

Inspiration från Hunzafolket



Hunzafolket, bosatta i de avlägsna dalarna i norra Pakistan, har länge fascinerat omvärlden med sin livsstil och kultur. Deras samhälle kännetecknas av en harmonisk samexistens, där både män och kvinnor har lika rättigheter och friheter. En viktig aspekt av detta är hur hunzakvinnor har en naturlig inställning till sin menscykel. Under menstruationen har de friheten att dra sig tillbaka och vila när de behöver, utan att mötas av krav eller förväntningar från omgivningen. Detta hänsynstagande speglar en djup förståelse för kvinnors cykliska hälsa och behov, där kroppens naturliga rytm respekteras och värdesätts.

En annan anmärkningsvärd aspekt av hunzafolket är deras kosthållning. De följer en övervägande växtbaserad diet, rik på färsk frukt, grönsaker, fullkorn och nötter. Aprikoser utgör en stapelvara i deras kost, och de är kända för att använda aprikoskärnolja. Denna näringsrika diet, kombinerad med en aktiv livsstil präglad av daglig fysisk aktivitet som jordbruk och vandring i det bergiga landskapet, bidrar till deras hälsa och långa livslängd.

Hunzafolket är också kända för sin rika kulturella tradition, som inkluderar musik, dans och hantverk. Genom att studera hunzafolkets sätt att leva kan vi få värdefulla insikter i hur kost, fysisk aktivitet, sociala strukturer och kulturella praktiker kan samverka för att främja vår egen hälsa. Deras fokus på gemenskap, jämställdhet och en balanserad livsstil ger inspirerande perspektiv för oss som vill integrera liknande värden i våra liv.

Min resa till att upptäcka Hunzafolket

När jag var en ung, nybliven mamma, bodde jag två månader i Stjärnsund i södra Dalarna, för att lära mig en metod som kan liknas vid vaken hypnos. Jag hade hört talas om metoden genom min mans bror och blev inspirerad att lära mig av en kvinna vid namn Aninia. Medan min man

renoverade vårt kök reste jag med vår son, Atthi, som då var 1,5 år, till en kursgård, 53 mil från vår gård. Där bodde jag i samma samhälle som Aninia och jag fick lära mig denna metod som hon kallar för *inre resor*. Under den här tiden träffade jag även en annan kvinna, Eva, som spelade en viktig roll under min vistelse.

Eva bodde i lägenheten ovanför mig och var en själfull astrolog med ett stort bibliotek av andlig litteratur. Hon inspirerade mig på många sätt och lånade mig en bok som skulle påverka mig djupt. En bok om hunzafolket och deras syn på kvinnor och barnuppfostran. Eva, som själv värdesatte kvinnors roll högt, berättade att hunzakvinnor betraktades som madonnor, en bild av respekt och helighet. Berättelserna om hunzafolket gav mig en ny förståelse för min roll som kvinna och mamma.

Min man Dagar, som körde oss till i Stjärnsund, träffade också Eva, några dagar. Eva lånade honom boken *Kvinnosjärens kraft: Inkafolkets hemligheter* av Hernán Huarache Mamani. Hon sa till Dagar: "*Läs den här medan din fru är borta så kommer du att förstå kvinnor bättre.*" Hennes ord och boken blev också en del av vår gemensamma resa.

Texten här nedan är en sammanfattning ur den första bok som kom ut om Hunzafolket i Sverige. Boken heter Hunza – folket utan sjukdom skriven av Ralph Bircher. Jag har också läst om Hunzafolket genom hälsofilosofen Are Waerland.



En annorlunda syn på kvinnan och barnuppfostran

Hunzafolket är kända för sin hälsa, livslängd och harmoniska samhällsanda. Men det som särskiljer de allra mest är deras syn på kvinnans ställning, barnuppfostran och deras unika kultur präglad av glädje, gemenskap och praktisk visdom.

I en region där kvinnor ofta lever under hårda restriktioner, står hunzafolket ut med sin syn på jämställdhet. Kvinnorna lever i frihet, beslöjar sig inte och umgås naturligt med männen, oavsett om de är gifta eller ogifta. De deltar aktivt i det sociala och ekonomiska livet och har en ställning som är likställd med männens. Denna frihet har gett kvinnorna en speciell charm, hur de går, blickar och gester speglar ett naturligt självförtroende och stolthet.



Kvinnorna följer sin cykliska rytm i harmoni med kroppens naturliga processer. Under sin menstruation finner de en självklar vila och återhämtning, fri från krav och yttre förväntningar. Deras samhälle respekterar detta som en del av livets naturliga flöde, där kvinnans behov är en integrerad del av det gemensamma livet. Efter förlossningen får de unga mödrarna fokusera helt på sitt barn under en period på två år, då barnet ammas och mannens roll anpassas för att stödja familjens behov.

Hunzafolket har en unik syn på barnuppfostran, där ansvar och självständighet introduceras tidigt. När ett barn fyller två år anförtros det till ett äldre syskon, ofta mellan fem och sex år gammalt. Det äldre barnet tar hand om det yngre, bär det på ryggen och hjälper det att lära sig gå och utforska omgivningen. Denna tradition stärker banden mellan syskonen och lär dem omsorg, ansvar och samarbete från en tidig ålder. Vid fyra års ålder anses hunzabarn vara självständiga nog att klara många uppgifter själva. Detta kombinerat med långa mellanrum mellan syskons födselar, skapar en miljö med mindre svartsjuka och med starka familjerelationer. Föräldrarna är närvarande och kärleksfulla utan att skämma bort barnen, vilket resulterar i trygga och självsäkra individer.

Hunzafolkets liv präglas av en djup känsla av frid, glädje och humor. De är öppna, vänliga, företagsamma och har ett sinne för skämt och godmodighet. Detta märks i deras sociala samvaro, där människor umgås med respekt och förnöjsamhet. I arbetet är de hjälpsamma och de visar stor hänsyn till gamla och svaga. Deras lugn och harmoni syns också i deras ansikten, de utstrålar en stillsam glädje som ofta bryter fram i ett leende. Det finns inga nervösa gester eller ångestfyllda uttryck, och konflikter hanteras med tålamod och vänlighet.

Trots att hunzafolket huvudsakligen fokuserar på det praktiska livet, visar deras andliga liv en subtil och intuitiv visdom. De tillhör oftast den ismailitiska grenen av islam, som betonar fred, utbildning och socialt ansvar. Ritualer och dogmer spelar en mindre roll; istället ligger tyngdpunkten på gemenskap, etik och moral. Vid begravningar uttrycker de äkta sorg, men utan rädsla eller ångest över döden, vilket tyder på en djup acceptans av livets naturliga kretslopp.

Genom att reflektera över hunzafolkets liv, kan vi hitta värdefulla insikter som utmanar våra egna perspektiv och ger oss nya idéer för att stärka våra familjeband.

Nyckelinsikter från Hunzafolket

Kvinnans ställning

Hunzakvinnorna lever i frihet och i sin egen rytm. De har en naturlig inställning till sin menscykel, där de själva styr över sin tid och vila när de behöver. Under menstruationen får de möjlighet att dra sig tillbaka och återhämta sig utan att mötas av krav eller förväntningar från omgivningen. Denna hänsyn skapar en miljö där kvinnors välbefinnande sätts i fokus. Förståelse och respekt för menstruationscykeln är en del av kvinnors grundläggande rättigheter och stärker kvinnors hälsa och självbestämmande.

Barnens rätt till att amma länge

Barnens behov prioriteras genom traditionen att amma i upp till tre år, vilket ses som en helig rätt. Under denna period har modern, utrymme att fokusera på barnet utan avbrott.

Ansvar i gemenskap

Äldre barn lär sig tidigt att ta hand om sina yngre syskon, vilket skapar en känsla av ansvar, trygghet och samarbete mellan barnen. Det stärker också deras självförtroende och självständighet.

Naturlig utveckling

Hunzafolket har ett avslappnat förhållningssätt till barns utveckling, där varje barn får ta sin tid att växa och utforska världen i sin egen takt, utan press.

Gemenskap

I deras kultur betonas vikten av att leva i samklang med andra, där vänlighet och humor är centrala värden. Alla tar hänsyn till varandra, vilket skapar en harmonisk vardag.

Diskussion och reflektion

- **Kvinnans frihet:** Hur skulle det påverka dig och din familj om kvinnans cykliska behov togs på större allvar? Vad kan vi göra för att skapa utrymme för vila och återhämtning i vår egen vardag?
- **Barnens rätt till närhet:** Hur kan vi i vår kultur uppmärksamma och värdesätta barns behov av närhet och trygghet, likt hunzafolkets syn på amning och tid för barnet?

- **Gemenskap:** Vad kan vi lära av deras sätt att låta barn ta ansvar för varandra? Hur kan vi på ett naturligt sätt stärka samarbete och ansvarstagande mellan syskon eller i familjen?
- **Tid och utveckling:** Vad innebär det för dig som förälder att låta barn få utvecklas i sin egen takt, utan stress och press?