

# Utbilda medkänslan

---

*Av Thanissaro Bhikkhu (översatt till svenska av Tobias Heed)*

## **Vi behöver hjälp med att utbilda vår medkänsla**

Om man har en vän eller någon i familjen som är sjuk eller döende, känner jag ingen som skulle uppmana dig att behandla dem på ett hårdhärtat sätt. Alla skulle hålla med om att man skall vara så medkännande man kan.

Problemet är att det inte finns mycket enighet om hur medkänsla översätts till specifika handlingar. För några personer betyder medkänsla att förlänga livet så länge som möjligt; för andra betyder det att avsluta livet – genom assisterat självmord eller dödshjälp – då livskvaliteten går under en viss nivå.

Och ingendera av dessa grupper ser den andra som medkännande överhuvudtaget. Den första ser den andra som kriminell; den andra ser den första som hjärtlös och grym.

För dem av oss som försöker medla i det dunkla territoriet mellan dessa extremer, finns inte mycket tillförlitlig vägledning.

Vår, är en kultur som inte tycker om att tänka på sjukdom och död, och som ett resultat, när vi ställs inför någon som är sjuk eller döende, så vet vi inte vad vi ska göra. Några personer kommer råda dig att helt enkelt göra vad som känns rätt, men känslor har en vana av att bli hala och slingrande.

Vissa saker känns rätt av den enkla anledningen att de får dig att må bra, oavsett om de är genuint rätt för den andra personen. En önskan att förlänga ett liv kan gömma en djupare rädsla för sin egen död; en önskan att avsluta en eländig sjukdom kan komma ur din plåga av att behöva bevittna lidande.

Även om man blir tillsagd att agera från en plats av medveten närvaro, kan man upptäcka att vad som verkar vara spontan inspiration är i verkligheten betingat av gömda, utforskade antaganden om vad liv och död handlar om.

Detta är anledningen till varför den enkla uppmaningen att vara medkännande eller medveten i nuet gällande en sjuk eller döende person inte räcker. Vi behöver hjälp med att utbilda vår medkänsla: specifika råd om hur man tänker igenom innebörden av våra handlingar då vi möter liv och död, och specifika exempel av hur människor som har kontemplerat dessa frågor ordentligt har agerat i det förflutna.

## **Vilka lärdomar kan dras från Buddhans exempel?**

Med denna tanke, letade jag igenom Pali-kanonen – den äldsta bevarade källan av Buddhans lära – för att se vilka lärdomar som kunde dras från Buddhans exempel. Trots allt, Buddhan hänvisade ofta till sig själv som en doktor, och till hans Dharma som medicin för världens lidanden.

Från hans synvinkel, är vi alla sjuka och döende på en subtil nivå, så vi förtjänar alla kontinuerlig

medkänsla. Men vilken typ av råd gav denna doktor öga mot öga med köttets lidande bestående av sjukdom och död? Hur behandlade han människor som var fysiskt sjuka eller döende?

Du känner antagligen till historien om hur, tillsammans med Ven. Ananda, han en gång hittade en sjuk munk utan tillsyn liggande i sin egen lort. Efter att ha tvättat munken, samlade han de andra munkarna, förebrådde dem för att de övergivit sin broder, och gav dem ett starkt incitament till att följa hans exempel: ”Vemhelst som skulle sköta om mig,” sade han, ”bör sköta om de sjuka.”

Han ordnade så att munkar som sköter om sina munk-kamrater skulle få speciella delar mat, för att uppmuntra dem i deras arbete och för att lätta deras börda. Men han skrev inte under på idén om att medicinsk behandling skulle förlänga livet till varje pris.

Vinayan, klosterdisciplinen, ålägger endast ett mindre straff för en munk som vägrar ta hand om en munk-kamrat som är sjuk eller döende, eller som totalt överger en sjuk munk före denne återhämtar sig eller dör.

Och det finns inget straff för att undanhålla eller avsluta en specifik medicinsk behandling. Så reglerna förmedlar inget budskap om att ett misslyckande att hålla ett liv igång är någon sorts brott. Samtidigt dock, en munk som avsiktligt avslutar livet för en patient, även med medkännande motiv, blir utkastad från munkskapet och kan aldrig mer ordinera som munk i detta liv, så det finns ingen plats för dödshjälp eller assisterat självmord.

Detta betyder att det är i mittens område som sann medkänsla kan utövas. Buddhan fastställer några riktlinjer i detta område i hans definition av den idealiska sjuksköterskan. Man är kvalificerad att ta hand om de sjuka om:

1. Man vet hur man förbereder mediciner;
2. Man vet vad som är till hjälp för patientens kurering, tar bort vadhelst som inte är till hjälp och tillhandahåller saker som är till hjälp;
3. Man motiveras av medkänsla och inte av materiella vinster;
4. Man är inte överkänslig gällande att städa upp urin, avföring, saliv eller spya;
5. Och man är kompetent att uppmuntra patienten vid lämpliga tillfällen med tal om Dharma.

Av dessa fem kvalifikationer, är den som diskuteras mest i Pali-kanonen den femte: vad kvalificeras som ett hjälpsamt och medkännande tal om Dharma för en person som är sjuk eller döende? Vad gör det inte?

Här, återigen, markerar det man inte ska göra området för det man bör göra. Vinayan tar upp fall där munkar säger till den sjuka personen att fokusera sina tankar på att dö, i tron att döden skulle vara bättre än det eländiga tillstånd hans liv är i. Den sjuka personen gör som de råder, han dör som resultat, och Buddhan utesluter munkarna från munkskapet.

Alltså, från Buddhas perspektiv, att uppmuntra en sjuk person att släppa greppet om sitt liv eller att ge upp viljan att leva skulle inte räknas som en medkännande handling. Istället för att försöka underlätta en patients övergång till döden, fokuserade Buddhan på att underlätta hans eller hennes insikt i lidandet och dess slut.

Detta beror på att han ansåg varje ögonblick av livet som en möjlighet att praktisera och dra förmån av Dharman. Det är en välkänd princip i alla meditationstraditioner att ett ögonblicks insikt i nuets

smärta är långt mer förmånligt än att se på nuet med avsky och hoppas på en bättre framtid. Denna princip fungerar på samma sätt likväl vid slutet på livet som den gör någonstans i mitten.

### ***Möt ens sista stund förberedd***

Faktum är att Buddhan uppmuntrade hans munkar att konstant reflektera över den potentiella omedelbara närheten av döden i varje ögonblick, även vid normal hälsa, så de kunde frambringa en känsla av angelägenhet i sin praktik, och ge nuet sin fulla uppmärksamhet. Om man lär sig att behandla alla ögonblick som sitt potentiellt sista, så när ens sista stund kommer kan man möta det förberedd.

Oftast, dock, har en sjuk eller döende person inte levt med denna angelägna vakenhet, så det första steget för att råda en sådan person är att sikta på att rensa bort eventuella känslomässiga hinder från att lära från nuet. Pali-texterna tar upp två sådana hinder:

1. oro över de förpliktelser som personen lämnar efter sig,
2. och rädsla för döden.

I ett gripande föredrag, verkar en man vara döende och hans fru tröstar honom genom att säga att han inte ska oro sig: hon kommer vara i stånd att ta hand om sig själv och deras barn när han är borta; hon kommer inte söka efter en ny man; och hon kommer fortsätta praktisera i Dharman. Med varje försäkran upprepar hon, ”Så oroa dig inte när du går mot döden. Döden är smärtsam för en som är orolig. Den Välsignade varnade för att vara orolig vid tiden för döden.”

Mannen återhämtar sig oväntat och, trots att han fortfarande är bräcklig, går han till Buddhan och berättar om hans frus försäkringar. Buddhan anmärker hur lyckosam mannen är att ha en sådan klok och förstående fru.

Gällande rädsla för döden, anmärker Buddhan att ett av de huvudsakliga skälen för denna rädsla är minnet av sårande och grymma saker man gjort i det förgångna. Sålunda visar Vinayan att munkar ofta tröstade en munk-kamrat på sin dödsbädd genom att be honom att dra till minnes något mer positivt – hans högsta meditativa uppnående – och att fokusera sina tankar där.

På liknande sätt, är det en vanlig sed i buddhistiska länder i Asien att påminna en döende person om de generösa eller moraliska handlingar han eller hon har gjort i sitt liv. Även om personen är oförmögen att uppmäna den uppmärksamhet eller vakenhet som behövs för att nå ytterligare insikt i nuet, de Dharma-tal som hjälper för att mildra oro och förebygga rädsla är en handling av sann medkänsla.

Buddhan anmärker, dock, att det finns tre ytterligare skäl för att rädas döden:

1. fasthållande vid kroppen,
2. fasthållande vid sinnesnjutningar,
3. och en avsaknad av direkt insikt i den obetingade Dharman som är det dödslösa.

### ***Mer avancerade instruktioner***

Hans mer avancerade instruktioner för sjuka eller döende personer är alltså att fokusera på att hugga av dessa skäl för rädsla vid roten. En gång besökte han en vårdavdelning för sjuka och uppmanade

munkarna där att närma sig dödsögonblicket uppmärksamt och vaket. Istället för att fokusera på om de kunde återhämta sig, bör de observera känslornas rörelser som de erfor: smärtsamma, sköna eller neutrala.

Observerandes en smärtsam förnimmelse, som exempel, så bör de notera hur obeständig den är och sen fokusera på den upprepade upplösningen av all smärta. De kan sedan applicera samma fokuserade vakenhet även på sköna och neutrala känslor. Stadigheten av deras fokus kommer ge upphov till en känsla av lätthet oberoende av förnimmelser från sinnen, och från denna plats av oberoende kan de utveckla ett svalnande av intresse och ett uppgivande, både av kroppen och känslor oavsett sort. Med uppgivande torde komma en genuin insikt i Dharman som, varandes dödslös, skulle göra slut på all rädsla.

Vid ett annat tillfälle, besökte Ven. Sariputta den berömde anhängaren av Buddhan, Anathapindika, som låg på sin dödsbädd. Efter att ha förstått att Anathapindikas sjukdom blev allt sämre, rådde han honom att träna sig själv: ”Jag skall inte hålla fast vid ögat; mitt medvetande kommer inte vara beroende av ögat,” och så vidare med alla sex sinnen, deras objekt, och alla mentala händelser som är beroende av dem. Trots att Anathapindika var oförmögen att utveckla denna oberoende medvetenhet i linje med Sariputtas instruktioner, så önskade han att dessa instruktioner skulle ges till andra lekmän också, för det kommer finnas de som skulle förstå dem och dra nytta av dem.

### ***Inte endast lämpliga för Buddhister***

Uppenbarligen, är dessa rekommendationer alla formade av Buddhans lära om hur ens sinnestillstånd påverkar dödsprocessen och återfödelsen, men det betyder inte att de endast är lämpliga för de som kallar sig Buddhister. Oavsett ens religiösa tro, då man möter påtaglig smärta så är man inklinerad att se värdet av alla instruktioner som visar en hur man minskar lidandet genom att undersöka smärtan i sig. Om man har styrkan att följa instruktionerna så är man nästan tvungen att ge dem ett försök. Och om man möter det dödslösa mitt i sina ansträngningar, så kommer man inte käbbla om att benämna det med ett buddhistiskt eller icke-buddhistiskt namn.

Denna poäng illustreras av en annan historia som involverar Ven. Sariputta. Vid ett besök hos en åldrad brahman på sin dödsbädd, så avspeglade Sariputta brahamnens önskan om union med Brahma, så han lärde mannen att utveckla de fyra hållningarna av en Brahma – evig välvilja, medkänsla, uppskattning, och jämnmod.

Efter att ha följt dessa instruktioner, så återföddes brahmanen som en Brahma efter döden. Buddhan emellertid, tillrättavisade senare Sariputta för att inte ha lärt brahmanen att fokusera på att undersöka smärta, för om han gjort det, skulle brahmanen upplevt nirvana och blivit befriad från återfödelse helt och hållet.

Det som är slående gällande dessa instruktioner är att, från Buddhans synvinkel, är inte dödsbädds-Dharma skild från Dharma som lärs ut till människor i normal hälsa. Orsaken till lidande är i alla fall samma sak, och vägen till slutet på lidande är också samma: förstå lidandet, överge dess orsak, inse dess slut, och utveckla de egenskaper i sinnet som leder till dess slut.

Den enda skillnaden är att den uppenbara närheten av döden gör utlärandet av Dharma både enklare och svårare – enklare på det sättet att patienten är befriad från yttre förpliktelser och kan klart se

vikten av att förstå och bli befriad från smärta; svårare på det sättet att patienten kan vara alltför försvagad fysiskt eller emotionellt, genom rädsla eller oro, att kunna praktisera enligt instruktionerna.

Men oavsett fallet, är det värt att notera att fram till dödsögonblicket så manade Buddhan en att fokusera mindre på de begränsningar som situationen innebär och mer på de potentiella möjligheterna. Endast ett ögonblick av insikt mitt i all smärta och lidande, sade han, är värt mer än hundra år av god hälsa.

## ***Min egen erfarenhet***

Från min egen personliga erfarenhet – både av att se mina lärare anamma dessa instruktioner och av att försöka använda dem själv – så har jag lärt mig två stora lektioner.

### **Lektion 1**

En är att de patienter som är bäst lämpade att göra det mesta av Dharman när de är sjuka eller döende är de som inte är plågade av minnen av grymma eller smärtsamma saker de gjort i sitt förflutna, och som redan utvecklat en meditativ eller kontemplativ praktik innan deras sjukdom.

Även om denna praktik inte är Buddhistisk, så svarar de intuitivt på Buddhans budskap om smärta och kan använda det för att lindra sitt eget lidande. Lektionen här är att så länge du kommer att dö en dag, är det en bra idé att undvika grymma handlingar och börja med en meditativ praktik, så att man är förberedd för sjukdom och död när de kommer.

Som min lärare, Ajaan Fuang, en gång sade, när du mediterar så får du övning på hur man dör – hur man kan vara uppmärksam och vaken, hur man utstår smärta, hur man tar kontroll över nyckfulla tankar och kanske till och med när det dödslösa – så att när tiden är inne att dö, kan du göra det på ett skickligt sätt.

### **Lektion 2**

Den andra lektionen är att om du vill hjälpa andra människor att komma över sin rädsla för döden, så måste du lära dig hur du kommer över din egen rädsla för döden också, genom att överge fasthållande vid kroppen, överge fasthållande vid sinnesnjutningar, undvika grymma handlingar, och få direkt insikt i det Dödslösa.

Då du övervunnit dina rädslor, kommer du vara mycket mer effektiv i ditt utlärande av Dharman till de som är på sin dödsbädd. Du kommer inte störas av dödens fysiska fasor, du kommer vara förmögen att kommunicera direkt till den döende personens behov, och dina ord kommer inneha en större vikt, för de kommer från direkt erfarenhet.

Din medkänsla kommer vara utbildad, inte av böcker eller känslor, men av klar insikt gällande vad som dör och vad som inte gör det.

I slutändan, så smälter dessa två lektioner ihop till en: Meditera, som en medkännande handling både för dig själv och för andra, även om döden verkar långt borta. Då tiden kommer för att dö, kommer du inte vara en lika stor börda för de som tar hand om dig. Och tills dess, om du efterlyses för att trösta de som är sjuka eller döende, kommer din medkänsla vara mer genuint hjälpsam, och du kommer ha ett mer effektivt budskap att förmedla.

---

**Översättarens kommentar:**

Då jag sammanställt denna text har jag också lagt till rubriker och delat upp texten i fler stycken jämfört med originalet i ett försök att göra det enklare att läsa och ta till sig innehållet. Jag hoppas att översättningen till svenska och de strukturella ändringarna inte har förvrängt eller påverkat innehållet i texten alltför mycket och jag ber om förlåtelse om det gjorts så. Om läsaren hellre önskar gå igenom den engelska versionen så hittas den på:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/compassion.html>

eller i boken *Purity of Heart* av Thanissaro Bhikkhu,

Med önskan om alla varelsers frid och lycka,  
Tobias Heed, 2013