

Några tankar om medkänsla. – som jag ser det.

Frasen medkänsla och att släpa taget toppar säkert listan på 2000 talets New-age klichéer och den används även flitigt i den västerländska Buddhismen. Den används för ofta och missbrukas dagligen. Men klyscha eller ej är detta en så mäktig inre manipulation att den är värd att undersökas eftersom den skapar så mycket förvirring.

Men kan medkänsla läka vår tids till synes olösliga problem? Är denna dygd eller goda egenskap en möjlighet i teknikens och datorernas tidsålder? Och vad betyder egentligen medkänsla? Engelskans *Compassion* (medkänsla, deltagande, medlidande) blandas ofta ihop med *Pity* (medömkan, tycka synd om, blickande) och knyts till en okritisk sentimental välvilja.

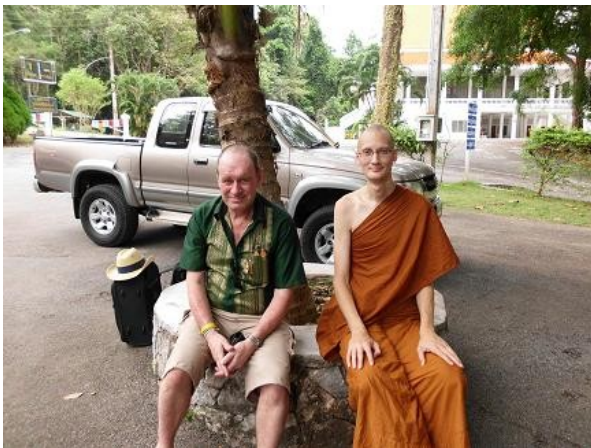


Så till exempel definierar Oxford English Dictionary ordet *Compassion* (medkännande, medlidsam, Barmhärtig som *Inclined to pity* (tycka synd om) eller *to commiserate* (ömka, beklaga, tycka synd). Denna uppfattning om medkänsla är inte bara utbredd inom den västerländska Buddhismen utan också ingrodd och fastrotad i människornas medvetande.

Ordet *Compassion* härleds delvis från latinets *patri* och grekiskan *pathein* med betydelsen att genomlida, att utstå någonting tillsammans med en annan människa, att sätta in sig i en annans situation (eller en grupp, organisation – *Sangha*), uppleva hennes plåga eller problem som den vore den ens egen och förbehållsamt anamma hennes synsätt.

När det gäller ordet medkänsla så har jag ofta funderat på det och blivit förvirrad. För ofta händer det, att människor som praktiserar Buddhismen i väst ofta predika, medkänsla eller kärlek till hela världen. Men när det gäller att försaka (eller avstå) 4:a kr om dagen, där medlemmarna vill kanske fräscha upp sin lokal som att måla eller tapetsera lokalen, då brukar medkänslan vara långt borta (det skulle betyda att varje medlem skulle kanske avstå/försaka från 120 kr i månaden och ändå så är det så svårt att få in dessa pengar – (och min vän Anders menar att alla har råd med det).

Här i väst så har ordet medkänsla förknippats med att tycka synd om eller blidkande, att man skall visa förståelse och att väcka medlidande. Men det har inget att göra med sann medkänsla att göra. Medkänsla som jag ser det har med mänsklighet och humanitet att göra (och att vara vänlig) och jag måste erkänna att jag i många år brottades med detta ord som kallas Medkänsla



.Men februari år 2012 när jag besökte Tobias Heed i *Wat Marp Jahn* i Thailand när han var munk, så gav han mig en skrift som heter *Buddhistiska recitationer* där en munk som heter *Phra Phasukh* har valt ut texterna som Björn Zackari har översatt dem från Pali till svenska.

Och när jag läste *Karuna* – medkänsla i den nya skriften som jag hade fått av Tobias så kan man läsa att det betyder – Må alla levande varelser vara fria från allt lidande .Där hade jag en definition som jag kunde förlika mig med och hela texten när det gäller De sublimes förhållningssäten

.Min syn på *Metta sutta* var alldeles för många år färgad av vad jag hade lärt mig i *AMM/lama Govinda* .Men nu hade jag en text från Theravada Buddhismen och som stämde väl med mitt synsätt eftersom jag numera sysslade med Theravada Buddhismen/Thailand .Jag anser att denna text om medkänsla låg närmare verkligheten.

Det är lätt att prata om att man skall ge kärlek till hela världen ,att man skall älska hela världen osv....för det är bara ord som inte kostar någonting Men i praktiken så handlar det om att de gemensamma livsvillkoren manar oss till en solidaritet .Vi skall använda alla våra krafter att göra livet lättare för oss andra genom att praktisera sann medkänsla som innebär att ge *Dana* (att ge vänlighet och Gåva) och att praktisera den Gyllene regeln.

Hur skall man praktisera medkänsla ?

När man har denna utgångspunkt och definition av medkänsla så har jag fått den uppfattning att medkänsla får en passande sammanfattning i den gyllene regeln som begär av oss att se in i våra sinnen (hjärtat) och ta reda på varför vi hatar eller är så egoistiska och ,varför vi lider osv och sedan ovillkorligen vägra att tillfoga andra detta hat ,egoismen ,lidandet osv.....

.....Medkänsla kan alltså definieras som en principfast och konsekvent altruistisk (osjälvisk ,människo vänlighet) handling. Medkänsla med detta synsätt har också då med respekt att göra ,med andra ord att visa hänsyn/omtanke.

Den som verkligen var först med att formulera den gyllene regeln var den kinesiske vishet läraren *Konfucius* (551-479 f.v.t) som på frågan om vilket av hans ord lärjungarna kunde praktisera dagen lång och alla dagar så svarade *Konfucius*: Är inte ömsesidighet det ordet? Vad du inte vill att andra skall göra mot dig skall du inte göra mot andra.



I Buddhismen betonas det rätta sinnelaget, att det jag gör ska ske med goda avsikter. Men vi känner igen tanken från flera religioner. Återkommande i många religioner är också den regel som i vår kultur kallas den gyllene regeln.

Man kan säga att den är en sammanfattning på allt mänskligt uppträdande och beteende.

Den Gyllene regeln eller Etiken om ömsesidighet finns i i skrifterna av nästan varje religion. Jag nämner här ett par religioner. Denna regel betraktas ofta som den mest koncisa och allmänna princip om Etik/moral.

Buddhism : Plåga inte andra med det som pinar dig själv (*Udanavarga* 5:18)

Kristendomen : Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni göra mot andra . (*Matteus* t:12 Bibeln)

Konfucianismen : Vad du själv icke önskar, skall du icke tillfoga andra (*Analekterna* 15:23)

Avslutning

När det gäller ämnet medkänsla så har jag egentligen inget mer att säga. Jag kan ju tillägga att medkänsla handlar om att visa respekt och vänlighet och att ge Dana (gåva) och som jag skrev innan så är medkänsla - att sätta in sig i en annans situation (eller en grupp, organisation – *Sangha*),uppleva hennes plåga eller problem som den vore den ens egen och förbehållsamt anamma hennes synsätt. Ja det är att förstå den Gyllene regeln.



Så när thailändarna (och andra som var där) skänker över 200 000 kr i det Thailändska templet i *Wat Sanghabaramee* i 2 dagar när man firar *Songkran* (Ny Årsafton) så anser jag att det är en verklig och sann medkänsla.

Dana (att ge en gåva, att ge vänlighet) är ett mycket bra sätt att släppa taget om sig själv och det visar också en insikt och förståelse av de människor som gav *Dana*.

För de vet. Om vi inte vi inte praktisera *Dana* (släppa taget om vår egoism) och praktisera sann medkänsla ,så kommer inte Templet att överleva och vi har inget tempel längre om vi inte praktisera Buddhas lära.

Men i den västerländska Buddhismen är det tvärtom här är medkänsla långt borta. Här tycker man om att prata om tomhet, *nibbana/nirvana*, vad är en tanke ja om de formlösa och abstrakta tankegångar som inte krävs någon större uppoffring eller den stora kärleken och så kostar det ingenting.

I den västerländska Buddhismen så är det Meditationen (*samadhi*) och Intellekтуella filosofiska frågor (*Panna*) som gäller och som står i fokus Men dessa filosofiska diskussioner har ingenting med Visdom/insikter att göra.

.Därför kanske det kanske inte så svårt förstå ,varför de måste sätta pris på Buddhas lära och ha en massa andra avgifter eftersom man inte får lära sig hur viktigt det är med *Dana* och att det är ett mycket bra sätt att lära sig släppa taget om sig själv. Utan den västerländska Buddhismen påminner mer om filosofiska diskussioners klubbar.

Man har vänt på steken. i den västerländska Buddhismen där *Saddha*, *Dana* (att ge gåva ,att ge vänlighet) och *Pancha Silas* (de fem etiska övningarna/eller åläggelserna) långt borta. Så var det i *AMM/Lama Govinda* som jag tillhörde i 12 år och jag tror knappast att det är mycket annorlunda i de andra Buddhistiska föreningarna.



När det egentligen är *Saddha* (tillit ,tilltro) till Buddha, läran (*Dhamman*) och munk och nunneförsamlingen (*Sanghan*) som är en förutsättning för att kunna utvecklas andligt och det är i *Sanghan* som man kan lära sig vad sann Medkänsla är.

När man har förstått det ,då blir det enklare att gå den ädla åtta faldiga vägen som består av Etik – meditation och Visdom och det är den vägen som leder till befrielsen från all form av lidande.

Buddha hade bestämt att läran, *dhamman* och klosterns regler ,*vinaya* .Låt oss följa denna väg, för det finns ingen annan väg.

Källor som jag har använt.

Karen Armstrong – Medkänsla.

Gunnar Fredriksson – David Hume.

Knut A Jackobsen – Buddhism.

Buddhistiska Recitationer översatta till Svenska. (Björn Zackari)

Puja häftet – Recitationstexter för Buddhistiskt andakt och meditation.

Min PDF fil – Vad är religionens innersta kärna – medelvägen som finns på www.buddhisminfo.se – den finns på Föredrag och texter nummer 22.



Inspiration till dessa tanke -
gångar kommer från min vän Anders Hagström
utan hans idéer så hade jag inte skrivit
om detta ämne –Tack Anders.

Dietmar Dh Kröhnert.

Malmö 2/05.2014.

Må alla varelser leva i fred.

Må alla varelser leva i Harmoni.

Må alla varelser nå insikt.