

Thich Nhat Hanh

Tillsammans kan vi skapa hopp för planeten

Jorden är inte bara den omgivning vi lever i, vi är jorden och vi bär henne alltid med oss. När vi människor inser att vi inte är åtskilda från jorden utan är ett och detsamma förvandlas vår relation till planeten. Det menar zenmästaren Thich Nhat Hanh i boken "Kärleksbrev till Jorden", där han formulerar en ny riktning i vårt förhållande till Moder Jord. Det är en väg som är förankrad i mindfulness och det sant existentiella. Poetiskt och konkret visar han hur hoppet ännu finns att möta hoten och utmaningarna mot vår blåa ädelsten i Vintergatan.

Text Peter Fowelin Bild Khanthachai C (shutterstock.com) Foto Evelyne Renouveau



"När jag vaknar använder jag en stund till att njuta av att tvätta mitt ansikte. På vintern är vattnet i min stuga väldigt kallt, så jag öppnar bara kranen lite grand och låter vattnet rinna ut droppe för droppe. Jag sätter handen under kranen och får verkligen kontakt med känslan av kallt vatten. Det hjälper mig att vakna."

Så skriver *Thich Nhat Hanh* i boken "Kärleksbrev till Jorden". Han berättar att han alltid haft för vana att vara uppe tidigt och ta en promenad när himlen knappt börjat ljusna och de bleknande stjärnorna ännu kan ses. En morgon när han hade vandrat så, varsamt medveten om naturen, och kom tillbaka till stugan greppade han papper och penna och skrev: "Jag är förälskad i Moder Jord." Han kände sig upphetsad som en ung man som just blivit kär. Hans hjärta bankade av upphetsning.

"Jorden ger mig så mycket. Jag är så förälskad i henne", fortsätter han. "Det är en underbar kärlek; där finns inga svek. Vi anförtror våra hjärtan åt Jorden och hon anförtror sig själv åt oss, med hela sin varelse."

THICH NHAT HANH ÄR för många känd som grundaren av zenklostret Plum Village i Frankrike, där han levde en stor del av sitt liv. År 2022 gick han bort i en ålder av 95 år efter att ha fått leva sina sista år i hemlandet Vietnam. Många känner också till hans böcker

allt sedan han i mitten av 1970-talet gav ut boken "The miracle of mindfulness", som ofta ses som startpunkten för den mindfulness-våg som senare svepte genom västvärlden.

Under hela sitt liv var Thich Nhat Hanh engagerad i samhällsfrågor och nominerades även till Nobels fredspris för sina insatser för fred i Vietnam på 1960-talet. "Kärleksbrev till Jorden" gavs första gången ut på engelska ett par år innan han drabbades av en stroke 2014, och boken är ett av uttrycken för hans starka engagemang för planeten och livet i alla dess former.

FÖR THICH NHAT HANH är jorden ett underverk. "När du betraktar och tänker på planeten Jorden ser du att hon har många egenskaper och förtjänster", skriver han och lyfter fram tre av dem. Den första är stabilitet. Jorden står stadigt inför utmaningar och visar uthållighet, jämnmod och fördragsamhet när hon ställs inför katastrofer som människan framkallar. Den andra är kreativitet. Den skönhet som jorden uppvisar, alltifrån fantastiska naturformationer till minsta kronblad på en körsbärsblomma, överträffar allt som vi människor kan skapa för egen hand.

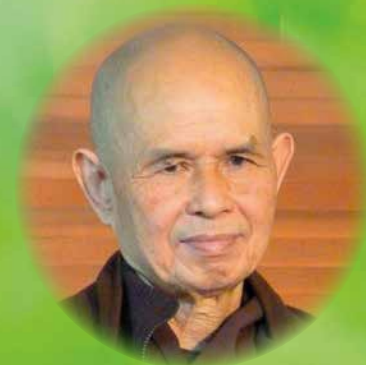
Det tredje egenskapen är, med ett buddhistiskt ord, icke-åtskillnad. Jorden för oss in i livet och hon välkomnar oss när vi dör. Hon omsluter allt och alla utan åtskillnad. När vi helt och fullt förmår se vad jorden gör för oss känner vi beundran, kärlek och

respekt. Och när vi inser att jorden är så mycket mer än bara själva miljön omkring oss blir vi berörda och vill skydda jorden såsom vi skyddar oss själva, menar Thich Nhat Hanh. I grund och botten finns det ingen skillnad mellan oss och jorden.

FÖR THICH NHAT HANH handlar det här inte bara om ett sätt att tänka, utan om faktiska förhållanden. "Vi glömmer ofta att planeten vi lever på ger oss allt det kroppen är sammansatt av", påpekar han. "Vattnet i vårt hull, i våra ben och kroppens alla mikroskopiska celler – allt kommer från Jorden och är en del av den. Jorden är inte bara den omgivning vi lever i. Vi är Jorden och vi bär henne alltid inom oss."

När vi inser att vi är förenade med jorden behöver vi inte känna oss fjärmade och främmande för vår egen existens här på jorden, menar Thich Nhat Hanh. Var och en av oss är en manifestation av jorden – en manifestation som lever och andas – och förenade som vi är med jorden kan vi se att även hon är levande. Han fortsätter:

"När vi väl vet det kan vi börja förvandla vår relation till Jorden. Vi kan börja gå annorlunda och ha omsorg om henne på ett annat sätt. Vi kommer att bli fullkomligt förälskade i henne. När vi är förälskade finns inget åtskiljande, ingen separation mellan oss själva och personen eller tinget vi älskar. Vi gör allt



THICH NHAT HANH föddes 1926 och blev buddhistmunk i Vietnam vid 16 års ålder, och senare fredsaktivist, författare och poet. Han ledde den vietnamesiska buddhistdelegationen vid fredssamtalen i Paris och nominerades till Nobels fredspris av Martin Luther King. 1982 grundade han klostret Plum Village i Frankrike. Hans härkomst sägs kunna följas mer än två tusen år, till självaste Buddha. Den 22 januari 2022 somnade han stilla in i Tu Hieu-templet i Hue, Vietnam, 95 år gammal. Thich Nhat Hanh har skrivit mer än hundra böcker – poesi, skönlitteratur och filosofi.

vi kan för dem, och det när oss och skänker oss glädje. En sådan relation kan vi alla ha med Jorden. Ja, det är det förhållande vi alla måste ha med Jorden om hon ska kunna överleva – och om vi själva ska göra det.”

DET HÄR SYNSÄTTET är grundvalen för Thich Nhat Hanhs engagemang för vår planet. Han menar att vi inte i första hand ska bry oss om jorden för vår egen skull, för vår egen personliga överlevnad, eftersom frågan är mycket större än så. Samtidigt är det många av oss som inte mår bra på grund av stress och annan ohälsa. När vår fysiska kropp är sjuk ska vi stanna upp, vila och ge den uppmärksamhet och omsorg, påpekar han. Vi behöver sluta tänka och i stället vända oss mot vår in- och utandning och komma hem till vår kropp, såsom när vi utövar mindfulness, meditation eller annan kontemplation. Kroppen är ett underverk som vi behöver ta hand om – och på samma sätt är det med jorden. När vi kommer hem och tar hand om oss själva läker vi inte bara våra egna kroppar och sinnen, utan vi hjälper samtidigt jorden, menar Thich Nhat Hanh. Om vi uppfattar jorden som en levande organism som andas kan vi få hjälp att läka oss själva och jorden på samma gång.

THICH NHAT HANH MENAR att det behövs en revolution, och att den börjar inuti var och en av oss. När vi ändrar vårt sätt att se

på jorden och börjar leva medvetet kommer vårt eget lidande att lätta. Vår ökade medkänsla och förståelse kommer då att leda till att vi behandlar jorden med kärlek och respekt. När vi hittar vår egen balans leder det oss också på vägen mot återupprättandet av jordens balans. ”Det finns ingen åtskillnad mellan omsorg om planeten och omsorg om oss själva och vårt eget välmående. Det är ingen skillnad mellan att hela planeten och hela oss själva.”

KLIMATFÖRÄNDRING, UTARMNING AV den biologiska mångfalden och annan ödeläggelse är verkliga hot inför framtiden. ”Vi kan inte vänta längre på att återupprätta vår relation till Jorden, för precis nu befinner sig Jorden och alla här på planeten i verklig fara”, skriver Thich Nhat Hanh och menar att en andlig revolution behövs om vi ska kunna hantera de miljöutmaningar vi står inför. Men många av oss är vilsna, konstaterar han. Vi arbetar för hårt, våra dagar är för bråda, vi förlorar oss i konsumtion och beteenden där vi flyr ifrån det som är viktigt på djupet. ”Vi har inte längre någon kontakt med oss själva, vår familj, våra förfäder, Jorden eller livets underverk runt om kring oss. Vi har blivit alierade och känner oss ensamma”, skriver han och pekar på det faktum att vi försöker fylla tomrummet inom oss med missbruk av olika slag, inte minst vår konsumtion och prylhunger. ”Vi inser

inte att vårt beteende inte kommer att göra oss lyckliga. Vi inser inte att det enda som kan leda oss framåt är vår nivå av medvetenhet och närvaro.”

”KÄRLEKSRETT TILL JORDEN” ger också handfast vägledning för hur var och en av oss ska kunna öka denna medvetenhet och närvaro genom praktisk utövning i vår vardag. Den medvetna närvaron är alltid medveten om något specifikt, menar Thich Nhat Hanh:

”Vi kan vara medvetna om och uppmärksamma på vår andning, våra fotsteg, våra tankar och våra handlingar. För att vara medvetet närvarande krävs att vi riktar hela vår uppmärksamhet mot vad det än är vi gör, vare sig det handlar om att gå eller andas, borsta tänderna eller äta ett mellanmål. När vi koncentrerar oss på vår andning och de steg vi tar kan vi se Jordens skönhet omkring oss mer klart. Vi kan ta varje andetag och varje steg med medvetenhet och tacksamhet.”

KÄRNAN I ALLA de böcker Thich Nhat Hanh har skrivit om mindfulness är att praktiserandet av medveten närvaro hjälper oss att på djupet uppleva varje ögonblick i det liv som vi getts att leva. Om vi utövar medveten andning och medveten gång får vi också kontakt med vår kroppens mirakel. I ”Kärleksbrev till Jorden” betonar han att ►

denna kontakt med kroppen hjälper oss att också få kontakt med jorden – och när vi har kontakt med jorden kan vi stå i kontakt med hela kosmos.

Till hjälp för vår praktik finns i boken även tio meditationer – eller böner – i form av brev riktade till Moder Jord, och även ett till Fader Sol. I det sista brevet påpekar Thich Nhat Hanh att vi människor alltid har kunnat sätta vår lit till Moder Jord – hon har försörjt oss och ställt sina resurser till vårt förfogande. ”Jag kommer alltid att finnas där för er”, svarar Moder Jord om vi undrar.

Men den fråga som nu är aktuell är Moder Jord motfråga: ”Kära barn, ni måste fråga er själva, kan er Moder Jord räkna med er?” Thich Nhat Hanh svarar i brevet i vårt ställe: ”Ja, Moder, du kan räkna med oss.”

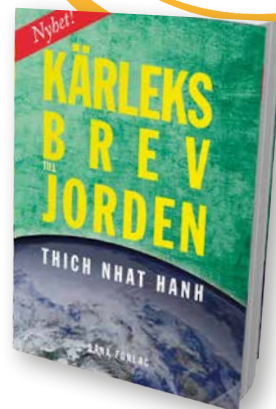
I **BOKENS AVSLUTANDE** kapitel formulerar Thich Nhat Hanh grundvalen för en ”kosmisk religion” som har sin grund i en medve-

tenhet om universums harmoni, elegans och skönhet – det som enligt hans mening är den mest grundläggande religiösa känslan. Det behöver vara en form av andlighet och religion som vi alla kan praktisera tillsammans, oavsett religiös tillhörighet idag:

”Dogmatism och fanatism har orsakat mycket separation och krig. Missförstånd och missaktning har orsakat orättvisa och förödelse. I det tjugoförsta århundradet borde det bli möjligt för oss att komma samman och erbjuda oss själva den sorts religion som kan hjälpa till att förena alla folk och nationer, och att få bort all separation och allt åtskiljande. Om de religioner och filosofier som finns idag, liksom vetenskapen, kan gå i denna riktning kommer det att bli möjligt att etablera en kosmisk religion grundad inte på myter, tro eller dogmer utan på bevis och insikt om samvarande. Det skulle innebära ett jättelikt steg för mänskligheten. ☺

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken ”Kärleksbrev till Jorden”, i samarbete med Dana Förlag. Gå in på free.se och klicka på ”Free utlottning”. Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.plumvillage.org

www.danaforlag.se

”Kärleksbrev till Jorden, Thich Nhat Hanh (Dana Förlag, 2023).

”Fri från rädsla, fri från sorg”, Thich Nhat Hanh (Dana Förlag, 2013).

” Vi glömmar ofta att planeten vi lever på ger oss allt det kroppen är sammansatt av.

Ur boken

” Om vi inte återupprättar Jordens balans kommer vi att fortsätta orsaka stor förödelse och det blir svårt för livet på Jorden att fortsätta. Vi behöver inse att förutsättningarna som kan bidra till att återupprätta den nödvändiga balansen inte kommer utifrån. De kommer inifrån oss, från vår egen medvetna närvaro, vår egen nivå av medvetenhet. Vårt uppvaknande och vår vakna medvetenhet är det som kan hela Jorden.

Övning

Andningsövning för Jorden

Grunden för all utövning av mindfulness är uppmärksamhet på andningen. När vi är medvetna om andningen förenas kroppen och sinnet, och vi får hjälp att märka vad som pågår inom oss och omkring oss. ”Vi kan bli så fast i våra planer, rädslor, drömmar och vår oro att vi inte längre lever i våra kroppar och inte heller är i kontakt med vår verkliga moder, Jorden”, skriver Thich Nhat Hanh. Till hjälp för oss föreslår han att vi riktar uppmärksamheten mot andningen och säger:

Jag andas in, och lugnar min kropp.

Jag andas ut, och min kropp är i ro.

Jag andas in, och vilar hos Moder Jord. Jag andas ut, och överlåter mitt lidande åt Jorden.