



Styrka när världen står i brand

Mänskligheten står inför stora utmaningar – det allt varmare klimatet, hoten mot djurs och människors livsmiljöer och lidandet som följer av krig och grymheter. Hur kan vi tackla allt, så att hälsan för planeten, oss själva och allt levande på jorden värnas? Vi behöver älska vår värld som den är även när den står i brand, menar Joanna Macy, en av författarna i boken "Klimat och ekologi med buddhistiska ögon". Som en röd tråd i boken löper tanken att krisen i dagens värld också är en andlig och psykologisk kris. En kris som samtidigt öppnar möjligheten för oss att finna nya perspektiv, styrka och stöd – enskilt och tillsammans.

Text Peter Fowelin **Bild** ESB Professional, Likhon Art (shutterstock.com)



”Arktis står i brand. Amazonas regnskog står i brand. Bolivias regnskog står i brand. Stora områden odlingsmark i Indonesien och centrala Afrika står i brand.

Kan vi ändå prisa och lovorda vår värld?”

Joanny Macy, författare och miljöaktivist sedan 1980-talet, ställer frågan i sitt inledande bidrag i antologin ”Klimat och ekologi med buddhistiska ögon”. För hennes del hände något avgörande när hon en dag för några år sedan hade fastnat i mörka tankar. Hur hon än försökte förmådde hon inte släppa taget om dem.

”Vad ska jag göra?” sa hon förtvivet och uppgivet till sig själv. Då hörde hon en dånande, inre röst utefter sin vänstra sida: ”Förälska dig i det som är!”

Hennes liv är inte detsamma efter den befallningen. Det var ett bud om acceptans: ”Sluta syssla så mycket med dig själv ett ögonblick, Joanna, och acceptera det som händer med världen.”

Vi må stå inför en monumental förändring, men om vi älskar vår värld kan vi hitta vägar framåt, menar Joanna Macy. ”Vi vill falla i famnen på jorden och i famnen på varandra. Vi måste hitta tillbaka och än en gång lära oss hur vi ska ta hand om varandra”, avslutar hon.

JAG BROTTAS OCKSÅ med känslor av förtvivlan, sorg och upprördhet över vad som händer i vår värld. Alltifrån grymheten i olika krigszoner till lidandet när klimatförändringar förstör livsbetingelserna för människor och djur. Och så mycket annat som känns mörkt.

Mycket händer långt bort och vi får del av det i medierna. Men ibland kryper det nära - i stort eller smått. En stunds promenad från mitt lilla hus på Öland ligger en rasbrant där kalkstensklippor skjuter ut över strandkanten. Under alla år då jag tillbringat somrarna på Öland har en koloni hussvalor byggt sina små bon i skydd under klipputsprången. Men för ett par år sedan var svalorna plötsligt borta, och de har inte kommit tillbaka sedan dess. Jag sörjer svalorna och undrar hur det kommer sig att de försvunnit. Klimatet? Jakt vid Medelhavet? Kanske har de bara flyttat till bättre klipputsprång en bit norrut utefter kusten?

Och i somras var det plötsligt färre fjärilar. Jag har en lavendelhäck på tomten där det brukar vara ett moln av pärlemorfjärilar när lavendeln blommar på högsommaren. Men i år var de mycket färre. Det gjorde mig ledsen och orolig. Utan fjärilar, bin och and-

ra insekter klarar sig inte mänskligheten.

Så hur ska vi hantera de känslor som väcks av de olika kriser vi hör om eller själva upplever in på bara huden - oro, förtvivlan, sorg, ilska, uppgivenhet. Finns det svar att hämta hos antologins buddhistiska författare?

”Vi måste hitta tillbaka och än en gång lära oss hur vi ska ta hand om varandra.”

MARK COLEMAN ÄR EN meditationslärare och författare som sedan många år håller retreat i Kaliforniens storslagna natur. Retreatdeltagarna får tillbringa ett helt dygn i total ensamhet. Han märker att kraften i naturen hjälper deltagarna att få perspektiv på sitt sätt att vara. Många i dagens moderna samhälle är självcenterade, hagalna och rastlösa. Naturen kan hjälpa oss att märka att vi egentligen behöver väldigt lite för att vara lyckliga. Och insikten väcks att hela tillvaron är intimt sammanvävd - vi är en del av naturen och den är en del av oss. Mark Coleman menar att de omvälvande tider vi är inne i kommer att göra att vi behöver stärka vår känsla av sammanhang och öka vår motståndskraft mot svåra känslor.

Fakta om hur det är ställt på planeten kan vara förlamande dystra, konstaterar han. Men om vi grips av förtvivlan tappar vi förmågan att se allt det vackra som finns. ”Det är svårare att få kontakt med vår sorg när vi sitter inomhus”, säger Mark Coleman. ”Vi behöver känna och bearbeta våra känslor för att inte bli förlamade. Naturen kan fungera som en tillåtande behållare som hjälper oss att få kontakt med och arbeta med de här känslorna.” Dessutom skyddar vi det vi lärt oss älska - och naturen behöver allt skydd den kan få.

MATTHEW GINDIN ÄR journalist och har tidigare varit munk i den thailändska skogstraditionen. Där nådde de stora hjältarna sitt andliga uppvaknande djupt inne i Sydostasiens djungler, ofta med vilda elefanter, tigrar och den myllrande världen av insekter som enda sällskap. Nu är mycket av det hotat. Matthew



Gindin nämner att över fyrtio procent av alla insektsarter minskar i omfattning och att många av dem riskerar att försvinna helt. För att gå iland med det mödosamma arbetet att rädda det som går att rädda har vi inte något annat val än att acceptera det som sker. ”Det vilda som vi räddar, hur mycket eller litet det än må vara, [kommer] att utgöra oförutsägbara men helt oundgängliga områden av liv och visdom för våra barn”, menar han.

FÖR MÅNGA ÄR buddhism och meditation något som främst handlar om den egna individuella lyckan eller det personliga uppvaknandet. *David Loy* är professor och zenbuddhistisk lärare. Han betonar allvaret för oss människor på ett gemensamt plan, och att man som buddhist inte bara kan se till sin egen lycka eller upplysning. Det är som att planeten säger till oss: ”Vakna eller försvinn!”, skriver han och menar att hela vår civilisation är i kris. Vi försöker bli lyckliga genom konsumtion - och resultatet är att planeten skövlas. På det sättet är den ekologiska krisen också en andlig kris: Vi har glömt bort att vi människor är beroende både av varandra och av jordens ekosystem. Då räcker det inte med att vi mediterar enbart för vår egen skull.

David Loy är kritisk mot individualismen i både den traditionella buddhismen i öst och i den moderna mindfulnessrörelsen i väst. Vi måste inse att vårt personliga och vårt sociala välbefinnande hänger ihop, betonar han. Och han anser att buddhismen trots allt har svar som kan ge oss hjälp på vägen, inte minst genom den socialt engagerade buddhism som på senare decennier har vuxit fram, där buddhister på frivillig väg arbetar på fängelser, i vården och för att hjälpa hemlösa. Självt har David Loy formulerat det han kallar eko-dharma, där de buddhistiska lärorna tillämpas i vår ekologiska situation. ”Vårt engagemang i världen är det som gör att vårt personliga uppvaknande blomstrar”, skriver han. För att läka våra samhällen och vår planet behövs just det.

DET ÄR NUMERA inte så många som tror att vi kan upphäva effekterna av den globala uppvärmningen. Men entreprenören och ►

miljöaktivisten *Paul Hawken* står i boken för ett optimistiskt perspektiv. Han har en digital plattform som kartlägger, mäter och utformar modeller av de hundra mest betydelsefulla lösningarna för klimatet. Att reducera matsvinnet är exempelvis en mycket viktig lösning, eftersom matsvinn är en stor koldioxidbörda. I USA kastas mellan fyrtio och femtio procent bort av den mat som produceras! Dessutom skulle mycket vinnas för klimatet om jorden brukades på ett klokare sätt.

Paul Hawken menar också att vi ska vara optimistiska när det gäller människors vilja till förändring och nya, bättre vanor. Forskning har visat att endast en liten del av befolkningen, cirka 5-10 procent, behöver förändra sina vanor för att en stor del av befolkningen ska följa efter. Vad var och en av oss gör har därför stor betydelse. Dessutom är många klimatlösningar mycket kostnadseffektiva. Förnybar el är nu på många håll den absolut billigaste

energikällan, vilket gör att fossila lösningar trängs ut av rena kostnadsskäl.

Paul Hawken tycker också att en del av nyhetsrapporteringen kring klimatet överdriver rädslan. "När man blandar rädsla och undergång med skam och skuld blir resultatet apati. Det är grundläggande psykologi", säger han. Läget för planeten är problematiskt, men det som behövs nu är inte rädsla och apati utan oräddhet. I projektet han driver håller han upp en spegel för världen för att visa att vi kan ta oss an uppgiften med klimatet. Visst, oddsen är höga - det måste vi acceptera.

VAD KAN VI DÅ göra, på alldeles egen hand när vi märker att tankar och känslor är svåra att hantera? För buddhister är det naturliga svaret att meditera. *Dekila Chungyalpa* är medgrundare till Loka Initiative, en organisation för religiösa ledare och förvaltare av ursprungsfolkens kulturer som

arbetar med miljö- och klimatfrågor. Hon påpekar att klimatångest och andra starka känslor är en fullkomligt naturlig reaktion när vi upplever ett hot. Ångest och oro innebär att vårt inre varningssystem fungerar och att våra känslor grundar sig i kärlek och medkänsla för människor, djur och natur.

Dekila Chungyalpa skriver att meditation kan hjälpa oss att möta vår rädsla för klimatförändringarna med varsamhet och till och med nyfikenhet. Så även om det är svårt i stunden ska vi kännas vid de här starka känslorna med respekt och medkänsla med oss själva, menar hon.

Själv tillämpar hon tonglen, en tibetansk övning som syftar till att minska lidandet och stärka medkänslan hos sig själv och andra. Hon tipsar om att en ljudversion av den och många andra meditationer finns i den kostnadsfria appen "Healthy Minds Program" (se resursrutan Plus mer).

5 löften för oss alla

Jag lovar mig själv och var och en av er:

- ☺ Att varje dag engagera mig i vår världs läkning och i alla varelsers väl.
- ☺ Att leva med försiktighet och utöva så lite våld som möjligt på jorden när det gäller den mat, de produkter och den energi jag konsumerar.
- ☺ Att hämta styrka och ledning från den levande jorden, från våra förfäder, framtida varelser och mina bröder och systrar bland alla arter.
- ☺ Att stötta andra i deras arbete för världen och be om hjälp när jag känner att jag behöver det.
- ☺ Att varje dag ägna mig åt någon andlig övning som rensar sinnet, stärker hjärtat och hjälper mig att hålla dessa löften.

(Ur "Arbetet som återanknyter" av Joanna Macy i "Klimat och ekologi med buddhistiska ögon")

Övning

Upplev kärleken i naturen

☺ Ta dig tid att vara med något i naturen som du älskar och väcker din naturliga nyfikenhet och glädje. Det kan vara en vild iris, det skimrande klara vattnet i en bäck, mönstren och färgerna på en fjärilsvinge. Låt dig dras till det. Låt dina sinnen fångas. Uppstår en känsla av förundran som gör dig berörd? Träna dagligen eller under varje vecka och sök det i naturen som gör att ditt hjärta öppnar sig. Tillbringa tid där. Hur känns sådan kärlek i sinnet, kroppen och hjärtat? Vilken effekt har det på din känsla av kontakt med livets nät?

(Ur "En nypa frisk luft" av Mark Coleman i "Klimat och ekologi med buddhistiska ögon")

THOR MIDWIND

Nymånehealing på distans!

Natthealing, Måndagshealing och Gaiahealing

Donera till:
Swish 123 22 32 296
BG 682-7695

thormidwind.se



Arbetet som återanknyter – för styrka och nya perspektiv

Joanna Macys process "Arbetet som återanknyter" hjälper oss att bygga upp motivation, kreativitet, mod och solidaritet inför övergången till en hållbar mänsklig kultur. Ordningföljden fungerar som en spiral eftersom den upprepar sig. Spiralen kan äga rum under en dag, under arbetet med ett projekt eller under en livstid som en källa till styrka och nya perspektiv.

1. UTGÅ FRÅN TACKSAMHET

Spiralen tar sin utgångspunkt i vår tacksamhet för att få delta i livets dans och uppleva det med alla sinnen - ett under bortom alla ord. Tacksamhet stillar det rastlösa medvetandet och förankrar oss, stimulerar vår empati och vår tillit.

2. HEDRA VÅR SMÄRTA

Vi lever i en tid fylld av lidande och osäkerhet. Ångest, ilska och rädsla är reaktioner som kommer från djupet av vår omsorg och sanna förbindelse med allt levande. Smärtan är ett sunt svar på den aktuella krisen. När vi tillåter oss att uppleva den tillsammans med andra inser vi att vi inte är ensamma.

3. SE MED NYA ÖGON

En ny värld kan uppstå efter det mörka. Vi vet inte hur den kommer att se ut, men vi kan släppa in en framtid i vår föreställningsförmåga som vi burit och vårdat i vårt hjärta

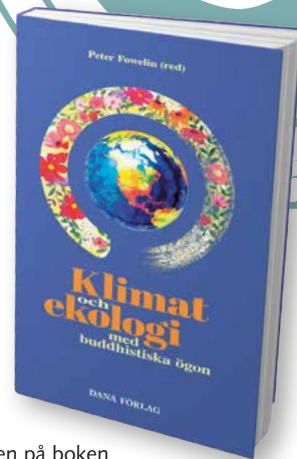
och har förbindelse med gångna och kommande generationer. Att se med nya ögon går inte att tvinga fram, men det kan gå helt naturligt som ett resultat av arbetet med tacksamhetsövningar, med att hedra smärtan och genom att uppleva vår ömsesidiga förbindelse med världen.

4. GÅ FRAMÅT

Många engagerar sig inte i arbetet med att läka världen eftersom det finns så många olika frågor som verkar konkurrera med varandra. Ska jag rädda valarna eller hjälpa barn som far illa? Men att läka en aspekt bidrar till att andra också läker. Vi ska inte vänta på en färdig plan eller ett vattentätt förslag. Hitta bara det som du tycker om att arbeta med och gläds åt det. Och slå dig ihop med andra! Ni kommer att väcka idéer hos varandra och ge varandra energi. Varje steg kommer att lära oss saker och bidra med nya perspektiv och möjligheter. 🌱

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Klimat och ekologi med buddhistiska ögon", i samarbete med Dana Förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.danaforlag.se
Appen "Healthy Minds Program":
www.hminnovations.org/meditation-app
"Klimat och ekologi med buddhistiska ögon", antologi, (Dana Förlag 2023).

En Unik Healing!

Välkommen till M&M Healing. Läs om Healingkurser, Konsultationer och möjligheter med Distanshealing.

Samtal om Universell Vit Tids Healing

12 mars

9 april

Ett tillfälle att höra mer och prova på Marias Distanshealing, inför kurserna som startar löpande. Kostnadsfritt & Online!



Nästa lediga datum för Kurser i Universell Vit Tids Healing:

22–24 mars

12–14 april

26–28 april

24–26 maj

M&M
HEALING

Läs vidare och Anmäl dig: www.mmhealing.se