

# Buddhismens syn på Hälsa

---

## Frågor till mig

- 1) Hur ser Buddhismen på hälsa respektive ohälsa ?
- 2) Hur ser Buddhismen på olika sjukdomstillstånd?
- 3) Hur ser Buddhismen på olika behandlingar, är vissa behandlingar mer accepterade?
- 4) Om jag som omsorgsgivare träffar någon som tror på Buddhismen i en omsorgssituation, vad bör jag tänka på?
- 5) Är det något speciellt i sättet jag kommunicerar med den andra personen jag bör veta?



## Förord

Jag får ofta frågor av skolelever (och andra) där jag försöker besvara frågorna så gott jag kan. Jag är ingen expert men jag delar gärna med mig av det lilla jag kan och alla mina personliga erfarenheter till de som frågar. Det finns inga svart-vita svar inom *Theravada*- Buddhism, utan allting är en blandning av svart och vitt.

När jag svarar så har jag ingen fördömande eller auktoritär attityd men däremot så har jag rätt att vara kritisk och granskande. Som jag har lärt mig inom *Theravada*-Buddhism (till exempel Buddhas tal till *Kalama*-folket om att ha en utforskande/undersökande inställning vilket kallas *Vimamsa* och som tillhör *Iddhipada* - en av de 37 förutsättningarna att nå upplysningen).

De svar som jag ger är bara en syn hur en utövande Buddhist kan se på aktuella frågor som finns i vårt samhälle.

## Mina svar på frågorna

### Bäste Vän,

Jag skall nu försöka besvara dina frågor så gott jag kan ur *Theravada*-Buddhistisk synvinkel och utgångspunkt. Denna riktning som praktiseras i Thailand, Laos, Burma, Kambodja och Sri Lanka. Mina erfarenheter kommer från Norra Thailand.

Buddha har själv sagt att ha hälsan är den bästa gåvan (*Dhammapada* vers 204). Att man sköter sin hälsa innebär att man undviker snus, cigaretter, alkohol, droger och allt som gör att sinnet blir avtrubbat.

Man försöker också äta nyttig mat och inte äta en massa onyttig mat som kött är. Inte så att alla *Theravada*-Buddhister är vegetarianer så finns det ändå en medvetenhet om vad man stoppar i sig och hur man undviker all onyttig mat.

När det gäller ohälsa, så innefattar det ju allt som förstör ens sinne och kropp. Som jag nämnde innan att röka, dricka sprit och öl, snusa och allt som avtrubbar eller bedövar en människans sinne och

kropp är inte bra för det leder till en massa sjukdomar och lidande. Samma sak gäller med maten om man äter onyttig mat som snabbmat typ MacDonaldis, Burger King osv.

Jag brukar säga att så länge vi inte är upplysta (har uppnått Nibbana/nirvana) så är vi sjuka och därmed fast i lidandet. Egentligen så vet alla som sysslar med Theravada-Buddhismen att livet egentligen är ett lidande om man tittar mycket djupt på saken.

Vi föds, åldras, blir sjuka och skall dö. Vi vill ha behagliga sinnetillstånd, och när vi inte får dem - ja då lider vi. Vi måste även lära oss att lämna behagliga tillstånd och när vi inte kan eller vill släppa taget, ja då lider vi.

I grund och botten så finns det ingen skillnad på olika sjukdomstillstånd om man ser det djupt (som man kan uppleva i meditationen). Visst är det skillnad på migrän och HIV, men utgångspunkten är alltid detsamma. Hur kan man hantera och umgås med sin smärta/lidande? Ju mer man handskas med sitt lidande och utvecklar ett nytt förhållningssätt till smärta så att man blir vän med den, då kan man uppleva befrielse och lycka.

Man bör ha meditationen och den buddhistiska filosofin/psykologin som en del av sitt liv för att handskas med de olika sjukdomstillstånden. Men utgångspunkten är alltid att livet är ett lidande, eftersom allting förändras (det finns inget bestående i detta universum) och det vi kallar för ett jag/ego eller själ är en illusion och att vägen till lyckan är att gå den Ädla åttafaldiga vägen. Det lär alla Theravada-Buddhister (hela Sydostasien) och de är medvetna om denna filosofin.

## **Sjukvårdspersonal**

Det jag har lärt mig i Thailand är att sjukvårdspersonal som i sitt yrke kommer i kontakt med lekmanabuddhister (*Upasaka*) behöver i normala fallen inte ta någon speciell hänsyn vid medicinsk behandling.

Men skulle den vårdtagande emellertid vara en ordinerad Theravada Buddhistisk munk/nunna. Bör man vara försiktig. Munken har strikta regler att följa med avseende på kontakt mellan könen och får inte vidröra någon kvinna. Det är därför fördelaktigt om operativ behandling med fysisk kontakt mellan munken och en kvinnlig läkare eller tandläkare kan undvikas. Dock går givetvis sunt förnuft före ett slaviskt följande av regler.

När det gäller örtmediciner och *ayurvedisk* behandling så är de väl utbredda i många buddhistiska länder (Thailand och Laos). Det kan bero på att dessa länder i huvudsak är jordbruksamhällen och att många bor på landsbygden, nära skog och mark. Man har kunnat gå och plocka medicinalväxter och många har utvecklat en stor kunskap kring och har ett stort förtroende för denna form av behandling.

När jag är i Thailand så behandlas jag med akupunktur och thaimassage, där rökelse, örter och grönt te ingår när jag har problem med mina axlar och bröst. Det har varit mycket givande och helande och mina smärtor har försvunnit.

När jag är i Chiang Mai (Norra Thailand) så har jag sett att vid sidan av apoteken och även i apoteken så kan man köpa örtmediciner och få olika behandlingar som *akupunktur*, *ayurveda* osv. Man skulle kunna säga att örtmediciner lever i ett harmoniskt förhållande till den moderna medicinen. Där tror jag att vi har något att lära oss i Sverige.

## **Äldre/gamla människor**

När det gäller kommunikation med patienter som kommer från ett Theravada-Buddhistiskt land så är det mycket viktigt att visa respekt för de äldre och inte som i Sverige där man anser att de gamla är en belastning och där man för en människoföraktande politik. När man har en patient från ett Theravada-Buddhistiskt land. Så är det mycket viktigt att inte tappa humöret eller visa att man är arg. För då har man förlorat ansikte och all respekt.

Man bör inte klappa någon på huvudet, eftersom det anses vara en helig kroppsdel för Thailändarna (och säkert i hela Syd Ostasien).

Men som jag skrev innan. Enligt Theravada Buddhism så är det sunt förnuft som gäller.

## **Källor**

---

Staffan Hammers – Buddhism Nu. Nr 3 – 2007.  
Vidyamala Burch – Mindfulness.  
Anteckningar/minnen och upplevelser i Thailand från  
3/12, 2011 – 28/2, 2012.

### **Dietmar Dh Kröhnert,**

Den 21 mars, 2012 (uppgraderade och granskade detta material samt skrev det färdigt).



Jag skrev **3 artiklar**: Buddhismens syn om Hälsa, **Buddhismens syn på abort** och **Buddhismens syn på homosexualitet**. Idén och inspirationen fick jag när jag tillbringade min tid i templet *Wat Phan On*, där jag studerar, reflekterar och mediterar när jag är i Chiang Mai.