minutter hver dag til å planlegge dagen."

Christian Vennerød, Dine Penger 3/1994

Bestilles på slippen s. 64 eller tlf. 22 83 04 83.

BLAD

DYADE

Postboks 2559

Solli

0202 Oslo

OL på Lillehammer gav hele verden et innblikk i noe av det mest særegne ved nordmenn: Vårt inderlige forhold til naturen, selv når den er kald og barsk. Utenlandske reportere skrev begeistret hjem om disse menneskene som strømmet ut i skogen i hundretusenvis og til og med nøt snø og kulde.

Likevel: sport, konkurranse og røffe forhold er ikke særlig sentralt for nordmenns søken ut i naturen. Det er stillhet, fred, avstressig og samhörighet de fleste oppgir som grunn til å ferdes i skog og mark, på fjell og vidder, langs kyster og over hav.

Her finnes likhetspunkter mellom naturopplevelser og meditasjon. Nordmenn har uvanlig stor interesse for begge fenomener. Med halvparten av Sveriges folketall har vi like mange hytter. Og meditasjon har langt større oppslutning her enn i nabolandet. Den opprinnelig norske meditasjonsorganisasjonen Acem er faktisk blitt internasjonal eksportør av meditasjon, til og med i Det fjerne østen.

Artikkelforfattere i dette Dyade er styreformannen i Turistforeningen, speidersjefen i Norges speiderforbund, en meditasjonslærer, en kunstmaler, en lege, en meningsmåler og en Kina-ekspert. Inspirasjonen til bladet er en møteserie med tittelen "Naturopplevelse" som Den Norske Turistforening og Acem samarbeidet om. Møteserien førte videre til samarbeide om meditasjonskurs på Hardangervidda.

DYADDE MPR. 2 1994

MATUR OGG STILLHJET