

Trettiosju Bodhisattvas Utövningar

av Ngulchu Thogme Zangpo

Kommentar av Hans Eminens Garchen Rinpoche

3. Om man lämnar destruktiva miljöer, minskar så småningom förvirringar. Om man inte är distraherad, är det naturligt för ens dygder att öka. Med ett klart sinne kommer verklig förståelse av Dharma. Att dra sig tillbaka till stillsamma platser är bodhisattvornas utövning.

Den tredje versen säger att vi ska hålla avstånd från destruktiva miljöer. Med destruktiva miljöer menas platser där klängande och hat skulle uppstå. Men det är praktiskt sett mycket svårt att hålla avstånd från destruktiva miljöer. Det är inte lätt att undvika platser där vårt klängande och hat uppstår. Vi måste dock förstå att det inte är själva platsen som är huvudproblemet utan istället vårt hjärta. Anta att en situation uppkommer i vilken vrede potentiellt skulle kunna uppstå, men vårt hjärta frambringar inget sådant hat. I det fallet spelar det ingen roll huruvida det finns något som är en destruktiv miljö. Vi måste förstå att ett hjärta fyllt med hat är vår verkliga fiende. Så vad vi behöver övervinna är inte yttre destruktiva miljöer utan istället ett inre hjärta fyllt med hat. Målet är därför att utöva tills vårt hjärta inte blir stört i negativa situationer som annars skulle kunna ge upphov till hat – ett mål som alla borde förbinda sig att sträva mot.

Om vi kan utöva på detta sätt, kommer besvär och bekymmer att så småningom minska. Den gradvisa minskningen av besvär och bekymmer är inte märkbar i början. Det är som om vi läste den tjocka bok som jag har i handen. Vi läser en sida varje dag. Det är naturligtvis omöjligt att läsa ut hela boken på en dag, men om vi fortsätter att regelbundet läsa så kommer vi slutligen att ha läst ut boken. På liknande sätt om vi minskar hatet något varje dag, så kommer vi med tiden att ha utrotat hatet helt och hållet. Förmågan att fullständigt utrota hatet kommer från vår samlade dagliga utövning.

Om man inte är distraherad, är det naturligt för ens dygder att öka. Detta följer från att inte vara störd av besvär och bekymmer, då kan dygdiga gärningar sprungna från ett hjärta av kärleksfull godhet och medkänsla oavbrutet öka. Det är precis som ett skott på en planta – utan något som skadar det, kan det växa till sig lite dag för dag. I framtiden blir det ett stort träd. Om hjärtat av kärleksfull godhet och medkänsla inte blir skadat av besvär och bekymmer och om vi samtidigt använder alla metoder för att låta det växa och utvidgas, då kommer vi att kunna se hjärtats sanna natur. *Med ett klart sinne kommer verklig förståelse av Dharma.* Vi kommer då att besitta verklig visdom. Med verklig visdom råder ingen förvirring om vad som är dygd och vad som är odygd, eller om vad som ska anammas och vad som ska avstås. Då kommer vi att utveckla verklig tilltro i Dharmas innebörd, hela vägen från det värdefulla människolivet som är svårt att uppbringa, den oförutsebara döden, orsak och verkan (karma) ända fram till lidandet i samsara. All denna innebörd uppenbarar sig klart och tydligt i vårt hjärta och vi utvecklar en stark tilltro. Detta är resultatet av att vi låter dygdiga gärningar växa och utökas. Vi kommer då att få en orubblig tro att alla levande varelser har en gång varit våra föräldrar och en orubblig tilltro i de Tre Juvelerna (Buddha, Dharma och Sangha). Detta är hur rätt

syn utvecklas med ett klart sinne. Där finns en stark tro på Dharma som Buddha visade oss.

För att kunna åstadkomma detta behöver vi en stillsam plats. Med en stillsam plats avses den yttre miljön, dvs. att vår kropp ska placeras i en stillsam plats. Det betyder att vi ska åka till en avskild plats på landsbygden för att göra "retreat" och utöva. På samma sätt som Milarepa drog sig tillbaka i en grotta i en glest befolkad trakt för att göra "retreat" och utöva. När vi förlitar oss på denna karma, kommer våra inre tankar att gradvis minska. När våra inre tankar gradvis minskar, är vårt hjärta i en stillsam plats. De flesta människorna saknar möjlighet att uppsöka en stillsam plats för deras kropp. Men vi ska veta och förstå att skälet för att placera kroppen i en stillsam plats är att placera hjärtat i en stillsam plats. Vi måste därför finna alla möjligheter för att låta våra inre tankar gradvis minska. Om du kan helt utan besvär och bekymmer känna dig fri och avslappnad utan att förlora din koncentration, och fridfullt uppehålla dig i din sanna natur, då är det precis detsamma som att göra "retreat" uppe i bergen.

När våra tankar är splittrade och skingrade åt alla håll, bör vi be vår lärare Bodhisattva Avalokiteshvara att skänka oss välsignelsens stöd för att utsläcka dessa splittrade tankar. Efter att vi har tillbett på detta sätt, kommer vårt hjärta att vara fokuserat och koncentrerat. Det har samma effekt som att göra "retreat" uppe i bergen. Om vi verkligen skulle tillbringa tid uppe i bergen men vårt hjärta inte vore fokuserat, då skulle det helt sakna betydelse. Vi måste därför vara medvetna om huruvida vårt hjärta är fridfullt och stillsamt – ett tillstånd som vi alla bör sträva efter. Vad ska vi då göra för att hålla vårt hjärta fridfullt och stillsamt? Till vardags arbetar vi vanligen och när arbetsbördan ibland ökar, kan vi inte undvika att bli upprörda. När vi blir upprörda, ska vi omedelbart meditera på att detta är resultatet av vårt splittrade sinne och vi ska genast utsläcka våra arga tankar. Vi måste använda det rätta tankesättet och det skärpta medvetandet för att omedelbart uppmärksamma vår vrede och förstå att vår vrede är vänt mot dem som en gång har varit våra föräldrar. Hur kan vi vara arga mot våra egna föräldrar? Vi måste undersöka om det är på grund av att vi själva har brustit i uppmärksamhet och om det är vårt eget fel. Men oavsett om det är den andra personen som skadat oss med sitt beteende, ska vi genast tänka att det inte är så viktigt, att det inte spelar någon större roll, att inte ta det så allvarligt, att inte låta det störa oss och så vidare. Vårt sinne ska tänka på detta sätt och inte låta våra tankar splittras och inte heller skada personen på den motsatta sidan.

Om vi alltid kan frambringa detta tankesätt är det tecken på att medkänslan i vårt hjärta växer alltmer och att vår medkänsla inte kan gå förlorad. Om vi inte förlorar medkänslan i vårt hjärta så kan hjärtat förbli i ett tillstånd av verklig visdom istället för att vi kastas omkring i tillvaron liksom av kraftiga vågor på ett stormigt hav. Om vi däremot inte kan frambringa detta tankesätt, då uppstår tvivel i vårt sinne. Oavsett vad personen på den motsatta sidan säger eller gör, så undrar vi huruvida han eller hon försöker skada oss och vi tänker att personen inte gagnar oss. Denna typ av tokiga och förvirrande tankar förstör friden och stillsamheten i vårt hjärta. Vi måste därför följa vad vi diskuterat ovan för att behålla friden och stillsamheten i vårt hjärta.

Tidigare diskuterade vi det värdefulla människolivet som är så svårt att uppbringa med dess fria tid, alla gåvor och gynnsamma miljöer. Härnäst diskuterar vi den oförutsebara döden, dvs. vi följer ordningen som nämndes ovan. Hur ska vi se på det faktum att döden är oförutsebar och hur ska vi utöva? Den fjärde versen lyder:

4. Gamla goda vänner och släktingar kommer att gå skilda vägar. Rikedomar och ägodelar som förvärvats med stor möda måste kvarlämnas. Medvetandet överger kroppen liksom gästen lämnar värdshuset. Att släppa taget om detta liv är bodhisattvornas utövning.

Kan våra gamla goda vänner såsom pojkvänner, flickvänner och släktingar vara tillsammans med oss i all evighet? Nej, det kan de inte. Rikedomar och ägodelar som vi förvärvat med stor möda, oavsett deras storlek och mängd, kommer inte att förbli kvar i våra händer i all evighet. Det är inte bara släktingar, vänner, rikedomar och ägodelar som vi inte kan behålla i all evighet, men även vår kropp är liksom ett värdshus med vårt medvetande som dess gäst. Nästa dag när gästen vaknar upp, lämnar han eller hon värdshuset. Kommer gästen efter sin avfärd att bära med sig värdshuset? Nej, det är ju omöjligt! Efter att vi har förstått detta, inser vi att släktingar och vänner inte tillhör oss, att rikedomar och ägodelar inte är våra och att inte heller kroppen (värdshuset) är vår. Därför står det *att släppa taget om detta liv är bodhisattvornas utövning.*

Att släppa taget om detta liv är bodhisattvornas utövning. Betyder det att vi ska överge vårt hus, våra barn, rikedomar och ägodelar, och att det bästa vore att överge allting? Om någon tänker på ett sådant sätt, så skulle han eller hon få ett mycket besvärligt liv och inte kunna göra någonting. Vad vi istället menar är att överge dessa ting i vårt hjärta. I vårt hjärta tänker vi inte att huset är vårt, att rikedomar och ägodelar är våra, att barnen tillhör oss eller att kroppen tillhör oss. Vi måste förstå att dessa ting är lånade till oss för att tillfälligt vara med oss. Även om vi är besatta av och fästa vid dessa ting måste vi fortfarande skiljas från dem efter en viss tid när vi dör.

Om vi i vårt hjärta inte behöver dessa ting, vad är det då vi verkligen behöver i vårt hjärta? Vad vi verkligen behöver i vårt hjärta är hjärtat av bodhicitta, hjärtat av kärleksfull godhet och hjärtat av medkänsla. De är vad vi verkligen behöver. Vi kan dessutom bära dem med oss i all evighet. När vi går över från detta liv till det nästa är vår verkliga och nödvändiga vän Buddha Amitabha och våra verkliga och nödvändiga rikedomar och ägodelar som vi kan bruka är hjärtat av bodhicitta. Vi behöver också en verklig kropp – mannen behöver kroppen av Bodhisattva Avalokiteshvara och kvinnorna behöver kroppen av Bodhisattva Tara. Dessa ting är vad vi behöver, de tillhör oss och vi kan bära dem med oss i all evighet. Sålunda när vi lämnar denna värld bär mannen med sig kroppen av Bodhisattva Avalokiteshvara och kvinnan bär med sig kroppen av Bodhisattva Tara. Rikedomar och ägodelar som vi kan ta med oss är hjärtat av bodhicitta och hjärtat av kärleksfull godhet och medkänsla. En vän som alltid kan åtfölja oss är Buddha Amitabha.

Situationen är precis som om vi skulle resa till USA. Innan avfärden behöver vi förbereda mycket bagage och många personer kommer för att hjälpa oss. Tack vare våra tidiga

förberedelser så går resan till USA utan problem. Med detta exempel kan vi fråga oss varför det sägs *att släppa taget om detta liv är bodhisattvornas utövning*? Jo, under detta liv gör vi förberedelser för framtida liv. Vi förbereder Bodhisattva Avalokiteshvara och Tara som våra egna vördade mästare, vi förbereder bodhicitta och hjärtat av kärleksfull godhet och medkänsla som våra rikedomar och ägodelar och vi förbereder Buddha Amitabha för att åtfölja oss och ta hand om oss på vägen. Om vi gör dessa förberedelser i förväg, kommer allting att gå bra när vi i framtiden reser till Buddha Amitabhas Rena Land av den Yttersta Glädjen.

För vårt uppehälle måste vi arbeta och tjäna pengar. På samma vis kan vi fråga oss vad vi ska leva på i vårt nästa liv? Rikedomar och pengar som vi kan använda i vårt nästa liv är det sex stavelsernas mantra (OM MANI PEDME HUNG), det heliga namnet av Buddha Amitabha, Bodhisattva Taras mantra osv. Om vi kan recitera dessa mantror 100 000 gånger, hur kan vi någonsin förlora dem efter att ha reciterat varje mantra så många gånger? Mantror är rikedomar som vi kan ta med oss till vårt nästa liv. På vilka sätt kan vi använda dem? När vi reciterar mantra kan vi offra mantrat till de Tre Juvelerna och till alla levande varelser. Hur kan vi offra mantrat till alla levande varelser? En metod när vi reciterar mantra är att visualisera hur mantrat skänker välsignelser och stöd till alla levande varelser i de sex rikena (helvetesvarelser, hungriga andar, djur, människor, halvgudar och gudar). Egentligen kan vi använda mantror på många olika sätt. Det finns så många sätt som rikedomarna i mantror kan användas.

9. Glädjen i samsara är såsom morgondagg på spetsen av ett grässtrå, båda kan dunsta bort i ett ögonblick. Strävan efter det yttersta tillståndet av oföränderlig befrielse är bodhisattvornas utövning.

Varifrån kommer onda gärningar? Hur kan någon vara arg? Detta är vad den nionde versen handlar om. Onda gärningar och ilska uppstår från begär och klängande till glädjen i samsara. Glädjen i samsara är obeständig och lika obetydlig som morgonstundens daggdroppe. Bakom glädjen finns det dock ett ofantligt lidande. Även om glädje existerar, så försvinner den snabbt. Detta är all glädjes sanna natur i samsara. Många tänker att just nu är de friska och unga med god utbildning, vilket skapar en form av högmod i deras hjärta. Hjärtat av högmod kommer egentligen från hjärtat av begär och klängande. Om du har denna inställning ska du kontempera på om dessa omständigheter kan vara för evigt. Till exempel om du är ung just nu, ska du fråga dig om du aldrig kommer att åldras i framtiden. Ta dig tid och betrakta åldringar och du ska inse att även du kommer att bli gammal en dag. Om vi inte begrundar detta så kommer vi obönhörligen att lida mycket i framtiden när vi blir gamla. Om du däremot är medveten om att även du kommer att bli gammal en dag, så kommer du inte att lida så mycket när du åldras. Samma sak gäller för rikedom. Om du är mycket förmögen, har du någonsin kontemplerat på möjligheten att rikedomerna skulle gå förlorad en dag? Om du har gjort det, så blir lidandet mycket mindre när du verkligen förlorar din rikedom. Alla andra ting fungerar på liknande sätt. Eftersom glädjen i samsara inte är beständig så kan vi inte förlita oss på den. Eftersom vi inte kan förlita oss på den, så ska vi inte heller utveckla begär eller klängande till den. På så vis även om vi förlorar den så uppkommer inget lidande.

Även om världen vi lever i är mycket liten finns det stor variation i människors vanor. Vissa människor delar in sin mat i kategorier av välsmakande och icke välsmakande. Om de har olika klädesplagg delar de upp dem i vackra och fula. När de tycker om något upplevs det som bra och när de ogillar något upplevs det som dåligt. På så vis om de bär kläder som de gillar känner de sig mycket glada, men om de ogillar kläderna känner de sig mycket illa till mods. Rikedom, gåvor, vänner och materiella ting genererar behag eller obehag beroende på vår subjektiva differentiering. Uppskattning av alla meriter och de fem sinnenas behag är alla färgade av vårt hjärta av differentiering. Faktum är att klädesplagg värmer och skyddar oss. Huruvida klädesplaggen upplevs som bra eller inte genereras av vår differentiering. När vi tänker att ett föremål är bra så är det bra och dess motsats är dålig. När vi tänker att en viss mat är god så är den god och dess motsats dålig. Vårt hjärta av differentiering genererar allt detta. Till exempel så anses starkt kryddad mat inte vara god av dem som ogillar starkt kryddad mat. Människor har olika uppfattning om vad som är bra eller dåligt när det gäller tobak och alkohol. Därför ska vi förstå att materiella ting som vi använder varje dag såsom klädesplagg är helt tillräckliga så länge som de tjänar sin funktion och håller oss varma. Generera inte begär eller klängande till dem. Om vi ofta kontemplerar på detta vis, så minskar det lidandet betydligt och det kan vara till stor gagn.

Om vi skulle vilja ta ytterligare ett steg i vår kontemplation så ska vi begrunda: vem behöver de fem sinnenas behag? De fem sinnenas behag avser välbehag från syn, ljud, doft, smak och beröring. Syn tillfredsställer ögonens begär, ljud är för öronens begär, doft är för näsans begär, smak är för tungans begär och beröring är för kroppens begär. Kontemplera vidare på hur glädje genereras när kroppen kläs i ett mjukt klädesplagg och hur på samma sätt glädje genereras när ögonens, öronens, näsans, tungans och kroppens begär tillfredsställs av syn, ljud, doft, smak och beröring. Men den sanna orsaken till denna glädje är vårt begär och klängande i vårt hjärta av de fem sinnenas behag. Sålunda när syn, ljud, doft, smak och beröring uppstår under gynnsamma omständigheter, vårt hjärta av begär och klängande genererar glädje. Men vad är den sanna naturen av vårt inre hjärta? Den sanna naturen av vårt inre hjärta är tomhet och därför behöver det inget. Efter döden existerar inte längre vår kropp. Behöver vi då kläder? Naturligtvis inte. Eftersom vårt inre hjärtas sanna natur är tomhet och om vi kan observera och utöva vårt inre hjärtas sanna natur av tomhet, kommer vårt begär och klängande till de fem sinnenas behag att gradvis minska. På så vis kan vi sträva efter den oföränderliga befrielsen. Det är detsamma som att ha funnit vårt inre hjärtas sanna natur av tomhet.

11. Allt lidande utan undantag kommer från ens önskan om den egna glädjen. De perfekta buddhorna uppkommer från det altruistiska sinnet. Därför är det fullständiga utbytet av den egna glädjen mot andras lidande bodhisattvornas utövning.

Allt lidande utan undantag kommer från ens önskan om den egna glädjen. De perfekta buddhorna uppkommer från det altruistiska sinnet. Därför är det fullständiga utbytet av den egna glädjen mot andras lidande bodhisattvornas utövning. Denna vers handlar om att utöva hjärtat av bodhicitta.

Allt lidande utan undantag kommer ursprungligen från själviskhet och egenvinning som uppstår ur klängandet till sig själv. Varifrån kommer de perfekta Buddhorna ursprungligen? De kommer ursprungligen från hjärtat att gagna levande varelser. Vem som än genererar hjärtat att gagna levande varelser kan bli Buddha. Detta hjärta att gagna levande varelser är hjärtat av Buddha. Så varifrån kommer klängandet till sig själv som orsakar oss lidande? Detta klängande till sig själv har ackumulerats sedan oräkneliga återfödelser, liksom snö som faller oavbrutet ökar det och förstärks. Och eftersom detta pågår ständigt med oavbruten ackumulation så är det mycket svårt för oss att vara medvetna om det. T ex när vi sätter denna tekopp framför oss på bordet tänker vi i vårt hjärta: "jag vill dricka te." I det ögonblicket genereras ett "jag". När vi kommer hem efter undervisningen finns där "mitt hus", "min son", "min dotter", osv. och detta "jag" genereras oavbrutet. Med andra ord, oavsett vilken situationen är, uppstår och ökar detta "jag". Därför genomsyrar detta "jag" överallt och fortsätter att öka.

För att övervinna detta när vi t ex dricker te offrar vi först teet till de Tre Juvelerna. Om vi först tänker i vårt hjärta

att offra teet till De Tre Juvelerna, när vi sedan dricker teet är styrkan i vårt klängande till ett "jag" reducerat. Om det inte vore av denna anledning att vi offrar till De Tre Juvelerna, skulle vi kanske istället tänka att De Tre Juvelerna annars skulle känna sig törstiga? Eller kanske att De Tre Juvelerna skulle känna sig hungriga? Det är naturligtvis inte fallet. Med syftet att minska klängandet till sig själv offrar vi till de Tre Juvelerna. När vi tänker på de Tre Juvelerna i vårt hjärta bör vi inte tänka på ett "jag" i vårt hjärta för annars skulle detta "jag" uppkomma oavbrutet.

När vi ser en fin blomma tänker vi i vårt hjärta: hur underbart det är att ha sådan fin blomma och vi ska försiktigt ta hand om den för att offra den till de Tre Juvelerna! Men många tänker inte på det sättet utan tvärtom: hur underbart det är att ha en sådan fin blomma – jag ska köpa den, ta hem den och sätta den i en vas. Hur vacker den då ska se ut! Under denna tankeprocess ackumuleras och ökar oavbrutet klängandet till sig själv.

Med sin skicklighet och visdom undervisade Buddha metoden Mandala Offering för att eliminera levande varelsers klängande till sig själv. Genom att offra Mandala kan vi fullständigt uppnå ackumulationen av meriter. Vi använder materiell rikedom som offergåva och i gengäld får vi visdomens rikedom. Att offra Mandala gagnar levande varelser oerhört mycket. Hur är det så? Vi bör tänka noggrant över detta.

Just nu utövar många av er Ngöndro (de preliminära utövningarna). Mycket ofta får jag frågor om Mandala Offering som är en del av Ngöndro. Varför behöver vi att göra Mandala Offering och vad blir resultatet av denna utövning? Vi ska veta att klängandet till sig själv uppstår inte bara en eller ett par gånger utan snarare hundratals, tusentals, miljontals och miljardtals gånger med oavbruten ackumulation. När vi gör Mandala Offering så offrar vi vår materiella rikedom. Vid bör då kontempera över varifrån kommer detta offer av materiell rikedom? När vi tillfrågas: hur mycket pengar har vi? Då skulle vi tänka: "jag har en krona, tio kronor, hundra kronor, tusen kronor, en miljon kronor, en miljard kronor och så vidare." Vi vet hur mycket pengar vi har. Men egentligen är var och varenda krona ett "jag" och om vi har en miljon kronor så har vi en

miljon ”jag” i vårt hjärta. Bördan av denna miljon ”jag” är mycket tung och påfrestande och vi kan inte bära den i vårt hjärta.

Således när vi gör Mandala Offering offerar vi all vår materiella rikedom och ägodelar till de Tre Juvelerna. Efter att vi offrat dessa materiella ting så tillhör de inte längre oss och de är inte längre våra. På detta sätt får vårt hjärta mindre börda att bära och klängandet till sig själv kommer slutligen att helt upphöra. Därför bör vi åter och återigen utöva Mandala Offering. När vi senare ser vårt hus och annan materiell rikedom och tillhörigheter så kommer vi att tänka att alltihopa tillhör de Tre Juvelerna och vi bara använder dem utan att egentligen äga dem. På det sättet kommer klängandet till sig själv att gradvis minska. När vårt hjärta är helt renat från klängandet till sig själv så blir vi Buddha. Det är precis som ett glas vatten – utan skakningar blir vattnet helt stilla och mycket klart. När den grumliga delen av hjärtat försvinner så uppenbaras den klara och rena delen av hjärtat. Detta är vår Buddha-natur och visdomens rikedom. På så sätt kan vi genom offrandet av materiella ting i gengäld få visdomens rikedom. Det är så därför att genom denna handling eliminerar utövaren klängandet till sig själv. Vi bör ofta kontempera över detta.

Tidigare var de flesta av våra tankar själviska och fokuserade på egen vinning snarare än att gagna andra levande varelser. På det sättet har vi ingen möjlighet att uppnå det fulländade Buddhaskapet. Således sägs det i versen: *Därför är det fullständiga utbytet av den egna glädjen mot andras lidande bodhisattvornas utövning.* Alla Buddhor i det förflutna gav bort all sin glädje till alla levande varelser i utbyte mot deras lidande. Endast Buddhor kan ge bort sina kroppsliga liv till levande varelser och vi kan inte göra det. Så vilken metod ska vi istället använda oss av? Detta är vad jag ska undervisa om nu.

När vi offerar våra goda ting till våra föräldrar, barn, lärare, mästare och de gamla är det en form av ett litet utbyte av sig själv mot andra. Dessa ting kunde ha använts av oss men vi gav istället bort dem till andra, vilket kallas för att utbyta sig själv mot andra. Dessutom när vi besöker platser där det finns krig, attentat, konflikter och annat slags lidande, kan vi i vårt hjärta kontempera på följande vis även om vi inte själva är direkt involverade i skeendet: om jag skulle återfödats på en sådan plats hur skulle då lidandet kännas? Vi kontemperar över detta tills vi får en verklig känsla av deras lidande som om vi själva faktiskt skulle utstå deras lidande. Detta är en annan metod för att utbyta sig själv mot andra. Även om vi själva inte riktigt hamnar i en sådan situation kan vi genom att kontinuerligt läsa böner till våra mästare och genom att recitera Chenrezigs mantra ”OM MANI PADME HUNG” förstå lidandet av andra levande varelser. Detta är en metod för att utbyta sig själv mot andra.

Tänk på en person som inte har så mycket pengar och som drabbas av svårigheter såsom sjukdom och lidande. Om en sådan person under dessa omständigheter fortfarande kan ge offergåvor till de fattiga och ta hand om andra betraktas det som ett sätt att utbyta sig själva mot andra. I Tibet har jag sett människor som inte är rika men som när de har stött på ännu fattigare tiggare har givet offergåvor till dessa tiggare. Även om meriten av sådan offergåva är ganska liten bör man dedicera meriten med önskan att kunna offra mycket mer i utbytet av sig själv mot andra.

En annan situation har att göra med relationen mellan föräldrar och barn. Normalt som föräldrar, oavsett under vilken omständigheter och även om de själva befinner sig i en svår situation, försöker de sitt bästa för att ta hand om sina barn fastän barnen kanske inte kan återgälda dem. Huruvida barnen kan återgälda sina föräldrar beror på varje individs karma men i vilket fall som helst, så önskar föräldrarna helhjärtat att ta hand om sina barn. Om vi kan tillämpa samma helhjärtade omsorg som föräldrarna visar sina barn gentemot alla levande varelser utan någon åtskillnad, dvs. om vi kan gagna alla levande varelser utan åtskillnad och ta hand om alla levande varelser som om de vore våra egna barn, så är det sättet för att handla utifrån det sanna hjärtat av bodhicitta. Med andra ord tänker man inte på huruvida man kommer att få någonting tillbaka. Liksom föräldrar tar hand om sina barn villkorslöst, på samma sätt ska vi generera denna typ av attityd mot alla levande varelser för att gagna dem villkorslöst.

I Taiwan, eftersom många känner till Buddhismen, vill de ofta ge stöd till andra människor som har det svårt och som lider. Detta är ett mycket bra fenomen. Emellertid när vi är i processen att hjälpa våra vänner ska vi också tänka att oavsett huruvida vi känner personen eller om det är en fullständig främling så bör vi fortfarande hjälpa den personen. På det sättet blir betydelsen ännu större eftersom att hjälpa någon som vi inte alls känner är sann hjälp och för denna hjälp kan vi inte förvänta oss att få något tillbaka. Ibland när vi hjälper våra vänner önskar vi oundvikligen att få någonting tillbaka, men när vi hjälper utan någon förväntan blir meriten så mycket större.

Milarepa sade en gång: ”Om vår avsikt är att erhålla en belöning när vi hjälper eller att uppnå ett specifikt mål med ett vackert tal, blir meriten av sådana gärningar väldigt liten.” Orsaken är att det involverar hjärtat av begär och girighet. Därför bör vi ofta utöva att utbyta sig själv mot främlingar till vilka vi inte har någon relation. Nu när vi har fått detta häfte ”Trettiosju Bodhisattvas utövningar” och om du har två eller fler exemplar bör vi ge bort ett till vår Dharma-vän. Det är för att denna bok är oerhört viktig och är författad av Ngulchu Thogme Zangpo som är en riktig stor bodhisattva. Och inte bara det, denna bok innehåller befrielsens mantra och vem som än ser det kan uppnå befrielsen. Den har stor stödjande och välsignande kraft. Om du har en Dharma studiegrupp varje söndag hoppas jag att ni reciterar boken en gång innan studierna börjar. Om du inte förstår bokens innehåll kan du ta upp det och diskutera igenom det. De som inte förstår bör vända sig till dem som redan har förstått och de som har förstått bör tålmodigt förklara för andra. På så sätt kommer gruppens meriter, kunskap och utövning att oavbrutet öka och utvecklas. Du ska inte vara blyg eller dra dig undan när du inte förstår eftersom när vi slutligen förstår så kommer dina meriter och förmåga att oavbrutet öka. Nyttan av att ge andra hundra kronor eller tusen kronor eller tio tusen kronor är mycket mindre jämfört med att undervisa och förklara för andra betydelsen av en eller två verser i denna bok. Det är därför att dessa verser kan gagna oss storligen och obegränsat liv efter liv. Alltså bör vi respektera boken och sträva efter en allt djupare betydelse i texten.

16. Även om någon som man har vårdat kärleksfullt såsom ens eget barn betraktar en som en fiende, så ska man uppskatta den personen så innerligt som en moder gör med sitt svårt sjuka barn, för sådan är bodhisattvans utövning.

Det finns många situationer som påminner om vad som beskrivs i denna vers. Sådana situationer uppstår ofta nuförtiden. Det kan till exempel vara en son eller dotter som mördar sina föräldrar eller någon som dödar sin flickvän, pojkvän eller nära bekant. När dessa situationer inträffar måste vi meditera över att vi är buddhister och att vi har studerat Dharma-läran och undervisningen om bodhicitta. Bodhicitta är metoden för att transformera lidande till glädje. Därför ska vi under sådana omständigheter tänka att den som begår handlingen är liksom en svårt sjuk patient som har sjunkit djupt ned i karma av oro och bekymmer. På grund av det inser inte personen hur allvarliga konsekvenserna är av vrede och okunnighet och har därmed ingen möjlighet att förbättra sig. Personen är precis som i Padmasambhavas beskrivning av en ”fullständigt orolig och bedrövad person”. Personen är liksom en läkare som står helt handfallen framför en döende patient. Vi bör frambringa stor medkänsla mot denna person och fundera noggrant på vilka sätt vi kan hjälpa personen och önska att personen kan undanröja giftet av begär, vrede och okunnighet.

När vi mediterar och utövar på detta sätt ökar vårt hjärta av medkänsla hundrafalt och tusenfalt och kraften i medkänslan förstärks hundrafalt och tusenfalt. När vi ständigt utövar och mediterar att personens vrede och okunnighet kan bemästras, även om personen inte alls verkar förändras, så kommer vårt hjärta av kärleksfull godhet och medkänsla aldrig gå förlorat. Så länge vi utövar tålamod på ett avspänt sätt kommer vårt hjärta av bodhicitta, liksom en önskeuppfyllande juvel, att växa och förstärkas. Även om personen begår fler och fler onda gärningar och skapar negativ karma kommer vårt hjärta av medkänsla att bara öka och öka. I det moderna samhället är det mycket vanligt förekommande att pojkvänner och flickvänner separerar. För att kunna hantera problemet måste vi analysera orsakerna. Om det beror på vår tidigare karma så är det naturligtvis inte mycket vi kan göra åt det. Om det däremot är på grund av vår starka inre oro och bekymmer då ska vi förstå att när någons bodhicitta inte är tillräckligt stark, är det omöjligt för honom eller henne att bemästra det inre hjärtat av oro och bekymmer. Detta är orsaken till att de flesta människorna faller djupt ned i oro och bekymmer utan att kunna frigöra sig. Sålunda när någon blir upprörd ska vi bemöta situationen genom att frikostigt frambringa vårt hjärta av kärleksfull godhet och medkänsla. På det sättet kommer vårt hjärta av bodhicitta att växa och förstärkas.

Detta sätt att utöva och meditera bör användas speciellt när vi möter dem som inte är buddhister, dem som tycker illa om buddhismen eller dem som ser ned på Dharma. För dessa människor ska vi rusta oss med hjärtat av kärleksfull godhet och medkänsla. Som det sägs i versen ska vi vara liksom föräldrar som frambringar än mer medkänsla till sina svårt sjuka barn. På samma sätt ska vi bemöta dem som inte tycker om buddhismen. Hjärtat av bodhicitta är liksom elden och dessa situationer är liksom vedträn. Efter att ha emottagit fler och fler vedträn (ofördelaktiga situationer) brinner elden (bodhicitta) kraftigare och kraftigare, då vedträna naturligtvis aldrig försvagar själva elden.

18. Även om man lever ett liv i fattigdom, andra människor ser ned på en och man plågas av livshotande sjukdom och onda andar, så är det bodhisattvornas utövning att inte bli modfälld och att ta på sig andra levande varelsers missgärningar och lidanden.

Den situation och omständigheter som versen avser är följande. Nuförtiden finns det många människor som studerar Dharma och utövar framodlandet av bodhicitta. Vi hör från andra att utövandet av Dharma kan bringa oss lycka och glädje i både nuvarande och framtida liv. Sålunda har vi höga förväntningar när vi utövar Dharma om att få omedelbar lycka och glädje. Men det behöver inte nödvändigtvis bli som vi förväntar oss. Vi förstår nämligen inte vilka orsaker och verkan (karma) som vi tidigare har skapat och vilka illgärningar som vi har begått. Följaktligen drabbas vi av oväntade sjukdomar, fattigdom och annat lidande i vårt nuvarande liv. Vi måste förstå att när sådana omständigheter uppstår är det tecken på att våra tidigare negativa gärningar har mognat. Vi ser även att många mästare har lidit av svåra sjukdomar och blivit kastade i fångelse. Varför är det så?

Det är som om vi skulle just påbörja en lång resa. Men om vi har stora utestående skulder, kan vi verkligen resa iväg utan att betala tillbaka? Naturligtvis inte, vi måste först göra rätt för oss och omedelbart betala av våra skulder. På samma sätt måste mästaren omedelbart rensa bort sina negativa gärningar innan Upplysningen kan uppnås.

Vi ska därför kontempera på följande vis när vi sveps in i sjukdomar och lidanden: Det finns många levande varelser som lider av sjukdomar liknande våra och många fler som lider av än värre farsoter. Därför ska jag ta på mig deras lidande. Eftersom alla levande varelser har en gång varit min moder, bär jag gärna deras lidanden och jag önskar att deras sjukdomar och lidanden istället bryter ut på min kropp. Jag önskar att de blir befriade från lidande och att de får all möjlig glädje och välbefinnande. Vi bör kontempera på detta vis och glädjefullt utöva att utbyta sig själv mot andra.

Versen säger att det är ”bodhisattvornas utövning att inte bli modfälld”. Det betyder att vår vilja måste vara stark. Varför är det nödvändigt? Det behövs för att medan vi utövar Dharma och bodhicitta kan vi råka ut för sjukdomar, lidande och alla slags ofördelaktiga omständigheter. Om vi då upplever Dharma som värdelös så är det tecken på modfälldhet och besvikelse. Vi måste förstå att all negativa karma som uppstår i samband med vår Dharma-utövning är tecken på att alla våra tidigare skulder ska rensas bort. Men om vi istället ger upp Dharma så är det inte bara gamla skulder som inte avbetalas utan dessutom tillkommer då ständigt nya skulder. Det är såsom att vi bör äta medicin när vi är sjuka. Om vi ger upp medicinen, hur kan vi då bli friska? Sjukdomen blir då istället bara värre och värre.

Med sådan förståelse när ofördelaktiga omständigheter uppstår, även när vi står inför döden, så ska vi högt skatta vårt hjärta av bodhicitta och Dharma. Bodhicitta är vår bundsförvant på slagfältet (mot vår inre fiende) och vår förtröstan som övervinner alla hinder. Om vi kan kontempera på detta vis kommer vårt hjärta av bodhicitta att öka och växa för att gagna än fler levande varelser.

Om vi tänker att Dharma är värdelös och inte kan förhindra ofördelaktiga omständigheter då ser vi på Dharma som om det vore en metod för att uppnå tillfällig lindring. Nuförtiden finns det många människor som har det synsättet på Dharma. Att uppfatta Dharma-utövning som värdelös när den inte kan lösa våra omedelbara problem och lidande är ett felaktigt synsätt. Dharma förklarar karmans orsak och verkan. Det är som i talesättet att ”om vi vill veta karma-orsaker från våra tidigare liv, se på hur vi har det i detta liv.” Många karma-orsaker och konsekvenser som vi står inför just nu skapades i våra tidigare liv. Om vi förstår detta utövar vi Dharma ännu flitigare.

Här följer kompletterande kommentarer som också berör vers sjutton. (*17. Även om en jämbördig eller underordnad person under högmodets inflytande behandlar en med förakt, så är det bodhisattvornas utövning att aktningsfullt placera personen liksom en guru på ens huvud.*) När vi ser hur mästare som har studerat och utövat Dharma blir lovordade och får rikliga donationer, tänker vi kanske i vårt sinne att vi också borde studera Dharma. Men efter att vi har blivit munk eller nunna och efter att vi har uppriktigt utövat Dharma, så kanske vi varken blir respekterade eller får några donationer. Då tänker vi kanske i vårt hjärta att Dharma är värdelös och att det vore bättre att ge upp Dharma. Men med ett sådant tänkesätt ser vi på Dharma som om det vore en tillfällig lindringsmetod som endast ger tillfällig lättnad. Huruvida vi blir respekterade eller inte och huruvida vi får stora gåvor eller inte har att göra med om vi har ackumulerat meriter i våra tidigare liv. Det har inte nödvändigtvis att göra med ifall vi utövar eller inte utövar Dharma just nu.

Till exempel förödmjukades Vördade Milarepa ofta av andra på grund av hans fattigdom. Många andra högt avancerade mästare är ofta okända och lever under liknande omständigheter. Därför när vi utövar Dharma ska vi inte fästa oss vid huruvida andra respekterar eller föraktar oss så länge som våra meriter fortsätter att öka och vårt hjärta av bodhicitta inte går förlorat. När vår bodhicitta (den önskeuppfyllande juvelen) växer sig stark så är respekt eller förakt från andra enbart tomhet utan någon egentlig betydelse. Alltså när andra föraktar oss ska vi inte bli modfällna. Det viktigaste är att inte ge upp Dharma.

Dharma-utövare blir ibland attackerade av sjukdomar och störda av onda andar när de utövar. I en sådan situation ska vi tänka att endast de tre juvelerna – Buddha, Dharma och Sangha – kan befria oss medan varken människor eller gudomar kan hjälpa oss. Sedan ska vi uppriktigt recitera texten från tillflyktsbönen ända fram till Taras mantra. När vi reciterar behöver vi ha en mycket stark vilja och hängivenhet. Vi måste förstå att onda andar egentligen inte existerar utan de uppstår från våra inre illusioner och det är därför vi är rädda för dem. Deras sanna natur är tomhet och de existerar inte. På det sättet fortsätter vi att recitera helhjärtat utan att vara rädda.

Vanligtvis när vi råkar ut för skador och störningar är det tecken på att vi måste rensa bort hinder. Detta är tydligt illustrerat i berättelsen om Milarepas liv. Milarepa har starka mirakelkrafter och har gått igenom många erfarenheter. Många av er har redan hört om dem förut. Många ställer frågor till mig om detta. När vi råkar ut för skador och

störningar ska vi uppriktigt recitera mantrat av Milarepa, Tara, Chenrezig osv. Så länge vi reciterar uppriktigt och med stor hängivenhet kommer problemen att lösa sig naturligt.

Normalt bör vi meditera helhjärtat så att vårt hjärta frambringar en stark vanebildande kraft. Om jag ber dig att recitera texten fram till Taras mantra men du gör det endast för en dag, då kan det inte generera någon vidare stark kraft. Vårt hjärta är såsom en spegel och vi måste kontrollera vad som reflekteras i den. Om spegeln reflekterar Buddhas ansikte så kan naturligtvis inte bilden av onda andar uppkomma. Vi har ju bara ett hjärta och om det är fullständigt upptaget med en bild, så finns det inget utrymme för andra bilder. Det är skälet till att vi alltid ska utöva meditation och visualisering tills det blir en oavbruten vana.

20. Om yttre fiender förgörs utan att man tämjer sin inre fiende vreden, så kommer antalet fiender att bara öka. Sålunda är tämjandet av sitt eget sinne med armén av kärleksfull godhet och medkänsla bodhisattvornas utövning.

Om vi inte har tämjt vår inre fiende vreden, så kommer våra yttre fiender att bara öka. I början handlar det kanske bara om fem eller tio personer men slutligen blir hela byn ens fiender. Det är den starka kraften ur hjärtat av vrede som gör att antalet fiender ständigt ökar. När vi är vredgade är det liksom en vass tagg i våra fötter och det är endast vi som lider. Det är uppenbart att vredesmod, oavsett om det är mellan en pojk- och flickvän eller mellan föräldrar och barn, gör ens ansiktsuttryck spänt och rysligt vilket är mycket obehagligt att titta på. Dessutom när man är vredgad så spelar det ingen roll hur vackra ord man än försöker säga eftersom ingen vill lyssna på en. Vredet i sig är lidande och självfallet kommer en vredgad person att naturligtvis generera lidande.

När somliga föräldrar blir vredgade så vill deras barn inte komma dem nära. Skälet är att när barnen ser sin faders fasliga uppsyn blir de rädda för att komma i närheten av sin fader. När fäder reflekterar över orsaken till att deras barn ogillar dem och inte vill komma dem nära utan istället söker springa iväg, inser de att det ofta är på grund av deras egen vrede. Sådana är följderna av vrede. Med vreden kommer antalet yttre fienden att oavbrutet öka. Så först gör vreden att vi hamnar mitt i lidandet, sedan kommer allt fler människor runtomkring att ogilla oss och slutligen faller vi ned i helvetesriket i framtida liv. Således finns det bara en verklig fiende, dvs. hjärtat av ilska och vrede. Motgiftet till detta är kärleksfull godhet och medkänsla.

När vårt hjärta är fullt av kärleksfull godhet och medkänsla finns det inte rum för vrede. På motsatt vis när vårt hjärta är fullt av vrede finns det inte rum för kärleksfull godhet och medkänsla. Det är såsom en stol som bara kan rymma en person i taget. Kärleksfull godhet och medkänsla kan inte samexistera med vrede. Därför måste vi ihärdigt utöva hjärtat av kärleksfull godhet och medkänsla och eliminera vreden.

Det var en gång en munk som alltid var besatt av vrede. Människor runtomkring försökte få honom att ändra sig men utan framgång. I sina drömmar såg han ofta mord, mordbrand och liknande. Efter att ha fått undervisning från mästaren började han utöva hjärtat av bodhicitta och så småningom blev hans lidande allt mindre. Vi måste förstå att

helvetesriket är den förverkligade verkligheten av illusionerna skapade av vreden. Hjärtat av vrede är utan form men helvetesriket manifesteras som något verkligt, konkret och substantiellt. När det finns vrede i ens hjärta ser man till och med i drömmarna scener med misshandel, mord, skottlossning och så vidare. Efter att munken hade oavbrutet utövat bodhicitta så försvann alltmer synerna av mord och misshandel i hans drömmar.

Situationen i världen är också på detta vis. Det var en gång en person med mycket dåligt humör. Först bodde han i Taipei där han saknade vänner eftersom han hade förargat alla. Sedan flyttade han till Taichung men där stötte han på samma problem. Han fortsatte att flytta från plats till plats. Den bakomliggande orsaken är det bara finns en fiende, dvs. hjärtat av vrede. Om vi kan tämja vreden så kommer det inte att finnas några yttre fienden. Således är värdet av tålmod mycket stort. Buddha sade att tålmodets styrka kan förvandla alla fienden till vänner. Om man istället ofta är vred kommer en dag till och med ens vänner att förvandlas till fienden.

Någon som alltid utövar tålmod har många vänner överallt. Människorna de möter i sina drömmar är mycket harmoniska och lyckliga tillsammans. När de dör hamnar de naturligtvis i det Saliga Buddhalandet ("Blissful Pureland") eftersom alla är harmoniska och lyckliga tillsammans där. Hur kommer det sig att de som är vreda återföds i helvetesriket? Orsaken är att i helvetesriket är alla ens fienden och så fort man träffar någon skulle man omedelbart ta den personen av livet. Således är det Saliga Buddhalandet manifestationen av hjärtat av bodhicitta medan helvetesriket är manifestationen av hjärtat av vrede.

Med denna kunskap måste vi ögonblickligen avlägga ett löfte – när vi blir vredgade oavsett om det är mellan man och hustru eller mellan pojkvän och flickvän bör vi hålla tyst. Vi måste vänta tills vi har lugnat ned oss och sedan förklara vår situation. Vi måste låta andra förstå hela situationen och vår uppfattning. På så sätt kan vi undvika många problem och bekymmer.

Varför står det i versen om *tämjandet av sitt eget sinne med armén av kärleksfull godhet och medkänsla*? Armén av kärleksfull godhet och medkänsla betyder att vi bör meditera på kärleksfull godhet och medkänsla inte bara en eller två gånger utan jämt och ständigt. Om vi till exempel blir lätt vredgade bör vi kontempera på följande vis. Från begynnelselös tid fram till nu har varje levande varelse någon gång varit vår fader och moder därför kan vi nu alla vara tillsammans som en familj. Det är en mycket värdefull karma-orsak att kunna vara tillsammans och därför finns ingen anledning att vara vredgad. Dessutom måste vi tänka på konsekvensen av vrede, dvs. att i framtiden återfödas i helvetesriket. Om vi tänker på detta sätt genererar vi hjärtat av ånger över att vara vredgade och sålunda eliminerar vreden.

Vi ska veta att tidpunkten för döden är oviss och vi vet inte hur länge vi kommer att vara tillsammans. Innan vår död vet vi inte hur många dagar vi kommer att vara tillsammans. Därför bör vi leva lyckliga tillsammans. Om någon skadar oss bör vi utöva tålmod eftersom alla har sina goda och dåliga sidor. Bristen hos personen är faktiskt väldigt liten

och det spelar därför ingen större roll. Istället bör vi finna personens goda sidor och ofta tänka på dennes förtjänster. Om vi alltid kan kontempera på det sättet kommer vreden att minska och alla kommer att ta hand om varandra.

Vi bör alltid tänka som om alla levande varelser i vår externa omgivning vore våra föräldrar. Då vid varje tillfälle vi träffar en levande varelse, en efter den andre, är det precis som att träffa våra föräldrar gång efter gång. På det sättet förstärks vår inre kärleksfulla godhet och medkänsla gång efter gång. Det är såsom ackumulationen av önskeuppfyllande juveler som ökar och vårt hjärta är fullt av kärleksfull godhet och medkänsla. Eftersom hjärtats medvetande ackumuleras från stund till stund likaså kommer hjärtats medvetande av kärleksfull godhet och medkänsla att på så sätt ackumuleras lite i tagit. Den externa världen är ackumulation av ”pyttesmå partiklar”. För närvarande är det fortfarande oklart för vetenskapsmän huruvida hjärtat liksom alla andra externa objekt är ackumulation av ”pyttesmå partiklar” eller om det är något mer. Hur det nu än förhåller sig med detta bör vi tänka på våra vänners goda sidor eftersom om vi istället gör det motsatta och ofta tänker på deras dåliga sidor så kommer det en dag oundvikligen att utbryta en stor konflikt.

Den här kommentaren är till för alla att studera och utöva. Om någon har en mycket stark vrede måste vi igen och igen läsa igenom texten och meditera över dess innebörd. Efter att ha hört undervisningen behöver vi kontempera och efter kontemperationen behöver vi utöva. Det vill säga vi behöver höra undervisningen och sedan kontempera på fördelarna och nackdelarna med att vara vredgad. Vi bör noggrant kontempera och föreställa oss hur vi kan komma att bli vredgade i framtiden samt hur vi då ska hantera situationen. På det sättet förbereder vi oss innan vreden uppstår.

Faktum är att vreden är liksom vinden och saknar all verklig substans. När vreden kommer bör vi uppriktigt säga böner till våra mästare och snart kommer vreden att försvinna. Sålunda efter processen av att höra, kontempera och utöva kommer vi inte längre att vara rädda för vreden. Ty när vreden uppstår ska vi bara lugna ned oss och då försvinner den. Om vi fortsätter repetera processen av att höra, kontempera och utöva kommer resultatet snabbt att infinna sig.