

Buddhismens syn på sjukdom (lidande, smärta)

Jag får ofta frågor av skolelever (och andra) på vilka jag försöker skriva svar så gott jag kan. Jag är ingen expert men jag delar gärna med mig av det lilla jag kan och mina personliga erfarenheter. Man måste komma ihåg att det inte finns några svart-och-vita svar inom Theravada-Buddhismen och annan 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-Buddhismen (t.ex. från Buddhas tal till *Kalama*-folket och utforskande/undersökande inställning (*Vimamsa*) som tillhör *Iddhipada* en av de 37 förutsättningar att nå upplysningen)

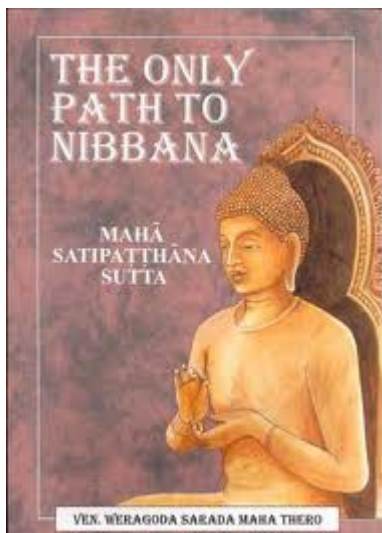
De svar som jag ger är bara en syn hur en utövande Buddhist kan se på aktuella frågor som finns i vårt samhälle.

De två pilarna

Buddhismen brukar beskrivas som en religion vilket jag också anser att det är. Men den kan också helt enkelt betraktas som ett förhållningssätt till livet. När man utvecklar rätt uppfattning om livet, och inser att livet är ett lidande, då blir allting lite enklare. Den ädla åttafaldiga vägen är en pragmatisk och upplevelsebaserad väg, snarare än att till exempel handla om en tro på en Gud och en gudomlig skapare.

Buddhistisk moral/etik, meditation och kunskap innebär en noggrann undersökning av den exakta processen av våra upplevelser i stunden och den buddhistiska filosofin/psykologin väcker allt större intresse inom den västerländska sjukvården.

Buddhas undervisning handlar om att acceptera (eller att förstå) och sluta fred med smärtan. Utgångspunkten är att lidandet är en inneboende del av att vara människa och att det är kärnan i vår existens. Ingen vill lida, men i verkligheten upplever vi alla då och då någon form och grad av lidande antingen fysiskt eller psykiskt.



Buddha säger att den människa som har visdom/insikt istället för att enbart drivas av en önskan/begär att eliminera eller undvika lidandet kan lära sig, genom meditation, att förändra sitt förhållningssätt till lidandet. Genom att inse att livet består av förändringar, lidande och icke-jag.

Naturligtvis kan vissa former av lidande lindras och det är förnuftigt att göra det – till exempel att äta när man är hungrig eller att ta värktabletter för att lindra huvudvärk eller annan smärta. Men kronisk, ihållande smärta eller en obotlig sjukdom (lidandet som också är en del av den mänskliga existensen) är inte lätt att göra något åt, och den människa som har visdom/insikt vet att det behövs en mer djupgående lösning.

I *Samyutta Nikaya (Sallatha Sutta – pilen)* berättar historien om de två pilarna där Buddha ger praktisk vägledning i att förbättra sin relation till smärta. När Buddha ombads att beskriva skillnaden mellan en människa som har visdom/insikter och en vanlig människa som kan hantera smärta, använder han en liknelse om att bli träffad av en pil.

”När vanliga människor upplever en smärtsam fysisk förnimmelse blir de oroliga, lider svåra kval och blir alldeles ifrån sig. Sedan känner de två olika typer av smärta – en fysisk och en psykisk. Det är som om de träffats av en pil, och sedan genast efteråt av en andra pil och de upplever smärtan från två pilar.”

Den här bilden beskriver mina egna upplevelser av smärta/lidande. Jag har en obehaglig känsla i kroppen - i mitt fall är det ryggsmärtor, ibland smärtor i mitt ena bröst. Det här är den första pilen. Förutom den ansätts jag genast också av rädsla, ilska, oro och liknande plågsamma känslor. Det här är den andra pilen, och det betyder att ovanpå den fysiska smärtan så upplever jag nu ytterligare en mängd psykiskt lidande.

I själva verket känns det ofta som om en hel skur pilar träffar mig. Sorg och bedrövelse är i allmänhet rimliga reaktioner av smärta, men även andra känslomässiga reaktioner blir mer komplexa och problematiska om de får styra över mig. Det blir inte bara reaktioner på smärtan utan de ger i sig upphov till ytterligare smärta, så som Buddha förklarar.

”När de berörs av den här smärtsamma känslan ogillar de den och gör motstånd mot den. De känner motvilja mot den och denna bakomliggande benägenhet till motstånd och hat/agg gentemot den smärtsamma förnimmelsen tar över sinnet.”

Det verkar som om det mänskliga sinnet har följt samma välbekanta hjulspår i årtusenden. Den andra pilen kommer därför att du reagerar med att försöka skjuta den första pilen – den fysiska smärtan - från dig (eller fly ifrån den).

Paradoxalt nog innebär ansträngningen att göra motstånd mot smärtan att din energi går åt till det, till den första smärtan, tills det blir en vana som du återgår till om och om igen utan att veta varför. Många gånger flyr vi från smärtan genom att ta droger/mediciner, alkohol eller gör andra saker som kan få oss att fly från smärtan.

Genom mina erfarenheter i olika Thailändska Sanghor där man lär ut meditation, har jag fått lära mig att det är just detta motstånd mot smärtan som är den främsta orsaken till lidandet. Det är det som gör att du träffas av den andra pilen och samma sak gäller för alla ihållande svårigheter, såväl fysiska som psykiska.

Sammanfattning av de två pilarna

Först kommer upplevelsen av smärtan – de grundläggande obehagliga känslan. Det här är vad Buddha kallade den första pilen och jag kallar den för *primärt lidande/smärta*.

Sedan reagerar man på smärtan med motvilja, motstånd, ilska, oro, ångest osv.

Därefter försöker man komma bort från lidande/smärtan genom att gå upp i tvångsmässiga distraktioner som droger, alkohol, äta för mycket eller göra andra saker som kan få oss att glömma lidandet.

Ironiskt nog fastnar man i ett plågat tillstånd genom att försöka fly från lidandet tills du slutligen förenas med eller bli fången i stress, oro, ångest och lidande. Detta ända till det dominerar ditt liv och upptar dina tankar. Det är det här Buddha kallade *den andra pilen* och vad jag kallar för *sekundärt lidande/smärta*.

Vilket är botemedlet mot lidandet?

När jag ringde upp min vän Tobias Heed som har varit munk i ett år (2011/2012) i *Wat Marp Jan* och frågade honom om det, så svarade han så här:

”När jag var sjuk i Wat Marp Jan sa de alltid till mig att ta tillfället i akt och reflektera över hur lite kontroll man har över kroppen och att den kan bli sjuk när som helst. Att den är anicca, dukkha, anatta och försök släppa taget om den. Den är som den är och identifiera dig inte med sjukdomen eller kroppen. Försök använda tillfället för att vinna insikt. Så det försökte jag göra.

Men såklart ska man ta mediciner etc också om man kan och har tillgång till sådana.

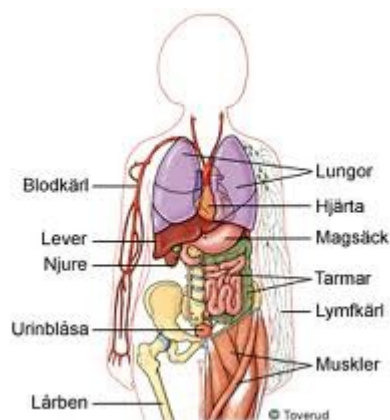
Det var några tankar om kropp och sjukdom.”

Visst är det så som Tobias säger, och enligt Buddhistisk människosyn kännetecknas livet av de tre grundläggande faktorer. Den första är själva lidandet eller otillfredsställelse som man ibland väljer att översätta ordet *Dukkha* med.

De andra två är föreställningen om *anicca*, att allt är i tillvaron obeständigt eller föränderligt, samt läran om *anatta*, som betyder icke-själ eller att vi inte har ett bestående jag.

Hur gör man för att övervinna sitt lidande ?

I *Satipatthana Sutta* nämns ofta även andra speciella meditationsområden eller objekt som inte används så ofta bland lekmän här i västerlandet. Men för munkar och nunnor som stördes allt för mycket av sexuella lustkänslor var det bra att meditera/reflektera över kroppens verkliga natur, till exempel 32 delar av kroppen som blod, fett, urin, slem, spott, avföring o.s.v. - saker som man inte vill tänka på.



Men det är en bra övning för då inser man att kroppen är förgänglig och kommer att falla offer för olika sjukdomar och så småningom dö. Alltså är den ingenting som man bör identifiera sig med eller tro att detta är mitt jag.

Det betyder inte att man skall avsky sin kropp, spåka den eller att inte sköta om den väl. Vår kropp är en fantastisk skapelse som består av 100 miljarder celler och är en bärare av det mänskliga medvetandet. Vår strävan efter kunskap och Nibbana/upplysningen vore omöjlig utan den.

Det är mer en mer frågan om en mental inställning av att inte vara kroppsfixerad eller identifiera sig med kroppens utseende och tillstånd som åsyftas i denna meditation (*Satipatthana Suttan*).

I vår tid kan fixering vid kroppens utseende även leda till sjukdomar som anorexi (ätstörningar) eller att man blir beroende av plastikoperationer för att korrigera naturliga åldersförändringar eller andra detaljer som man inte tycker är vackra nog. En mer realistisk syn på vår kropp skulle inte skada oss nutida människor.

Genom att observera kroppen på olika sätt får vi en upplevd insikt om förgängligheten, lidandet och att det inte finns något bestående jag. När vi har insett denna djupa sanning så förstår vi att vi inte kan säga åt vår kropp att den inte skall bli sjuk eller att inte dö.

Den följer en lag (orsak och verkan). Lidandet och glädjen kommer och går. Det finns ingen som verkligen äger sin kropp. Vi bara förvaltar den. Den är en del av naturens kretslopp som består av födelse, sjukdom, ålderdom och död.

Så när jag blir sjuk så är det denna buddhistiska filosofi/psykologi som jag har i bagaget och det är något som varje Theravada-buddhist tränar på och reflektera över varje dag. Så om vi avslutar där vi började så ger Buddha ett svar till den som har insikt om kroppen och livets tre kännetecken. Buddha säger:

”När visa människor upplever smärtsam fysisk känsla oroar de sig inte, lider inga kval och blir inte utom sig av förtvivlan. De känner fysisk smärta men ingen mental smärta. De är som om de träffades av en pil, men den åtföljs inte av en andra pil och därför upplever de bara smärtan från en enda pil.”

Det som särskiljer visa människors respons på lidandet är enligt Buddha att de inte försöker undfly de smärtsamma känslorna genom att göra motstånd mot dem, känna motvilja eller tvångsmässiga distraktioner (avleda uppmärksamheten).

Därför förenas inte den visa människan med lidande och stress. Det är skillnaden mellan den visa personen och vanliga människor.

Buddha säger att vi kan närma oss ett accepterande av det primära lidandet och undvika det sekundära lidandet genom att vara som den visa personen som kan urskilja och förstå sina känslor så som de verkligen upplever dem.

Med andra ord måste vi vara uppmärksamma på våra upplevelser som de verkligen är (rätt uppfattning, syn) utan att försöka utestänga dem eller känna oss överväldigade. Det är vägen till befrielsen och ett sätt att övervinna sitt lidande och sin sjukdom, enligt Buddhas lära.

Källor

Stefan Einhorn – En dold Gud (om religion ,vetenskap och att söka Gud).

Marie Ericsson – Kom och se (om meditation och Theravada-Buddhism).

Antoon Geels – Religiös besinning och besinningslös religion. Buddhas tal (på tyska) – *Samyutta Nikaya (Sallatha Sutta, kapitel 36)*.

Vidyamala Burch – Mindfulness (en väg att hantera smärtan).

Inspiration som jag har fått:

E-post från Tobias Heed som handlade om sjukdom (den 30:e augusti).

Länkar som jag har använt:

www.Wikipedia.org

Man kan läsa mer om detta ämne:

Gå in på [Tobias sida](#) – PDF filen – *Utbilda medkänslan – om att hjälpa allvarligt sjuka och döende.*
eller

På [Vanliga frågor](#) – PDF filen – *Buddhismens syn på hälsa.*

Dietmar Dh. Kröhnert,

Malmö, 8:e september, 2013.

