

Skidåkningens Tao

- en kärleksförklaring till bergen



"Ja, detta är rätt, min värld, den riktiga världen, hemligheten, där det inte finns några lärare, ingen skola, inga obesvarade frågor och där man kan få bara *vara*. Jag höll mig på stigarna, för det var bråddjupt på sidorna. Det hela kändes högtidligt, jag ville visa respekt och vara tyst häruppe; för jag var i Guds värld !"

Så här kände den världsberömde psykologen C G. Jung, när han står på toppen av Rigi i Schweiz. Han hade som fjortonåring tagit bergbanan upp och för första gången ser han ut över det förtrollande, majestätiska alplandskapet.

I jungiansk psykologi kan bestigande av ett berg symbolisera det arbete man gör hos en hjärnskrynklande. När man gör det undermedvetna medvetet, när man så att säga lyfter upp det och kliver upp på en högre medvetandenivå. Detta för att kunna förstå sig själv bättre. M a o på berget kan den stora förändringen ske !

Bergspass är en välkänd symbol för en förändringspunkt - en situation där människan på djupet ändrar attityd till sin livssituation - och där en ny värld öppnar sig.

Jung var i sitt tänkande taoist och hans psykologi, likt *yin och yang*, visar att en förening av motsatser leder till harmoni.

Grundaren av Taoismen, Lao-Tse, lämnade för 2500 år sedan sitt jobb och drog iväg upp i bergen. Det var då han skrev *Tao Te Ching*, (den näst efter Bibeln mest översatta boken). Det handlar om att förstå naturlagarna och leva efter dem.

Även inom Tao symboliserar bergen inre utveckling. Tao är mystik, man känner mera med magen än tänker med huvudet, logik ogillas och man lyssnar alltså på intuitionen. Det mystiska kan liknas vid en snötäckt bergstopp som tränger upp genom molnen. Ofta skymts den för våra blickar och den kan inte ses förrän vi är där. Mycket är dolt och omöjligt att bevisa, men det som döljer kan också avslöjas.

Det är udda människor - de som inte bara följer med strömmen - utan tänker annorlunda, t ex bergsbestigaren, som vågar ge sig av mot toppen. Där får han också sin belöning.

Taoisten bor gärna uppe i bergen. Där lever han enkelt i en liten hydda - av, i och med naturen. Han samlar ved i bergsbäckarnas raviner och örter på sluttningarna. Storstadens materialism är inget för denne "gröne typ". När han klev av karriärhjulet, var det ungefär som när konstnären Wu Tao-Tse gick in i sin egen tavla, klättrade upp på ett berg i fjärran och aldrig mera sågs till...

Jean-Jacques Rousseau längtade också ut i det fria och redan på 1700-talet utropade han: "Tillbaka till naturen!" Han menade att man på bergets topp är fysiskt och spirituellt upplyft och ju längre ner man går, desto mindre välbefinnande. Han kritiserade de växande städerna och ville hellre identifiera sig med naturen: "Det är på bergstoppar, i de djupa skogarna och på övergivna öar som naturen är som bäst." Rousseau kände sig som ett med naturen, han ingick i helheten.

Poeten Byron uttrycker samma sak:
"I live not in myself, but I become
Portion of that around me; and to me
High mountains are a feeling, but the hum
Of human cities torture."

Romantikern dyrkar ofta naturen och finner där den samhörighet och gemenskap, som han inte hittar i samhällets kalla vecklighet. Utsikten över de gränslösa vita vidderna; snön mot ansiktet; de ändlösa skiftningarna i färg och form, månljusets magiska skimmer över de ofantliga alpsluttningarna; spåren i den mäktiga, branta jätte-korridoren; dagens sista solstrålar över den taggiga, höga bergskammen - lekande i snötyngda granar... Här finns friheten!

Filosofen *Nietzsches* berömda berättelse Zarathustra, handlar om en man som i 30-års åldern tröttnat på sitt liv och den utveckling han ser runt omkring sig. Han ger sig av upp i bergen för att söka svar och meditera:

"With happy nostrils
I again breathe
mountain freedom
At last my nose is
delivered from the
smell of everything
human."



Schopenhauer, författarnas och konstnärernas stora filosof (viktiga för taoisten), har sagt: "Alperna är naturens gudomliga tempel!" Bergen ger människan perspektiv, när man ser ut över det storslagna landskapet förminskas den egna betydelsen och samtidigt skapas kontakt med något större.

På fjällets topp vet vi alla hur snabbt man automatiskt skakar av sig tristess och bekymmer, spelar roll - här upplöser de sig själva! Vi bara är, här och nu, och då "bubblar" också glädjen fram ur vårt innersta. Hela det religiösa sökandet går ut på att minska egot och identifiera sig med något större - på alptoppen är det lättare.

Inom Buddhismen representerar bergen varaktig fred, orubblig medkänsla och gedigen visdom. Tibetanska mästare säger så här: "Den vise är som ett berg som reser sig över världsliga bekymmer och orubbligt står emot känslornas vindar." Eller: "Goda människor lyser ur fjärran likt snötäckta berg." Otaliga historier finns om sökare och munkar som beger sig upp i bergen. Där kan man i stillhet, nära naturen, studera och meditera.

Sittande, stående, gående - all meditation går ut på att fokusera på nuet. Gårdagen har för alltid lämnat oss, framtiden har ej ännu kommit - *här och nu* är det

viktiga! Koncentration är nödvändigt, likaså att släppa egot och gå upp i någonting utanför sig själv. Då kommer glädjen och energin.

Skidåkning är meditation på hög nivå. De soldränkta, gnistrande och vilda bergsmassiven som omger oss när vi lägger våra spår - försätter psyket i balans. Den fysiska rörelsen när kortsvängarna, lyfter den djupa, lätta lössnöen runt omkring oss, skapar koncentration. När allting stämmer; balansen, rytmen, andningen, så känner vi the flow...

Psyket är nu inställt på en annan våglängd, "vardagsbruset" är borta och vi har kontakt med vårt innersta och barnet i oss. En primitiv känsla av vällust vibbar genom både kropp och själ, som nu är ett och dessutom har direktkontakt med omgivningen. Vi upplever det som mystiker sedan tidens begynnelse sökt; tiden stannar, vi är ett med naturen, vi dansar, lyckliga i Guds värld, och den stora glädjen/ energin känns i varje fiber av vår kropp...

