

LAMA THUBTEN YESHE

Lamas ljus

En meditationskurs

LAMA THUBTEN YESHE

Lamas ljus

En meditationskurs

Översättning av Hampus Lundin & Ven. Karin Valham

Alla fotografier av Holger Hjorth

© Karin Valham 2011

Innehåll

Inledning

1. Roten till människors problem
 - 1.1 Ego-problemet förblir olöst
 - 1.2 Tanken är som en solstråle

2. Vi projicerar på varje upplevelse
 - 2.1 Helheten finns inom dig själv
 - 2.2 Fånga in din kycklingmentalitet
 - 2.3 Avsäga sig komplicerade situationer
 - 2.4 Sinnets egen natur är klar

3. Buddha kan inte befria dig
 - 3.1 Du har en kvalitet som du måste känna till
 - 3.2 Ett öppet hjärta

4. Handlingens kärna är motivationen
 - 4.1 Visdom
 - 4.2 Eliminera de dualistiska begreppen

Bilaga: Vägens tre väsentliga aspekter, av Lama Tsong Khapa

Inledning av Karin Valham

Det har tagit alldeles för lång tid att ge ut denna text på svenska. Redan ett år efter att Lama Yeshe gav undervisningen här i Sverige kom den ut på originalspråket engelska med titeln *Light of Dharma* (1984). Det första utkastet till översättningen från engelska till svenska gjordes av Ingegärd Sköldin. Jag gav Ingegärds översättning till Hampus Lundin och bad honom granska texten. Hampus gjorde en nästan helt ny översättning och själv har jag sakgranskat. Fotografierna togs av Holger Hjort under Lama Yeshes undervisning på Barnens ö.

Ämnet för denna veckoslutskurs var: *Vägens tre väsentliga aspekter*¹ av Lama Tsong Khapa (1357-1419). Han grundade Gelugpa traditionen och byggde det berömda Ganden-klostret i Tibet. Ursprungstexten finns som bilaga i denna bok. Lama Yeshe tog på sitt unika, skickliga sätt kärnan ur denna urgamla text, och visade oss hur vi kan nå ett rent och klart sinnestillstånd med äkta kärlek och visdom om vi utövar med beslutsamhet i vår analys av verkligheten.

Lama Thubten Yeshe föddes i Tibet 1935. Vid sex års ålder skrevs han in i det stora klosteruniversitetet Sera, i Lhasa, där han studerade till 1959, när den kinesiska ockupationen av Tibet tvingade honom att gå i exil till Indien. Lama Yeshe fortsatte att studera och meditera i Indien fram till 1967, då han kom till Nepal med sin främste elev och följeslagare, Lama Zopa Rinpoche. Två år senare startade Lama Yeshe Kopan-klostret utanför Katmandu, för att undervisa västerlänningar om buddhism. 1974 började lamorna hålla årliga undervisningar i Väst. Dessa besök resulterade i ett världsomfattande nätverk av buddhistiska läro- och meditationscenter – *the Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT; www.fpmt.org). Efter ett intensivt årtionde under vilket Lama Yeshe gav ett enormt urval otrolig undervisning och startade ett flertal FPMT aktiviteter, avled han vid fyrtio-nio års ålder. Hans inkarnation, Ösel Hita Torres, hittades i Spanien 1985, och igenkändes av Hans Helighet Dalai Lama 1986. Lama Yeshes förunderliga historia finns nedtecknad i Vicki Mackenzies bok, *Reincarnation: The Boy Lama* (Wisdom Publications 1996), och i Adele Hulses officiella biografi, *Big Love* (utkommer på Wisdom 2011). Lama Zopa Rinpoche är nu sedan 1985 den andliga vägledaren för FPMT.

1975 fick jag själv ordination av Lama Yeshe och blev buddhist-nunna, på Kopan Klostret i Nepal. Tillsammans med några svenska vänner bjöd jag in Lama Yeshe till att undervisa i Sverige. Jag ville dela med mig av allt det underbara jag lärt mig i Öst. Det blev första och enda gången som Lama Yeshe kom till Sverige. Trots det kunde han kommunicera sin djupa visdom med sitt levande språk och nå in i hjärtat hos de lyckligt lottade som kom till Barnens ö den gången i september 1983, en oförlömlig upplevelse.

¹ Finns som bilaga till denna text



1 Roten till människors problem

Godmorgon! Vad kan jag säga sen? (skratt)

Vi söker frihet, frigörelse. Vad är det för sorts frigörelse vi söker? Vi måste på något sätt besegra egot; ego-problem, begärs-problem, beroende-problem, depressions-problem, ångest-problem, emotionella problem, hat-problem... Jag hoppas att jag nämnt tillräckligt med problem! Dessa måste utplånas, besestras. Därför ger jag er först detta mantra², Shakyamunis mantra; "*Mune, mune, mahamunaye soha*", vilket betyder "*besegra, besegra begär, girighet och alla dualistiska begrepp*". Det är effektivt. Från mitt hjärta kommer detta mantra in i era hjärtan och ni reciterar; "Tayatha om mune, mune mahamunaye soha"³. Tänk också på problemen jag nämnde. Tänk; "Det här är mina problem. Jag måste överkomma dem. Jag måste besegra dem. Då kan jag hjälpa andra. Tayatha om mune, mune mahamunaye soha...".

Sedan vill jag säga en mycket enkel sak. Som människor är vi ansvariga för vår kropp, vårt tal och vårt sinne. Dessa tre är vår angelägenhet vid sidan av vårt arbete. Buddhismen är mycket enkel, mycket jordnära, som säger att vi människor är ansvariga för vår kropp, vårt tal och vårt sinne. Om du kan behärska dessa tre så går allting bra. Om du inte kan det så blir allting tokigt.

Jag ska ge er en enkel meditation, mantrat OM AH HUNG. I din pannchakra, här mitt i hjärnan, finns ett vitt OM. Ni kan tänka er ett slags OM-ljud. I strupen finns ett litet rött ljus, AH, och i hjärtat ett blått ljus med HUNG-ljud. Från mina tre chakran kommer sedan ett vitt OM, ett rött AH och ett blått HUNG till era tre center. Samtidigt upprepar du sakt OOOMMM... tillsammans med mig. OM... och vit, strålande, lycksalig ljusenergi fyller hela kroppen. Sedan kommer från det röda AH en röd, strålande, lycksalig ljusenergi som förstärks i hela kroppen och renar talet. Repetera AH... en stund. Sedan kommer det från hjärtat ett blått, oändligt lycksaligt ljus, som strålar i hela er kropp, i hela Sverige och i hela universum. HUNG... Nu repeterar vi HUNG tillsammans igen med intensiv medvetenhet. Ni kan göra ett långt ljud eller flera kortare och andas mellan. HUNG...

Några svenskar har bjudit mig hit till Sverige för att sprida ljus, Dharmas ljus. Jag ska berätta en historia för er, för ni menar väl på ert sätt. När Atisha kom med buddhismen till Tibet så välkomnades han av en meditatör som berättade för Atisha att han brukade meditera med djup koncentration. Atisha sa; "Det är inte bra, så sluta med det!" Om jag imiterar Atisha och säger till er; "Sluta meditera! Meditation är fel!" så skulle ni väl

² Mantra är Sanskrit, man betyder mind och tra att beskydda

³ Tayatha står ibland i början av mantra och betyder; det är så här

döda mig. Ni skulle säga; “Jag kom hit för att meditera och så säger du att meditation inte är bra.” Det skulle verka konstigt för er.

Då tänkte meditatören i berättelsen att han kanske borde lära andra människor Dharma. Atisha sa då; “Det är inte bra, så sluta med det!” Meditatören visste då inte vad han skulle ta sig för. Han var fullkomligt förvirrad. Han tänkte att han kanske borde meditera ibland och undervisa om Dharma ibland. Atisha sa då; “Det är inte heller bra. Sluta med det!” Då gav mannen upp och frågade; “Vad ska jag göra?” Atisha svarade; “Sluta upp att sträva efter det här livets njutningar. Det är vad du borde göra.”

Låter det klokt eller inte? Det låter klokt, för vad är vårt problem? Tänk efter nu! Vad är svenska människors problem? Jag är säker på att många av er redan mediterar, men fortfarande har ni problem med självömkan. Jag är säker på att många av er pratar en massa om Dharma, Dharma, Dharma... Är det sant eller inte?

Buddhismen förstår roten till människors problem. Det är vi själva som skapar våra mänskliga problem, våra egna problem. Jag ska förklara på ett annat sätt. Att jaga efter det här livets välbehag är ett problem, för som du ser söker vi alla tillfredsställelse. Vi gör vad som helst, allting, vad vi än kan tänka oss – skaffar pojk- eller flickvän, gifter oss, skaffar hus och saker till hemmet, elektricitet, allting. Vi behöver nöjen, så vi provar allt för att få det. Men vi känner oss inte tillfreds här (Lama pekar på hjärtat), för vi klamrar oss fast vid det.

Förutom att vi försöker få så många världsliga nöjen som möjligt för att göra oss lyckliga, så provar vi också olika religioner. Er egen religion tillfredställer er inte, så ni börjar söka; “Tibetansk buddhism kanske är bra... Kanske hinduism, kanske islam...” Ni försöker alla lösa era problem. Ni menar väl. Men som Atisha sa; “Ni mediterar, men det förändrar inte era problem.” Ni reciterar mantra, gör prostrationer o.s.v. Ni gör så många saker – undervisar, bla, bla, bla (som jag!). Bla, bla, bla, men problemen kvarstår, problemen kvarstår.

Därför sa Atisha att alla dessa religiösa utövningar som nämndes inte var bra och att det borde man sluta med. Vad han egentligen menar är att man bör sluta upp med negativa tankar och felaktiga uppfattningar som gör en olycklig, som får en att klamra sig fast vid världsliga nöjen, sträva efter dem, och bara bry sig om världslig njutning. Det måste man sluta med. Om man gör det kommer Dharmas ljus.

Därför är det viktigt att leva ett enkelt liv och att göra sig kvitt alla förvirrande omständigheter. Vi bör leva vårt liv så rent och klart som möjligt. Ni har hört talas om att Shakyamuni Buddha och många tibetanska meditatörer levde enkla, asketiska liv. De gav upp sina världsliga, komplicerade liv. Jag vill att ni ska förstå att ni själva skapar era komplicerade liv och komplicerade situationer, och det slutar alltid med förvirring och problem. Problemen blir oändliga och upprepar sig om och om igen.

När jag säger att man måste sluta upp med att jaga efter begärens tillfredsställelse så betyder det inte att ni ska ge upp er näsa, så här (Lama gör en gest som om han drar av näsan och kastar bort den). Det betyder inte att du måste slänga bort ditt huvud, så här, eller den här (Lama drar i sin arm). Inte så. Det betyder att man blir mindre bekymrad,

mindre irriterad, mindre bunden. Begären finns kvar, men utan att föra med sig komplikationer och inre spänningar. Man har färre förväntningar.

Jag ska ta ett exempel. Jag kan inte förvänta mig av den här klockan att den ska ge mig livets högsta lycka. Om jag tror att jag mår bra därför att jag har den här klockan så kommer jag må dåligt när jag inte har den längre. Tror jag det så sitter problemet i mitt sätt att tänka, inte i klockan. Då tillskriver jag klockan överdrivna kvaliteter. I så fall finns problemet här (Lama pekar på sitt huvud), inte i klockan. Istället för att hela tiden tänka på "klockan, klockan, klockan, klockan, klockan, klockan...!" så borde jag ge akt på mitt eget sinne. Problemet är att inte vara uppmärksam på vad som pågår i det egna sinnet.

Livskvaliteten, lycka eller olycka, kommer inte från yttre objekt som vi normalt ägnar oss åt: hus, elektricitet, och så vidare. Åtminstone inte vad buddhismen menar med livskvalitet. Nu måste jag tala ur buddhistisk synvinkel, eller hur? Jag kanske har fel uppfattning enligt ert samhälles synvinkel. Men även om buddhismens synsätt anses fel, så måste jag tala med er om det. Det är min plikt, så vad gör man?

All lycka och all olycka man upplever i livet kommer från den attityd man har i sitt sinne. Att så är fallet är helt klart enligt buddhismen. Det är nummer ett, PAM! Om man inte har det klart för sig så blir man som en jo-jo.

Ego-problemet förblir olöst

Generellt säger vi så här: negativa sinnesimpulser resulterar i förvirring och positiva impulser leder till ett lyckligt, fridfullt liv. Har ni hört att det finns tre gifter här i huset? Kanske inga kemiska gifter, men det finns gifter här i detta rum; begär, hat och okunnighet. Ifall dessa tre känslomässiga gifter blir starka så resulterar det alltid i mental smärta. När de inte är starka så känner vi oss lyckliga.

Normalt sett så är vår situation den att vi känner mental smärta trots att vi mediterar lite och trots att vi har kärlek, till och med trots att vi har visdom. Vi har alla någon sorts intelligens. Men samtidigt har vi mental smärta. Det beror på att vi har en överkänslig, negativ självömkan och ett överkänsligt ego. Vi är invecklade i det världsliga livet. Hur?

Låt mig säga så här. När vi får någonting materiellt, då blir vi glada. Så här (Lama visar upp ett begeistrat ansiktsuttryck). När vi får något eller någon ger oss choklad eller pengar eller någonting i den stilen, då blir du så här; "Oh ja, ja, jag är så lycklig!" Så känslomässigt ur kontroll. Sen när vi inte får någon present, från arbetet, från andra människor eller från någon annan källa, då blir vi så känslomässigt nere. Vi blir alldeles ledsna i ansiktet (Lama ser deprimerad ut). Sedan när vi får sinnliga njutningar blir vi så lyckliga igen, känslomässigt så lyckliga. När vi inte får sinnliga njutningar längre så känner vi oss nedslagna igen.

När andra säger någonting trevligt till en; "Oh, du är så vacker och klok. Oh, du är så snäll." Då blir vi så obalanserat glada igen. Men om någon säger; "Du är så ful och självisk," så tänker vi "Oh neeej!" Eller hur? Det är likadant med ryktet. Om du har ett gott rykte känner du dig uppåt, och när du har ett dåligt rykte känner du dig nere. När någon kritiserar dig så tror du på det och blir känslomässigt störd.

Allt sådant, dessa reaktionsvanor som vi haft nästan hela livet, måste ändras. Minns vad jag sa om känslomässig självömkan. Till exempel när du dricker någonting så händer det saker här (Lama pekar mot hjärtat). Därför att du är så känslomässigt obalanserad överdriver du dryckens värde. Varje gång du gör så “skakar” hela ditt nervsystem och du känner oro inombords. Det är inget bra sätt att leva på. Så länge du har självömkan och övervärderar saker finns det ingen möjlighet att du kan lösa dina problem. Som Atisha sa; “Du mediterar, du utför religiösa utövningar, men du löser inte dina problem, för du låter dem vara som de är.”

Anta att ditt problem sitter här (Lama håller upp sin mala⁴ i handflatan). Här sitter alla dina problem i det världsliga livet. Du låter detta vara som det är i sin helhet, och istället försöker du skaka de här delarna (några av kulorna på malan) lite grann. Sen skakar du lite här och lite där (Lama demonstrerar och rubbar enskilda kulor runt om på malan). Men problemet är här (Lama pekar på hela malan). Du måste skaka om det här problemet. Normalt sett så rubbar vi inte det egentliga problemet. Vare sig vi är meditatörer eller religiösa, troende eller icke-troende så rubbar vi det inte, så hela egot är kvar. Ego-problemet förblir olöst, det sitter fast.

Det här låter som ett stort misstag, som om hela livet vore ett stort misstag, en kraftig huvudvärk. Vi undviker alltid grundproblemet. Låt oss säga att det här är en pistol och jag ska skjuta målet där borta, ok? Men jag träffar inte. Jag träffar lite över, lite under, och missar hela tiden målet. Det är samma sak med er meditation, eller era religiösa utövningar, eller när ni försöker äta choklad eller glass eller vad ni nu gör i hopp om att bli lyckliga, lösa era problem. Ni missar alltid. Ni lämnar själva kärnan av problemet kvar, och försöker istället med småsaker.

Om meditation inte är lösningen på problemet och sinnet som vill ha världsliga njutningar måste ges upp, så uppstår frågan; hur kan jag ge upp det? Du lever i det svenska samhället och från födseln fram till nu har vi ägnat oss åt att söka välbehag. Så hur kan du ge upp denna vana att vilja ha det svenska livets njutningar? Hur?

Svaret på den frågan är inte min sak att ge. Du måste själv fundera ut det med den visdom du besitter. När svaret kommer från din egen granskningsprocess, från din visdom, din förståelse, då blir det ett relevant svar. Då når du en sann frigörelse. En massa prat räcker inte. Det är därför som det är något individuellt. Lösningen är någonting extremt personligt. Det är bara individen, du själv, som kan finna den. Genom att använda dig av din egen erfarenhet och visdom så kan du själv bedömma hur mycket begär och bundenhet du kan göra dig av med, hur mycket av ditt ego-problem du kan klara upp.

Västerlänningar letar alltid efter den lätta vägen. De försöker leva bekväma liv. “Samhället måste ta hand om mig! Det måste ge mig utbildning! Det måste ge mig mat! Mamma borde ta hand om mig. Pappa borde ta hand om mig. Samhället borde ta hand om mig. De borde ta hand om mig.” Det är alltid någon som borde ta hand om er. En del tänker; “Gud borde ta hand om mig.” Det är sant. Och i Väst finns det många sjuka

⁴ Mala är ett Tibetanskt ord för ett slags radband, som används för mantra-recitationer.

människor som alltid säger "Gud är hemsk. Oh vad jag är sjuk. Gud är hemsk", så fort det händer någonting dåligt. De skyller allting på Gud. De säger; "Oh, Gud är hemsk, han hjälper mig inte. Var är han nu? Jag tror inte på Gud längre, för jag har det svårt och han kommer inte." Det där är väldigt vanligt, vet ni. Kanske inte så mycket i Sverige, ni tror kanske inte ens på Gud.

Vad jag säger är; enligt buddhismen når man befrielse genom att ta på sig ansvaret att befria sig själv. Du är ansvarig för dina tankar, ditt tal och din kropp. Du är ansvarig för kvaliteten i ditt liv.

Enligt västerlandets historia var det så förr, för hundra år sedan eller så, att Gud var ansvarig för allting. Sedan avtog religionen och saker förändrades. Nu är det inte Gud som har ansvaret längre. Samhället har blivit det viktigaste istället. Samhället är som religion, det är så viktigt. Nu är politik och vetenskap viktiga för att göra livet bättre, inte Gud. Nu talar jag om Europas historia vad gäller mänskliga attityder och tänkande, hur européer tänker.

Västerländska psykologer talar naturligtvis om mänskliga problem och hur man ska lösa dessa. Men deras kunskap är en väldigt ung kunskap. Ur buddhistisk synvinkel är det viktigaste att var och en av oss inser ansvaret vi har för att lösa våra egna problem. Var och en av oss har ansvaret för att förstå sig själv. Är ni med? Vi bör alla veta hur vi ska handskas med vårt eget sinne. Det är på det sättet människor kan befrias.

Vad är då det grundläggande felet med våra liv? Vi är extrema. Därför känner vi mental smärta. Därför känns det alltid som att något är fel med våra liv. Varför? För att vi inte förstår verkligheten.

Ni tycker kanske att det låter konstigt. Men det är en mycket viktig sak att begrunda. Vi förstår inte verkligheten om oss själva och om sinnliga njutningar. Vi förstår inte hur sinnesnjutningar existerar i verkligheten, så vi överdriver. Vi skapar en överdriven projektion av oss själva och går runt insvepta i den, likt en tung täckmantel, tjugofyra timmar om dygnet.

Du kan kolla med din egen erfarenhet hur mycket projicerad täckmantel du bär på. Det är inget intellektuellt, du kan kolla hur du uppfattar dig själv så upptäcker du att du bär på en tung täckmantel av egots projektioner, en hallucinerad täckmantel.

Ta en ärlig titt på det här. Se tillbaka på de senaste tjugo åren, eller så långt du kan om du är yngre. Tänk på hur din bild av vad och vem du är har ändrats på tjugo år. Känner du att du förändras varje dag när saker händer? Ändrar du bilden av dig själv varje dag? Eller bär du alltid omkring din självömkans-identitet i många år utan några förändringar? Du kan själv analysera det här. Det är enkelt, mycket enkelt.

Kännetecknande för egot är att det försöker fixera din bild av dig själv. Det är egots karaktär. Om egot inte kan hålla kvar bilden, om bilden inte är fixerad, så blir egot nervöst. Det känner då att det förlorar någonting. Det är alltid karaktäristiskt för egot att det vill begränsa bilden av en själv så att det har något att förankra sig i. För då känner det sig tryggt. Men det finns ingen sådan trygghet. Utifrån buddhistisk synvinkel är det helt och hållet en fantasi som inte har någonting alls att göra med din egen verklighet eller världen omkring dig.

Ni kanske har hört att buddhismen påstår att världen är lik en illusion. Buddha sa att världen är lik en illusion. Det är en illusion därför att du lever ditt liv utifrån ditt vidskepliga, förvillade sinne. Du lever i en fantasivärld, skapad av ditt eget sinne.

Till exempel kanske du säger; "Sverige är min värld." Men hur du uppfattar dig själv som svensk och hur den svenska världen är har fabricerats och fastställts av ditt ego. Du säger; "Det här är den svenska världen" utifrån din bild och projicerar sedan den på verkligheten. Du tänker; "Jag är en svensk man eller kvinna, så jag bör göra så här och jag bör vara så där. Jag bör göra så och så." Så du bär på en förutfattad mening, en fix idé om vem du är. Den har ingenting alls att göra med sanningen om dig själv och det svenska samhället. Därför är din projektion, din upplevelse av Sverige, en illusion. Allting är det – utom den här chokladbiten! (skratt).

Du är så upptagen av din fantasivärld att du inte har tid att kontempera ditt eget sinne. Du är så sysselsatt med din egen värld av fantasi och illusion att du inte hinner utforska sinnets natur, ditt eget sinne, ditt eget medvetande.



Tanken är som en solstråle

Under den här meditationskursen ska vi alla försöka vara så medvetna som möjligt om vårt eget medvetande och sinne. Det är vår uppgift på det här seminariet. Försök så mycket som möjligt att vara medvetna om era sinnestillstånd.

Enligt buddhismen är medvetandets karaktär likadan som enligt en del västerländska filosofer. Sinnet eller medvetandet är bara tanke, tankeenergi, inte någon fysisk substans.

När jag ber er att meditera på medvetandet, säger ni; "Vad är medvetande? Jag vet inte ens vad medvetande är, så vad snackar du om, munk?" Mitt svar är; Oroa dig inte över vad medvetandet är konkret. Medvetandet är tankens uttryck, som inte har någon egen färg eller substans eller fysisk energi. Det kommer och går fritt och är bara energi, medveten energi. Det finns inte på något speciellt ställe, som här eller här eller här (Lama pekar på olika kroppsdelar). Det omfattar helt enkelt hela nervsystemet, och det har en klar natur som reflekterar andra fenomen.

När ni tittar i en spegel så ser ni er reflektion där, eller hur? På samma sätt är medvetandet ren, klar energi, som en spegel som reflekterar alla fenomen som kommer in i sinnet.

Så vad ni bör göra är att bara vara närvarande och veta om vad ni tänker. Var uppmärksam på ditt eget tillstånd, dina känslor och ditt sinne. För ingen inre dialog; "Nu kommer bra tankar, nu kommer dåliga tankar." Bra och dåliga sinnesstämningar är båda i viss mån klara. Ett dåligt sinnestillstånd återspeglar också. Dess natur är också klarhet.

Tanken är som en solstråle. Om du följer solstrålen raka vägen till dess källa når du själva solen. Tankarna är medvetandets strålar, så begrunda dina egna tankar, dina egna tankestrålar. Det är tillräckligt. Intellektualisera inte, släpp efter bara. Tro inte att intellektet är någonting speciellt. Vi har intellektualiserat så länge, eller hur? Och det resulterar i rastlöshet, så vad har vi tjänat på det? Denna gången ska vi stoppa intellektet och bara vara, som solen och månen, utan några förväntningar.

Ibland kallas detta medvetandets naturliga tillstånd. Vi låter sinnet vara i ett naturligt tillstånd utan konstgjorda, intellektuella begrepp. Inte som i en okunnighetens sömn, utan medveten om vad som händer inuti kroppen, i sinnet och i omgivningen. Var medveten, det är tillräckligt. Släpp efter, och stanna kvar i det naturliga tillståndet så länge du kan. Då upplever du lugn, frid och intensivt medvetande.

Utifrån det tillståndet kan du analysera den världsliga, överkänsliga, självömkande attityden, som jag nämde tidigare; att du blir lycklig när du får saker och olycklig när du inte får någonting. När någon berömmar dig blir du känslomässigt uppåt, och när någon kritiserar dig blir du deprimerad. Allt detta är ett skämt. Du kommer att upptäcka att detta helt och hållet är ett skämt, nonsens. När du av egen erfarenhet, efter att ha förstått hur ditt eget sinne fungerar, ser att den självcentrerade, känslomässiga strävan efter och fastklamrandet vid nöjen i den här världen inte är så bra då är det sann Dharma. När du själv blir kunskap, när du själv blir vittomfattande visdom, när du själv blir intensiv medvetenhet, då är det verkligen sann Dharma.

Jag råder er att blunda när ni mediterar. Jag råder västerlänningar att göra det, för de är så otroligt vana att använda ögat. I väst är ögat kung. Men det är blott en vana, vet ni. När vi befinner oss i ett tillstånd av intensiv medvetenhet så är det inte ögats medvetenhet.

Ok, nu ska jag säga något viktigt. Ur buddhistisk synpunkt är ögonen, näsan och de övriga av de fem sinnena okunniga. De är som ett mikroskop. Ett mikroskop förstår ingenting, det bara ser. Det är samma sak med sinnesorganen. De är tröga, de har ingen visdom som kan penetrera och förstå verkligheten. Det är därför som meditatörens intensiva medvetenhet inte finns i ögat eller i näsan eller någon annanstans än i sinnet. Så meditation har inget med ögat att göra. Ögat distraherar mest hela tiden. Alla sinnesintryck distraherar. Så jag råder er att helt enkelt sluta ögonen. På så sätt tillåts medvetandet fungera med intensiv uppmärksamhet. Ögonen gör dig bara mer och mer upptagen och distraherad. Det var allt för den här gången.

I eftermiddagens meditation vill jag att ni allihop reciterar OM i två, tre minuter. Alla säger OM... och andas mellan. Alla behöver inte sluta på samma gång. Ni kan hämta andan medan andra fortsätter att recitera. Visualisera samtidigt att en vit, strålande, lycksalig ljusenergi flödar från er hjärna och fyller hela kroppen och renar all negativ energi du känner, både medveten och omedveten.

Efter två, tre minuter slutar ni säga OM och kontemplerar bara ert sinnestillstånd. Det spelar ingen roll vad som händer då, om det är negativt eller positivt eller om det är en massa skrot som dyker upp. Bara förbli medveten om ert sinnestillstånd. För ingen inre dialog om eller med saker. Var bara medveten och stanna kvar i det tillståndet, utan inre konversation eller distraktion. Låt det bara vara så och var medveten om det.

Om ni tycker att det är svårt så andas bara in och håll andan en stund. Inom buddhismen använder vi den metoden ibland. Andningen kan distrahera dig, så om du andas in och håller andan en stund kan det hjälpa. Ok, släpp bara efter så mycket som möjligt. Jag tror att det var allt.



2 Vi projicerar på varje upplevelse

I morse talade jag om hur ni blir lyckliga när det händer något angenämt och olyckliga när något otrevligt inträffar. Jag sa att det är fel. Det här kanske skrämmer er? Ni tycker nog att det är ett ovanligt sätt att se på saker, som verkar helt orealistiskt.

Västerlänningar tycker att det är naturligt att visa sin uppskattning när man är lycklig; "Oh, vad jag är lycklig", och när man inte har det bra säger man; "Jag mår så dåligt." Det är helt naturligt för västerlänningar. Buddhismen säger att det är en felaktig uppfattning. Så vad gör vi nu? Den här munken gör er ilskna istället för att göra er lyckliga. Ok, jag måste klargöra det här ovanliga synsättet för er.

Vad händer i en situation när vi har en angenäm upplevelse? Vi klamrar oss fast vid den, håller kvar och vill inte släppa taget. Är det här svenska människors erfarenhet eller inte? När ert längtansfulla sinne har en angenäm upplevelse så klamrar ni er fast vid den istället för att ha den angenäma upplevelsen och sedan släppa den. Det är problemet.

I en obehaglig situation när du känner dig illa till mods, så längtar du igen, längtar efter att bli kvitt den känslan: "Jag vill slippa må så här." Åter igen längtar du.

När du känner dig varken bra eller dålig utan mittemellan slött bekväm, du vet, utan visdom, så längtar du igen. Du längtar efter att slöheten ska försvinna. Än en gång längtar du.

Sådan är situationen. Vad ska man göra? Gråta? Ni kanske har hört att Lama Je Tsong Khapa sa; "Så länge du befinner dig i Samsara⁵ kommer du inte att vara lycklig." Det låter deprimerande, eller hur? Vad han sa betyder att det vi tror är självständigt existerande angenäma upplevelser inte är verklig lycka. Lama Je Tsong Khapa gav följande exempel. När du är hungrig lider du. Om du då inte äter så blir hungern större och då blir även lidandet större och större, inte sant? När du väl börjar äta stoppar du hungerkänslan och du känner dig lycklig. Att få slut på hungerkänslan och det medföljande lidandet kallas lycka. Är det så? Eller? Låter det inte rätt?

Det ni kallar lycka, att äta och så vidare, är egentligen att ni får lidandet att upphöra. När ni till exempel får slut på hungerns lidande kallar ni det att vara lycklig. Bara det att få slut på en stark hungerkänsla är anledning nog för er att säga; "Nu är jag lycklig, nu har jag det bra." Är ni med? Ja.

Tror ni det är vad som menas med lycka? Bara att få slut på en stark hunger? Är det lycka eller inte? Det är den verkliga frågan, eller hur? Ok, jag frågar er som sitter på den här sidan; Är det lycka eller inte, bara det att få slut på den starka hungerkänslan genom att börja äta? Kallar ni det ett lyckligt liv? Nej, ok. Tänk på det här ett slag. Jag talar rent vetenskapligt, inte religiöst. Vad tycker ni?

Nu frågar jag samma sak till er som sitter på den andra sidan; Bara att få slut på en stark hungerkänsla, är det lyckan i livet eller inte? (Någon säger; "Temporärt") Temporärt? Och du, vad säger du? ("Nej") Nej? Du har rätt, vet du. Jag brukar ställa

⁵ Samsara (sanskrit). Dödens och återfödelsens cykliska tillvaro, åtföljd av lidande, som framkallas av okunnigheten om verklighetens sanna natur.

mina buddhistiska frågor till västerländska barn. De svarar rätt, PAM!, med en gång. När jag frågar vuxna västerlänningar så gör de så här (Lama rynkar på näsan).

Lama Je Tsong Khapa gav enkla, jordnära exempel. Vi bör ha en jordnära förståelse istället för att bli för teoretiska och "spejsa ut." Han säger att när man är mycket hungrig och börjar äta så startar välbefinnandet, men det är också första steget på väg till nytt lidande. Är det begripligt för er? För mig är det begripligt. Varje gång jag börjar äta min middag så känner jag alltid en sorts välbehag i början, men sakta börjar en olustkänsla uppstå, tyvärr. Jag måste vara en glupsk munk! I vilket fall som helst så börjar alltid en olustkänsla bildas.

Det är egentligen väldigt enkelt. I början uppstår ett välbefinnande, och du kallar det så. Välbefinnandet är med andra ord din projektion. Ni minns att vi pratade om projektioner i morse. Du projicerar lycka på någonting. Du ger det namnet "lycka", men det leder till lidande. Vi måste vara medvetna om att det här bara är ett exempel, det mesta i våra liv som vi anser vara angenäma upplevelser, eller förhållanden, leder till olycka.

Här är ett bra exempel: Jag har hört att man i Väst åker på smekmånad när man gift sig. Det är en västerländsk sed. Ena dagen gifter de sig, nästa dag åker de på semester till havet eller någonting i den stilen, och efter en vecka gör de slut! Efter en vecka är äktenskapet över. Det finns många som gör så. Jag känner människor som har det så.

Ok, jag ska inte ge så många exempel, men det finns gott om bra sådana i Västvärlden. Alla västerländska nöjen är sådana, som att ligga på stranden till exempel. Ni har säkert legat på stranden i år. Ni ligger där och efter en timme har ni bränt er, och det känns inte bra längre. Det är ert sinne som har hittat på att strandlivet skulle leda till lycka, men resultatet är fysiskt obehag och mental leda. Det är samma sak för mig. Innan jag kom till Europa var jag i Kalifornien, och mina elever bjöd mig med till stranden. Så jag tog av mig mina saker och blev bränd här (Lama pekar på ryggen). Jag blev väldigt bränd just här, och det kändes mycket obehagligt. Det var ömt i flera dagar, och det gjorde ont bara att ha på sig den här (munkdräkten).

Det är likadant för oss alla. Vad vi anser vara nöjen leder egentligen till lidande. Vi säger till exempel: "Det är så härligt att ligga på stranden", men sanningen är att det leder till elände. Temporära njutningar leder till stort obehag därför att vi tror att de är konkreta njutningar, men det är bara ett begrepp som vi har konstruerat. I själva verket har vi en felaktig förståelse. Vi tror att olyckliga situationer är lyckliga, och vi tror att saker som inte existerar oberoende är självständiga, oberoende och konkreta. De är obeständiga, men vi ser dem som bestående enheter, så vi är fulla av felaktiga uppfattningar. Det är därför vi är orealistiska. Vi hallucinerar. Vi projicerar på varje upplevelse och har ingen egentlig kontakt med den, så att vi kan se den för vad den är.

Helheten finns inom dig själv

Att söka sanningen, söka verkligheten, innebär bara att observera sina egna erfarenheter i livet, sin egen syn på livet. Det räcker. Om du håller fast vid din uppfattning om upplevelser av glädje och smärta som självständigt existerande, då söker du bara

befrielse så här; ”Jag vill nå befrielse. Jag vill känna till verkligheten. Jag vill veta sanningen. Kanske den här tibetanske munken kommer att visa mig sanningen?” Men det går inte att visa dig sanningen. Sanningen är med dig. Den är alltid med dig.

Det är därför buddhismen är så extremt enkel. Att söka sanningen innebär inte att vi lägger tonvikten på Buddha. Vi hävdar inte att sanningen finns här eller där (Lama pekar på några bilder på Buddha som hänger på väggen). Vi säger aldrig att Buddha är sanningen. Om du söker sanningen utanför dig själv, så är det hopplöst ur buddhistisk synpunkt. Då finns det ingen chans att du kan lösa dina problem. Inte en chans!

Det absoluta, eller helheten, finns inom dig själv redan i barndomen och så länge du finns till. Det går inte att separera det konventionella du, den konventionella sanningen om dig, och den absoluta sanningen. Det är en fundamental förening, som redan existerar. Det är bara en fråga om att känna igen och förstå det.

Därför bör man inse att världsliga njutningar och objekt är ens egna mentala projektioner, och hallucinationer. Det finns inget annat alternativ, det måste vara så. Det är sant. Det bör ni inse. Då blir ni förnuftigare, för då har ni mer kontakt med verkligheten, och är öppna för verkligheten i stället för att bara klamra er fast vid fantasin.

Nu förstår ni att på grund av att vi håller fast vid sådana begrepp som självständig njutning och självständig smärta, så har vi problem. Vi tycker att vår familj är speciell, våra barn är speciella, vår partner är speciell, medan resten av världen inte är så viktig. Det som är väsentligt är min familj, mina vänner, mitt land. Andra saker är oviktiga. Så ni har dualistiska begrepp: starkt begär till vissa saker, och stark aversion mot andra.

Hur kan man då vara frisk? Hur kan man vara mentalt frisk? Det är inte så hälsosamt att å ena sidan åtrå och begära vissa saker, och å andra sidan förkasta och hata andra saker. Så kan man aldrig bli lycklig, aldrig. Vi bara hallucinerar, har begär efter en sak, avskyr en annan, och är likgiltiga inför en tredje sak. Så försöker vi organisera saker, men situationen blir bara förvirrad.

På något sätt måste vi få en sann förståelse av vad lycka egentligen innebär, och en sann förståelse av vad olycka egentligen innebär. Vi måste nå insikt om det, och sedan handla därefter. Då öppnar man sitt hjärta. När man kommer i kontakt med verkligheten öppnar man sitt hjärta. När man hallucinerar, och ser saker som självständiga enheter, då finns ingen möjlighet att öppna sitt hjärta. Det går inte. Man kan prata om det, bla, bla, bla... men det hjälper inte.

Vi måste meditera. Meditation är inget skämt, det är en allvarlig sysselsättning. Meditationen vidgar perspektiven och man ser verkligheten tydligare så att fördomar och ytliga missuppfattningar elimineras. Ok?

Här är ett bra exempel: I Västvärlden tror många att religion eller buddhism är ett slags övertro, i likhet med grekisk historia där det finns många mytologiska gudar. Detta är Europeisk historia. Har någon här lärt sig det? Ok. Det sägs vara övertro, eller hur? Jag förkastar inte vad de säger, men samtidigt klamrar de sig fast vid små upplevelser, som om de vore i och av sig självt existerande glädje eller smärta. Ett sådant sätt att tänka är övertro enligt buddhismen.

Som Lama Je Tsong Khapa nämnde så känner man njutning i början när man äter: "Ah, gott, gott!" Lama Je Tsong Khapa tycker att det är övertro. Bara att få slut på hungerskänslan är ingen njutning. Vanligtvis kallar man det för njutning, men det är egentligen inte lycka. Vi upplever alla glädje och smärta, och benämner saker lycka eller olycka, men lycka och olycka är bara fantasier. Det är bara på gund av våra missuppfattningar som vi projicerar och sätter sådana beteckningar på saker. Det är allt. Det är inte sann lycka.

Jag berättar om det här på ett intellektuellt plan, men meditation hjälper dig att uppleva det. När du mediterar kan du se alla dina dagliga handlingar, allt som händer, och veta att något inte står rätt till. Det är så meditationen hjälper dig att se att en ytlig livsstil, baserad på övertro, inte har något värde. Du inser hur ytlig den är. Meditationen hjälper dig att komma i kontakt med din innersta natur och aktivera din djupaste visdom.



Fånga in din kycklingmentalitet

Nu förstår ni varför Atisha sa som han sa. Normalt utför vi en religiös utövning, mediterar eller något annat, men inte i någon av de religiösa utövningar vi utför fångar vi våra missuppfattningar. Vi rör inte vid dem, vi fångar dem inte.

Jag vet inte riktigt hur jag ska uttrycka mig. Missuppfattningarna dansar runt i ditt inre, som i en folkdans, men du ser det inte. Du bara mediterar vidare och tänker: ”Oh, så skönt, jag ser så fina saker, så fina färger.” (Lama visar upp ett lycksaligt ansiktsuttryck), men missuppfattningarna och allt egots skrot är i full dans och upptar fullständigt hela din värld. De rusar på hela tiden, och du fångar dem aldrig. I meditationen borde du fånga dem.

När du inser det lugnar du ner dig helt naturligt. Men till dess att du förstår, tills du begriper vad som pågår, så fortsätter missuppfattningarna att dansa inom dig. Därför är det inte tillräckligt att utföra religiösa utövningar om du verkligen vill finna lösningen på dina problem. Du måste ifrågasätta, och när någonting händer luta dig tillbaka och iaktta. I stället för att rusa på och oroa dig så sitt stilla och analysera, gör en lugn, klar analys av vad som pågår i ditt sinne.

På det viset kan du fånga den kycklingsliknande sidan av din attityd. Kycklingen⁶ flaxar omkring, ka, ka, ka... Så du fångar in din kycklingmentalitet: ”Aha, här är en kyckling” (Lama demonstrerar hur han fångar in en flaxande kyckling med händerna). Sedan är kanske en orm⁷ lös, och du fångar den också. Därefter är grisen⁸ lös, och du tar den med. När du analyserar på det här viset kommer den verkliga förändringen. Om du inte gör det så är det hela bara en lek, en religiös lek utan allvar.

Låt oss säga att din bästa vän kommer hem till dig på vintern i Sverige, och säger: ”Hej, hur mår du? Vi måste åka till Grekland på semester. Här är det så kallt och tråkigt. Grekland är ett jättefint semesterställe, vid havet!” Om du då har gott omdöme så börjar du ifrågasätta, istället för att säga: ”Ja, ja, du har rätt.” Lyssna till allt din vän har att säga, och ifrågasätt sedan allt. Kasta dig inte bara in i varje situation som din vän föreslår. Det är mycket viktigt. En allvarlig sökare, en sann sökare, måste ifrågasätta även det som hans bästa vän föreslår.

Tycker ni att jag är hård? Ja, det är jag, men det oroar mig inte. Fast egentligen är jag inte någon hård man, men jag tror jag skulle vilja vara det. Jag vill minnas att Lama Je Tsong Khapa gav ett exempel: När Shakyamuni Buddha mediterade i sex år i Bodhgaya, kom några kvinnor och smickrande parfymade hans kropp. En annan dag kom några antagonister och skar honom med kniv när han mediterade. För Buddha var det egalt vare sig en kvinna parfymade honom eller någon skar honom med kniv. Förstår ni? Jag tycker att det här är ett bra exempel, men det är kanske för mycket för er. Hur som helst, Lama Je Tsong Khapa sa så för att inspirera oss, och jag tycker också att det är ett bra exempel, som illustrerar det vi talar om.

⁶ Kyckling symboliserar begär.

⁷ Orm symboliserar aversion.

⁸ Gris symboliserar okunnighet.

Det är svårt för människor med västerländskt tankesätt att förstå varför vi inte skall uppskatta njutningar, eller hur? Jag säger med andra ord att när du har en angenäm upplevelse bör du inte uppskatta den på ett sådant sätt att du klamrar dig fast. Nu tänker nog ni som sitter här: När någon gläder mig så får jag inte visa uppskattning, och när någon skadar mig så är jag tvungen att inte visa känslomässigt motstånd, även om jag kanske känner det så.

Det är sant att när någon säger: ”Oh, stackars munk, du har inga nöjen” och erbjuder Västvärldens otroliga njutningar, eller när någon säger: ”Du är en hemsk och självisk munk. Du är en dålig människa, som en apa, en tiger, en gris, en kyckling,” så är det två saker⁹ som pågår inom oss, som vi måste lära oss behärska.

Det är svårt för oss att styra sinnet, eller hur? Det är mycket svårt, och det är därför vi blir lurade. När någon smickrar oss så säger vi: ”Oj, ja, ja, det är rätt. Tack så hemskt mycket!” Men det är kanske bara är nonsens som leder till olycka. Eller när någon säger till dig, helt sanningsenligt: ”Du ser ut som en kyckling,” så kan det vara sant, vet ni. På sätt och vis, liknar en aspekt av mitt sinne en kyckling. Så det kan vara till hjälp att få reda på det.

Exemplet visar att när någon gör livet lite svårt för dig så är det kanske inte nödvändigtvis dåligt. Det är inte nödvändigt att ilsket tro att det är något självständigt existerande ont. Och när någon försöker glädja dig med saker eller pengar, är det inte nödvändigtvis bra. Det kan orsaka degenerering och förstöra dina värderingar så att du förlorar din etik, vilket leder till mental degenerering.

Vad jag egentligen menar är: När någon gör dig glad eller när du får uppleva ett nöje, kläng dig inte fast vid den upplevelsen! Tänk inte: ”Oh, det är något mycket speciellt som händer”, utan släpp efter bara. Och när det händer något som är lite otrevligt är det inte nödvändigt att avvisa det på ett överkänsligt sätt. Betrakta all smärta, och alla angenäma upplevelser i ditt liv, som dina egna projektioner, som dina egna benämningar, dina egna missuppfattningars benämningar. När du inser att de är hallucinationer är det inte längre så smärtsamt och du blir då mer balanserad.

Jag tycker att det här är mycket viktigt för oss alla, mycket viktigt. Vi pendlar alltid, ena stunden är vi uppåt och andra nedåt, upp och ned, över småsaker. Särskilt när det gäller våra relationer. Låt mig ge ett exempel. Anta att en kvinna ger sin make, dig, choklad varje dag. Sedan glömmar hon att köpa choklad en dag, av någon anledning, och maken blir sårad. ”Hon har gett mig choklad varje dag i fem års tid, ända sedan vi gifte oss, men idag slutade hon. Nu är verkligheten något på tok.” Du tolkar det på ett dumt sätt. Det är så oviktigt, så fullkomligt oviktigt. Kan ni tänka er att det är på detta sätt som många mänskliga relationer är uppbyggda. Jag menar, det här är bara ett exempel. Hon stödjer dig fysiskt och psykiskt i fem års tid, så en dag ger hon dig ingen choklad, och då förstör du alltihop. Tycker du att det är ett förnuftigt handlande?

⁹ En dualistisk upplevelse av ”jag” och ”den övriga världen.”

Det är själviskt, fullkomligt själviskt, och grundat på missuppfattningar. Vi bygger mänskliga relationer. De är helt relativa, men vi inser inte att allt är relativt, att en dag måste chokladen ta slut i alla fall. Jag tror det.

Vad jag vill säga är följande. Ni minns att i morse talade jag om att när man blir okontrollerat glad för en upplevelse som är en smula angenäm så är det inte bra. När man är en aning olycklig och stöter ifrån sig på ett lättstött sätt, så är det inte heller bra. Det är ett nytt sätt att tänka för er kanske. Det är därför jag förklarar det lite utförligare.

Jag tycker att det här är mycket viktiga saker för oss att förstå. Vi gör hela tiden dumheter. Vi försöker vara förnuftiga, men gör oförnuftiga saker och möter problem, problem och åter problem. Det är därför vi måste hitta en medelväg.

Inom buddhismen talar vi om medelvägen. Den innebär att man måste anpassa sig lite istället för att känslomässigt under- eller övervärdera. För att göra så är inte bra, man lurar sig på båda sätten. De bygger båda på missuppfattningar. Inse det. Det är bättre att följa medelvägen. Så när någon ger dig mycket kärlek, säger du ”snälla du, ge mig inte så mycket kärlek,” och när någon plågar dig med sitt hat, så tänk på den personen som en bra lärare. Se det som Guru Shakyamuni Buddha som uppenbarar sig. Det är sant, så det är inte nödvändigt att stöta ifrån sig så häftigt.

Ok, nu håller jag visst på att bli kriminell! Det är tänkt att jag ska tala om avsägelse, och om de tre väsentliga aspekterna¹⁰, eller hur? Jag gör visst inte mitt jobb!

Avsäga sig komplicerade situationer

Det jag har talat om sedan i morse handlar på sätt och vis om avsägelse. Som jag sa tidigare betyder inte avsägelse att ni ska ge upp er näsa, era öron eller era händer. Sann avsägelse innebär att ni dämpar ert beroende och era begär. Jag nämnde inte avsägelse tidigare för att ni inte skulle bli rädda.

Om ni frågar mig tycker jag att ni ska ge upp komplicerade relationer. I det tjugonde århundradet skapar vi mycket komplicerade relationer mellan människor. Jag hoppas att ni hänger med på vad jag talar om. Det är inga naturliga relationer mellan man och kvinna, mellan lärare och elev o.s.v. Vad anser ni om det jag talar om? Jag tror att ni kanske tycker att det är väldigt konstigt? Min åsikt är att män och kvinnor har mycket komplicerade relationer nuförtiden, inte så naturliga.

Jag kanske inbillar mig det, ja, jag fantiserar naturligtvis. Lärare och elever har också komplicerade relationer. Det är likadant med mycket. Vi bygger upp invecklade relationer till samhället också. Svenska folket har ett mycket komplicerat förhållande till det svenska samhället. Alla dessa komplicerade förhållanden gör oss så irriterade och förvirrade att det ökar begäret och hatet. Jag kanske har helt fel, inte vet jag? Vad ska man göra åt det?

Jag tror att om jag var tvungen att förklara på vilket sätt våra relationer är komplicerade, så skulle det ta mig flera månader. Jag får nog lov att sluta nu, men jag

¹⁰ Vägens tre väsentliga aspekter är: a) Avsägelse, beslutet att definitivt frigöra sig från den cykliska tillvaron, samsara. b) Bodhicitta (sanskrit), osjälvisk strävan till upplysningen för allas väl. c) Rätt insikt, visdom som förstår den yttersta sanningen, tomheten.

tycker att ni ska fundera på det här själva. Det är tibetansk stil, att ge en uppgift åt eleven att undersöka. Vi ger stora uppgifter, som tar en livstid att utforska. Ni måste reda ut det här själva.

Jag kan säga att om det är alldeles omöjligt i ert förhållande att hålla fred, så är det omöjligt att vara lyckliga. Om ni känner att det är så, så avbryt förhållandet. Förstår ni mig? Om det är för komplicerat, och helt omöjligt att ha en lycklig atmosfär i vardagen, så tycker jag att det är bättre att ge upp den situationen. Kommunicerar vi?

Avsägelse kan naturligtvis förklaras på många olika sätt. Jag är säker på att ni har hört att buddhismen har regler för munkar, nunnor och lekmän. Det är ett sätt att avsäga sig, som till exempel de fem löftena: att inte döda, inte stjäla, inte ljuga, inte missbruka sin sexualitet och inte berusa sig.

Ett annat sätt att avsäga sig komplicerade situationer är genom att inse hur ens sinne är kopplat till hat, begär och bundenhet, och att ens sätt att tänka och handla leder till problem. Det handlar inte bara om någonting du gör fysiskt, utan också mentalt, du inser att begär och bundenhet vid gamla vanor leder till mentalt lidande. Att inse detta är också ett sätt att avsäga sig komplicerade situationer.

Vägen till verklig avsägelse är att se alla världsliga, angenäma situationer som spyor. När man ser alla världsliga nöjen som spyor så kommer verklig avsägelse.

Jag vill att ni ska förstå en annan sak också, nämligen att problem och girighet är konstgjorda begrepp som egot har skapat. De är inte människans sanna natur. Dessa saker är som vågorna på havet när vinden blåser. Allt blir komplicerat i samma ögonblick som du känslomässigt klamrar dig fast. Vanligtvis säger vi "Oh!!!", sedan säger vi "Nej!!!" och sedan "Ja!!!" Det går som i vågor, men vågorna är inte ditt medvetandes sanna natur.

Det är därför som buddhismen säger att människor har en ren natur, om vi låter den vara naturlig. Det finns ett naturligt tillstånd hos medvetandet, ett rent medvetandetillstånd, som man bör tillåta fungera. Men för tillfället är våra sinnen för stormiga, så att de rör sig så här (Lama visar vågrörelser). Vågor av begär kommer och vi dras med. En annan gång är det vågor av hat, sedan vågor av girighet. Våra sinnen blir så här (Lama gestikulerar stora vågor). När en stor våg kommer dras vi med, och vågen kan bära oss långt bort. Vi har ingen kontroll. Ok? Det är egentligen mycket enkelt.

Sinnets egen natur är klar

I morse mediterade vi på OM i två till tre minuter. Från OM kom det massor av vit, strålände ljusenergi. Tror ni att det existerar någon vit, strålände ljusenergi i kroppen? (En pojke i publiken säger "Nej") Verkligen? Finns det inget elektriskt ljus inne i din kropp och din hjärna? Det förvånar mig.

Många västerlänningar känner till att vi har ljus inne i våra kroppar. Med vetenskaplig utrustning kan man mäta hur mycket ljus vi har. Nästa gång du går till skolan, så fråga din lärare om det där, ok.

Det är det som är problemet. Han har ljus, men ändå säger han att han inte har något ljus. Han blev överväldigad. Ok, hur som helst. Ni visualiserar det, för det är sant. Saken är den att om du gör den här övningen så är den effektiv, även om du inte medvetet känner dig negativ eller att du har några problem. Du behöver inte tro. Gör det bara, så händer det någonting, en transformation äger rum. Sinnet blir lättare. Sluta sedan säga OM och bara upplev vad det än är som finns i ditt medvetande. Vad du än känner så stanna kvar i upplevelsen, utan någon intellektuell konversation med dig själv. Släpp bara efter.

Samma sak vill jag att ni ska göra i kvällens meditation med det röda, strålände ljuset AH här (Lama pekar på strupen). I vanliga fall är vårt tal obehärskat. Obehärskat tal kommer från sinnet som gör det svårt för oss. Därför måste vi på något sätt behärska sinnet. Så låt det röda, strålände ljuset och AH-ljudet sprida skinande ljusenergi i hela kroppen och föreställ dig att all okontrollerad energi renas. En förvandling sker. Efter två till tre minuter slutar ni säga AH. När ni slutar så intellektualisera inte över det ni upplever, utan träng in i upplevelsen, vilken den än må vara, och var medvetna.

Stanna kvar i ett uppmärksamt tillstånd, och reagera inte på någonting. Även om ni känner er fulla av negativa tankar, så är det bra att observera utan inre konversation. Även negativa tankar är rena och klara, som en del av havet, en del av ren klar energi. På tibetanska kallas det *sal.zhing rig.pa*. *Sal.zhing* betyder ”ren” eller ”klar” och *rig.pa* betyder ”seende.” Så tankens natur, medvetandet, sinnets natur, är klart och seende. Även om det du ser är en hallucination så ser du någonting, eller hur? Och sinnets egen natur är klar.

Var kvar så länge du kan i det rena, klara tillståndet utan att bli sömning och slö, och utan att intellektualisera eller bli distraherad. Släpp efter bara. Även om du inte känner någonting, så är det väldigt bra. Ingenting är mycket bättre än att vara fylld av en massa nonsens. Så släpp efter bara. Om du inte upplever någonting, inga syner eller färger eller tankar, så var bara medveten och stanna i det tillståndet av tomhet. Du är bara medveten, det är tillräckligt.

När du är i ett naturligt sinnestillstånd så slutar automatiskt alla konstgjorda begrepp, helt naturligt upplever du då stor tomhet. Men bli inte rädd och tänk: ”Nu upplever jag tomma intet. Jag har kommit så långt bort från verkligheten att jag inte känner någonting.” Tänk istället på det som en bra upplevelse. I vanliga fall flyr vi undan verkligheten genom att gå in i så mycket fantasier och hallucinationer och världslig girighet. Men nu, genom att vara i ett naturligt tillstånd, så saktar dessa stressade tankar och begrepp långsamt ner och försvinner för ögonblicket. Om du känner att du håller på att försvinna, låt dig försvinna. Bli inte rädd, utan känn istället en stark insiktsfullhet: ”Nu börjar jag vidröra verkligheten.” Ok? Att försvinna är mer verkligt än när verkligheten känns så påtaglig och du eftertraktar den. Förstår ni vad jag menar?

Normalt har vi så mycket, och vi klänger oss fast vid det och tänker ”Oh, jag har så mycket, nu har jag allt.” Vi tänker så för att känna oss tillfredställda, och vi tror att det är sant. Här, idag känner vi istället på motsatt sätt – intighet. Den här kroppen innehåller en massa avfall och håller på att brytas ned. Till och med du själv disintegrerar och

försvinner. Det är en sannare verklighet, så förstå och genomskåda det med intensiv medvetenhet och släpp efter så mycket som möjligt. Intellektualisera inte, utan upplev bara med intensiv medvetenhet. Det är allt. Då kommer du känna en inre tillfredställelse, ett inre lugn och en klarhet. Denna inre tillfredställelse är din garanti för avsägelse. Motsatsen till avsägelse är engagemang i externa ting, att hela tiden söka någonting att grabba tag i.

Här, idag lägger vi inte tonvikten på något utanför oss. Vi visualiserar inte yttre ting, utan vi är intensivt medvetna om våra egna sinnestillstånd. Det är i själva verket det direkta sättet att eliminera symtomen på mänskliga problem. Det är så jag känner. Det är därför vi ska göra så den här gången. Tack så mycket.



3 Buddha kan inte befria dig

Sedan igår har vi alla försökt att låta våra sinnen vara i ett naturligt tillstånd av intensiv medvetenhet. Anledningen till att vi försöker göra på det här sättet är att det är så vi kan se våra mentala sjukdomar. Vi kan upptäcka de många lagren av egoism och missuppfattningar, och vi upptäcker dem genom vår egen erfarenhet. Utan att gå in i ett naturligt tillstånd kan vi inte se våra problem, särskilt inte själva roten till våra problem.

För tillfället är vi vilse. Vi ser saker på ett ytligt sätt och misstar orsaker till lidande för källor till glädje. Vi inser inte hur vilse vi är. Så när vi försöker lösa våra problem är det som att ha hudexem. När du kliar känns det väldigt skönt, men så fort du slutar klia bränner det som eld i huden.

Jag mediterade igår och idag. Jag lät sinnet vara i dess naturliga tillstånd en liten stund, och det räcker för att se att det finns en massa förvirring i sinnet. Om då en gång räcker för att inse det, varför måste jag fortsätta att meditera när den här kursen är slut? Varför måste jag meditera gång på gång?

När en person som har en sjukdom går till sjukhuset och får medicin, är då sjukdomen borta när han tagit medicinen två, tre gånger? Försvinner till exempel cancer när man tagit medicin två, tre gånger? Nej, verkligen inte, eller hur? Samma sak gäller här. Vi måste gå in i ett naturligt tillstånd igen, igen, igen, och igen.

Det är mycket viktigt med en upprepad meditationserfarenhet. Många av er har kanske redan haft fantastiska upplevelser av lugn och frid. Ni kanske allihop har haft någon sådan lycksalig upplevelse redan? Men det kommer alltid en ny vind av missuppfattningar. En tornado kommer och avbryter upplevelsen, och sedan kan du inte få fatt på den igen, och få tillbaka samma känsla. Sådan är situationen. Är ni med?

Vi har alla haft en del fina upplevelser, väldigt sköna, fridfulla och balanserade upplevelser, då och då. Men eftersom vi har så många vindar av vanföreställningar och missuppfattningar, en tornado av missuppfattningar, så "wosch!", försvinner de fina upplevelserna och vi kan inte få dem tillbaka. Det är därför viktigt att upprepade gånger vara i ett naturligt tillstånd och befästa den upplevelsen, tills man når den djupaste, fundamentala verkligheten om sig själv.

Jag är säker på att ni svenskar generellt tycker att ni är ett friskt folk. Ni anses säkert vara ett friskt folk. Era kroppar är kanske friska, det vill jag inte diskutera, men frågan är om ni har ett friskt sinne. Även om vi är normala utan att vara mentalt sjuka, så bär vi ändå frö till galenskap och förvirring inom oss. De finns där just nu, samtidigt som vi anses fullt friska. Det är därför vi bör försätta oss själva i ett naturligt tillstånd, så att vi tydligt kan se på vilket sätt vi är sjuka, och på vilket sätt vi har en tung täckmantel av missuppfattningar över oss. Man kan se det klart och tydligt, och det är därför som det är så nödvändigt att vara i ett naturligt tillstånd av intensiv medvetenhet och släppa efter.

När du upptäcker din tunga täckmantel av vanföreställningar och missuppfattningar, får du energi till att meditera, och du får en stark motivation att styra upp ditt liv i rätt

riktning. Du lär känna dina egna problem, och du ökar också din förståelse av och medkänsla med andra människor. Genom att vara i ett naturligt tillstånd får du visdom. Du förstår att andra människor också har många missuppfattningar och projektioner, att det är likadant för alla. Då känner du med dem och du blir mer kärleksfull och vänligt inställd.

När vi känner på det viset, säger vi: ”Jag vill vara lycklig och bli befriad från mitt komplicerade sinne, men vem eller vad kan befria mig?” Enligt buddhismen kan inte Gud befria dig. Buddha kan inte befria dig. En munk kan inte befria dig. Befrielsen finns inom dig själv, i ditt klara tillstånd av visdom, och i din kärlek som förstår andras besvärliga missuppfattningar och egoistiska problem. Det är så du på allvar börjar bli befriad. Det är så man tar tillflykt.

Förstår ni varför Buddha-dharma¹¹ är tillflyktsobjekt? Buddha-dharma befriar dig från depression och otillfredsställelse. Men hur? Det är ”Hur?” som är frågan. Buddha visade en metod hur man kommer in i ett naturligt tillstånd. Han visade hur man får visdom, och kärlek, universell kärlek. Det är visdom och kärlek du frambringar och odlar inom dig själv. Du vårdar din visdomsblomma och din kärleksblomma genom att ge dem näring så att de växer.

Ju mer visdom och kärleksfull välvilja du har, ju tydligare du ser verkligheten, desto mer eliminerar du känslor av otillfredsställelse och ensamhet. Det är så man ska ta tillflykt. Du måste göra det själv. Annars hjälper det inte ens om Guru Shakyamuni Buddha själv kom till Sverige, hällde en kanna vatten över din hjässa och sa ett mantra för att rena dina missuppfattningar. Buddha kan inte tvätta bort dem. Det är inte hans stil.

Det är viktigt att ta tillflykt till Buddha-dharma. Varför? När du känner dig rastlös och tar ett piller, så är det endast en temporär lösning på dina mentala problem. Många tar lugnande medel när de blir nervösa, eller hur? Deras rastlösa sinnen tar tillflykt i lugnande piller. Det är inte något konstruktivt sätt att ta tillflykt på. Det löser inte problemet. Du har en viss erfarenhet av att nå ett rent och klart tillstånd genom din egen styrka. Du har börjat se vad som är dina relativa problem, och vilket absolut tillstånd du kan uppnå. Nu behöver du beslutsamhet. Sedan kommer du att inse att den yttersta tillflykten är Dharma, som är visdom och stor medkänsla, ovillkorlig kärlek. Detta är den sanna vägen, sann Dharma, och det är på detta sätt du upphöjer dig själv. Självömkan, okunnighet och temporära lösningar kan inte upphöja dig. De leder ingenstans. De gör dig bara dummare.

Du har en kvalitet som du måste känna till

Beslutsamhet är mycket viktigt. Det ger dig styrka. När du har en bra upplevelse, bör du bejaka den i ditt sinne. Tänk så här: ”Så här ska jag lösa problemen i mitt liv: Jag tänker inte ta min yttersta tillflykt till den här frukten (Lama pekar på några frukter på bordet.). Jag kan ta temporär tillflykt till den här frukten, jag kan äta den och stoppa hungern.

¹¹ Buddha, Dharma och Sangha är de tre tillflyktsobjekten.

Den yttersta tillflykten däremot är någonting som ger mig varaktig tillfredställelse, och det kommer genom Dharma, genom Buddhas lära. Buddha fann själv vägen till stor visdom, medkänsla och kärlek. Så det är vägen på vilken även jag kan hjälpa mig själv.”

Ni måste vara fast beslutna. Så att när du känner dig lite irriterad, eller nere, så har du energi att själv lösa dina problem, istället för att säga: ”Hallå! Snälla, kom och hjälp mig, oh, oh, oh.” Förstår ni? Du blir din egen doktor, din egen psykolog.

Dharma innebär att vara i kontakt med verkligheten, med visdomen och den kärleksfulla välvilja som redan finns inom dig. Och du får dessa egenskaper att växa med hjälp av Dharma. Du kan se att: ”På det här stadiet är jag nu, och härifrån kan jag komma längre och längre. Jag kan se ett sätt att nå orubblig tillfredställelse i mitt sinne. Jag kan nå dit.”

Detta sinnestillstånd av orubblig tillfredställelse kan man kalla för Buddhatillståndet, på sätt och vis. Du är på vägen som leder i den riktningen: ”Nu är mitt hjärta många gånger stängt, men jag kan öppna det och bli befriad.” Du kan se dina fem stadier¹². Du är kanske i andra stadiet nu, men du kan se hur du kan gå hela vägen till befrielse. ”Ja, jag kan bli friskare och friskare, öppnare och öppnare, mer och mer tillfredställd. Jag kan bli mindre förvirrad, få färre missuppfattningar, och bli mindre egoistisk. Jag kan utvecklas i den riktningen!”

Du förstår hur du kan utvecklas, för du är redan en bit på rätt väg. Det är viktigt att ha den inställningen, istället för att tänka: ”Jag är hopplös, totalt hopplös. Jag är en dumbom. Jag är en katastrof.” Om du tänker ”Jag är en katastrof”, så blir du till slut en katastrof, eftersom du tror att du är det. Men det är inte sant. Du har redan visdom. Du har redan kärlek. Du har redan medkänsla. Du behöver bara lite näring för att få dem att växa och bli ännu större. Det är viktigt att förstå det.

Du bör inte tolka dig själv som ett besvär. Beskriver vetenskapen människor som varelser? Nej? Det låter som ett djur. Är varelser djur eller ej? Vet ni? För mig låter det som en låg uppfattning om människor. Skulle människor vara varelser, så är vi likställda med t.ex. maskar. Ur buddhistisk synvinkel är det stor skillnad mellan en mask och en människa.

Människorna är skilda från varelser i och med sitt högt utvecklade medvetande. Människor har högre utvecklad visdom, och högre grad av kärleksfull välvilja. Detta bör man inse, och inte tro att man är som en gris, eller en kyckling eller en orm. Det är inte sant, för du har någonting annorlunda. Du har en kvalitet som du måste känna till.

I Väst håller ni de datum i minnet då ni fyller år eller doktorerar o.s.v., och de dagarna är allting speciellt, ni blir firade. Ni antecknar dessa datum noga för att komma ihåg dem. Men när ni har någon sorts befriad upplevelse så blir det inga gratulationer. Det blir som: ”Jaha, det är ingen som bryr sig om det, så jag struntar väl också i det.” Vad jag vill säga är att när du får någon sorts upplevelse som ger dig visdom, ett klart tillstånd, så bör du fira den. Sätt värde på den. Då är det dags att notera datum och tid,

¹² De fem stadierna är: 1) Ackumulerings stadiet (i vilket man ackumulerar förtjänster). 2) Det Förberedande stadiet (i vilket man förbereder sig för att nå insikt om verkligheten). 3) Rätt seende stadiet 4) Meditations stadiet. 5) Ej-mer-inlärnings stadiet.

och känna att det är något mycket speciellt. Jag tycker på något vis att en upplevelse på väg mot befrielse har mer värde än en samsarisk födelsedag, eller när man firar en yrkesexamen, eller vad det nu kan vara.

I vilket fall som helst så förstår ni vad jag menar. När du har en viktig upplevelse, fira den, sätt värde på den. Utveckla stark beslutsamhet, så att ni inte förlorar den när tornadon kommer, ni minns. Ok. När tornadon av missuppfattningar kommer förstör den många värdefulla upplevelser.

Det är som idrott. Nuförtiden ägnar människor månader och år, ja hela sina liv, åt att t.ex. hoppa. Först hoppar de lite grann, sedan allt högre och högre. De blir uppmuntrade varje gång de gör framsteg, och de blir allt mer beslutsamma. Tillsist blir de övertygade att de kan ställa upp i tävlingar och vinna. På grund av sina erfarenheter blir de mer och mer övertygade.

Det är likadant för oss. Vi idrottar invändigt. När vi mediterar är vi i en tävling mellan egot och medvetandets naturliga tillstånd. Det är vår tävling, eller hur? Vi måste vara systematiska och analysera situationen grundligt. Varje gång du har en stark upplevelse av ett rent och klart tillstånd, när du tydligt ser de ytliga höljena, så är det den värdefullaste upplevelse du kan ha. Tänk på det. Allvarligt talat är det någonting att fira. Gratulera dig själv. Du kan säga till dig själv: "Oh, ja, det här är vägen!" Dina grannar kanske tror att du är tokig som pratar med dig själv! Men det är praktiskt ibland. Jag tror att det är bra att göra så.

Det finns alltså två sätt att ta tillflykt. Temporärt tar man tillflykt till mat, kläder, pengar, o.s.v. Det är ingen metod som räcker till i längden. Den slutgiltiga tillflykten innebär att man arbetar fram någonting inom sig, så att man utvecklar sin inre visdom, medkänsla och kärlek. Man kan ta en slutgiltig och en yttlig tillflykt, och de pågår samtidigt i ens liv. Det är viktigt att förstå.

Ju längre du stannar kvar i det naturliga tillståndet av klart, intensivt medvetande, desto mer förstår du av samsara och nirvana, och desto tydligare ser du att den egoistiska inställningen med bundenhet till självet är orsaken till mänskliga problem. Du upptäcker det, bara genom att vara i det rena, klara tillståndet. Och du upptäcker varför du grät förra året, när din flickvän lämnade dig. Om du aldrig är i ett rent, klart tillstånd, så vet du inte ens varför du grät.

Om du frågar någon helt spontant varför han grät förra året, när hans flickvän lämnade honom, så kommer han att säga "För att jag älskar henne", eller hur? Det är ett normalt svar, men det är nästan en lögn. Det vore mer sanningsenligt av honom att säga "För att mina egenkära tankar åtrår henne." Det är sanningen. "Det handlar om mig: det är någonting jag förlorar, därför gråter jag." Det är den verkliga sanningen, inte "Jag älskar henne, så jag gråter." Det är inte sant.

Inom buddhismen har vi en tydlig definition av vad kärlek betyder. Kärlek är att önska att andra ska vara lyckliga, att andra ska ha det bra. Det är kärlek. När du gråter för att du förlorar din flickvän, så innebär det inte att du älskar henne och önskar att hon ska ha det bra, och roa sig. Du tänker bara på att du inte har det bra. Det är totalt motsatt.

När du befinner dig i ett klart tillstånd, i ett naturligt tillstånd, så kan du se att det är din egenkära tanke, dina begär, som får dig att gråta, och gör dig olycklig och ensam och skapar oordning. Du inser det klart och tydligt genom din upplevelse. När man är i ett klart och rent tillstånd får man mera kärleksfull välvilja till andra människor. Du tänker: ”Se på mig, jag ser så eländig ut. Mina egenkära tankar och mina begär får mig att gråta som ett barn. Jag är som en baby. Verkligen, fullkomligt hopplös. Många människor är likadana som jag. De lider av sina förvirrade föreställningar, som inte har någon förankring i verkligheten. De kan inte komma in i ett klart och rent sinnestillstånd.” På så vis börjar du utveckla sann medkänsla och kärlek. Du önskar att de ska göra sig fria från sin förvirring och bli lyckliga. Denna önskan kallar buddhister för bodhicitta.

Ett öppet hjärta

Citta är ”hjärtat.” Ha plats för andra människor i ditt hjärta, ha medkänsla för dem, och önska att de når verklig lycka, istället för att gå mot ökat begär och självisk förvirring. Det är det vi kallar bodhicitta. Så ni ser att när ni mediterar producerar ni kärleksfull välvilja, bodhicitta, genom att förstå andra människors problem. När ni mediterar, försök stanna kvar i ett rent, klart tillstånd. När vindar sveper in, och ni inte kan stanna kvar i ert klara medvetandetillstånd, så observera bara situationen. Bli inte förtvivlade och tänk: ”Oh, så jobbigt allt är. Det är för mycket vind! Idag har jag en tornado i mitt sinne, och jag kan inte nå ett lugnt, klart tillstånd.” Tänk istället på att det finns miljoner människor som har det på det sättet, så vaknar medkänslan.

Studera först er egen upplevelse, sedan applicerar ni den upplevelsen på andra. Tänk: ”Det finns många människor som jag”, så uppstår massor av medkänsla. Stanna sedan kvar i det kärleksfulla och medkännande tillståndet. Förbli bara i det och du är i bodhicitta-meditation.

Det är det som är bodhicitta-meditation. Det du har kvar av ren, klar energi, skicka ut det till andra och ta på dig deras problem – cancer, förvirring, otillfredsställelse och ensamhet – i form av svart rök som strömmar in i ditt hjärta (för att motverka din egen själviskhet). Du utbyter din klarhet mot deras mörker.

Det är nyttigt för oss eftersom vi vanligtvis, försöker undvika dåliga saker. Vi försöker undvika sjukdom och andra otrevliga situationer, på grund av vårt begär och vår själviskhet. Men när vi inte kan stanna i det klara medvetandetillståndet längre bör vi försöka känna sann kärlek till andra, och sända ut vår goda energi med ett vitt, strålende ljus till alla människor. Sedan tar vi tillbaka deras svårigheter och ensamhetskänslor i form av svart rök, eller en dålig lukt, som kommer in i våra hjärtan. Gör detta med uppriktighet i din upplevelse. Detta är vad vi kallar bodhicitta-meditation.

Ordagrant betyder ordet *bodhi* ”öppen” eller ”vidöppen.” *Citta* betyder som sagt ”hjärta.” Så bodhicitta innebär att ha ett öppet hjärta. I Väst talar man också om att ”ha ett öppet hjärta.” Det är ett talesätt.

Det finns många olika sätt att ha ett öppet hjärta. Ett sätt är att inse att det egoistiska begäret försätter dig i ett koncentrationsläger, ett judiskt koncentrationsläger, utan

någon väg ut. Du är fångad bakom järngaller och en första, andra och tredje rad av stängsel. Du kan inte fly. Begär och en självisk attityd går att likna vid järngallren och stängslen. Det är smärtsamt, så smärtsamt, och trångt, så trångt.

Begärets järnbojor är så här (Lama snor sin mala runt handleden). Begäret lindas runt många gånger, hårt, hårt, hårt, så att hjärtat är helt fastbundet av begär. Det här är sant, och jag vill verkligen att ni ska kontrollera det här själva just nu. Begär och själviskhet gör så ont, så ont. De känns som knivar, som svärd, i ditt hjärta. Förstår ni? Det är så obehagligt, lika obehagligt dygnet runt.

Det är otroligt. Och det spelar ingen roll vart du tar vägen. Om du åker till havet, följer dina begär med dig, och det känns obehagligt. Om du åker till fjällen och fotvandrar, så kommer dina begär med dig. Så obehagligt. Sedan går du kanske i kyrkan och dina begär och din själviskhet följer med dig. Det finns ingen plats du kan fly till för att bli fri. Det är så plågsamt, så otroligt plågsamt!

På grund av våra begär och vår själviskhet är vi alltid paranoida. Att vara paranoid innebär att tänka i stil med: "Hon kanske utnyttjar mig. Jag måste vara försiktig." Eller, "Han kanske utnyttjar mig. Bäst att vara på min vakt." Förstår ni? Du är alltid paranoid och tänker att samhället utnyttjar dig, chefen utnyttjar dig, din mamma utnyttjar dig, din pappa utnyttjar dig, din flickvän utnyttjar dig, din pojkvän utnyttjar dig, din man utnyttjar dig, eller den tibetanske munken utnyttjar dig. Ni förstår vad jag menar. Polisen utnyttjar dig. Jesus utnyttjar dig...!

Ni har så mycket onödig rädsla. Ok. Ni tror kanske att jag överdriver, men tro mig. Jag överdriver inte. Det är så det är. Så länge du har begär och själviskhet så kommer du alltid att ha det obehagligt, till och med när du är tillsammans med din kärtevän, din kära pojkvän, make, flickvän, eller din mamma eller pappa. Du får det aldrig riktigt bra, för dina egenkära tankar är alltid där med dig, som en kniv genom hjärtat. Dygnet runt, sedan du föddes och fram till nu, så har du alltid denna kniv genom hjärtat.

Det är så här jag ser det. Ni kanske tycker att jag är en hemsk man? Men jag tror verkligen det här. När du väl börjar öppna dig för andra så får du mer tillit till människor. Du börjar tänka någonting i den här stilen: "Andra människor är så snälla. Det är tack vare deras vänlighet som jag överlever här i världen. Min mamma är snäll som har givit mig den här kroppen. Min pappa är snäll. Jag har mat och kläder som människor arbetat fram. Så jag överlever. I själva verket är mitt liv helt och hållet beroende av andra. De är orsaken till att jag mår bra." När du börjar tänka så har du öppnat dig lite mer för omvärlden, och det är som om du plötsligt kan andas lättare.

Psykiska begär gör att andningen blir pressad. Titta på hela den västerländska samhällsbyggnaden, som ett exempel. Folk tillverkar så många saker, och sedan blir de paranoida och börjar oroa sig för sina ägodelar. Det kan ni se själva. Begär och en självisk attityd är ett otroligt stort mänskligt problem. Det är verkligen sjukt. Så det är viktigt att så mycket som möjligt inse det här, och göra slut på dessa mänskliga problem.

Som jag sa innan: När du förlorar din pojkvän och gråter, så är det därför att du är självisk. Om Sovjetunionen ockuperar svenskt territorium, vad tror ni då det beror på? På grund av själviskhet! Svenskarnas oro är också självisk, tyvärr!

Så anledningen till att vi slåss med varandra och hamnar i konflikter kommer sig av själviskhet. Tror ni inte att orsaken till att vi slåss är för våra begär, d.v.s. av själviskhet? Är det inte så? Makar slåss för att de är själviska. Frun säger: ”Jag har inte tillräckligt mycket behållning av att vara tillsammans med dig.” Mannen säger likadant: ”Jag får inte ut tillräckligt mycket av att vara med dig.” Sedan klagar de, bla, bla, bla... Alla mänskliga relationer har någonting att göra med själviskhet och begär.

I Västeuropa har ni alltid trott att den industriella revolutionen är bra för det mänskliga samhället, att det är bra för er i samhället att revolutionerande maskiner arbetar för er. Ni beslutade er för det, och nu har ni det så. Jag kanske bara pratar negativt för att jag är självisk, men jag tror era arbetslöshetsproblem kommer sig av att ni är så måna om att tjäna pengar. Istället för att betala människor för att utföra arbetet, så köper man maskiner för att kunna tjäna mer pengar. Är det inte så? Jag är inte säker.

Är det maskinerna eller människorna som är viktiga? Till följd av den industriella revolutionen har många människor blivit arbetslösa. Stämmer inte det? Det här bottnar i en självisk attityd. Jag tycker att den vetenskapliga teknologin är bra, men det gäller att hitta rätt balans. Misstaget är att den drivande motivationen är självisk. Ni behöver inte ta mig på allvar, men det är så jag tycker att det är.

Eftersom vår omgivning blir mer som en maskin återspeglar vi det i våra mänskliga sinnen. Vi blir också som maskiner och vi förlorar våra känslor. Vi förlorar vår mänsklighet, och vi börjar tänka att människor är som maskiner. Låt oss säga att en kvinna söker jobb hos mig. Jag behandlar henne som om hon vore en maskin. Jag frågar henne om hon är frisk för att försäkra mig om att mekaniken fungerar, som om hon vore en maskin. Om allting i hennes maskineri fungerar som det ska, så anställer jag henne. Om hennes maskineri inte är i ordning kan jag inte anställa henne. Så ligger det till. Det handlar mycket lite om mänsklig sympati, tyvärr.

Vad jag säger är att den själviska attityden är så stark att hela ditt liv blir plågsamt. Alla livets problem bottnar i själviskhet. Genom att stanna i det rena och klara sinnestillståndet kan du se alla människors problem, och du kan då utveckla sann kärleksfull välvilja till andra, sann bodhicitta.



4 Handlingens kärna är motivationen

Om du har en sympatisk inställning gentemot andra så är det till stor nytta, även om det inte tycks vara så mycket. Därför är din motivation väldigt viktig. Inom buddhismen anser vi att en handling kan se religiös eller oreligiös ut, men det är svårt att urskilja om den är bra eller dålig. Det är din inställning som avgör om din handling är bra eller dålig. Varje handling har en bakomliggande historia i ditt sinne, och det är attityden i ditt sinne som gör handlingen bra eller dålig.

Jag ska ge er ett exempel. En rik man gav pengar till ett kloster, motiverad av de åtta världsliga bestyren¹³, för att skaffa sig ett gott rykte. Utanför klostret stod en tiggare, som glädde sig med en ren inställning. Han glädde sig åt den rike mannens handling, hans donation. Den rike mannen spenderade en massa pengar på en ceremoni, en puja, som många tusen munkar deltog i. Men när abboten tillägnade förtjänsterna av ceremonin, gjorde han det till tiggaren utanför, och han nämnde aldrig den rike mannen som givit så mycket pengar. Ceremonin var sponsrad av den rike mannen, men han brydde sig bara om sitt rykte. Han gjorde allt med en världslig mentalitet. Han spenderade mycket pengar, men utan att ha någon ren motivation.

Det här är ett bra exempel. Det ser ut som om den rike mannen gör någonting bra, utför en religiös handling, men i själva verket gör han någonting dåligt, även om han får det att se ut som en religiös handling. Tiggaren gjorde ingenting, han glädde sig bara, men hans motiv var rent, så det blev mycket fördelaktigt för honom.

Mitt exempel kanske inte är så bra för svenska sinnen, för i Sverige har ni inte så många tiggare. Jag borde ge er ett svenskt exempel, men jag känner inte till den svenska historien. Fast jag tror att ni förstår vad jag menar. En handling kan se ut att vara positiv, men den som utför handlingen kan ha en negativ attityd inombords, så handlingen blir inte ren.

Även en liten gest, som att ge någon ett glas vatten till exempel, blir till stor nytta ifall du har en ren och sympatisk motivation. Det är inte själva handlingen i sig som är avgörande, utan vilken motivation du har. En sympatisk inställning för med sig öppenhet och skingrar ditt själviska mörker. Det är det som är huvudsaken. Har ni det här klart för er nu, eller inte? Finns det något bra svenskt exempel? Bara ni förstår, så behöver jag inte ge några fler exempel.

Kom ihåg att livets kärna, handlingens kärna, är motivationen, inte handlingen i sig. Handlingen är det ni gör, men det är motiveringens bakomliggande historia, som avgör om handlingen är positiv eller inte.

Igår pratade vi om att en ren motivation gör en handling god, och oren motivation leder till dåligt beteende. Vad är en god eller dålig handling? Man kan inte säga:

¹³ De åtta världsliga bestyren är: Längtan efter de fyra: Välbehag, berömmelse, vinst och lovord. Och längtan efter att bli fri från de fyra: Obehag, vanära, förlust och skuld.

”Religiösa handlingar är bra. Oreligiösa handlingar är dåliga.” Det går inte att säga så. Det är fanatism. Ok?

En religiös handling med ond motivation är också dålig. Förstår ni? Hur många krig har vi haft? Hur många krig pågår i världen just nu – religiösa krig? Det är dåligt. Vi rationaliserar: ”Jag måste kriga eftersom han förstör min religion!” Det är rationalisering. Det är dumt, mycket dumt!

Tibetaner har ett skämtsamt talesätt. En person som dödar ens mor och far kan förklara varför han gjorde det. Han kan förklara varför han dödade dem, men det betyder inte att han gjorde rätt. Det är samma sak i världen. Religiösa och icke-religiösa människor ställer till med så många problem för mänskligheten, därför att vi inte förstår vad som är essensen av religiösa handlingar. Vems religion säger åt människor att döda, skada och förgöra andra människor? Vems religion säger det?

När en religiös person deltar i ett religiöst krig, så förklarar han det så här: ”De förstör mitt land, och min religion. Därför måste jag försvara mig, och därför vill jag döda.” I samma ögonblick som han tänker så dödar han sin egen religion.

Jag är en tibetansk munk. Hade jag sagt, när kineserna invaderade Tibet: ”Oh, kineserna förstör min religion. Jag vill döda alla kineser”, så hade jag dödat mig själv och religionen. Det här är mitt sätt att tolka och förstå saken.

Vi måste förstå vad sann religiös utövning är. Sann, ren utövning är full av medkänsla för andra. Även om du säger att du handlar enligt en religion, eller Buddha, eller Mahayana, eller någon doktrin, men ditt motiv är egoistisk och du kallblodigt dödar andra, så är du totalt omoralisk.

Det är därför Shakyamunis lära lägger så stor tonvikt vid att eliminera begär och bundenhet. Han säger till och med att det är nonsens att fästa sig vid Shakyamuni. Han är mycket vis: han säger åt sina anhängare att de inte ska binda sig till honom eller till hans lära. Han vill inte att de ska fästa sig vid Buddha, Dharma, Sangha, eller Bodhisattva. Han sa att allt sådant är nonsense, utan undantag. Alla begär är till problem för det mänskliga sinnet. De förstör vår fridfullhet. Därför uppmanar han oss, i Prajñaparamita¹⁴, att vi ska sluta upp med att vidhålla idén om Buddha, Bodhisattva, eller vad det nu kan vara, som självständigt existerande enheter. Båda är skräp, och du bör kasta allting i soptunnan. Ok?

Ta en titt på världen idag, och se vad som händer. Politiker, som i själva verket är icke-religiösa, använder religion och religiösa saker till att skaffa sig fördelar. De är egentligen inte intresserade av etisk religion, sann religion, men de använder sig av religiös filosofi på både det ena och det andra sättet, för att tjäna på det själva. Är ni med mig?

Ja, det är verkligen ett skämt, ett stort skämt. De använder sig av precis vad som helst. Godis kan användas till det ena eller det andra. De använder idéer till allt möjligt. De använder sig av vad som helst, en religiös idé eller någon slags stämning. Huvudsaken är att förvillna människor, vända dem mot varandra, och förstöra harmonin – det är allt.

¹⁴ Prajñaparamita (sanskrit). Buddhas lära om visdomens fulländning.

Ni kan se det när ni betraktar världen. Ibland lär man sig så mycket genom att titta på världen. Sann Dharma lär man sig från mänskligheten, och man lär sig så mycket om sinnet genom att studera vad som pågår.

Låt oss nu vara praktiska. Vad kan du göra rent praktiskt? De flesta av er arbetar och har jobb. När du går upp varje morgon, så gör en kraftfull dedikation: "Idag ska jag göra så mycket jag kan för andra. Jag ska göra allt jag kan, fysiskt och mentalt, och använda mitt liv för att hjälpa andra så mycket som möjligt." Bygg upp en stark motivation, och tänk: "När jag hamnar i besvärliga situationer, och när människor kritiserar mig, så ska jag inte bli arg."

Denna starka motivering är bra. Sedan är ditt jobb kanske att samla sopor i staden och lasta dem i en sopbil. Det är ok, helt ok. Du gör någonting för andra människor och för mänskligheten. Det viktigaste är din motivation.

Jag tycker att det är mycket viktigt att åstadkomma en bra motivation, speciellt i ert västerländska samhälle. Västerlänningar är inte gjorda för att bli stora meditatörer. Meditation kräver stark koncentration, det är ni inte förberedda för. Ni förstår, ni är inte gjorda för den situationen. Men ni har möjlighet att ägna era liv åt andra, hjälpa andra, göra något meningsfullt för andra. Och detta kan ni verkligen utöva dagligen.

Jag känner att det är ett effektivare sätt att leva livet på än att bara säga: "Jag måste bli en stor meditator!" Ert samhälle är inte skapat för den sortens saker. Men rent praktiskt kan vi ägna oss åt andra. Vi kan kontrollera vår ilska, vår själviskhet, våra begär. Vi kan vara öppna och hjälpa andra så mycket som möjligt. Det kan vi göra.

Det finns bra kristna exempel i vår omgivning. Inom kristendomen finns det många goda människor, men det är inte alltid ni ser dem. De har ett gott hjärta. För mig har västerländsk kristendom mycket att ge. Det finns många kristna som tjänar andra med ren motivation och kärleksfull välvilja.

I de österländska länderna tror jag inte att det finns så många munkar och nunnor som arbetar som socialarbetare eller som volontärer, bland människor med spetälska och cancer. Jag har inte sett så många. Det är i alla fall min erfarenhet. Men i västvärlden har jag sett kristna människor göra frivilliga insatser bland sjuka. Även om de kan bli sjuka själva, så ger de upp sig själva för att hjälpa dessa människor.

Jag tycker att de är helt fantastiska, och jag tycker att det räcker. Jag bryr mig inte om ifall de känner till buddhistisk filosofi eller är religiösa. De är helt inställda på att ge sina liv för andra. Vad kan man ge som är mer än det? Ni har goda exempel på människor i ert samhälle, som offrar sina liv för andra. I ert land finns det goda föredömen, så försök ni också att så mycket som möjligt få bort er själviska attityd och tjäna andra. Jag tycker att det är väldigt nyttigt, och ni kan göra det. Ni kan göra det. Det eliminerar så mycket av er förvirring och otillfredsställelse.

Nog nu med bodhicitta och avsägelse, så adjö avsägelse, adjö bodhicitta, och adjö till ren motivation. Adjö!



Visdom

Ok, nu ska vi tala om visdom, shunyata. Visdom är enkelt, mycket enkelt. I andra människor har vi ett objekt att rikta vår kärleksfulla välvilja mot. Problemet är att vi misstar det för att vara en konkret, självständig existerande enhet. Vi håller fast vid bilden av vårt kärleksobjekt som konkret, och av vårt hatobjekt som konkret. Det löser verkligen inte problemet. Är ni med?

Ok, du har kärlek, men så länge du tror att objekten är konkreta, är du fortfarande förvillad. I den västerländska religionen säger man: "Jag älskar Gud." Många har en enorm hängivenhet och kärlek till Gud, men om du håller Gud och Buddha för att existera i och av sig själva så löser det ändå inte problemet – egot är fortfarande där. Ego problemet är kvar för att du tror att saker har en självständig existens. Därför är det nödvändigt med visdom. Ren motivation och ren kärlek är som make-up, kosmetisk

make-up, de får allt att se vackert ut. Det är ok, men du behöver visdom för att se igenom make-upen, för att se verkligheten. Du måste genomsåda vad det är som händer under den konstgjorda make-upen. När du ser att kärlek och välvilja är artificiella, att det pågår någon artificiell fantasi med kärlek, då kan du med visdom se igenom molnet av kärlek. Du kan se verkligheten.

Den visdomen, prajña, är mycket viktig för att eliminera de dualistiska begreppen fullständigt. Kärleksfull välvilja och ren motivation kan inte kapa roten till problemet och de dualistiska begreppen. Kärleksfull välvilja och ren motivation är känslomässiga. De dämpar symtomen, men för att helt och hållet skära av och utplåna problemet behöver man definitivt ha prajña-visdom.

Eliminera de dualistiska begreppen

Vi har redan talat om projektioner. Du projicerar saker på dig själv och på andra, både bra och dåliga, och inget av sätten vidrör verkligheten. Som till exempel när du ser något vackert. Någoting finns där, men vad som händer är att ditt sinne tillskriver objektet fler egenskaper och fixerar det: ”Det är vackert. Det är min stil.” Du skapar din stil. Du skapar din egen förutfattade mening om vad vackert är, och sedan försöker du fästa vackert på föremålet så mycket som möjligt. Den här förutfattade meningen är någoting du har projicerat. Själva föremålet har inte några konkreta egenskaper.

Du behöver skarp visdom för att bryta igenom projektionerna och vidröra verkligheten. När du ser ett vackert föremål så ser du det som konkret, och det lämnar inget utrymme. Skönheten beror på make-up, men du tänker inte på det. Skönheten, t.ex. hos en person, är beroende av vatten, jord, slem, blod och ben. Den är beroende av en kombination av alla dessa saker. Men du uppfattar inte skönheten som en ömsesidigt beroende kombination. Du bestämmer dig bara för att: ”Det här är vackert!”, så du lämnar ingen plats för fenomenens ömsesidigt beroende karaktär. Du tänker inte på objektets faktiska innehåll.

Det är därför vi har så många missuppfattningar. Vi behöver verkligen förstå hur saker och ting är ömsesidigt beroende för att kunna bryta ned förutfattade idéer om skönhet. Sedan kan man se verkligheten. Annars är vi förvillade. Skönhet är någoting – det finns någoting där, men vi lägger till mer, och detta inbördes beroende förhållande framstår som skönhet. Om inte ditt sinne benämner det så, finns det ingen extern skönhet alls. Det måste man inse, och sedan, varje dag, eliminera de dualistiska begreppen.

Jag tycker att ni ska analysera det här. Det är inte tillräckligt att jag bara pratar om det med ord, bla, bla, bla... Ni kan analysera det nu, så ser ni en del lustiga saker som pågår i era sinnen. Ni kan se det just nu.

Våra hatbegrepp och begärsbegrepp, vare sig de är starka eller svaga, är inte beroende av objektets verkliga natur. Låt mig ge ett exempel. Anta att jag är arg på henne eller honom. Jag bygger upp en stark, stark ilska. Ju argare jag blir desto fulare blir han eller hon i mina ögon. Är ni med? Det är vad som händer i mitt sinne. Jag ger dem inte tid

eller utrymme, för jag bygger upp så stark ilska. Och plötsligt har de förvandlats till någonting fult.

Den här fulheten har inget att göra med dem. Det är bara min projektion. Ingenting hos dem har förändrats – förutom de ständiga förändringar som sker därför att allt är obeständigt, naturligtvis. Men därför att mitt ego har rationaliserat, och mitt hat är så starkt, har jag byggt upp det så här: ”Oh, han är så elak därför att... Hon är så dum på grund av att... Han är inte trevlig, för... eller, han är självisk, eller han är så ilsken av sig eftersom...” Jag liksom bygger upp det där inom mig, och de blir mer och mer som monster.

Det fungerar på det motsatta viset också. När jag känner en stark åtrå till någon, så säger jag: ”Oh, hon är vacker. Hennes näsa är så perfekt”, ni vet, eller ”Han har så vacker röst, så djup”, ”Hon är så snygg.” Mitt sinne har redan beslutat sig för att allt som har att göra med den personen är vackert. Så allting som hon eller han gör, leendet, alla fem sinnesobjekten – form, färg, lukt, smak, beröring, ljud – allting är fantastiskt. Eftersom jag redan har bestämt mig för det, så blir de vackrare och vackrare för mig varje gång jag ser dem. Det har ingenting att göra med hur han eller hon verkligen är, utan det är något som jag har hittat på. Jag hittar på en otrolig inre konversation: ”Oh, han är så snygg på grund av det här, det här och det här karaktärsdraget”, eller ”För att hon är en så bra meditatör.”

Många av mina elever berättar för mig om sina flick- eller pojkvänner. De berättar hur de känner, och de är mycket öppna. De säger: ”Lama, jag har det så här och så här. Jag känner så här och så här.” De beskriver, och jag lyssnar och skrattar. Oh, ja. För mig står det helt klart vad det är som pågår i deras sinnen. De projicerar att hon är som en dakini¹⁵, eller han är som en heruka¹⁶. Wow!

Min poäng är att allt detta är dualistiskt – oklara, dualistiska begrepp. Du försöker kategorisera saker som bra eller dåliga, men det är helt och hållet dina egna projektioner, dina egna fantasier. För att vara medveten om det där tricket krävs att du har en skarp visdom. Det är därför vi går in i ett naturligt sinnestillstånd, ett rent och klart tillstånd. Då kan du se hur mycket du projicerar, och du kommer inte kunna låta bli att skratta åt dig själv. När du inser hur mycket du har hållit på att projicera allting, så kan det verka ofattbart. Du kanske tänker: ”Jag måste vara galen. Jag har målat upp alla dessa fantiserade relationer, en fantiserad värld, ett fantiserat samhälle, fantiserade människor.” Du kan se det tydligt och klart. Det är därför vi behöver mycket visdom, för att känna igen denna fantasivärld som vi springer runt i, hela tiden, tjugofyra timmar om dygnet. Det är så vi är förvillade. Vi tror på det som verkar lyckligt eller olyckligt, vackert eller fult. Vi inser inte att det är våra projektioner. Vi tror på sakerna vi ser, som om de vore självständigt existerande enheter, så vi blir konkreta, och världen blir konkret. Det finns ingen möjlighet att vara flexibel.

När du har en enorm mängd förorenad energi imombords, så blir dina konkreta begrepp så starka att du ser objekt som höjden av skönhet. Så länge som dina konkreta

¹⁵ Dakini (sanskrit). En kvinna med tantriska insikter, som kan hjälpa en yogi att väcka sällhetskänslor.

¹⁶ Heruka (sanskrit). En manlig tantrisk form av Buddha.

missuppfattningar är starka, på topp, är också objektens skönhet maximal. När begreppen inte längre tycks vara så konkreta, när den förorenade energin minskar, så minskar objektens skönhet likaså. Då börjar du se fula saker. Allt detta har att göra med begreppens inre energi, egot. Är ni med? Jag tycker att det är mycket viktigt att veta det här. Det är som ett slags trick, helt och hållet som ett trick som händer här (Lama pekar på hjärtat), om man inte känner till det så skapar man en otrolig bubbla där ute. Det är väldigt viktigt att förstå.

Till en början kanske du bestämmer dig för att ett objekt är perfekt, men allt eftersom tiden går och energin dämpas, tänker du: "Det här är kanske inte den enda perfekta saken?", och du börjar leta på nytt. Först tänker du att den här är den mest perfekta saken i hela världen, men efter någon tid, när energin har lagt sig, så börjar du jämföra igen. Det är dualistiskt tänkande. Du har en sak här, sedan kommer någonting annat, och genast börjar du jämföra dem. Du jämför två saker med varandra, så det finns två saker som strider i ditt sinne. Det är detta vi kallar för ett dualistiskt begrepp.

Så länge ni har dualistiska begrepp, kommer ni aldrig att hitta en perfekt sak. Det lovar jag er! Jag slår vad om att så länge ni spelar detta spel med två saker i era sinnen, så finns det ingen möjlighet att ni kan hitta en sak som är perfekt, varken något religiöst, icke-religiöst, eller materiellt. Det är vad buddhistisk filosofi och psykologi har upptäckt. Det kommer alltid finnas två saker som kämpar innuti ditt sinne.

Till exempel, först har du ingen bil. Sedan köper du en helt vanlig bil. Därefter ser du en annan bil, och den du har tycks inte längre vara så bra. Vem kan tillfredsställa en rik man i Västvärlden med en bil? Han är aldrig nöjd, aldrig. Det är därför bilar hela tiden förändras, ändras lite så här och lite så där. Bilar måste alltid ändras så att de hänger med i modesvängarna. Mode, design, bilar, material och fabriksstillverkade varor i Västvärlden är alla bra exempel på det dualistiska sinnets, missvisande karaktär. Ok?

Faktum är att ända sedan vi föddes och fram till idag har vi helt och hållet levt i en hallucinerad och missvisande syn på världen. Vi har trott på vårt eget egos syn på denna hallucinerade och förvillade värld, som vi lever i, eller hur?

Nu verkar det som om vi är hemiska! Lever vi i vår egen hallucinerade värld, eller inte? Hur känner ni det? Tycker ni att det känns som om ni levt i en hallucinerad fantasivärld, som ert ego har skapat, från att ni föddes och som ni kommer leva vidare i tills ni dör? Vi kan göra en undersökning.

(Folk i publiken ger olika svar. En del säger "ja" och andra "nej".)

Lama: Känner ni det så, eller inte?

Elev: Ibland.

Lama: Ibland. Hon har rätt. Du då? Känner du det så?

Elev: Ibland.

L: Ibland. Tack så mycket. Han är allvarlig vet ni. Och din mamma?

E: För det mesta.

L: Du känner det så för det mesta, men inte alltid. Och du ibland. Ibland känner du att du lever helt och hållet i en fantasivärld, som är din egen projektion. Vad gör du när du känner på det sättet? Hur löser du det?

E: Jag tänker på det.

L: Oh, bra! Grattis! Tack så mycket, det är bra. När du tänker på det, kommer du över det då eller inte?

E: Ibland.

L: Men ibland går det inte? Ja, ok. Han är en ung pojke, men han undersöker. Det är bra! Sedan du, hur känner du?

E: Jag vet inte riktigt.

L: Ok, jag tror att jag förstår. Ja, mitt språk är kanske inte så tydligt alla gånger. När du rannsakar dig själv, när du ifrågasätter din egen verklighetsuppfattning, ditt förhållande till världen, den inre och den yttre världen, och känslan du har för din relation till dig själv och till världen, känner du att ditt sinne hittar på saker? Tänker du: ”Jag är så här, världen är så där, därför måste jag göra så och så.” Är det tydligt? Vad heter du?

E: Aino.

L: Ja, Aino. ”Jag är Aino. Jag gör saker så här och så här och så här. Sådan är jag. Det är mina egenskaper. Och världen är så här och så här, så jag hanterar världen så här...”

E: Det fungerar inte så som jag önskar att det gjorde, som jag inbillar mig att det gör.

L: Ok, det är för att du lever i en fantasivärld. Ja, vi är överens nu. Det är det jag säger. Det spelar ingen roll hur intelligent eller smart jag är. De begränsningar som mitt eget ego ställer upp formar mig på ett bestämt sätt. Jag bestämmer att jag är så här. Sedan projicerar jag att världen är så där. Jag påstår att Sverige är så här – i själva verket känner jag inte till det svenska folkets långa historia – men jag projicerar ändå, jag sätter ihop en egen bild. Så jag lever i min egen fantasibild av Sverige. Det är det jag menar. Jag lever i en illusorisk värld, ok? Hur många känner det så?

E: Ja, ibland.

L: Ibland bara, inte alltid? När lever du inte i din fantasivärld? När du sover, eller? Det är en fråga jag skulle vilja ha svar på. När lever du inte i din fantasivärld? När du var ett spädbarn?

E: Nej.

L: Det är bra. Vi utbildar oss. Vi är vetenskapliga och undersöker våra mänskliga upplevelser. Hon sa att hon lever i sin fantasivärld ibland, men inte alltid, så min fråga är: När lever hon inte i sin fantasivärld?

E: När jag ser saker väldigt konkret, som här i rummet till exempel, så är det inte bara idéer jag har om det.

L: Ursäkta, vänta lite nu. Var försiktig med vad du säger. (skratt)

E: Ibland känner jag att allting är väldigt konkret. Jag kan röra vid allting. När jag inte bara föreställer mig någonting i huvudet.

L: När föreställer du inte bara dig själv? När identifierar du dig inte som vacker, svensk flicka? Jag tycker att du ska kolla upp det här. Undersök – och du kommer att nå en stor insikt, tror jag. Ni tänker att när ni inte tänker på saker så är ni inte i er fantasivärld. Men det är inte sant. Det finns ett medvetet och ett omedvetet sätt att identifiera sig själv på, att man är på det ena eller det andra sättet. Det betyder att ni alltid lever i er egen fantasivärld.

E: Men världen är naturligtvis inte helt och hållet fantasi. Jag menar, vi ser hur människor lider, och det är en viss sanning i det, eller hur? Jag menar, den värld vi ser, den värld vi hittar på, står i relation till den verkliga världen. Vi skapar allting vi vet, och det står i någon sorts relation till oss själva och världen. Så vad jag hittar på är naturligtvis mina egna fantasier, i relation till vem jag är.

L: Ja, jag tror jag förstår. Vad han menar är att det finns någonting som vi hittar på, som är fantasi, men samtidigt finns det någonting som är sant. Hungriga eller lidande människor är där – det finns någonting där – men när du börjar säga att det här är bra eller dåligt, då lägger du till din fantasi. När du börjar kalla saker goda eller onda, så lägger du till ditt eget lager av fantasi. Ja? ok, jag tror att vi förstår varandra.

Inom buddhismen talar vi om shunyata-visdom. Visdom innebär att se. Du tränger igenom hindren och ser din egen fundamentala natur, din sanna natur. Det är shunyata. Och din sanna natur, liksom min, är icke-dualistisk. Så när du upptäcker din egen sanna natur, så upptäcker du hela tillvarons helhet, alla varelsers helhet. I det ögonblicket, i den upplevelsen, har du inga fantasiprojektioner om bra, dåligt, ont och allt sånt där. Det existerar inga saker som en god vän, eller en ovän. Du har inga kärleks- eller hatobjekt. Du är bara helt och hållet en helhet. Jag talar om upplevelse.

Jag tror att det räcker. Nu måste jag avsluta. Slutsatsen är att när du låter ditt sinne vara i ett naturligt tillstånd, ditt medvetandes naturliga tillstånd, så leder det helt naturligt och intuitivt till upplevelsen att bra eller dåligt, ont eller gott, vän eller fiende inte existerar. Denna insikt leder till att ”jaget” eller självständig existens nästan nollställs. Konkreta begrepp försvinner. När ni upplever det, ska ni inte bli rädda. Försök att stanna kvar i det tillståndet så länge som möjligt, och försök att förstå det tillståndet med intensiv medvetenhet och beslutsamhet, och utan intellektuellt tänkande. Bli kvar i det tillståndet så länge som möjligt. Då upptäcker ni icke-dualism. Det är allt.

Nu övergår vi till frågor och svar. Jag tror det är bättre än att jag sitter här och pratar.

Elev: Inom buddhismen finns en lära om frånvaron av jaget. Jag förstår inte hur det då kan vara möjligt med en kontinuerlig följd av inkarnationer, som Dalai Lamas till exempel?

Lama: Bra fråga. I det engelska språket har ordet ”self” åtminstone 10-20 olika betydelser. Ur buddhistisk synvinkel betyder ”det finns inget jag” att det inte finns något konkret jag. När du bestämmer dig för att ”jag är det här”, så gör du det här till din essens, men du existerar inte på det viset. Varför inte? Därför att ditt ego identifierar jagets karaktär som bestående och oföränderligt. Det identifierar jaget som permanent, självständigt existerande och oberoende, men jaget har inte de egenskaperna. Det är enbart din fantasi och projektion. Är det klart?

E: Men hur stämmer det med en person som Dalai Lama, som har kontinuerliga inkarnationer som betraktas som samma.

L: Det är skillnad. Det existerar en kontinuitet av medvetandet, men det är inte självständigt existerande. Ta dig själv som exempel. Alltsedan du föddes och fram tills

idag så har ditt medvetande existerat kontinuerligt, men det är inte oföränderligt och självständigt existerande.

Elev: Hur använder man chakras?

Lama: Jag har chakras, du har chakras, vi har det båda två. Kommer ni ihåg att jag sa: Hela er kropp blir regnbågsljus, och där hjärnan är finns ett vitt OM. I strupen finns ett rött AH, och i hjärtat ett blått HUNG. Meditera på detta. De är dina chakras, och detta öppnar ditt nervsystem och lossar spänningen i ditt hjärta. Det är det vi kallar för att det öppnar sig.

Ok, om ni inte har fler frågor, så fortsätter vi med tillflyktsceremonin. Om ni kommer på några fler frågor så kan ni skriva till mig. Vi är ansvariga för allt som vi har berättat för er. Världen är så liten. Oroa er inte, jag kan fortfarande komma tillbaka till Sverige och möta er. Jag är inte rädd för vad jag har sagt till er. Det är min plikt att klargöra så mycket som möjligt. Tveka inte att skriva till mig om ni har frågor, så ska jag försöka hjälpa er att reda upp det. Ok?



Tillflyktsceremonin

De av er som vill ta tillflykt, kan göra det nu. Ni som önskar göra det bör vara medvetna om att det innebär att ha beslutsamhet. Förut tog vi tillflykt till temporära njutningar. Nu har ni upptäckt att det är fel, och nu vill ni ha ett rent och klart visdomstillstånd. Denna visdom är tillflyktsobjektet, inget samsariskt objekt. Så nu beslutar ni er för att från och med nu ska ni, så mycket som möjligt, ta sann tillflykt. Det är verkligen värdefullt.

Ok, i ert hjärtchakra visualiserar ni en månskiva. På månskivan kan ni visualisera er egen klara, rena visdom, i form av Shakyamuni Buddha, Han har en regnbågs kropp av gult strålände ljus, och ni tar er slutgiltiga tillflykt till hans visdom, Dharma, och till hans rena, klara Buddhatillstånd. Så tar ni tillflykt.

Besluta dig för att från och med nu ska du ta tillflykt till en ren, klar, intensiv medvetenhet om Dharma, istället för att som nu ta tillflykt till samsariska objekt och materiella ting. Känn en så stark beslutsamhet du kan. Slut ögonen och besluta dig uppriktigt.

Tänk: ”I resten av mitt liv ska jag handla på ett fredligt sätt och sträva mot att nå befrielse. Framför allt ska jag ge akt på min kropp, mitt tal och mitt sinne, och använda dem på ett konstruktivt sätt. Kärleksfull välvilja är min väg. Därför ska jag aldrig skada någon, från och med nu och tills jag dör.” Kontemplera det här, meditera på det. Känn en stark beslutsamhet: ”Det är väsentligt att ta tillflykt till min inre, intensiva medvetenhet. Det är mitt sätt att ta sann tillflykt.”

Känn också lika mycket medkänsla för alla varelser. Visualisera er far, er mor, era släktingar och alla universums varelser omkring er. Önska att de alla tar tillflykt till Dharmas rena, klara, intensiva medvetenhet. Alla Buddhor och Bodhisattvor i de tio riktningarna¹⁷ lägger märke till er och ger er inspiration, så att ni ska lyckas i er föresats.

Samtidigt kommer ett oändligt blått, strålände ljus från Buddhan i ert hjärta. Med beslutsamhet tänker ni: ”Från och med nu tar jag sann tillflykt till den inre, intensiva medvetenheten, Dharma, och till Buddhas fullkomligt perfekta medvetande. Meditera samtidigt som ni upprepar efter mig: ”Preceptor, lyssna på mig.....” (Alla ber)

Från Buddhan i ditt hjärta kommer strålände ljus, som renar oändliga lager av orenheter i kropp, tal och sinne. (Lama ber)

Ok, det var allt. Att ta tillflykt är mycket enkelt. Det gäller bara att upptäcka er egen rena, klara visdom, Dharma. Och när ni har utvecklat det, så är det Buddhatillståndet. Det är allt. Ha förtroende för er egen visdom. Och besluta er så mycket som möjligt för att inte göra någon varelse illa, utan ha medkänsla. Det är allt.

Nu vill jag tacka er så mycket allihop. Det har varit mycket trevligt att vara här. Tack så mycket. Tack så väldigt mycket. Tack.

¹⁷ De fyra väderstrecken, plus de mellanliggande och uppåt och nedåt.

Vägens tre väsentliga aspekter av Lama Je Tsongkhapa

Hyllning

Jag bugar mig inför mina perfekta lärare.

Löftet att skriva

Jag ska förklara så gott jag kan –
Essensen¹⁸ av beseqraren Buddhas lära,
Vägen¹⁹ som prisas av alla buddhor och bodhisattvor²⁰,
Porten²¹ för de lyckligt lottade som söker frigörelse.

Uppmaning till att lyssna

De som inte är bundna vid cykeln av världsliga nöjen (samsara),
Som strävar att dra nytta av sin frihet och begåvning,
Som har tillit till vägen som glädjer Beseqrarna –
Ni lyckligt lottade bör lyssna med ett fridfullt sinne.

Syftet med att framkalla avsägelse

Utan att helt ha för avsikt att definitivt frigöra sig
Från den cykliska tillvaron, är det omöjligt att sluta fästa sig
Vid att jaga sinnesnjutningar i tillvarons hav.
Dessutom binder begären varelser oavbrutet till den cykliska tillvaron.
Därför bör man från början efterstäva avsägelse.

Hur man framkallar avsägelse

När vi betraktar ett liv av frihet och begåvning som sällsynt,
Och att vi inte har någon tid till övers.
Upphör vår självupptagenhet med detta liv.

Genom att om och om igen begrunda
Att våra handlingars följder är osvikliga,
Och gång på gång kontempera den cykliska tillvarons lidanden
Upphör vår självupptagenhet med framtida liv.

¹⁸ Tomheten, alla fenomens yttersta natur. De är tomma på oberoende, självständig existens.

¹⁹ Bodhicitta, osjälvisk strävan till upplysningen för allas väl.

²⁰ Bodhisattvor är personer som har spontan bodhicitta.

²¹ Avsägelse, tanken att definitivt frigöra sig från den cykliska tillvaron.

Avsägelse definierad

Om du efter att ha tränat dig på detta sätt
Inte känner beundran, ens ett ögonblick,
För den cykliska tillvarons välstånd,
Och om en avsikt att söka frigörelse uppstår dag och natt,
Då har avsägelse framkallats.

Syftet med en osjälvisk strävan till upplysningen

Även om avsägelse har utvecklats,
Men inte förenats med stävan efter fullkomligt uppvaknande,
Leder det inte till upplysningens oöverträffbara lycksalighet.
Därför framkallar de visa en osjälvisk strävan till upplysningen (Bodhicitta).

Hur man framkallar en osjälvisk strävan till upplysningen

Bortförd av strömmarna i de fyra mäktiga floderna²²,
Knuten med karmas²³ kraftiga band, så svåra att lossa,
Fast i egots järnbojor,
Fullkomligt insvept i okunnighetens tjocka dimma,

Återfödd i den cykliska tillvaron i all oändlighet,
Oavbrutet plågad av de tre lidandena²⁴.
Tänk på alla mödrar²⁵ som lever under sådana förhållanden,
Och framkalla upplysningens osjälviska sinne.

Tecken på en osjälvisk strävan till upplysningen

I korta drag, om dina reflektioner över allt lidande
Har gjort det omöjligt för dig att tolerera andras lidande för ens en sekund
Och önskan att söka upplysningen för deras skull väcks utan ansträngning²⁶
Då har du framkallat det äkta sinnet som strävar till upplysningen.

Anledningen till att meditera på rätt insikt

Utan visdomen som förstår den yttersta verkligheten,
Även om du framkallat avsägelse och det uppvaknande sinnet,
Kan du inte kapa roten till den cykliska tillvaron.

²² a) Okunnighet, b) bundenhet, c) begär och d) felaktiga uppfattningar.

²³ Karma är sanskrit och betyder handlingar utförda under inflytande av felaktiga uppfattningar.

²⁴ a) Lidande av smärta b) lidande av förändring c) genomgående, sammansatt lidande.

²⁵ En metod att känna medkänsla med andra är att tänka sig alla levande varelser som ens kära mor och far.

²⁶ Såsom en mor vars älskade barn har hamnat i en eldsvåda och som upplever en sekund av hans lidande som en outhärdlig evighet.

Bemöda dig därför att förstå innebörden av betingat ursprung.

Att ha rätt insikt

Den som inser att alla fenomenens orsak och verkan för alltid är osviktig,
Både i den cykliska tillvaron och tillståndet bortom lidande.
Och för vilken objekten, man klamrat sig fast vid,
Helt har försvunnit,
Har slagit in på vägen som glädjer Buddha.

Definitionen av att inte ha slutfört analysen av rätt insikt

Så länge man ser de två — företeelser,
som har osviktigt betingat ursprung,
Och tomheten — såsom åskilda,
Och accepterar dem såsom åskilda
Har man ännu inte förstått Buddhas avsikt.

Definitionen av att ha slutfört analysen av rätt insikt

Om (dessa två insikter) sker samtidigt utan att alternera,
Enbart av att se beroende ursprung som fullkomligt osviktig,
Infinner sig en absolut bekräftelse som fullständigt omintetgör
Det sätt på vilket allting uppfattas (som verkligt existerande).
Då är analysen av den slutgiltiga insikten fullständig.

Prasangikas²⁷ alldeles speciella egenskaper

Dessutom utesluter företeelser extrem existens (eternalism),
Och tomheten utesluter extrem icke-existens (nihilism).
Om du förstår hur tomheten manifesterar sig som orsak och verkan
Då fångas du aldrig av uppfattningar
Som vidhåller extrema åsikter.

När du är övertygad, hur du fullföljer din utövning

På detta sätt inser du exakt
Huvudpunkterna i Vägens tre väsentliga aspekter
Ta din tillflykt till avskildhet och gör en kraftansträngning,
Fullborda snabbt ditt slutliga mål, min son²⁸.

Efterskrift

²⁷ Prasangika är Mahayanabuddhismens högsta filosofiska skola.

²⁸ Lama Tsong Khapa skrev denna text i ett brev till en elev, en munk, som bad honom om råd och inspiration för sin utövning.

Vers 8 (Tecken på att ha framkallat en osjälvisk strävan till upplysningen) är inte en del av Lama Tsongkhapas originaltext, utan ett tillägg av Lama Zopa Rinpoche i enlighet med Pabongkha Rinpoches översikt.

Denna text av Lama Tsong Khapa (1357-1419) översattes till engelska av Lama Zopa Rinpoche, som också komponerade överskrifterna, med granskning av den tillgivne Jonathan Landaw, 2006 i Kachoe Dechen Ling, Aptos, California. Denna översättning gjordes i avsikt att skapa en engelsk version som inkluderar alla ord som origialet på Tibetanska innehåller, ett antal av vilka har utelämnats från en del tidigare översättningar. Jag hoppas att denna text gör det möjligt för fler människor att dra nytta av Lama Tsongkhapas lära.

Den svenska översättningen gjordes av Ven. Karin Valham och Hampus Lundin, med tillstånd av FPMT Inc.

Tillägnan

Må texten bli till hjälp för alla kära levande varelser, som lever under kontroll av karma och falska föreställningar, fullkomligt insvepta i missuppfattningarnas mörker. Må de nå upplysningens uppvaknande så snabbt som möjligt.

Vem som än ser denna text, läser den, undervisar om den, hör talas om eller vill ha den, må han eller hon vinna stabil tillit till sin guru-buddha, och träna sig väl i vägens tre allmänna aspekter, och omsätta i handling de två stadierna, och uppnå Vajradharas förening så snart som möjligt. Må han eller hon känna kärleksfull medkänsla för alla levande varelser, och bli en outtömlig källa för fred och lycka i världen. Må alla krig, all svält, alla sjukdommar och epidemier, tortyr, fattigdom och faror från eld, vatten, vind och jordbävningar genast upphöra så att ingen upplever några sådana katastrofer någonsin igen.

Må Lama Tsongkhapas rena lära fortsätta blomstra och sprida lycka och frigörelse i alla väderstreck.

© Ven. Karin Valham, 2011

The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) är ett internationellt nätverk av buddhistiska meditations-, studie- och reträttcenter, grundat 1975 av Lama Thubten Yeshe och Lama Thubten Zopa Rinpoche. För närvarande finns det mer än 150 FPMT aktiviteter i över trettio länder runt om i världen.

FPMT startades för att underlätta studiet och utövningen av Mahayana- buddhismen i allmänhet och den Tibetanska Gelugpa traditionen i synnerhet, grundad på fjortonhundratalet av den store läraren och yogin, Lama Je Tsong Khapa.

Var annan månad ger the Foundation ut ett nyhetsmagasin, Mandala, från sitt internationella kontor i USA. För att prenumerera eller läsa tidigare utgåvor kan man besöka Mandalas website, www.mandalamagazine.org eller kontakta info@fpmt.org, även: www.fpmt.org

I Sverige finns två FPMT-studiegrupper, som möts en gång i veckan:

Tsog Nyi Ling Studie Grupp

Västerås

Tel: 0224 – 200 22

Epost: tsognyiling@swipnet.se samt

Yeshe Norbu Study Group

Stockholm

Tims mobil: 0733 96 28 63

Epost: yeshenorbustudygroup@hotmail.com

Andra böcker på engelska av Lama Yeshe från Wisdom Publications:

Introduction to Tantra

The Tantric Path of Purification

The Bliss of Inner Fire

Becoming the Compassion Buddha

Du kan hitta dessa och få mer information från Wisdom Publications

www.wisdom-pubs.org

&

Gratis böcker från Lama Yeshe Wisdom Archive:

Becoming Your Own Therapist

Make Your Mind an Ocean

The Essence of Tibetan Buddhism

The Peaceful Stillness of the Silent Mind

Ego, Attachment and Liberation

Universal Love: The yoga Method of Buddha Maitreya

Freedom Through Understanding

Lama Yeshe Wisdom Archive, Boston, USA

info@LamaYeshe.com

www.LamaYeshe.com

Ett urval buddhistisk litteratur på svenska

Bornstein, A. C. Dalai Lama och den buddhistiska vägen. Täby: Larson 1988.

- Intuition: att förena huvud och hjärta. Stockholm: Svenska förlaget 2002.
- Tankar om buddhismen som psykologi. Stockholm: Svenska förlaget 2001.

Chödrön, Pema. När allt rasar samman : innerliga råd för svåra stunder. Johanneshov: Larson 2003.

Dalai Lama VI. Sjätte Dalai Lamas kärlekssånger. Lund: Ellerströms förlag 2000.

Dalai Lama XIV. Den oändliga visheten. Stockholm: W & W 1989.

- Etik för ett nytt millennium. Malmö: Richter 2002.
- Ett öppet hjärta: att visa medkänsla i vardagen. Malmö: Richter 2003.
- Fri i exil: En självbiografi av Hans Helighet Dalai Lama av Tibet. Stockholm: W & W 1991.
- Meditationens stadier: att förhöja sin visdom . Malmö: Richter 2003.
- Meningsfullt liv: En introduktion till den buddhistiska vägen. Pan Reprint 2003.
- Mitt land och mitt folk. Stockholm: Gebers 1963.
- Om livet och döden. Stockholm: Svenska förlaget 2003.
- Råd från hjärtat: vägledning för den moderna människan. Stockholm: Bazar förlag 2004.

- Visdomens kärna. Malmö: Richter 2004.
- Vishetens öga: grunddragen i den tibetanska buddhismen. Bergh & Bergh 1990.
- Vägledning om döden och livet. Stockholm: Wahlström & Widstrand 2004.
- Världsfred genom medmänsklighet. Stockholm: Snölejonet 1988.

Dalai Lama XIV & Cutler, Howard C. Lycka! En handbok i konsten att leva. Malmö: Richter 2002.

- Lycka på jobbet : konsten att finna mening i arbetet. Malmö: Richter 2004.

Govinda, A. Tankar om buddhismen. Stockholm: Bergh 1988.

- De vita molnens väg. Stockholm: Bergh 1988.

Lakha Lama. Att utveckla medkänsla. Särö: Chö Publications 2003.

Mackenzie, Vicki. Grottan i snön: En västerländsk kvinnas väg mot upplysning. Malmö: Richter 1999.

Rechung. Milarepas liv. Stockholm: Natur och Kultur 1986.

Reventlow, C. Vad Buddha lärde. Täby: Larson 1990.

Shantideva. En bodhisattvas liv. Täby: Larson 1992.

Sogyal Rinpoche. Den tibetanska livs- och dödsboken. Kommentus förlag 1994.

Lama Yeshe & Zopa Rinpoche. Visdomens energi. Stockholm: Natur och Kultur 1986.

