

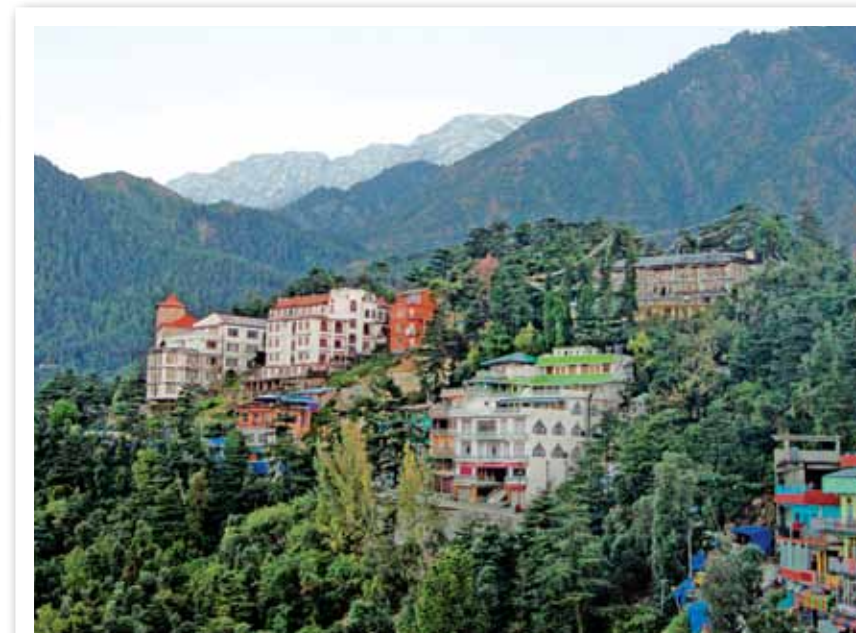
# Buddhismen

– en livsfilosofi  
för fred och lycka

Accepterande  
Tacksamhet  
Medkänsla  
Glädje  
Klarhet  
Närvaro  
Inre frid



Eva Trägårdh tillsammans med den tibetanske laman och buddhistmunken Geshe Pema Dorjee.



Under en resa till McLeod Ganj i norra Indien försöker vår reporter Eva Trägårdh fånga upplevelser av buddhismen och få en bild av vilka budskap denna 2 500 år gamla tradition kan förmedla till oss som lever i västerlandet på 2010-talet.

TEXT & FOTO: EVA TRÄGÅRDH

**D**et är tidig morgon i den lilla bergsbyn McLeod Ganj i norra Indien. Himalayas snöklädda toppar tornar upp sig i gryningsljuset där vi befinner oss en bit upp i detta väldiga, vördnadsingivande bergsmassiv. Bland strömmen av vandrare på stigen runt Dalai Lamas tempel, följer vi i fotspåren av en buddhistisk nunna klädd i vinröd dräkt.

Jag är fullt upptagen av alla intryck när jag märker hur tempot stannar upp. Nunnan har börjat gå väldigt långsamt och djupt framåtböjd. När vi kommer närmare upptäcker vi att hon plockar upp små bruna maskar som har förrirrat sig ut på stigen och försiktigt flyttar dem åt sidan för att rädda dem undan alla människofötter – ja, säkerligen för att rädda dem undan lidande och död. Det påminner mig om vad den tibetanske buddhistmunken Geshe Pema Dorjee ofta säger till dem han möter: "Gör ditt bästa för att hjälpa andra levande varelser, och om du inte kan det, gör ditt bästa för att inte skada någon."

En av grundstenarna för den buddhistiska utövaren är att praktisera medkänsla med alla kännande varelser, till och med de allra minsta små djur. Utgångspunkten är strävan att visa omsorg om allt liv och vetskapen om att alla kännande varelser vill vara lyckliga och undgå lidande. Dalai Lama nämner att just denna önskan om att uppleva lycka och undgå lidande är något som alla människor världen över har gemensamt, och att tanken på det hjälper honom att känna gemenskap med människor oavsett kultur och bakgrund.

## Buddha fann väg till upplysning

Den buddhistiska traditionen har Siddharta Gautama, eller Shakyamuni Buddha, som främsta grundare och förebild. Han var kungasonen som levde ett skyddat liv i faderns palats, men som en dag begav sig utanför dess murar för att söka en djupare sanning om livet. I och med det fick han se smärta, sjukdom och död och blev så berörd av denna plågsamma verklighet att han 29 år gammal lämnade sin familj och började leva som kringvandrande asket för att söka frihet från det mänskliga lidandet.

Han gick från ett liv i lyx och överflöd till ett liv i askes, men fann att inte heller det ledde till den frihet han sökte. Buddha var 35 år gammal när han en dag satte sig ner för att meditera under ett tempelfikonträd, det så kallade bodhiträdet, för att slutligen finna svaret på hur människan skapar sitt eget lidande och hur hon kan övervinna det. Han hade hittat fram till en "medelväg" mellan njutning och försäkelser, en praktisk väg till upplysning, och här under trädet fann han slutligen de svar och det

upplysta tillstånd han sökte. Platsen heter i dag Bodhi Gaya och är en vallfartsort för människor från hela världen, belägen på Gangesslätten i delstaten Bihar i norra Indien.

Det som idag gör buddhismen allt mer populär hos många västerlänningar som har svårt att ta till sig krigiska religioner och stelbenta trossatser, är just att den egentligen inte är en religion i vanlig bemärkelse. Den kräver ingen tro och inga yttre ritualer utan handlar om att förändra oss själva och vårt sinne, att övervinna destruktiva synsätt och känslotillstånd såsom ilska, hat, avund och begär, att utöva självdisciplin och att lära oss leva ett meningsfullt liv. Buddhister ägnar sig inte åt att missionera eller försöka omvända andra till sin egen religion. Snarare säger Dalai Lama att det är bra att behålla den religion man har fötts till, men att man kan använda buddhistiska metoder för att uppnå den förnöjsamhet och inre frid som är förutsättningen för yttre fred.

En förmiddag i McLeod Ganj deltar vi i buddhistisk meditationsundervisning och läraren framhåller just detta: "Världen behöver inte fler buddhister, den behöver fler buddhor!"

## Hjälp för stressade nutidsmänniskor

Det buddhistiska sättet att se på livet handlar inte så mycket om mysticism och intuition, snarare om realism och logiskt resonemang. Det är dock inte frågan om ett kyligt rationellt tänkande, utan snarare om en förnuftigt kärleksfull logik där intentionen att omsätta medkänsla och visdom i praktisk handling spelar en avgörande roll. Upplevelsen av att möta praktiserande buddhister och den buddhis-





varje gång vi snurrar på ett bönehjul. Geshe Pema Dorjees mamma ägnar sina dagar åt bön och upprepar detta mantra med radband i ena handen och bönehjul i den andra. Hon är 91 år gammal och har liksom många tibetanska flyktingar varit med om svåra prövningar, men hon formligen lyser av glädje, kärlek och inre frid. Vi får veta att hon ber för Pema, alla hans vänner och alla kännande varelser. Alltså kan vi alla känna oss inräknade i denna skara!

### Om Mani Padme Hum

Under en middag på det tibetanska Peace Cafe möter vi en ung buddhistmunk från Italien och får oss till livs en hel föreläsning om innebörden i mantrat Om Mani Padme Hum, som kort brukar översättas med ”Juvelen i lotusen”. Den här förklaringen ger oss också mer förståelse för själva kärnan i det buddistiska tänkesättet. Jag ska försöka återge den här:

tiska kulturen är just ett slags kärleksfull vänlighet, en känsla av närvaro, klarhet och humor, men också en tydlighet när det gäller etiska ställningstaganden.

Faktum är att den buddhistiska traditionen har visat sig vara till särskilt stor hjälp för stressade nutidsmäniskor genom de redskap den ger oss i form av meditation och den allt mer populära mindfulness-träningen, en metod för medveten närvaro som nu blivit etablerad som ett redskap

för en balanserad livsstil. Inom sjukvården har mindfulness öppnat dörrar till nya sätt att se på hälsa och läkning inom såväl smärthantering som stresshantering, i och med att man allt mer har börjat inse vilken stark inverkan stress har på människors hälsa. De buddhistiska redskapen skulle kunna beskrivas som en träning i att bli medveten om hur man som människa använder sin uppmärksamhet och att lära sig styra den i riktning mot accepterande, tacksamhet, medkänsla, glädje, klarhet, närvaro och inre frid. Med neuropsykologins moderna forskningsmetoder har man också kunnat påvisa att det buddhistiska utövandet faktiskt förändrar hjärnan och ökar vår förmåga att uppleva kärlek och lycka.

Under vistelsen i McLeod Ganj möter vi mantrat Om Mani Padme Hum i olika sammanhang: i musik som spelas på basargatorna, under våra vandringar runt templet då vi hör människor upprepa det tyst för sig själva och

Bakgrunden är att Dalai Lama anses vara en reinkarnation av medkänslans bodhisattva – en upplyst varelse som stannar kvar i världen för att rädda andra varelser – och att Om Mani Padme Hum är hans mantra.

#### OM

Om består egentligen av tre ljud – A, U och M – som representerar Buddhans rena kropp, tal och sinne. De symboliserar även utövarens kropp, tal och sinne, som måste omvandlas till att bli som Buddhans. De följande två orden visar utövaren hur han eller hon kan uppnå det.

#### MANI

Mani betyder ”juvelen” och representerar metoden, det vill säga utövandet av medkänsla. Medkänslan symboliseras av en juvel, en diamant – något mycket dyrbart med vars hjälp vi kan uppfylla alla våra önskningar. Medkänsla är alltså det mest värdefulla vi kan ha och diamanten som material symboliserar också styrka.

#### PADME

Padme betyder ”lotus” och lotusen representerar visdom. Lotusblomman föds ur lera och dy, men när den blommar på vattenytan är den ren och fläckfri. Likadant är det med vår visdom – den växer fram ur förvirring och plågsamma känslor.

#### HUM

Den sista stavelsen representerar uppnåendet av Buddhas perfekta kropp, tal och sinne, det vill säga upplysning.

OM är syftet, MANI PADME är vägen och HUM är det uppnådda målet.

Med denna skatt i hjärtat och fångad på papper i anteckningsboken vandrar vi mätta och lyckliga hem i mörkret med ficklampa i hand och med en gnistrande, diamantbeströdd stjärnhimmel ovanför. □



### Ett värdefullt liv som människa

#### Varje dag, tänk så här när du vaknar:

- I dag är jag lyckosam som har vaknat.
- Jag lever och jag har ett värdefullt liv som människa.
- Jag ska inte slösa bort det.
- Jag ska använda all min energi för att utveckla mig, för att ge av min kärlek och mitt engagemang till andra och för att nå upplysning till förmån för alla kännande varelser.
- Jag ska tänka vänliga tankar om andra.
- Jag ska inte bli arg eller tänka negativa tankar om andra.
- Jag ska vara till nytta för andra så mycket jag kan.”

Hans Helighet Dalai Lama