

När det hettar till

av Pema Chödrön

De rakaste och enklaste råden om hur du ska upptäcka din sanna natur är dessa: praktisera att inte skada någon, vare sig dig själv eller andra, och gör varje dag vad du kan för att hjälpa.

Om du tar denna instruktion till ditt hjärta och börjar använda den kommer du förmodligen snabbt att upptäcka att det inte är så lätt. Ofta, innan du hunnit lägga märke till det, har någon provocerat dig och du har direkt eller indirekt givit igen.

Därför, när anden är villig men ögonblicket hettar till, skulle de flesta av oss behöva lite stöd. Vi kan behöva mer instruktioner om hur vi ska kunna lätta upp vår stämning och vända de väletablerade vanorna att slå tillbaka och komma med förebråelser.

De fyra metoderna för att hålla dig kvar på din sits ger just ett sådant stöd för att utveckla tålmod att bibehålla öppenhet för vad som händer snarare än att låta autopiloten sköta agerandet. Dessa fyra metoder är:

- 1) att inte sätta upp måltavlan för pilen;
- 2) att hålla kontakt med hjärtat;
- 3) att se hinder som lärare;
- 4) att betrakta allt som sker som en dröm.

Om du inte satt upp måltavlan kan den inte träffas av en pil. Detta betyder att varje gång du slår tillbaka med ord och handling som orsakar smärta för andra så stärker du ilskans mönster. Om det sker kommer säkerligen många pilar att flyga i din riktning framöver.

Mönstret att slå tillbaka kan redan vara mycket starkt; men varje gång du blir provocerad ges du en möjlighet att hantera situationen på ett annat sätt än du varit van. Valet är ditt: du kan fortsätta stärka din smärtsamma och handikappande vana eller du kan skaka om den genom att hålla dig kvar på din sits.

Varje gång du sitter still med otåligheten och ilskans hetta utan att varken agera ut eller trycka ned så tämjer du dig och stärker dig. Varje gång du agerar ut ilskan eller trycker ned den blir du svagare; du blir mer och mer lik en vandrande måltavla. Med åren kommer sedan nästan allting att väcka din ilska.

Så detta är den första metoden: kom ihåg att det är du själv som sätter upp måltavlan och bara du kan ta ned den. Inse att om du håller dig på din sits när du vill ge igen bara 1,5 sekund längre än någonsin förut så håller du på att upplösa ett mönster av aggressivitet som, om du låter det ske, kommer att fortsätta skada dig själv och andra för alltid.

Den andra metoden är instruktionen att hålla kontakten med hjärtat: när du blir arg kan du kontakta den godhet och medkänsla du redan har.

När någon som är psykiskt sjuk gör dig illa finns möjligheten att förstå att de inte vet vad det är de håller på med. Det finns en möjlighet att kontakta ditt hjärta och känna sorg för att denna arma varelse inte har kontroll över sig själv och därför skadar sig själv genom att skada andra. Det finns en möjlighet att du inte känner hat eller ilska även om du känner dig rädd, utan kanske till och med känner att du vill hjälpa denna person om du kan.

Faktiskt är det så att en galning är mycket mindre tokig än en frisk person som skadar dig, för att s.k. friska människor har möjligheten att inse att de sår frön till sitt eget elände, sin egen förvirring och sin egen otillfredställelse. Deras nuvarande aggressivitet ger upphov till fler och mer intensiva aggressionsmönster. Den som alltid är arg har en smärtsam och vanligen mycket ensam tillvaro. Den som gör dig illa styrs av mönster som kan fortsätta skapa lidande för alltid.

Detta är alltså den andra metoden: kom ihåg att den som gör dig illa inte behöver mer provokation och inte du heller. Du kan ta kontakt med ditt eget hjärta och inse att i just detta ögonblick brinner miljoner människor av aggressivitet precis som du och din motpart. Sitt still med din otålighet och ilskans smärta, utan att agera ut den eller trycka ned den och låt energins brännande kvalitet tämja dig och stärka dig och göra dig välvilligare.

Den tredje metoden är instruktionen att se svårigheter som lärare. Om det inte finns någon lärare i din närhet som kan ge dig direkta personliga råd om hur du kan sluta göra andra illa, var inte orolig! Livet självt kommer att ge dig tillfällen att lära dig att hålla dig kvar på din sits. Den bråkmakare som stör dig så, till exempel. Hur skulle du kunna få ett tillfälle att öva tålmod utan denne? Hur skulle du annars få chansen att lära känna ilskans energi så intimt att den förlorar sin makt?

Det finns ett talessätt som säger att läraren alltid finns med oss. Läraren visar oss alltid precis var vi är och uppmanar oss att slappna av och öppna våra hjärtan och vårt förstånd, uppmanar oss att inte tala och agera på samma gamla inkrökta sätt, uppmanar oss också att inte trycka ned eller dissociera. Så med den person som skrämmer dig eller förolämpar dig, kommer du att ge igen som du gjort hundra tusen gånger förut, eller kommer du att börja bli smart och göra saker på ett annat sätt?

Just i det ögonblick när du är på väg att explodera, kom ihåg detta: du är en lärjunge som får en lektion i att sitta still med otåligheten och obehaget. Du är en lärjunge som utmanas att sitta kvar på din sits och öppna dig för situationen med så mycket mod och så mycket välvillighet som du kan uppbringa.

Naturligtvis är det så att du, liksom otaliga lärjungar före dig, ofta kan känna, "Jag är inte redo för det här." Så ibland vill du bara springa därifrån och ibland vill du sparka och skrika och ibland kommer du att sitta kvar på din sits. På något sätt, gradvis, blir allt detta en del av din förmåga att låta bli att göra illa och del av din förmåga att förstå andras smärta och förvirring och att hjälpa dem.

Problemet med denna och andra instruktioner är att vi har en tendens att bli så seriösa och rigida vad gäller deras tillämpning. Vi blir spända och nervösa för att vi anstränger oss så att slappna av och vara tålmodiga. Det är här som den fjärde ansatsen kommer in: det är till god hjälp att föreställa sig att den som är arg, ilskan i sig och måltavlan för ilskan är saker som händer som i en

dröm.

Du kan betrakta ditt liv som en film där du för tillfället är huvudrollsinnehavaren. Du kan reflektera över din aktuella situations brist på egentlig substans snarare än att fästa så stor vikt vid allting. Den vansinnigt viktiga kampen, den vansinnigt problematiska (eller självrättfärdiga) jag själv och den vansinnigt viktiga motparten kan alla lättas upp betydligt.

När du vaknar från din sömn så vet du att fienderna i dina drömmar är illusioner. Den insikten betyder att dramatiken lägger sig avsevärt. På samma sätt kan du i stället för att agera ut impulserna sakta ned farten och fråga dig själv: "Vem är detta monolitiska jag som blivit så förorättad? Vad är detta beröm och klander som kan fånga mig på kroken som en fisk, som kan bränna mig som en öppen flamma bränner en nattfjäril? Vad är det som pågår här som gör att yttre omständigheter har makt att driva mig från hopp till ängslan, från lycka till förtvivlan, som en pingpongball?"

När du upptäcker att aggressionen håller dig i sitt grepp, kom ihåg detta: det finns inget skäl att ge igen eller trycka ned. Det finns ingen grund för hat eller skam. Vare sig vi är vakna eller sover rör vi oss helt enkelt från ett drömligt tillstånd till ett annat.

Om du minns denna instruktion kan du finna att den hjälper dig att släppa taget och öppna upp ditt sinne.

Dessa fyra metoder för att vända ilskan och för att lära sig lite tålmod kommer till oss från Kadampamästarna som levde i 1200-talets Tibet. Dessa instruktioner har givit uppmuntran till praktiserande i det förflutna och de är lika användbara idag. Samma Kadampamästare gav rådet att inte fastna i obeslutsamhet. De uppmanade oss att använda dessa instruktioner omedelbart idag och inte säga till oss själva: "Jag ska göra det senare, när dagarna blivit längre."

Texten är ett utdrag ur boken ["The Places That Scare You. A Guide To Fearlessness In Difficult Times,"](#) av Pema Chödrön, publicerad av Shambhala Publications, 2001. Publicerad här med tillstånd av förlaget. Översättning: Thomas Jordan.

*Shambhala bad mig inkludera exakt följande text:
from [THE PLACES THAT SCARE YOU](#) by Pema Chodron. (c) 2001 by Pema Chodron. By arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston, www.shambhala.com.*

Stäng fönstret

<http://arbetsplatskonflikt.av.gu.se>, Institutionen för arbetsvetenskap, Göteborgs universitet.