

Pema Chödrön

# Konsten att inte tappa modet

När världen står i brand behövs optimismen mer än någonsin. Pema Chödrön är buddhist och författare från USA, och hennes budskap i boken "Välkomna det ovälkomna" är att vi inte ska tappa hoppet utan lita på vår förmåga till vishet, omsorg och medkänsla. Hemligheten är paradoxalt nog att öppna sig inför det svåra vi ser omkring oss. Om vi gör det på Pema Chödröns sätt får vi kontakt med vår inre vishet och styrka. Då får vi nycklar till välbefinnande för både oss själva och andra – och vi kan leva helhjärtat även i en förkrossad värld.

Text Peter Fowelin Bild pixabay.com Foto Susan Lirakis



Vi lever i utmanande tider. En pandemi har svept runt jorden, krig härjar i vår närhet och rapporter om jordens uppvärmning kommer i en strid ström. Det finns många utmaningar som skapar oro, lidande och motsättningar människor emellan, både i Sverige och i världen.

Inte sällan blir nyhetsinslagen övermäktiga för oss. Vi tar in dem med huvudet, men inte med våra hjärtan - det blir alltför plågsamt. Så hur kan vi beskåda det som sker i världen och i våra liv utan att slås till marken av oro och förtvivlan? Hur behåller vi hoppet när våra hjärtan är på väg att brista? Och finns det något vi själva bidra med som gör att världen rör sig i en bättre riktning, både i det stora och det lilla?

**PEMA CHÖDRÖN BERÄTTAR** i boken "Välkomna det ovälkomna" om *Trungpa Rinpoche*, hennes lärare. När han var åtta år gammal stod han en gång på taket till ett kloster i Tibet. På långt håll såg han en grupp pojkar kasta sten på en liten valp. Trots att det var ganska långt bort kunde han se hundens skräck och höra pojkarnas skratt. Självt kunde han ingenting göra, han bara stod där på taket med sitt hjärta krossat, i djupt medlidande med valpens fasa ända tills pojkarna hade plågat livet ur den. Smärtsamma minnen vill vi helst inte

väcka till liv. Pema Chödrön berättar att Trungpa Rinpoche tvärtom ofta erinrade sig just den här händelsen, och att den drev honom att använda sitt liv på bästa sätt. Hans berättelse rymmer djup visdom, menar hon, och med sitt exempel visar han hur vi kan lindra både vår egen nöd och lidandet i världen. Men hur hänger det ihop?

**BUDDHA LÄRDE UT** att vi alla i vår kärna är goda och kärleksfulla, skriver Pema Chödrön. Denna grundläggande godhet gör att vår naturliga impuls är att finnas till för andra, särskilt för dem som står oss närmast. I dessa tider är många av oss också starkt medvetna om att vår planet och våra medmänniskor också behöver vår omsorg och vårt kloka handlande. Men när allt vi ser och hör omkring oss blir för stort och svårt stänger vi ändå av. Vi är rädda att tappa fotfästet och förlora oss i förtvivlan och oro, så vi lägger ett lock över vår instinktiva godhet och hjälpsamhet trots att vi egentligen inte vill det.

Pema Chödrön beskriver det här som ett slags förvirring inombords - och att vi behöver få syn på den för att i nästa steg åta oss att bli den vi innerst inne är. Det är inte enkelt och det kräver mod. Men belöningen är stor om vi tar oss dit, skriver hon. Inte bara genom att vi blir till hjälp för andra, utan också för att vår egen tillvaro blir så mycket rikare. Vi kan leva vårt liv fullt ut,

med en trygg kontakt med allt som rör sig i vårt inre. Och med modet att handla på det sätt som vi innerst inne vet behövs.

**VÄGEN VI BEHÖVER GÅ** för att komma på rätt spår är paradoxal. Trungpa Rinpoches uppmaning var: "Börja med ett förkrossat hjärta!" Att skydda oss från smärta - vår egen och andras - leder oss fel, menade han. Att försöka bli kvitt lidandet och finna lycka är visserligen också en del av människans natur, men vi behöver gå emot den spontana impulsen att skylla allt det svåra. När allt vi har för ögonen är bekvämlighet och en tillvaro utan obehag distanserar vi oss från livets realiteter och från andra människor. Vi flyr från vår sårbarhet och kan inte uppleva livet fullt ut. "Att lägga så mycket kraft på att skydda våra hjärtan från smärta skadar oss om och om igen", skriver Pema Chödrön. Vi stänger in oss i ett nät av rädsla.

**ATT GÅ EMOT VÅR** impuls att undvika obehag kan inte göras i för stora tuggor, i stället måste vi gradvis öka vår förmåga att vara närvarande i vår egen smärta och i världens lidande, betonar Pema Chödrön. Men vi kommer också att bli överraskade över hur vårt mod växer i takt med att vi tränar. Kanske är vi plötsligt beredda att lyssna till vår älskade och hennes eller hans sorg över att vi stängt till om oss? Kanske tillbringar vi en stund med en närstående som drabbats

**PEMA CHÖDRÖN** är författare och buddhist från USA. Hon föddes 1936 i New York City som Deirdre Blomfield-Brown. Hon mötte sin läromästare Chögyam Trungpa Rinpoche 1972 och studerade för honom från 1974 till hans död 1987. 1981 blev Pema Chödrön fullvärdig medlem i den kinesiska grenen av buddhismen. Under lång tid har hon varit lärare och ledare på Gampo Abbey i Nova Scotia, det första tibetanska klostret i Nordamerika för västerlänningar. Pema Chödrön har skrivit ett flertal böcker.



av sjukdom, med vårt lugn och vår värme som enda bidrag? Kanske ler vi vänligt mot kvinnan som sitter med sin mugg utanför Ica. Eller så låter vi tårarna stilla rinna utför kinden när en bonde i Pakistan berättar att hela hans familjs liv och försörjning spolats bort i en översvämning.

Det som sker är att vi plötsligt märker hur nära vi törs vara med den som har det svårt; att det i grund och botten inte är någon skillnad mellan andra och oss själva. Vi förs känna med dem utan att gå under, tappa bort oss själva eller stänga av våra känslor. Tvärtom gör våra tårar och kontakten med vår sårbarhet att kroppen mjuknar och hjärtat blir varmare. Modet att fortsätta på den inslagna vägen kan då öka och ”vi åtar oss att övervinna allt som skymmer vår inneboende vishet och vår medkänsla, allt som stänger oss ute från vår naturliga förmåga att känna med och vara till gagn för andra”, skriver Pema Chödrön. Vi märker att vi har fått kontakt med vårt hjärta och att vi står ut med att det kan vara förkrossat. Vi upptäcker att det är oändligt starkt och villigt att hjälpa andra.

**PÅ ETT ELLER ANNAT SÄTT** försöker de flesta av oss göra gott i världen. ”Vi är intensivt medvetna om att andra behöver oss och att vårt samhälle och hela planeten behöver oss, särskilt nu”, skriver Pema Chödrön. Samtidigt pratar vi ofta om problemen i världen

på ett sätt som späder på problemen och gör att vårt hjärta hårdnar, menar hon. Vi har en tendens att dela upp människor, saker och idéer i skarpt kontrasterande kategorier. Medvetet eller omedvetet går vi omkring och bär på begrepp som ”vi” och ”dom”, ”rätt” och ”fel”, ”värdig” och ”ovärdig” - och andra tankemönster där vi polariserar och framkallar motsättningar.

Aldrig är vi riktigt nöjda med saker och ting som de är, med andra som de är och heller inte med oss själva. Utan att vi riktigt märker hur det går till blir vi upprörda inombords, mot andra och mot världen omkring oss. Det kan leda till ovänlighet, missämja och argisinta ord eller handlingar. Inte minst när vi drar på oss polariseringens pansar hårdnar vårt hjärta, och i dessa tider är den tendensen särskilt skadlig för våra samhällen, menar Pema Chödrön och betonar att vi alla har ett ansvar för att inte bidra till det.

**ORSAKEN TILL ATT** vi agerar på ett sätt som skadar oss och får oss att tappa modet är i grund och botten att vi fastnar i våra känslor. Vi är rasande på världsledares eller företagsledares oförmåga att ta ansvar för situationen i världen - eller så upprörs vi över åsikterna hos en familjemedlem, vän eller kollega. I känslostormarna förlorar vi förmågan att kommunicera på ett sätt som fungerar. Vi tappar bort den enda sak som ligger inom räckhåll: att uppmuntra och lyfta oss

själva och dem vi möter. Vi tappar kontakten med vår grundläggande värme och godhet.

**PEMA CHÖDRÖNS BUDDHISTISKA** metoder sträcker sig från enkla saker som vi alla klarar till meditationsmetoder som kräver en hel del träning. Att låta sig inspireras av goda exempel kan hjälpa oss på vägen. Pema Chödrön är nära vän med *Jarvis Masters*, som har suttit i dödscell sedan 1990 för ett brott han troligen inte begått. Många av hans vänner och cellgrannar har mördat någon. Ändå säger han: ”Jag har aldrig träffat någon där jag inte sett en grundläggande godhet. När man verkligen talar med de här killarna stöter man på så mycket sorg och förtvivlan och tragisk familjehistoria. Man börjar betrakta människors känslighet i termer av grundläggande godhet.”

Det hände en gång att Jarvis Masters befann sig på fängelsets rastgård då en vakt började häna och hetsa honom att ge igen. Men Jarvis svalde inte betet. Efteråt frågade en av hans vänner: ”Hur kan du vara så lugn?” Och han svarade: ”Jag har fått brev från barn till några vakter som berättar att när papporna har haft en tuff dag här tar de ut det på familjen när de kommer hem. Jag ville inte att den här mannen skulle gå hem och ge sina barn stryk.” Jarvis tillät sig att vara sårbar inför någon som hade makt över honom, eftersom han visste vad konsekvenserna kunde bli för vaktens familj. ►

**DET ÄR INTE LÄTT** att hålla obruten kontakt med vårt hjärta, vår sårbarhet och medkänsla. Men när vi lyckas med det i svåra situationer växer vi inombords – och effekten på den vi möter kan bli kraftfull. Det kan tyckas som en droppe i havet i allt mörker omkring oss. Men varje gång vi gör på det sättet, om det så är i ett fysiskt möte eller när vi möts på sociala medier, ger vi näring åt godhetens frö inom oss alla. Och kanske, kanske gör den personen i sin tur så i nästa möte med någon annan – och effekten av vår handling får chansen sprida sig i all oändlighet.

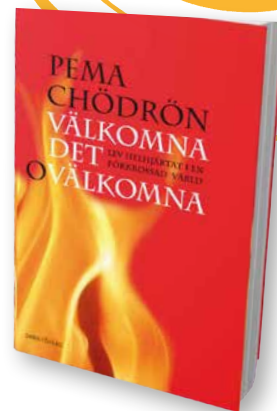
”Som alla kan se finns det så mycket våld, polarisering, miljöförstöring och lidande överallt i världen. Och det verkar som om

vi håller på att tappa kontrollen”, skriver Pema Chödrön. ”På detta sakernas tillstånd kan vi reagera med rädsla, aggressivitet och egenytta; eller vi kan reagera utifrån en tillit till vårt vidsträckta, öppna, i grunden goda sinne [...]. Vårt sätt att reagera kommer att avgöra åt vilket håll världen rör sig. Som världsmedborgare har vi alla ansvar för att få utvecklingen att gå mot vishet, omsorg och medkänsla.”

Pema Chödrön lär oss att om vi ska ändra samhällets riktning är det en god startpunkt att börja med oss själva. Då ser vi att förändring är möjlig och vi behöver inte tappa modet. Om andra följer samma väg kan kraften i förändringen bli stor. 🌟

*Vinn!*

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Välkomna det ovälkomna", i samarbete med Dana Förlag. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



” Orsaken till att vi agerar på ett sätt som skadar oss och får oss att tappa modet är i grund och botten att vi fastnar i svåra känslor.

## Plus mer

[www.pemachodronfoundation.org](http://www.pemachodronfoundation.org)

[www.danaforlag.se](http://www.danaforlag.se)

Några böcker av Pema Chödrön:

”Välkomna det ovälkomna” (Dana Förlag, 2020).

”När allt rasar samman” (Larson Förlag, 2020).

”Konsten att meditera” (Livsenergi, 2019).

”Bryt vanans makt” (Dana Förlag, 2016).

## Ur boken

” När vi andas in och öppnar oss för våra egna och andras önskade känslor – när vi välkomnar det ovälkomna – upptäcker vi ett större utrymme i vårt hjärta och vårt sinne. Vi blir lättade över att inte längre behöva slå tillbaka varje obehaglig situation som uppstår. När vi andas ut kan vi sända detta utrymme och denna lättnad till andra som på samma sätt kämpar med sina känslor. [...] Vi kan låta vår grundläggande godhet stråla ut från hela kroppen och sända den till fler och fler – till alla länder, kontinenter och världar – tills den genomsyrar hela rymden.

## Övning

Perspektiv på vårt inre:

### Ta kontakt – förstärk – släpp

Pema Chödrön berättar att den här metoden varit till stor hjälp för henne själv, särskilt när hon kört fast och känslorna känts mycket verkliga, fasta och allvarliga.

”När en önskad känsla dyker upp är steg nummer ett att uppleva den så helt och fullt man kan i det innevarande ögonblicket. Med andra ord, håll den nakna sårbarheten i hjärtat. Andas med den, låt den beröra dig, bebo dig – öppna dig för den så mycket du bara kan just då. Förstärk sedan känslan, gör den ännu mer intensiv. Och gör detta med hjälp av det som fungerar för dig – vad som helst som gör känslan starkare och mer koncentrerad. Fortsätt tills den blir så tung att du skulle kunna hålla den i handen, och då ska du ta tag i den. Och släpp den sedan. Låt den flyta iväg vart den vill, som en ballong, vart som helst ut i den stora tomma rymden. Låt den flyta ut i universum och upplösas i allt mindre partiklar, ofattbart små och avslägsna.”