

Om mig själv – Tobias Heed

Här följer en presentation av mig själv. Skrev ihop detta eftersom jag blev tillfrågad och då jag skapat en del material på Internet kan det vara bra att veta lite om vem det är som sammanställt det och vilken bakgrund den personen har. För att till exempel kunna avgöra hur förtroendeingivande källan är.

Jag vill poängtera att jag nu, 2013, inte är en lärare eller har någon ordentlig utbildning - vilket jag anser innebär att vara munk runt 10 år i en buddhistisk sangha (munk- och nunnegemenskap), alltså i ett kloster. Då kan man få titeln "Ajahn" vilket betyder "lärare".

Så det får man ha i bakhuvudet när man läser mina texter. Försöker ta det mesta från bra källor men ibland blir det även egna åsikter eller egen färgning på texterna.



Innan Buddhismen

Jag föddes 1982 och började intressera mig för Buddhism någonstans i slutet av 2005 och början av 2006. Det startade med att jag fick låna en bok av en kompis då vi pluggade tillsammans på Lunds universitet. Läste systemvetenskap där och även lite andra kurser som sociologi och filosofi. Men kanske ska börja med vad som ledde fram till att han lånade ut boken till mig:

Levde ett ganska vanligt studentliv med en massa festande och med allt vad det innebär, men hade kommit till en punkt där känslan av att "inget av detta leder någonstans" var mycket stark. Allt det där kändes ytligt och i slutändan meningslöst.

Pluggade också en termin teoretisk filosofi på universitetet för att försöka hitta en lösning där men blev mycket besviken. Det var bara en massa komplicerade tankar och det förändrade mig inte på det sätt jag hoppats. Har alltid haft förhoppning om att "när jag väl gjort det där så kommer allt kännas annorlunda", men inga fotbollsvinster eller filosofikurser gjorde det.

För att återgå till boken jag fick låna så hette den "Zens tre pelare" av Roshi Philip Kapleau. Den gjorde mig mycket intresserad och jag fortsatte att söka efter information om Buddhismen framförallt på Internet.

Desto mer jag läste desto mer kände jag att det var detta jag hade letat efter, det som saknades i mitt liv. Kände också att jag på något sätt redan visste allt som jag läste men aldrig hade kunnat sätta ord på det själv. Det var en otroligt skön känsla att veta att det fanns visdom i världen och inte bara ytlighet och konkurrens om allt. Det var första gången jag stött på något sådant.

Zen och Mahayana-traditionen

Eftersom första boken jag läste var från Zen-traditionen blev det naturligt att den första grupp jag gick till för att meditera var Lunds Zen Center. Gick dit några månader men det passade inte mig så bra så jag letade vidare.

Nästan anhalt blev Tao Zen, en Malmö-baserad grupp som praktiserar enligt den kinesiska Chan-traditionen. Där stannade jag i cirka 1.5-2 år och höll bland annat i en liten diskussionsgrupp och

var med på två retreatar. Ett två-dagars och ett fyra-dagars. Även ett par stycken endagsretreat men det är knappt man kan kalla det "retreat".

Efter ett tag blev det dock mycket turbulens inom gruppen och en hel del kontroverser. Detta fick mig att lämna gruppen och jag kände mig "bränd". Alltså jag kände att Buddhismen lät mycket bra i böckerna men i verkligheten hade jag inte sett det som beskrevs i text.

Vidare till Theravada-traditionen

USA och Tyskland



Då sökte jag efter något striktare och som hade tydligare regelverk. Detta drog mig till den mer ortodoxa Theravada-traditionen. Jag hade lyssnat på väldigt många Dhamma-tal från bland annat Thanissaro Bhikkhu och jag tyckte han verkade mycket bra och det lät som han visste vad han pratade om. Jag beslöt mig för att åka till hans kloster i Kalifornien, USA och gjorde så i januari 2009.

Stannade en månad där på klostret *Wat Metta*. Det var en mycket, mycket inspirerande tid och jag återfick förtroendet för Buddhismen. Det var mycket strikt och man följde verkligen de reglerna som finns för munkar. Det var också en otroligt härlig stämning av generositet som jag aldrig upplevt tidigare. Det var en ordentlig ögonöppnare för mig och jag fick bekräftelse på att det verkligen finns Buddhism som praktiseras ordentligt i världen idag.

Nästa "retreat" för mig blev i *Wat Muttodaya* i Tyskland. Spenderade även där en månad under sommaren 2010. Här tog jag för första gången tillflykt till Theravada-Buddhismen

med en munk, nämligen *Luang Phor Thong Daeng Varapañño*. Man kan säga att det var först då jag blev *buddhist* på allvar. Det var precis innan jag åkte därifrån och det infann sig en underbar känsla av lätthet och inspiration efter denna ceremoni. Det var en stor skillnad att göra det på det sättet jämfört med att göra det i sin ensamhet.

Thailand och England

Nu var tanken på att bli munk väldigt stark i mig och jag beslutade att nästa retreat skulle bli ett ordentligt test för att se om livet som munk passade mig. Jag ville också försöka hitta en verkligt kompetent lärare och därför åkte jag till Thailand i början av 2011. Väl där besökte jag klostret *Wat Marp Jan* och trivdes mycket bra. Jag frågade abboten *Ajahn Anan* om jag kunde ordinera som munk där i framtiden och han svarade "ja".

Så efter en tur tillbaka till Sverige åkte jag till Thailand igen några månader senare, i november 2011, för att stanna i *Wat Marp Jan* ett år och eventuellt bli munk.

Jag stannade där ett år, som planerat, till november 2012. Där var jag 1.5 månad som anagarika ("hemlös", man går i vita kläder och har ännu inte börjat sin officiella munkträning. En sorts testperiod.),



6 månader som novis-munk (samanera) och cirka 4 månader som munk (bhikkhu). Jag trivdes mycket bra med livsstilen men hade många problem med hälsan.

Nu, 2013, är jag tillbaka i Sverige igen som lekman men planerar att återigen bli munk, denna gång i England. Var och besökte templet Amaravati en vecka och spenderade ytterligare en vecka i templet Cittaviveka en bit därifrån.

Min nuvarande plan är att snarast fortsätta livet i templet Amaravati som ligger utanför London, England och grundades av munken *Ajahn Sumedho*.

I Sverige

Under tiden i Sverige har jag såklart praktiserat på egen hand i ökande utsträckning. Jag har också varit bisittare med Dietmar Dh. Kröhnert på ett antal studiecirklar om buddhistisk meditation för studieförbundet SENSUS, hjälpt till med meditationer varje torsdag hos Dietmar och vi har också varit på skolor och haft föredrag om Buddhismen. Har också hjälpt till att redigera många av Dietmars texter och försökt fixa till lite med hemsidan – www.buddhisminfo.se innan jag åker iväg igen.

Det blir också ibland att jag besöker det thailändska templet *Wat Sanghabaramee* som ligger vid Trollenäs, utanför Eslöv i Skåne. Det är inspirerande att kunna se och träffa munkar samt ta in den thailändska kulturen.

Just nu är jag lekman men som sagt har jag ambitionen att återuppta munklivet igen i England. Det kan ta upp till ett par år innan man kan bli munk där. Det är en ganska lång process med träning och observation där sanghan ser efter om man är en bra kandidat. Och efter 10 år som munk kan man bli lärare.

Summering

Har hållit på med Buddhism sedan 2006 inom följande traditioner:

1. Japansk Zen (4-5 månader).
2. Kinesisk Chan (1.5-2 år).
3. Theravada, den thailändska skogstraditionen sedan dess. Längre retreatar:
 1. Wat Metta, USA (1 månad i kloster), www.watmetta.org.
 2. Wat Muttodaya, Tyskland (1 månad i kloster), www.muttodaya.org/en/main.html.
 3. Wat Marp Jan, Thailand (1 år, även en tid som munk), www.watmarpjan.org/en/.
 4. Amaravati, England (1 vecka i kloster), www.amaravati.org.
 5. Cittaviveka, England (1 vecka i kloster), www.cittaviveka.org.
4. Ökande egen praktik, hjälpt till med studiecirklar och några föredrag på skolor.
5. Är nu lekman men framtidsplanen är att fortsätta som munk inom den thailändska skogstraditionen i ett kloster i England.

Av Tobias Heed, juni 2013.

Om ni önskar veta något mer om mig kan ni nå mig på tobiasheed@hotmail.com. Och vill ni att jag ska lägga till något i denna texten så är det bara att skicka ett mejl.

