

## *Fred är beroende av kunskap om vårt inre liv*

*Fred är inte något som existerar oberoende av oss människor –  
Det gör heller inte krig.  
De politiska ledarna i deras målsättning, liksom armégeneralerna,  
har ansvar för freden.  
De är alla medlemmar av vår egen mänskliga familj  
och det samhälle som vi som individer varit med om att skapa.  
Fred i världen  
beror därför på  
att det finns fred i varje människas hjärta.*

Dalai Lamas fredsbudskap 2006  
för Fredsljuset från Betlehem

Vid närmare reflektion över Dalai Lamas fredstal ovan kan vi se hur den buddhistiska fredssynen direkt är kopplad till både individuell och universell etik, såsom det särskilt framställs i läran om karma. Den handlar om handling, dess orsak och verkan, både de goda och de mer eller mindre negativa handlingarna och deras konsekvenser som vi människor skapat. Som individer och som medlemmar i den mänskliga familjen har vi ansvar för våra liv.

Buddha Shakyamuni föddes för ca 2 500 år sedan som Siddharta Gautama inom Shakyadynastin i norra Indien. Han lämnade sin familj för att få ett svar på sina funderingar om liv och död och allt som det innebär. Efter olika vägar och prövningar fann han sin egen ”medelväg” som resulterade i ”uppvaknandet”, en upplevelse av omätlig frihet präglad av gränslös visdom och medkänsla. Han blev en buddha, vilket betyder ”den uppvaknade” eller ”den upplyste”. Under de följande 45 åren förmedlade Buddha sin lära (Dharma) på olika sätt. Framförallt lärde han att allt som vi upplever och gör har sin upprinnelse i vårt sinne. Han lärde hur vi genom andlig utövning kan undersöka och förstå de mentala processerna som försiggår inombords och i samspelet med andra. Centralt är att en egen upplevd förståelse är grunden för utvecklandet av ett äkta förhållningssätt som tar hänsyn till ens eget och alla varelsers behov av frid, harmoni och varaktig lycka. Vi kan integrera ett sådant förhållningssätt i hela vårt liv, i utvecklandet av våra etiska värderingar, i den kultur vi skapar tillsammans och inte minst i vår förmåga till fredlig samlevnad.

Budskapet förtydligas ännu mer i följande Kalamasutta. Anguttara III.65: ”Vad helst ni efter grundlig undersökning och ingående studium finner bidra till att främja det goda, det önskvärda, det som gagnar alla varelser – det ska ni tro, hålla er till och ta ledning av.”

Det är en tydlig anvisning att vi människor har förmågan att utifrån egna praktiska erfarenheter reflektera och komma till slutsatser om vad som är gynnsamt eller inte gynnsamt. De kan visa att våra handlingar har konsekvenser både i det lilla och i det stora sammanhanget, eftersom allt och alla är ömsesidigt beroende av varandra (pratitya samutpada/paticca samuppada).

Varaktig fred är beroende av hur respektive parter i en konflikt

kan vända sina invanda negativa tanke-, känslö- och beteendemönster. Bristen på hänsyn och omtanke och deras negativa och rentav våldsamma följder kan sällan lösas med enbart dialog. Enligt buddhismen fordras fördjupande reflektion och meditativ analys som synliggör processerna i medvetandet och hur dessa yttar sig genom det man säger och gör. Riktlinjerna är beskrivna i Den ädla åttafaldiga vägen som täcker alla aspekter av livet. Även i andra anvisningar som hjälper oss att väcka längtan efter fred och känslan av fridsamhet inom oss, till exempel de Fyra brahmavihara – de fyra gränslösa egenskaperna: kärlek, medkänsla, osjälvisk glädje och jämnmod/opartiskhet.

Genom årtusendena har de buddhistiska mästarna förmedlat att människans allra största fiende är hennes egna negativa tankar och förhållningssätt, samtidigt som yttre fiender kan ses som de bästa läromästare. De lär oss tålmod, förståelse och medkänsla som behövs för att hantera olika slags utmaningar vi möter.

Ett citat från Buddha i Dhammapada 201 säger följande:

*”Segraren ådrar sig hat, den besegrade lever i lidande. Den som lämnat bakom sig seger och nederlag, han är fridfull och lycklig.”*

Ett välkänt praktiskt exempel är Nobelpristagaren Dalai Lamas politiska icke-våldsstrategi som exilledare för sitt folks kamp mot Kinas ockupation av Tibet. De senaste decennierna har han fortsatt verka i denna icke-våldsanda för det tibetanska folkets rätt att bevara sitt kulturella och religiösa arv i Tibet som autonom kinesisk region. Buddha själv säger: ”Precis som hela havet har en och samma smak, nämligen smaken av salt, likaså har hela min lära och övningsdisciplin en och samma smak, nämligen smaken av frihet.”

I artikeln ”Peace is complete awareness” lyfter Karmapa Thaye Dorje buddhismens syfte att sprida kunskap om att varaktigt fred

och välbefinnande är avhängigt av att vi odlar våra möjligheter att uppleva och verka för såväl fred som frid. Kunskapen om behovet av att vårda både vår inre och yttre värld för allt levande, de materiella vinningarna och jorden är ömsesidigt sammanlänkade.

*”Frid är fullständig medvetenhet.*

*I denna medvetenhet odlar vi och förenar medkänsla och visdom.*

*I denna medvetenhet är vi levande, vakna och tar ansvar för våra handlingar.*

*I denna medvetenhet drivs vi inte av känslor; vi har kontroll över våra känslor och handlingar.*

*I denna medvetenhet är vi tålmodiga, brukar icke-våld och dömer inte.*

*I denna medvetenhet vårdar vi vår inre rikedom – våra medfödda värden och balanserar dem med vår yttre (materiella) rikedom på ett sätt som är till gagn för alla levande varelser.*

*Detta är frid.”*

Karmapa Thaye Dorje 2016

Följande berättelse är en annan vinkling av buddhismens icke-våldsfilosofi och fordrar eftertanke. Man ska ta i beaktande att kulturen och ordvalet på Buddhas tid var mycket olikt vår tid. Där ordet ”rövare” och ”skurk” används i berättelser från de gamla buddhistiska skrifterna skulle vi kanske använda ordet ”förövarer” eller ”våldsman” och klassa handlingen som hatbrott. Buddha, som tog avstånd från klassamhället och introducerade en ny andlig lära kan säkerligen varit en måltavla för de som ogillade oliktänkande.

## BERÄTTELSEN OM BUDDHA OCH

### RÖVAREN ANGULIMALA:

En dag följde denne skurk efter Buddha i avsikt att döda honom men lyckades aldrig komma i fatt honom. Angulimala ropade: ”Stopp, stanna!”

Buddha sade: ”Jag har stannat upp, Angulimala. Det är du som ska stanna.”

Rövaren svarade: ”Du, munk, säger: ’Jag har stannat upp’, och du fortsätter ändå att gå. Men när jag har stannat, säger du att jag inte har det. Jag ber dig förklara vad det här betyder: På vilket sätt har du stannat upp? Och hur kommer det sig att jag inte har det?”

Och Den Välsignade svarade: ”Jag har stannat upp en gång för alla, Angulimala, då jag för alltid lämnade allt våld mot alla levande varelser. Men du betar dig helt hämningslöst mot dessa varelser. Det är på det sättet som jag har stannat upp medan du inte har det.”

Då rövaren hörde dessa ord, lade han ner sina vapen och blev en fridsam lärjunge till Buddha.

Angulimala Sutta: *Om Angulimala* (Majjhima Nikaya), MN 86 översatt från pali av Thanissaro Bhikkhu, 2003.

För nutida människor kan en sådan drastisk omvändelse vara svår att förstå, dock är det inte heller ovanligt i vår tid att någon kommer till spontan insikt och vänder sig bort från sina invanda negativa livsmönster, det förekommer även i icke religiösa sammanhang.

Buddhismen kallas ofta för ”visdomens väg”. Visdomen har två sidor, den direkta insikten i vår andliga natur (upplysningen) och medkänslan som ett uttryck av visdomens kärleksfulla aktivitet. I Mahayanabuddhismen kallas medkänsla också för ”verkningsfull

metod”, att agera kraftfullt medkännande i olika möten och situationer för att hjälpa andra. Jag tolkar berättelsen ovan som att Buddha såg människan Angulimala och agerade på ett sätt som eventuellt kunde medföra att Angulimala själv kom till spontan insikt i det negativa i hans onda handlingar.

*”Buddhismen talar om frigörelse av egen kraft, genom ett inre förhållningssätt och goda handlingar. Det skiljer sig från religionsframställningar om frälsande yttre makter, en gud eller gudar. Båda typer ser dock individen som del i ett större sammanhang som i sitt väsen är av transcendent natur. [...] Enligt många buddhistiska ledare kan möten med människor från andra livsåskådningar, både sekulära och icke sekulära, berika förståelsen och medmänskligheten oss emellan.”*

Fredriksson 2013. Uppvaknandets vägar.

Indiens första kejsare Ashoka 304–232 f.v.t blev efter sin omvändelse till buddhismen en stor förebild som engagerad statsledare: ”Jag önskar att människor av alla trosuppfattningar skulle känna till varandras livsåskådningar och uppnå sunda lärosatser själva. Genom att respektera andra så upphöjer man sin egen tro och hjälper samtidigt de andra. Om man vanärar dem så skadar man sin egen livsåskådning. Samförstånd är den enda rekommenderade vägen.”

I Sutta Nipata 798 citeras Buddha: ”Att vara fäst vid ett enda synsätt och anse andras som mindre värda – detta kallar den visa en boja.”

Om buddhisters attityder till andra religioner skriver Morgan 1996: ”Buddhister är intresserade av den verkliga sanningen om hur allting är. Detta kallas för Dharma. Sanningen finns i budd-

hismen, men den ägs inte bara av buddhister. Man kan också finna den i andra tros- och världsåskådningar.”

Den historiska Buddhas centrala budskap i Dhammapada 183 har mycket gemensamt med kärnan i andra världsreligioner:

”Att göra gott, att undvika allt ont, att rena sitt sinne, det är de upplystas lära.”

## BUDDHISTISK FREDSBÖN

Det visa medkännande hjärtat är mycket dyrbart.

Må det väckas hos dem det inte väckts.

Där det har väckts må det inte minska,  
men växa och sprida sig mer och mer.

### LITTERATUR:

Dalai Lamas fredsbudskap 2006 för Fredsljuset från Betlehem, <https://goo.gl/wb3LiL>

Karmapa Thaye Dorje 2016, <https://goo.gl/EtQYJU>

Fredriksson T. *The Paths of Awakening – From Buddhist history to contemporary practice and community life*. Nämnden för statligt stöd till trossamfund. Bromma 2013.

Rahula, Walpola. *What the Buddha Taught*. New York Grove Press 1959.

Morgan P. & Lawton C.A. *Ethical Issues in Six Religious Traditions*. Edinburgh University Press 1996.

TRUDY FREDRIKSSON har holländsk bakgrund och har varit buddhist i dryga 40 år. Hon är sedan 1981 verksam inom Buddhistiska gemenskapen – Karne Tenpe Gyaltsen och är ordförande i Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd. Hon har varit yrkesverksam i olika funktioner inom vård och omsorg och sedan 2013 som koordinator för buddhistisk andlig vård på sjukhus. Från mitten av 1980-talet är Trudy buddhistisk resursperson för kontakter med andra religioner, institutioner och myndigheter och numera ledamot i Nämnden för statligt stöd till trossamfund (SST), Regeringens råd för kontakter med trossamfund och Sveriges interreligiösa råd. Hon är även författare till skriften *Uppvaknandets vägar – Från buddhistisk historia till nutidens utövning och gemenskapsliv*, utgiven av SST 2013.