

Icke- våld, en handling av medkänsla.

Så talade Dalai lama i Globen.

Dalai Lama i Globen 23 maj 1996
Drömmen om det godas 30-års jubileum
1996 - 2026



"Vi kan aldrig få fred i den yttre världen så länge vi försummar den inre och så länge vi inte stiftar fred med oss själva."
Torsdagen den 23 maj klockan 18.00 kan du höra Nobels fredspristagare Dalai Lama tala i Globen. Biljetten kostar 200 kronor.

*Övriga medverkande: Lisa Ekdahl, Rikard Wolff och Marie Bergman. Presentatör: Lill Lindfors.
Dessutom kören från Stockholms Musikgymnasium och Svenska Balettskolans elever som framför Arvo Pärts
"Summa" under ledning av dirigent Helene Stureborg och koreograf Birgit Ljungberg.*

 **Biljetter:** Telefonbokning: 08-600 34 00.
Globens biljettkassa, Globensorgar 1, Box Office, Palmskogen, Sverigeshuset, Hamngatan 27, Totospécialisten,
Vallingsbyplan 1, Hemslip, Skånska Centren, Tilly Tobak, Tilly Centren, Råsunda fotbollstadion, mera lärtare.

Arrangör: Stiftelsen Det Andra

Jag är mycket glad över att vara här ikväll. Det enda jag har att erbjuda er är mina praktiska erfarenheter och dem skulle jag vilja dela med mig av.

Icke-vålds filosofin kommer ursprungligen från österlandet, närmare bestämt Indien det indiska ordet för icke våld är "ahimsa". I Indien är icke-våldsidén både mycket gammal och central. Det är viktigt att komma ihåg att Mahatma Gandhi i sin kamp för Indiens frihet tog upp och tillämpade den uråldriga indiska icke-våldstanken.

Vad är icke våld? Det är inte bara frånvaron av våld, det är också att visa medkänsla. Eller med andra ord: Icke-våld är medkänsla omsatt i handling. Denna medkänsla måste man ha i åtanke för att kunna skilja mellan icke-våld och våld. Vissa handlingar, verbala eller fysiska, kan verka hårda men är det egentligen inte. Som till exempel ett hårt ord yttrat av kärlek, omtanke, för att man känner ansvar för någon eller för en grupp människor. Å andra sidan kan en fysisk handling eller ett yttrande verka mycket vanligt fast det är förtäckt våld, till exempel om en person vill föra någon bakom ljuset genom insmickrande tal och leenden. Så det avgörande är om det finns kärlek och omtanke bakom handlingen. Finns det är det icke-våld finns det inte är det våld. Den som känner sig dragen till icke-vålds filosofin eller tror på icke-våld kan inte bortse från medkänslan. Att visa medkänsla är en icke-våldshandling.

För att kunna utöva medkänsla behöver man ha klart för sig varför den är så värdefull. Jag vet av egen erfarenhet att den är till oerhört stor nytta på många sätt. Den ger oss exempelvis inre styrka och sinnesro, vilket bidrar till att göra oss lyckligare mer harmoniska och därför också mer omtyckta av våra vänner. Så medkänsla är verkligen något mycket eftertraktansvärt. Den öppnar vår inre dörr och gör att vi lättare kan få kontakt med både människor och djur. Vi får uppleva uppriktig vänskap vilket gör oss mindre osäkra och rädda, ökar vårt självförtroende och vår inre styrka. Om man känner sig trygg, då kommer den inre styrkan av sig själv och känslor som hat och vrede har svårare att få fäste.

Stark svartsjuka, rädsla, vrede och hat bringar oss ur jämvikt. När dessa hinder är undanröjda blir ens sinne helt naturligt mer fridfullt. Om man å andra sidan hyser agg och illvilja mot andra, då stängs den inre dörren av sig själv och man får mycket svårt att kommunicera. Vi är beroende av andra för vår existens, vi kan inte överleva utan varandra. Om vi inte kan lita på varandra och vara öppna utan ständigt måste vara misstänksamma, då blir själva livet problematiskt. Vid en närmare undersökning visar det sig att det är vreden och hatet som är de verkliga bovarna, som stjälar vår sinnesfrid och därför indirekt förstör våra lyckomöjligheter. Vreden ödelägger också vår hälsa. Starka känslor som hat och vrede har negativ effekt på vårt fysiska välbefinnande. De gör det svårt att sova, stör matsmältningen och till slut även de andra fysiska funktionerna.

Så den yttre fienden kan, indirekt, genom de reaktioner han utlöser hos oss, förstöra vår sinnesfrid. En person som har funnit verklig sinnesfrid och är tillräckligt erfaren för att kunna slå vakt om den bringas inte ur fattningen om så hela världen vände sig emot honom eller henne. Negativa känslor däremot förstör omedelbart både sinnesfrid och hälsa. Därför är de negativa känslorna vår verkliga fiende. Den som av någon anledning är yttre fiende idag kan under andra omständigheter och av andra skäl vara en mycket god vän i morgon. Men det negativa känslorna förblir alltid lika destruktiva. Därför finns det en verkliga fienden inom oss. Om man utvecklar sin förmåga till kärlek och medkänsla, då får man ofta leta förgäves efter den fiende i yttre världen. Men om man är arg och avundsjuk möter man fiender överallt. Så den yttre och den inre fienden hänger samman. Vi tror till exempel att vreden skyddar oss när vi ställs inför ett problem. Och att den ger oss mer kraft, kraft som vi behöver för att ta itu med problemet. Men den kraften visar sig vid närmare undersökning vara blind, man vet inte hur den slår. Den kan vara till nytta, men den kan också bli förödande, utgången är osäker. Ofta ödelägger den kraften ens liv. Så det som hindrar oss att vara medkännande är starka

negativa känslor. Vi måste därför vara på vår vakt mot hatet och vreden. Och vi behöver utveckla, öka på medkänslan.

Vad är medkänsla? För många av oss är medkänsla något man känner för en vän, en person som står en nära, som man vill väl och vars liv är en kärt. Och visst är det här ett slags medkänsla. Men det är inte medkänsla i den djupaste bemärkelsen. En sådan känsla är partisk och beroende av ens inställning till den andra personen, och den kan genomgå en radikal förändring genom någon bagatell. Den djupare medkänslan är inte personlig på samma sätt. Den utgår från att alla individer, alla levande varelser, precis som jag själv, vill vara lyckliga och slippa lida, att det har samma rätt att övervinna lidandet som jag själv. När man väl insett detta och känner närhet och omtanke oberoende av vad den andra känner för en själv - då har man utvecklat äkta medkänsla.

Den medkänslan omfattar alla levande varelser komma i synnerhet ens fiende. För att kunna utöva medkänsla måste vi lära oss tålmod och tolerans, och där kan fienden vara till stor hjälp. För att öva tolerans behöver vi någon som kan ställa till problem. Fienden i synnerhet ger oss möjlighet att öva tolerans och att utveckla äkta medkänsla. Sådan medkänsla är opartisk. Den är helt fri från sentimental ömkan, den är inte nedlåtande, utan grundar sig på omtanke respekt på omtanke och respekt, på ett erkännande av andras rätt.

Ni kanske invänder att om man är medkännande och tolerant komma då kanske människor drar fördel av det och utnyttjar en. Vad gör man då? För mig innebär tolerans att om någon försätter en i en besvärlig situation, då tappar man inte fattningen eller låter sig provoceras. Tolerans betyder inte att man tigande ska fogas foga sig i oförrätter. Om jag är ödmjuk och visar sann medkänsla och någon själviskt utnyttjar detta, då måste jag avgöra om den personen genom mitt förhållningssätt uppmuntras att framhärda i sitt negativa beteende. Om det är så får min foglighet en destruktiv effekt.

Så medkänslan kräver att man vidtar motåtgärder som förhindrar sådant agerande. Men det är mer effektivt att vidta motåtgärder utan vrede. Om något sticker och gör ont på min arm och jag slår till i vredesmod, gör jag mig själv bara illa. Om jag inte blir arg kan jag vidta mer effektiva åtgärder och steg för att lindra smärtan. Det gäller också vårt dagliga liv: Om omständigheterna kräver att jag vidtar motåtgärder och jag gör det lugnt och metodiskt utan att förlora fattningen ger det bättre resultat.

När du hör de här förklaringarna kanske du tänker, ja visst medkänsla och kärleksfulla handlingar är verkligen utmärkt. Men hur gör man för att bli mer medkännande?

Enligt min mening är frågan felställd. I stället borde vi människor fråga oss vad är meningen med vårt liv? Meningen kan inte bestå i att bara klara livhanken. Vi behöver finna en djupare tillfredsställelse. Därför är hoppet så viktigt för oss i vårt dagliga liv.

Vi har inga garantier för morgondagen, för nästa vecka, utan vi lever på hoppet. Vi planerar för nästa vecka, nästa år. Så hoppet är något gott. Om en person förlorar hoppet, då är risken stor att han tar livet av sig, eller att hans sinnestillstånd på annat sätt påskyndar hans död. En sjuk person påskyndar sitt tillfrisknande genom att vilja bli frisk. Det har man observerat bland annat i krig. Så livsviljan är oundgänglig och den kommer ur hoppet. Av det kan vi dra

slutsatsen att livets mening är att vara lycklig. Nu är frågan, hur tillfredsställer vi det behovet? Det finns två nivåer av lycka, den ena är sinnlig och beroende av vårt fysiska välbefinnande, den andra är djupare, mer själslig och oberoende av fysiska omständigheter. Man kan vara lycklig utan fysiskt välbefinnande. Och omvänt om man inte har sinnesro eller känner sig själsligen tillfreds, då spelar det ingen roll hur behagliga ens fysiska omständigheter är, de kan inte göra en lycklig. Därför är den själsliga tillfredsställelsen den bästa. Och, som jag sa tidigare de positiva känslorna främjar sinnesfriden. Det är dåraktigt att inte ta vara på dem.

Världssituationen förändras fort. Nu för tiden är inte bara grannar beroende av varandra, utan också kontinenter. Nationella gränser har inte längre lika stor betydelse - när det gäller ekonomin och miljöproblem finns de nationella gränserna nästan bara i vår föreställningsvärld. I vår tanke, vårt medvetande hänger vi inte med. Gapet mellan verklighet och vår föreställning ställer till extra och onödiga problem. Sett ur det perspektivet är ett begrepp som "vi och dem" nästan gammalmodigt. Om länder som Sverige vore helt självförsörjande, då fanns det ingen anledning att idka handel med andra, ingen anledning att tänka på andra. Men nu är situationen en helt annan: Om din granne är välmående, då gynnas även du. Om din granne far illa, då kommer också du att lida. Sådan är verkligheten idag. Så medkänsla betyder inte att man helt oegennyttigt bara tänker på andra. Själv brukar jag säga att om man vill vara verkligt egennyttig, då ska man ta vara det på ett klokt och inte på ett dåraktigt sätt. Den materiella utvecklingen är bra och nödvändig för mänskligheten, men om vi tror att den kan lösa alla våra problem, då har vi fel. För ett meningsfyllt liv, ett lyckligt liv, är de mentala omständigheterna lika viktiga. Så det finns goda skäl att värna om dem. Jag är övertygad om att den materiella och den mentala utvecklingen måste gå hand i hand.

Jag har lagt märke till att människor ofta när tolerans och medkänsla förs på tal tror att det bara handlar om religion. Men det är ett missförstånd. När jag förklarar hur viktiga dessa goda inre egenskaper är så har det inget med religiös övertygelse att göra. Om en person är troende eller ej är hans eller hennes ensak. Många tycker att det klarar sig bra och är mer tillfreds utan religion. Och det är i sin fulla rätt att tycka så. Men vad jag försöker visa är att utan det här positiva egenskaperna kan man inte vara lycklig. Enligt min mening är de, det vill säga ett gott hjärta, grunden för all etik, även den sekulariserade. Så det är mycket viktigt.

Jag tror att av världens 5,7 miljarder människor är majoriteten, när det kommer till kritan, i sitt dagliga liv icke-troende - man bryr sig mest om pengar och tänker inte så mycket på Gud och andliga ting. Därför behöver vi sätta oss in i vad sekulariserad etik innebär. Den består av ett gott hjärta, en känsla av harmoni, av respekt och omtanke eller omsorg. Allt detta är av den största betydelse för mänskligheten. Människan är trots allt en social varelse. När vi har utvecklat det här goda egenskaperna och det kommer till uttryck i vårt dagliga liv, då blir alla våra handlingar konstruktiva icke-våldshandlingar. Inför nästa århundrade hoppas jag att man upphör med dödandet och börjar tala med varandra i stället. 1900-talet är förmodligen det århundradet då blodspillan varit störst och flest människor har dött i krig. Vi trodde kanske att vi kunde lösa problemen med våld och krig. Nu tror jag att vi har lärt oss att det inte går. Vi utvecklade alla de där fruktansvärda vapnen, som ingen egentligen ville ha men som alla försökte komma över och spendera den miljarder dollar på... Det hela är mycket

motsägelsefullt. Om vi använde det där pengarna vill slösar på vapen till något bättre skulle mycket vara vunnet.

Så vi måste hitta ett annat och mer konstruktivt sätt att lösa våra problem på. Och det är genom dialog. Redan nu kan man skönja en ljusning. Dialog är en bra metod som ger verkliga resultat. Det kommer alltid att finnas meningsskiljaktigheter och konflikter. Ibland tänker jag att det kanske vore bättre för vår planet om det inte fanns några människor! Men vare sig vi vill eller inte är vi här. Och ingen vill dö, vill förintas. Men vi människor har också en enorm förmåga att göra gott. Genom vår intelligens och naturliga godhet har vi, om vi verkligen går in för det, möjlighet att utveckla en gränslös medkänsla och altruism. Det är en underbar gåva, unik för vårt släkte. Så vi måste bli medvetna om denna potentiella godhet och ta vara på den på bästa möjliga sätt. Vår intelligens gör också att vi har en mängd idéer och planer i vårt huvud och när dessa kolliderar med andras uppstår det konflikter. Men det är också vår intelligens som kan visa oss hur vi ska lösa den. När vi hamnar i en strid eller dispyt kan vi målmedvetet sträva efter att hitta en positiv utväg som tar hänsyn till de andra inblandade och till långsiktiga intressen. På så sätt kan vi lösa alla konflikter, åtminstone dämpa dem. Det kommer att minska både det människoskapade lidandet och problemen. Det är här som ni ungdomar har en nyckelroll. Min generation säger nu adjö till den här planeten. Nu måste ni ta vid och möta nästa århundrade. Människor talar om en ljus framtid, men den kommer inte av sig själv. Vi måste själva skapa den, ingen annan gör det åt oss. Så ni måste förbereda er, utbilda er, och under tiden vårda er om och undersöka era egna mentala attityder.

Den som har mycket kunskap men är trångsynt och egoistisk kommer bara att ställa till med mer elände. En sådan person finner fel på allt. Han sover oroligt och har dålig matsmältning, har inga vänner, inget trevligt sällskap -hela hans liv blir till slut ödelagt. Men om du har ett gott huvud och ett stort hjärta kommer du må bättre, ditt familjeliv blir lyckligare och du kommer att bli till nytta i det samhälle där du lever. Väljer du det senare alternativet finns det hopp om en fredlig och vänligt sinnad värld, om en harmonisk och blomstrande värld.

Så, som ni ser beror mycket på hur vi tänker, och hur vi känner. Det här måste ni - jag kan verkligen inte säga måste, men det är utomordentligt viktigt - förstå och handla efter. Familjen spelar också en stor roll när det gäller att bibringa nästa generation med sundare synsätt. Ni som arbetar med utbildning, ni har också en mycket viktig uppgift och ett stort ansvar. Det räcker inte att förmedla kunskaper, ni behöver visa era elever värdet av det goda mänskliga egenskaperna. Som till exempel medkänsla. Och det går inte att i ord förklara vad medkänsla är, man måste visa det i handling, genom goda exempel. En lärare som har elevens framtida bästa i åtanke förstår att hans ansvar sträcker sig mycket längre än till att bara förmedla fakta och information. Han bidrar till att forma elevens inställning till livet. Och genom att visa omtanke och hänsyn fostrar han eleven sinne. Om barnen i hemmet får kärlek och tillgivenhet och i klassrummet bemöts på det sättet, kommer det när de blir äldre lättare att kunna visa andra verklig medkänsla och leva i enlighet med icke-vålds principen. Och deras barn i sin tur kommer att ta efter dem. På det sättet kan världen förändras. Det räcker inte med böner eller fagra ord. Vi måste handla i vardagen. Det är vad vi gör som gäller.

(Några ungdomar fick tillfälle att ställa frågor: Jimmy 18 år, Lova 18, Yunus 16 och Andreas 18 år. Deras frågor är markerade med F.)

F: Gör inte icke-våldet det lättare för angriparna och tyrannerna att härska?

DL: Icke-våldet medger att man vidtar fredliga motåtgärder. Vår tids informationsrevolution ökar möjligheterna att stoppa tyranner och angripare genom kraftfulla icke-våldsmetoder. Vi måste också på allvar börja tänka på global nedrustning. En global nedrustning är utomordentligt angeläget, även om det är svårt att genomföra med detsamma. Det är emellertid inte för sent att börja planera och sträva efter det målet. Det finns två tillvägagångssätt. Det ena är att stater som tex Tyskland och Frankrike, i allt större utsträckning allierar sig med varandra. De garanterar att åtminstone de stater som ingår i alliansen inte kommer att angripa varandra. Det andra sättet är nedrustning. Ett land som i över femtio år har varit demilitariserat är Costa Rica. Jag besökte det för en tid sedan. Man har få poliser och behöver inte hålla med någon dyr armé. Därför är landets ekonomi mycket bättre än grannländernas. Detta i sin tur har medfört att skolorna och hälsovården har kunnat förbättras och att levnadsstandarden har höjts. Costa Rica har inte bara överlevt utan sin armé utan också ökat sitt välbefinnande. Så det finns redan en liten nation på jorden som visat att det går att rusta ner. Man kan också skapa andra former av militär verksamhet, som till exempel i FN, men det har visat sig inte alltid fungera. Kanske kan sådana lösningar bli mer effektiva i framtiden när de enskilda medlemsländerna har rustat ner. Målet är att avstyra anfallskrigen, som bara kan ske om det finns vapen och militär.

F: Känner ni er inte ensam i den situation där ni befinner er?

DL: Vad menar du med ensam? Syftar du på ensamhet som man kan känna när man förlorat sitt land och är statslös? En sådan ensamhet har vi Tibetaner fått uppleva. Men samtidigt känner jag att alla människor oberoende av nationell, kulturell eller religiös bakgrund i en djupare mening är bröder och systrar. Om en av oss ställs inför en svår kris visar våra systrar och bröder empati, det är en källa till stor inspiration för mig. Situationen i vårt land är naturligtvis mycket sorglig, men samtidigt blir människor allt mer medvetna om vårt öde, vilket lett till att man på andra kontinenter visar oss ett uppriktigt intresse eller deltagande. Detta är trösten som man som flykting erfar. Jag är bara en vanlig människa, inte alls speciell på något sätt eller annorlunda. Därför känner jag mig alltid hemma, var jag än är, vilka människor jag än är tillsammans med, bara jag bemöts med ett uppriktigt leende, och en äkta värme. Den mänskliga gemenskapen är vårt hem. Men om hjärtevärm saknas känner man sig inte hemma ens i sitt eget hus. Jag älskar mänskliga leenden, inte tillgjorda, utan uppriktiga leenden. Diplomatiske leenden kan ibland, istället för att sprida glädje, väcka misstänksamhet. Men ett uppriktigt mänskligt leende skänker alltid djup tröst.

F: Hur kan man utplåna ondskan i världen?

DL: Ondska kan förstås på olika sätt. Buddhister ser ondska eller det negativa som något som finns inom dem. Känslor kan vara av två slag, positiva och uppbyggliga, som till exempel medkänsla, eller destruktiva. Vrede är ofta destruktiv, men den kan i vissa fall vara positiv, när den till exempel motiveras av omsorg om andra. Även en stark jag-känsla kan

vara både av ondo och av godo. Den är av godo om den får oss att tjäna och hjälpa våra medmänniskor. En sådan jag-känsla ger oss självförtroende och handlingskraft. Sett ur den synvinkeln är dåligt självförtroende något negativt och en stark jag-känsla bra. Men jag-känslan blir negativ om den får oss att exploatera andra. Även begäret kan vara positivt om det hålls inom rimliga gränser. Det begär som får oss att eftersträva lycka eller världsfred till exempel kan betecknas som sunt. Medan ett begär av materiella ting vilket motiveras av otillfreställelse eller girighet skapar problem. Jag kan ibland i ett skyltfönster få syn på någon fin kamera eller klocka och tänka, åh, den skulle jag vilja ha. Jag känner ett sug av begär. Men när jag känner efter i fickan så finns inga pengar där. Då frågar jag mig, behöver jag verkligen den där saken? Och jag inser att det gör jag inte. Så mitt begär var oförnuftigt. Enligt buddhismen leder alla sådana känslor till problem och lidande. Vi kan se dem som onda. Men de är inte onda i någon absolut, evig bemärkelse. Vi har också starka positiva känslor som uppväger det negativa. De positiva känslorna grundar sig på förnuftet och vi kan fostra dem genom eftertanke och självrannsakan. Negativa känslor kan ibland övermanna oss med stor kraft men när vi analyserade mer ingående upptäcker vi att det saknar grund. Om vi under meditation analyserar dem försvagas de efterhand. Så de här negativa känslorna som betraktas som onda kan försvagas och upplösas. Inom buddhismen vidkänns man ingen yttre ond kraft. Som jag sa förut anser man att fienden finns inom oss. Så botemedlet är att iaktta sig själv, rannsaka sig själv. I synnerhet om man bekänner sig till en religion. Vare sig man är kristen, muhammedan, buddhist eller hindu är det viktigt att ständigt rannsaka sig själv för att ta reda på om man verkligen lever sin religions läror. Ibland nöjer man sig med att gå i kyrkan eller templet på söndagarna och så fort man kommer ut därifrån är andligheten som bortblåst. Det är inte någon verklig hjälp. Att gå i kyrkan är som att ladda upp sina batterier. Men då måste man den övriga tiden använda kraften. När batteriet börjar ta slut mediterar man lite grann eller ber och laddar upp det, så att man kan använda sig av kraften under resten av dagen. Vilken religion man än tillhör så måste man ta den på allvar och tillämpa den tills man förändras i sitt inre. En vanlig mänsklig svaghet är att man försummar att rannsaka sig själv och därför lätt ser felen hos omvärlden.” Åh, det är fel, det där är dåligt!” Innan man kritiserar och pekar ut någon annan borde man alltid titta närmare på sig själv.

F: Vad kan vi ungdomar göra för att bekämpa våldet?

DL: Eld kan inte släckas med eld komma på liknande sätt kan inte heller hat och vrede släckas med hat och vrede. Våld kan hanteras på olika sätt beroende på vilket tidsperspektiv man anlägger. På lång sikt kan man motverka våldet genom att fostra sitt sinne och finna inre frid, som grundar sig på medkänsla. På det sättet kan man så småningom komma till rätta med de individer eller grupper som tillgriper våld. Någon snabbverkande bot känner jag däremot inte till. Folk frågar mig hur man kan hjälpa Bosnien, eller Rwanda eller Afghanistan. Jag vet verkligen inte hur man ska tackla sådana svåra situationer där det mänskliga negativa känslorna förlorat alla proportioner. Under sådana omständigheter går det inte att resonera förnuftigt. Då finns nästan ingen annan utväg än maktspråk. I Bosnien har man genom sådana åtgärder utverkat en respit. Men man måste hitta en politisk lösning, annars kommer situationen att bli ohållbar. Om du som individ hotas med våld råder jag dig att lägga benen på ryggen. Låt saker och ting lugna ner sig, sedan kan du försöka få till stånd en dialog. Men om

du verkligen måste försvara dig, slå då på benen eller någon annan mindre viktig kroppsdel. Erfarenheten har lärt mig att när jag ställs inför ett problem eller svårigheter alltid först försöka behålla min distans och anlägga ett vidare perspektiv. Gör jag det ter sig problemet alltid lite mindre. Även om det har hänt något negativt som får tragiska konsekvenser, så hjälper det att försöka se på situationen ur en annan synvinkel. Ofta upptäcker man att de tragiska omständigheterna för med sig något positivt. På det sättet kan man mildra sitt mentala och känslomässiga lidande. Något annat som verkligen har varit till nytta för mig är att be en av mina favoritböner. ”Så länge rymden består, så länge levande varelser utstår smärta och lidanden, kommer jag att finnas där för att tjäna dem.” Den bönen ger mig inre styrka. När jag ställs inför något problem som får mig att känna mig maktlös, frustrerad eller modfälld påminner jag mig om de orden. Om jag lovat att stanna ”så länge rymden består”, är det svårt att förstå att ett vanligt litet missöde kan bibringa mig ur balans. Har jag fattat ett sådant beslut kan problemet bara vara en bagatell, och då finns det ingen anledning att bli frustrerad. Som människa får man räkna med att ibland drabbas av problem och sorger. När det händer är vårt inre förhållningssätt särskilt viktigt. Vissa av mina västerländska vänner kan bli överlyckliga över minsta lilla positiva händelser. Och om det inträffar någon liten motighet så blir de ifrån sig av förtvivlan. De överreagerar. Det är bättre att försöka bibehålla sin jämvikt. För mycket upphetsning är inte heller bra för hälsan. För mycket oro eller nedslagenhet skadar kroppen. Så jag anser att vi ska använda vår intelligens, analysera situationen ur olika synvinklar, anlägga ett vidare perspektiv och försöka tilldela det negativa rimliga proportioner så att vi bibehåller vår sinnesfrid. Det här har livet lärt mig. Prova det om ni är intresserade, så får ni själva se om det fungerar.

Till sist vill jag än en gång påminna er om att värna om vår planet och om människosläktet. Var och en av oss måste axla sitt ansvar. Vi behöver alla hjälpas åt.

Dalai Lamas tal i Globen, från boken Drömmen om det goda av Anna Bornstein.



