

Michaela Haas

# Att följa sitt hjärtas kallelse

Många människor drömmer om att lämna vardagslunken för att leva ett mer meningsfullt liv. De kvinnliga buddhistiska lärarna i Michaela Haas bok visar oss med sitt mod och frimodighet att det går att välja ett annat levnadssätt. Kvinnor som svarade på sitt hjärtas kallelse med dramatiska livsval som följd. I "Dakini Power – tolv enastående kvinnor som präglar dagens buddhism" berättar författaren om kvinnorna som blev lärare, inspiratörer och en frisk fläkt inom buddhismen.

Text Monica Katarina Frisk Bild Zolotarevs, Kristina Kokhanova (shutterstock.com) Foto Gayle Landes



**NAMN** Michaela Haas.

**ÅLDER** 47 år.

**FAMILJ** Gift.

**BOR** Malibu, Kalifornien och München, Tyskland.

**UTBILDNING** Fil dr och författare. Har studerat mindfulnessmeditation och tibetansk buddhism i över tjugo år.

**AKTUELL MED** Boken "Dakini Power – tolv enastående kvinnor som präglar dagens buddhism", Vattumannen förlag.

## KORT OM MICHAELA

Efter att ha gått in i väggen på grund av överansträngning som journalist på en tysk dagstidning, beslöt sig författaren och fil dr *Michaela Haas* för att ta ledigt. En tremånaders jorden runt-resa till Indien, Sri Lanka och Maldiverna slutade oförhoppandes i världens minsta monarki, i Bhutan. Det var i Bhutan som hon kände att hon hade hittat hem.

- Det intressanta var att jag inte visste någonting om buddhism alls, jag ville bara resa till Bhutan, detta lilla rike i Himalaya, därför att jag hade hört talas om landet som ett riktigt exotiskt resmål och svårt att komma in i. Jag blev omedelbart fascinerad av livsstilen, de färgstarka templen, den gästvänliga lokalbefolkningen, men främst av de tibetanska lärarna som jag träffade. De var tuffa men lekfulla.

**MICHAELA HAAS LA** snart märkte till att munkarna inte accepterade något nonsens, men i deras bemötande fanns ändå en underfundig vänlighet.

- De utstrålade en slags frimodig glädje med sin kraft-

fulla närvaro och det skilde sig radikalt från min vardag och nyhetsredaktionens hektiska tempo. De visste något som jag ville veta mer om.

**BUDDHAS FORTFARANDE** revolutionära insikt är att vi är det vi tänker, att verkligheten är det vi skapar i vårt sinne och att det inte finns någon begränsning av djupet i sinnets natur, säger Michaela eftertänksamt.

- Jag minns hur jag helt fångslad stirrade på tempeltaketets färgexplosion och försökte att dechiffrera hieroglyfernas underliggande betydelse. De dansande gudarna på väggarna verkade ha ett budskap till mig.

Michaela återvände hem till Tyskland efter resan, men bara några månader senare reste hon på nytt till Asien, som frilansjournalist. Väl på plats i Nepal anmälde hon sig till en kurs i buddhistisk filosofi på Katmandu universitet och återvände inte hem på flera år.

**DET HÄR ÄR INTE BARA** en bok om dessa tolv kvinnliga dakiners väg som buddhistiska lärare och förebilder, utan också en bok som lär oss om de myriader av möjligheter som vi, dagens kvinnor, har att kunna

ta itu med i vårt eget liv på ett klokt och konstruktivt sätt, säger Michaela.

- Och därmed kunna vara till gagn för oss själva, vår familj och det samhälle vi lever i.


Jag undrar om Michaela Haas har träffat alla tolv kvinnor som hon så levande skriver om i boken?

- Javisst, jag har träffat alla tolv kvinnor personligen. Några har till och med blivit mina vänner. Jag lärde mig något från var och en av dem.

**MICHAELA HAAS HAR** i över tjugo år arbetat som journalist och har doktorerat i asiatiska studier, men är också praktiserande buddhist.

- Jag har skrivit "Dakini Power" för att visa respekt för dessa kvinnliga pionjärens livsgärningar och framgångar, inte minst för att de uppenbarligen hittat svar på frågor som jag själv har grubblat över.

Michaela förklarar att var och en av kvinnorna i boken illustrerar minst en viktig aspekt av buddhismen i väst. Alla tolv kvinnor följde sin intuition och gjorde dramatiska livsval, skriver Michaela i boken. Några fick till och med kämpa för sina liv för att få leva det liv de drömde om. Alla



”De visste  
något som  
jag ville veta  
mer om.”

blev kritiserade på sin väg som för ”rebellisk” eller för ”konserverativ”, för ”upprorisk” eller ”inte tillräckligt upprorisk”. Ändå fortsatte de obevekligt på sin väg.

- För att kunna motivera att skriva deras biografier behövde jag komma tillräckligt nära var och en av dem för att få fram något nytt och mer personligt. Berätta om det som man inte hittar genom att söka på internet.

- *Pema Chödrön* är helt enkelt den mest framgångsrika kvinnliga buddhistiska läraren i väst och hennes böcker är banbrytande.

#### **HÄR FÖLJER ETT SAMMANDRAG AV MICHAELA HAAS KAPITEL OM PEMA CHÖDRÖN**

”Många meditationslärare lovar sina elever större lugn, glädje och jämnmod. Pema Chödrön däremot lovar att vi kommer att ramla över kanten. Hon meddelar den dåliga nyheten (eller den goda, om man älskar sanningen) redan inledningsvis: Man hittar ingen fast mark under fötterna, åtminstone inte inom buddhismen, definitivt inte i hennes undervisning, och ingen annanstans heller. 'Grunden är alltid i rörelse. Otryggheten är evig. Alltså är vi här', säger hon leende och citerar föredragets titel 'för att skänka rädslan ett leende'. ▶

## Vad är en dakini?

En dakini är sanskrit för ett kvinnligt väsen, som sägs förkroppsliga den fullkomliga visdomen. Inom tantrisk buddhism lär dakiner ibland ut hemliga tantriska läror och är ofta positiva väsen. Dakiner framträder ofta i många olika skepnader. De beskrivs ofta som lekfulla varelser som gillar att hitta på visa skämt och att driva med intellektet.

– Vid en första anblick är dakini helt enkelt begreppet för kvinnliga meditatörer och det är i den meningen som jag har valt den för boks titeln, säger Michaela Haas.

Traditionellt beskriver begreppet dakini framstående kvinnliga utövare, följeslagare till stora mästare och den upplysta kvinnliga principen för icke-dualitet, som är könlös.

Det tibetanska begreppet för dakini, khandro, översätts ibland med "himmelsk danserska", en hänvisning till den eteriska natur som också tillskrivs dessa väsen. I de tibetanska skildringarna har de ofta över-skridit gränsen till det jordiska och intar nu världsalldet som tummelplats.

Efter det att buddhister anammade tantriska idéer och vajrayana-buddhismen fick fotfäste i Tibet på sjuhundralet, blev bilden något fridsammare. Tibeterna använde sig av en mjukare, sinnligare och vänligare framtoning av dakinerna som skulle uppmuntra och inspirera meditatörer. Men även i Tibet kan dakinerna plötsligt ta till dramatiska metoder, om den fredliga vägen till förförelse inte verkar ha någon framgång. Detta mysterium förkroppsligas tydligast av Vajrayogini, hon som ofta kallas för dakinernas överhuvud. Även om hon vanligtvis framställs som attraktiv tonåring med lockande blick, naken sånär som på några bensmycken, svingar hon samtidigt ett litet böjt svärd, beredd att utan förvarning halshugga självupptagenheten.

Tibetanska buddhister var inte de första som upptäckte dakinerna. Som många andra element i vajrayana beskrivs även dakiner första gången i de indiska tantratexterna. Dessa återopade sig i sin tur delvis på gudinnekulter från förariska århundraden. I begynnelsen av den indiska tantran framställdes dakiner som ilska och beskrevs ofta som blodtörstiga kannibaler som bodde på kyrkogårdar för att utmana yogier att närma sig sina gränser och konfrontera sina rädslor.

Dakiner omnämns för första gången i indiska texter från 300-talet, och ett möjligt ursprung för dem är indiska shamaner.



**ATT KONFRONTERA** våra rädslor är Pema Chödröns motto. Hennes boktitlar låter som en första-hjälpenkurs om livet: *When Things Fall Apart\**, *No Time to Lose, Start Where We Are, Places That Scare You, Taking the Leap, Comfortable with Uncertainty* och *Practicing Peace in Times of War*. Dessa motto visar direkt på Pemas hjärtefrågor.

Hon föddes 1936 i New York som Deirdre Blomfield-Brown. När hon var tre år gammal flyttade den katolska familjen till New Jersey. Hon växte upp på landet, som minstingen i familjen, med en äldre bror och en syster och hon minns en fin och trygg barndom på en traditionell bondgård. Senare gick hon på den välrenommerade Miss Porter's School i Farmington, Connecticut.

**HON GIFTE SIG** med en ung advokat innan hon hunnit fylla tjuugoett och fick snart därefter dottern *Arlyn* och sonen *Edward*. Familjen flyttade till Kalifornien där Deirdre studerade engelsk litteratur och tog grundskollärarexamen vid Berkeley. Det stod klart från första dagen att hon var i sitt rätta element som grundskollärare.

**MEN SÅ KOM DAGEN** som hon beskriver i sin bestseller *När allt rasar samman* som dagen då hennes värld rasade ihop. Hon satt utanför sitt hus och drack en kopp te när hon hörde bilen på uppfarten och kort därpå bildörren som slog igen. Sedan kom hennes man runt hörnet och meddelade utan förvarning att han hade en affär med en annan kvinna och att han ville skiljas. Hon kunde inte andas, och jorden slutade rotera. 'Jag kommer ihåg precis hur jag upplevde himlen, hur stor den var. Jag minns hur floden brusade och ångan som steg upp från min tekopp. Det fanns ingen tid, inga tankar, det fanns ingenting - bara ljuset och ett djupt, gränslöst lugn.' När hon återvunnit fattningen fick hon ett vredesutbrott. 'Jag plockade upp en sten och kastade den mot honom', berättar hon och måste samtidigt skratta över sin vrede den gången. Hon behövde ett år för att läka sitt brustna hjärta. Förtvivlad försökte hon att återfå fast mark under fötterna och började därför sin andliga shoppingtur. Hon bodde ett tag på ett hinduiskt ashram, gick en rad helgkurser hos scientolo-

gerna samt bokade in sig på workshopar inom sufismen. Men ingenting övertygade henne, ingenting hjälpte. 'Smärtan var så kolossal. Jag hade fullständigt tappat marken under fötterna.' Hela hennes värld hade skakats i sina grundvalar.

**OM MAN FRÅGAR** henne hur hon hittade buddhismen, skyller hon halvt på skämt på sin otrogne ex-man. 'Sanningen är att han har räddat mitt liv. När vårt äktenskap tog slut, kämpade jag mycket, mycket länge för att hitta en ny bekvämlighet och säkerhet. Jag ville skaffa mig en ny reträttväg. Som tur är lyckades jag aldrig. Instinktivt insåg jag att utplåningen av mitt gamla, klängande och klamrande jag var min möjlighet.'

När hon hade identifierat sin egen benägenhet att klänga som den verkligt 'skyldiga', mötte hon den rätta läraren som lärde henne att släppa taget. Några dagar efter att hon hade läst en artikel om negativitet, bjöd en vän in henne att besöka ett sufiläger i de franska alperna. Hon tackade sponstant ja, lämnade barnen hos deras far och reste. Där, i de franska alperna, träffade

”Oräddhet bygger på att verkligen vara medveten om rädslan.”

hon första gången en tibetansk-buddhistisk lärare, *Chimé Rinpoche* (1914-1999), som hon direkt kände sig mycket förbunden med.

**CHIMÉ RINPOCHE** uppmanade henne att ta kontakt med lama *Chögyam Trungpa Rinpoche* som hade en betydande roll i etablerandet av den tibetanska buddhismen i Amerika. Första gången hon träffade honom var en vinterdag 1972 i Taos, New Mexico. Hon hade gett sina skolelever Trungpas biografi *Born in Tibet* att läsa, och när han av en händelse höll ett föredrag i närheten, packade hon in sina elever i tre bilar och åkte dit.

Ett av barnen ställde en fråga om rädslan. Trungpa Rinpoche svarade att han en gång besökt ett kloster som hade en aggressiv vakthund. Just när hans grupp hade kommit in på gården, slet sig den ilska hunden från kedjan han satt fast i. Alla stelnade till av skräck, förutom Trungpa Rinpoche. Han började springa så fort han kunde - rakt emot hunden. Hunden blev så överrumplad att han vände om

och med svansen mellan benen sprang åt andra hållet. Det här är en av lektionerna som Pemas lärare verkligen har bankat in i henne, och hon citerar honom i Richmond: 'Oräddhet bygger på att verkligen vara medveten om rädslan.' ”

**FÖRRA SOMMAREN** uppdagades en skandal inom Rigpa organisationen, en tibetansk buddhistisk undervisningstradition i väst, vars tibetanska lama *Sogyal Lakar Rinpoche* tvingades avgå som ledare efter anklagelser om mångåriga övergrepp mot studerande och medarbetare inom traditionen. Michaela Haas har i boken, som kom ut på engelska första gången 2014, skrivit positivt om Sogyal Lakar Rinpoche och flera andra manliga lärare som stod bakom honom, därför

att hon inte var medveten om de övergrepp som begåtts under årtionden. Med den kunskapen skulle hon ha skrivit på ett helt annat sätt, säger hon.

- I sociala medier uppmanar jag idag människor att reflektera hur man kan skapa trygghet för kvinnor inom dessa gemenskaper eller organisationer. Buddhismen behöver ha sitt eget #MeToo-ögonblick och sätta ljus på de många lärare som missbrukar sina privilegier.

**I BOKEN BERÄTTAR MICHAELA** om sitt genuina intresse för hur kvinnorna hanterar sina utmaningar och tar upp problem, istället för att skönmåla ett ideal, eftersom det inte hjälper någon. Buddhismen framställs som fredlig, icke-våldsam och att främja jämlikhet.

- När jag började på den buddhistiska vägen tog det mig år att inse hur patriarkalisk traditionen faktiskt är och att kvinnor behandlas allt annat än lika. Kvinnor måste bli medvetna om att buddhistiska samhällen inte nödvändigtvis är en säker plats och står utanför det som händer i västerländska samhällen.

- Kvinnor måste lära sig känna igen tecknen på om deras lärare visar sig vara manipulerande eller våldsamma och i förlängningen också ta reda på vilken kvalificerad, kunnig lärare de ska vända sig till om och när det händer, avslutar Michaela Haas. ☺

Plus mer

VINN!

www.michaelahaas.com  
"Dakini Power - tolv enastående kvinnor som präglar dagens buddhism" (Vattumannen förlag, 2017).

Free lotter ut fem exemplar av boken "Dakini Power" i samarbete med Vattumannen förlag (www.vattumannen.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



**Konkreta tydliga svar**

**Livet upp & ner?**

**Åsa, mer än 30 års erfarenhet**

**Seriös medial vägledning**

**Råd·Stöd·Kärlek·Kriser·Hälsa·Arbete m m**

**Fr 13,75 kr/min 0301-300 01 Vardagar 8-17**

**0939-202 55 00 ALLA DAGAR 10-24**

**19,80 kr/min · www.taraza.se**



**Spådom - Tarot - Healing**

**Heart Spirit Metoden**

**Kärlekens magi**

**Coaching - Stöd**

Kr 19,90 pr min.

**Ann** Tel. **0939-114 71 07**

www.stjarnhealing.se, www.spadamann.se, www.spadamann.webs.com