



Ett under av förståelse

Fred och försoning är möjlig om man tillämpar engagerad buddhism i sitt liv. I buddhistisk undervisning använder man andningen som ett sätt att slappna av. Vi lugnar därmed känslorna. Det säger zenläraren Thich Nhat Hanh. På så sätt kan vi göra vad vi ska på ett lugnt och sansat sätt. Det är så man tjänar varandra på djupet.

Text Karnjariya Sukrung **Översättning och redigering** Monica Katarina Frisk
© Återgiven med tillstånd av Bangkok Post **Bild** Shutterstock



”Fred är alltid möjlig och buddhismen har en betydande roll att spela genom att träna sig i mindfulness.”



Intervjun med zenläraren *Thich Nhat Hanh* är unik. Han vill inte bara föra ut sitt budskap till tidningens läsare, utan också genom interaktionen med skribenten.

- Vi kan göra intervjun som en meditations-session, säger han leende. Från tid till annan kommer vi att lyssna på klockan, andas och slappna av. Vi är i ett buddhistiskt land, vi har rätt att göra så.

Intervjun ägde rum på den thailändska Plum Village Meditation Centre i Pak Chong, Nakhon Rachasima, Thailand. Vi satt tillsammans i en liten bambuhydda vid en lotusdamm omgivna av träd med bergskedjan i fjärran.

- I buddhistisk undervisning och sedvänjor andas vi som ett sätt att slappna av vår kropp. Vi kan lugna våra känslor. På så sätt kan vi göra vad vi ska på ett lugnt och sansat sätt. Detta är att praktisera dhamma, givmildhet. Det är så vi tjänar varandra på djupet.

UNDER NÄSTAN TVÅ timmar långa intervjun visade den nu 87-årige läraren inte några tecken på trötthet. Han var hela tiden vaken och avslappnad. Hans röst var mjuk men tydlig.

- Vi behöver förnya den buddhistiska traditionen så att lärdomar och utövandet passar vår samtid och fortsätter att tjäna oss. Och det är inte bara något för munkar, utan gäller för alla människor.

Under sitt besök i Thailand i våras med temat: "Tillsammans är vi en", verkade fredsaktivisten Nhat Hanh vara särskilt uppmärksam på det politiska läget. En dag efter sin ankomst höll han ett föredrag om ledarskap och politik

som utvecklats speciellt för politiska och sociala ledare. Där talade han inför närmare sex-tusen åhörare och under vår intervju återknöt han till ämnet: att var och en av oss, särskilt politiker, bör öva sig i medvetet leverne och djupt lyssnande, tala och kommunicera kärleksfullt och mest av allt se på djupet in i lidandets natur, både individuellt och kollektivt.

Det är vad Nhat Hanh menar med att förnya buddhismen, eller som han kallar det tillämpad engagerad buddhism. Det anser han är nyckeln till att hjälpa samhället att återinföra fred och försoning och att öka medvetenheten om hur politik kan bedrivas.

- Buddhismen är vårt arv. Att förnya buddhismen är ett sätt att bevara freden och få bort det som skiljer oss åt. Vi kan göra att människor kommunicerar lättare med varandra. Man kan återförenas. Fred är alltid möjlig och buddhismen har en betydande roll att spela genom att träna sig i mindfulness.

I ÅRTIONDEN HAR Thich Nhat Hanh och hans internationella center i Plum Village i Frankrike erbjudit retreatar med mindfulnesssträning för alla möjliga olika grupper av människor, poliser, politiker, krigsveteraner från Vietnam och Mellanöstern, fängelseadministratörer, lärare, vetenskapsmän, familjer och par samt människor från olika konfliktområden som palestinier och israeler.

- Genom dessa många retreatar har det uppstått mirakel av förståelse och försoning mellan par, familjemedlemmar och vänner och även hos dem som ser varandra som ärkefiender, säger han.

NHAT HANH LÄT palestinier och israeler träna tillsammans. Till en början övade man medveten andning och promenader där man reflekterar på djupet över sina egna lidanden. Under de följande dagarna tränade man i konsten att lyssna medvetet och ge "kärleksfulla tal" till varandra. Detta väckte deltagarna att lämna bakom sig hat och öppna för att omfamna varandra i en anda av förståelse.

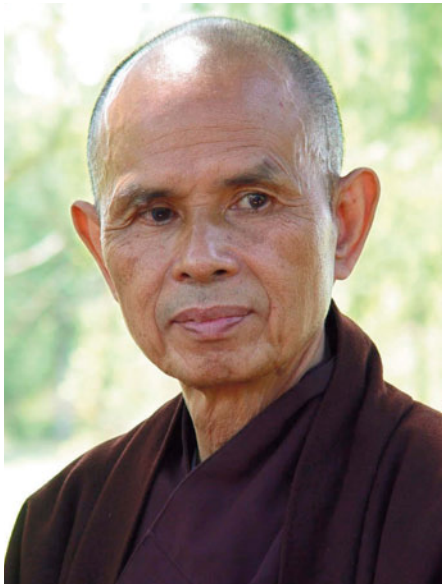
- Våra fiender är inte människor, förklarar Nhat Hanh. De är begär, ilska, hat, misstänksamhet och förtvivlan. Energin i mindfulness är läkande och hjälper oss att inse det. När vi slutar lida blir vi mer medkännande.

Våra samhällen lider av åtskiljande, "du" visavi "jag", enligt Thich Nhat Hanh.

- Lidande är liksom glädje alltid kollektivt, det är inte individuellt. När var och en av oss odlar energi av glädje, frid och medkänsla, påverkar vi dem omkring oss, familj, vänner och kollegor. Från en glad människa växer en lycklig familj, en lycklig organisation och ett lyckligt samhälle fram.

Därför måste vägen till fred börja inifrån, som zennästaren visar i sina berömda kalligrafiska blad: "Frid inom sig själv, fred i världen". För att bättre kunna tjäna varandra råder Nhat Hanh politiker, politiska partier och medborgare att omfamna den andliga dimensionen i sin politiska verksamhet. Till att börja med måste politiker lära sig att läka sig själva.

- Många känner rädsla, ilska, stress, misstänksamhet och begär, som hos alla människor. De orsakar sig själva lidande, deras egna familjer lider och deras partier lider också. De ►



”Från en **glad människa** växer en lycklig **familj**, en **lycklig organisation** och ett **lyckligt samhälle** fram.”

► måste komma bortom dessa negativa energier för att bättre kunna tjäna sina medborgare.

DET HÄR ÄR inte bara fagra ord. Thich Nhat Hanh erbjöd faktiskt retreat för politiker och kongressledamöter i Washington. Och det gav tillfredsställande resultat, minns han.

- De har lärt sig att lugna sina känslor, att sluta tänka och prata. Några av dem tränade gående meditation. Några rapporterade senare att de bättre kan hantera den hektiska och stressande miljön och förebygga att bli utbränd.

Den grundläggande principen i retreaten för politiker är liknande den som Nhat Hanh ger för andra. Det börjar med att komma tillbaka till sig själv, för att se och lyssna djupt till sitt eget lidande.

THICH NHAT HANH är vietnamesisk buddhistmunk, lärare, författare, poet och fredsaktivist. Thich Nhat Hanh blev munk i 16-årsåldern vid ett zenkloster. I början av 1960-talet grundade han School of Youth for Social Services (SYSS) i Saigon. Denna gräsrotsorganisation återuppbyggde bombade byar, startade skolor och vårdcentraler och understödde familjer som blivit hemlösa under Vietnamkriget. Han reste till USA för att studera vid Princeton universitet och senare för att undervisa vid Cornell- och Columbia-universitetet. Hans fokus på den tiden var att uppmana den amerikanska regeringen att dra sig ur Vietnam. Han myntade

begreppet engagerad buddhism i sin bok "Vietnam: Lotus in a Sea of Fire". Efter många år i exil fick han möjlighet att återvända till Vietnam 2005.

Nhat Hanh har betytt mycket för utvecklingen av västerländsk buddhism. Hans undervisning och praxis syftar till att kunna användas av alla människor oavsett religiös, andlig och politisk hemvist och erbjuder mindfulnesssträning på ett västerländskt anpassat sätt. Han bor i Plum Village-kloster i Dordogneregionen i södra Frankrike. Thay, som han också kallas, reser över hela världen och leder samtal och retreat. Nhat Hanh har gett ut över 100 böcker och flera finns på svenska.

Basho Zen meditationsstol

– en exklusiv upplevelse skapad för att kroppen ska kunna slappna av totalt under meditationen.



*Sittandes tyst
görande ingenting
våren kommer
och gräset växer av sig själv.*

Basho



För mer information:

Mullingstorp Kursgård AB · 0125-132 20 · info@mullingstorp.com · mullingstorp.com

- Energin i mindfulness är helande. Det hjälper oss att känna igen lidanden och identifiera sina rötter till lidande. När man förstår sitt eget lidande uppstår medkänsla och frihet från lidandet händer direkt.

- I det buddhistiska perspektivet är förståelse (visdom) en stormakt, säger Thich Nhat Hanh. Genom förståelse kommer våra strategier och handlingar inte generera negativa energier eller resultat som tidigare skapat lidande.

Nhat Hanh hänvisade till 11/9 attackerna när han föreläste i Berkeley, San Francisco och New York.

- Efter attacken fanns det en stor ilska och rädsla och den kollektiva energin var mycket farlig. Så jag föreslog att hela landets befolkning skulle sätta sig ner för att se och lyssna på sitt eget lidande. Det fanns människor som kände att de var utsatta för diskriminering och brutalitet.

Nhat Hanh förklarar att vi måste förstå rötterna till vårt eget lidande för det får oss i gengäld att förstå den andres lidande. Från en sådan förståelse är vi öppna för att lyssna på den andra parten och läkningsprocessen eller en fredsprocess kan börja.

UTAN EN SÅDAN process, när rädsla, miss-tänksamhet och ilska råder, kan inga freds-samtal eller förhandlingar inledas.

- Men Amerika lyssnade inte, säger han och slår ner blicken följt av en paus i tystnad. Några dagar senare började de kriga. Ett av hindren mot försoning är det man allmänt kallar vår berättigade ilska.

- Vi känner att vi har rätt att vara arga. Den andra parten känner samma sak och det finns inte någon försoning. Vi måste kunna säga: "Förlåt mig." Vi måste kunna säga så för var och en av oss är i själva verket ansvariga och har gjort saker som skadar andra, avslutar han. ☺



Thay leder en walking meditation i New Hamlet.



Vi måste **förstå** rötterna till vårt **eget lidande** för **det får oss** i gengäld att **förstå** den andres **lidande**.

Ett av världens bästa meditationcenter

För Thich Nhat Hanh, den vietnamesiska munken som Martin Luther King Jr nominerade till Nobels fredspris, är att odla klarsynthet ett sätt att fördjupa kontakten med sig själv och andra.

I somras blev Plum Village i Thenac i södra Frankrike utsedd till ett av de tio bästa meditations- och retreatcentrerna i världen av CNN. Klostret där Nhat Hanh och omkring 200 munkar lever tillsammans, tar varje år emot tusentals besökare i alla åldrar och från hela världen.

Läs mer på: plumvillage.org

Plus mer

Böcker: "Stunder i nuet – tänkespråk för var dag" (Energica Förlag, 1995).

"Mindfulness – ögonblickens under" (Lind & Co, 2011).

"Finn kärlek med mindfulness" (Lind & Co, 2012).

"Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness" (Lind & Co, 2013).

plumvillage.org
thaiplumvillage.org

