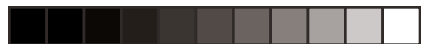




DEN DEFINITIVE
SANNHETS FAKKEL
ॐ
SINNSTRENINGENS
SYV PUNKTER







DEN DEFINITIVE
SANNHETS FAKKEL



SINNSTRENINGENS
SYV PUNKTER

*Fundamentet for
dakpo-linjens vei*



Skrevet av

JAMGÖN KONGTRUL

LODRÖ THAYE

et al.

Oversatt av

MARPA TRANSLATION SOCIETY





MARPA TRANSLATION SOCIETY

[Scottish Registered Charity SC052859]

Kagyü Samye Ling Monastery,
Eskdalemuir, Langholm,
Dumfriesshire, Scotland,
UK, DG13 0QL
Marpatranslationsociety@gmail.com
www.marpatranslation.org

© 2025 Marpa Translation Society

Alle rettigheter forbeholdt. Ingen deler av denne boken kan reproduseres uten skriftlig tillatelse fra utgiver.

Prosjektleder: Drupön Khen Rinpoche Karma Lhabu
Forfattere: Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, Karmapa Wangchuk Dorje,
Chekawa Yeshe Dorje og Thangtong Gyalpo
Oversetter: Karma Lodrö Chökyi (Runa Kristin Rodahl Øvland), Marpa
Translation Society
Tekstkonsulent: Peter Koren
Utgiver: Marpa Translation Society
Typografi og layout: Jan Hallvard Larsen
Omslagsdesign: MTS, Lama Rigzin og Dairin Ashley
Trykk og innbinding: Interface Media AS.

ISBN: 978-1-917013-03-1





INNHold

<i>Forord</i>	11
<i>Oversetterens introduksjon</i>	13

FØRSTE BOK

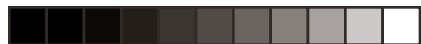
Den definitive sannhets fakkel *Vognen for å ferdes på den edle vei*

FØRSTE DEL

DEN DEFINITIVE SANNHETS FAKKEL

De fire allmenne forberedende øvelsene	25
Hvor vanskelig det er å oppnå frihetene og ressursene	26
Forgjengelighet	32
Karma, årsak og resultat	35
Det vonde ved syklisk eksistens	41
De fire unike forberedende øvelsene	48
Tilflukt og oppvåkningssinnet	49
Hundrestavelsesmantraet	67
Mandalaofringen	78
Guruyoga	91
Instruksjoner i hovedpraksisen	107





ANDRE DEL

LITURGI: VOGNEN FOR Å FERDES PÅ DEN EDLE VEI

De fire allmenne forberedende øvelsene	130
De fire unike forberedende øvelsene	132
Tilflukt og oppvåkningssinnet	133
Vajrasattva	136
Mandalaofringen	138
Guruyoga	141
Tilegnelse og ønskebønn	151

VEDLEGG TIL FØRSTE BOK

Gurupåkallelse	154
Oppsett av praksismandala	157
Illustrasjoner	160

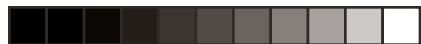
ANDRE BOK

Sinnstreningsens syv punkter
Hovedveien til oppvåkning
Sinnstreningsens liturgi

FØRSTE DEL

SINNSTRENINGENS SYV PUNKTER	173
-----------------------------------	-----





ANDRE DEL

HOVEDVEIEN TIL OPPVÅKNING

Tradisjonens kilde	181
Hovedmålet	183
De konkrete instruksjonene	185
Presentasjon av de konkrete instruksjonene	186
1. <i>De forberedende øvelsene</i>	187
2. <i>Hovedpraksisen; å trene i oppvåkningssinnet</i>	189
3. <i>Å omgjøre motgang til en vei mot oppvåkning</i>	195
4. <i>Ett livs praksis i kortform</i>	201
5. <i>Målestokken for et trent sinn</i>	204
6. <i>Sinnstrenings forpliktelser</i>	206
7. <i>Sinnstrenings disipliner</i>	211
Utfyllende råd fra linjen	219

TREDJE DEL

SINNSTRENINGENS LITURGI

En forvisning av troens lengsel	229
Guruyoga	232
Den himmelvide vandrerhjelp	235
Vadestedet til oppvåkningssinnets hav	241
Ordliste	248
Marpa Translation Society	283



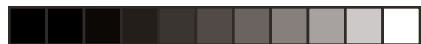




*Må oppvåkningens dyrebare sinn
bli født der hvor det ikke før var født,
og må det fødte aldri svinne hen,
men gro og vokse stadig sterkere.*







FORORD

av Karma Lhabu

Med et ektefølt ønske om at den Seierrikes lære, som er en kilde til nytte og glede for alle de utallige skapninger, skal spre seg og blomstre, vil jeg først si noen ord om formålet med og utviklingen av oversettergruppen kalt «Marpa Translation Society».

Gruppen ble, på min ydmyke forespørsel, tildelt sitt navn og symbol av tilfluktens konge, den velfarne Yongdzin Khenchen Thrangu Rinpoche. Dens formål er å kunne bidra til at Den Seierrikes dyrebare lære kan spre seg og blomstre i samtlige ti himmelretninger, slik at de som praktiserer Dharma skal kunne realisere alle sine ønsker.

Under mine reiser i den asiatiske og den vestlige verden har jeg opplevd en stor mangel på tolker og oversettere, og har også sett hvordan oversatte tekster og oversettere i mange sammenhenger blir som salgsvarer og selgere å regne. Bøker er i tillegg svært kostbare, og siden de færreste dharmapraktiserende er velstående, setter dette mange i en utfordrende situasjon. Med det i tankene og drevet av et ønske om å hjelpe, begynte jeg derfor selv å undervise i skriftlig og muntlig tibetansk. Først arrangerte jeg en ekstra klasse for de internasjonale studentene ved Thrangu Sekhar Retrettsenter i en toårsperiode, hvor jeg underviste dem etter beste evne og uten å la meg stoppe av motgang som oppsto underveis. Da dette ga gode resultater, etablerte jeg et formelt utdanningsprogram for opplæring i tibetansk. Gjennom programmet har vi vært i stand til å utdanne en gruppe oversettere med ulik språklig bakgrunn, som nå allerede har oversatt, eller er i ferd med å oversette, flere buddhistiske mesteres samlede verker,

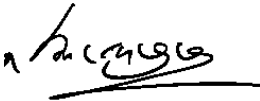


viktige avhandlinger, instruksjoner, håndbøker, biografier og andre verk til mange forskjellige språk.

Det er mitt håp at disse oversetterne ikke vil se Dharma som en inntektskilde – med oversetteren som en selger og oversettelsen som en vare – men at de i stedet vil holde frem med sitt arbeid med ingenting annet enn den dyrebare læren i tankene. Jeg nærer også det håp og ønske at alt dette skal kunne komme de som ønsker å studere eller forske på buddhadharma til gode.

I denne sammenheng har min norske elev Tsunma Lodrö Chökyi, til tross for at hun til enhver tid er svært opptatt med studier, kontemplasjon og meditasjon, med stor iherdighet klart å oversette en rekke hellige tekster i pausene mellom sine meditasjonsøkter. Denne utgivelsen inkluderer *Det store segls definitive sannhets fakkell* og *Sinnstreningens syv punkter*, sammen med disses tilhørende liturgier. Siden hun selv har mottatt flere runder med instruksjoner i begge tekster og personlig har praktisert undervisningen etter beste evne, regner jeg med at oversettelsen er av høy kvalitet. Jeg gleder meg oppriktig over og berømmer henne for innsatsen, og håper og ønsker av hele mitt hjerte at alle som leser disse tekstene skal finne alt de trenger av gunstige omstendigheter for å kunne sette det som undervises ut i praksis.

Karma Lhabu,



*Skrevet under høytiden «Buddhas nedstigning fra himmelen»
22. november, 2024*



OVERSETTERENS INTRODUKSJON

Jeg bøyer meg for de Tre Juveler.

Denne boken inneholder oversettelser til norsk av *Den definitive sannhets fakkell* og *Hovedveien til oppvåkning*, Jamgön Kongtrul Lodrö Thayes håndbøker til de meditasjonsforberedende øvelsene (tib. *sngon 'gro*, «ngöndro») og sinnstrening (tib. *blo sbyong*, «lojong»), samt liturgiske tekster for å fordype seg i disse to disiplinene. Den forståelse og innstilling man kan oppøve med de forberedende øvelsene er en forutsetning for å kunne følge den store farkostens vei på en sann måte, og de utgjør fundamentet for all praksis i dakpo kagyü-linjens meditative trening i det store segl (*mahāmudrā*). I seksårsretretten ved Thrangu Sekhar Internasjonale Retrettsenter i Nepal, som ledes av Drupön Khen Rinpoche Karma Lhabu, er de første to årene i sin helhet viet til veiledning og fordypning i de forberedende øvelsene og sinnstrening. I løpet av mine ni år i retrett på Sekhar har jeg derfor hatt privilegiet av å motta to fullstendige runder med undervisning i teknikkene som presenteres i *Den definitive sannhets fakkell* og *Hovedveien til oppvåkning*, det vil si til sammen fire år med kontinuerlig veiledning.

Drupön Khen Rinpoche mottok selv instruksjoner i *Fakkelen* to ganger fra sin retrettmester, Drupön Rinpoche Karma Sherab, og Karma Sherab hadde fått instruksjonene i samme tekst fra sin rotlama, yogien Karma Tsepal. Karma Tsepal holdt instruksjonslinjen etter sin rotlama, Sechen Gyaltsab Pema Namgyal, som på sin side var personlig elev av Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye og dermed mottok instruksjonene direkte fra forfatteren selv. Tekstene i denne boken har derfor en nær overføringslinje.





Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899) var en ruvende skikkelse i den tibetansk-buddhistiske «renessansen» på attenhundretallet. Han var en akademiker, poet, meditasjonsmester, forfatter, kunstner, lege og skattefinner (tib. *gter ston*, «tertön») som viet hele sitt liv til bevaring og videreføring av Dharma gjennom studier, undervisning, forfatterskap og egen praksis. Kongtrul Rinpoche forfattet over nitti volum med tekster i løpet av livet, deriblant hans magnum opus *Kunnskapens skattkammer* (tib. *shes bya mdzod*), et tibindsverk som presenterer hele spekteret av buddhismens historie, filosofi og praksis. I tillegg sørget han for å samle og videreføre en mengde skrifter av andre mestere, og er personlig kreditert for å ha reddet minst én buddhistisk overføringslinje fra å forsvinne. *Fakkelen* og *Hovedveien* utgjør to av fem obligatoriske håndbøker i meditasjon som alltid undervises og følges i den første fasen av kagyü- og nyingma-skolenes klassiske treårsretrett, en meditasjonsutdanning som ble utarbeidet og institusjonalisert av Kongtrul selv.

Som boktittelen antyder er *Den definitive sannhets fakkell* skrevet som et supplement til *Den definitive sannhets hav*, den 9. Karmapa Wangchuk Dorjes (1556-1603) håndbok i det store segls meditative praksis. Kongtrul Rinpoche skriver i sitt eget etterord hvordan han valgte å skrive *Fakkelen* i en mer tilgjengelig stil enn *Havet*, med utstrakt bruk av dagligdagse eksempler for å veilede praktiserende gjennom de ulike øvelsene som presenteres. De meditasjonsforberedende øvelsene er tradisjonelt organisert i to sett av fire teknikker. Det første settet består av fire allmenne forberedende øvelser, som er «allmenne» i kraft av at de utgjør fundamentet for enhver sann åndelig vei: å kontemplere (1) hvor dyrebart det er å være født som menneske, (2) forgjengelighet, (3) karmiske årsakssammenhenger og (4) den sykliske eksistensens mange nivåer av lidelse. Disse fire kalles også «de fire som transformerer ens mentalitet», fordi forståelse av og innsikt i dem er det som forandrer en fra å være et vanlig, verdslig menneske til å bli en sann dharmapraktiserende. Mangel på erkjennelse og fremgang, selv etter mange år med tilsynelatende dedikasjon til Dharma på det ytre plan, bunner som regel i en svak indre forståelse av disse fire. Den siste av de fire allmenne øvelsene leder en naturlig frem mot de unike forberedende øvelsene. Disse er «unike» fordi de utgjør de første konkrete stegene på den store farkostens vei; at man tar tilflukt til de Tre Juveler, at man utvikler den altruistiske motivasjonen om å nå oppvåkning for alle levende veseners skyld, at man avstår fra og renser seg for misgjerninger, at man samler



forråd av åndelig fortjeneste (*punya*, tib. *bsod nams*), og at man utvikler sunn og stabil tillit, tro og hengivenhet. Først når man har lyktes med alle disse åtte stegene regnes man som en fullverdig mottaker av veiledning i hovedpraksisen, nemlig det store segls meditative trening i stillhet- og innsiktsmeditasjon (*samatha* og *vipasyana*). Å «meditere» på stillhet og innsikt før man har integrert mentaliteten fra de meditasjonsforberedende øvelsene vil ikke bare være en ineffektiv buddhistisk vei, men kan også virke helt mot sin hensikt. Som Kongtrul Rinpoche selv sier i *Fakkelen*:

Om du ikke får en «stein-treffer-bein»-følelse for disse fire [allmenne forberedende øvelsene], vil enhver meditasjon på hovedpraksisen kun stimulere de åtte verdslige interessene, og ingenting annet.¹

I denne boken er liturgien *Vognen for å ferdes på den edle vei* inkludert som et supplement til *Fakkelen*. *Vognen* er en praksistekst for de forberedende øvelsene forfattet av den 9. Karmapa Wangchuk Dorje på femtenhundretallet og utgjør standard liturgi i dakpo kagyü-skolen. *Fakkelen* følger strukturen i liturgien, og Kongtrul Rinpoche gir fortløpende forklaringer til hver av øvelsene man praktiserer. *Vognen* (og alle de andre liturgiske tekstene i denne oversettelsen) er oversatt til norsk på vers, som de tibetanske originaltekstene, slik at det skal være mulig for norske dharmapraktiserende å synge og resitere kontemplasjonene med tradisjonelle melodier på eget morsmål.

Enhver som ønsker å trene i de meditasjonsforberedende øvelsene må først motta veiledning i dem av en mester som er en kvalifisert linjeholder, samt få en tekstoverføring av liturgien som anvendes. I tillegg er det nødvendig å motta en tantrisk innvielse (*abhiṣeka*, tib. *dbang bskur*) for å kunne praktisere Vajrasattva, den andre av de fire unike forberedende øvelsene. Videre er det viktig å være klar over at man frarådes å lese *Fakkelen*s siste kapittel om hovedpraksisen, det store segl, før man får en kvalifisert gurus personlige undervisning i nettopp dette kapittelet. Å ha lest det på egen hånd kan skade ens evne til å oppfatte og forstå instruksjonene om man på et senere tidspunkt skulle få det privilegium det er å motta dem. Alle autentiske mestere i det

¹ Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, *Hovedveien til oppvåkning*, Første seksjon: «Konklusjon».

store segls linje er samstemte på dette punktet, og bokens lesere anbefales på det sterkeste å følge deres råd.

Bokens andre del er viet til disiplinen kjent som «sinnstrening», et radikalt, buddhistisk treningssystem for å utvikle et sant altruistisk sinnelag. Sinnstrenings hovedpraksis bygger på og forutsetter en grunnleggende forståelse av de forberedende øvelsene – noe som gjenspeiles i sinnstrenings aller første punkt, hvis fyndord lyder:

Gjør forberedelsene aller først.²

Denne bokens sinnstrenings-tekster inkluderer den berømte *Sinnstrenings syv punkter*, vanligvis kreditert Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175), og Jamgön Kongtrul Lodrö Thayes kommentar til Chekawas rotvers, kalt *Hovedveien til oppvåkning*. Chekawas tekst er, for første gang på et vestlig språk, oversatt i verseform – ikke bare fordi originalen er på vers, men også for å gjøre det enklere å følge den alminnelige buddhistiske praksisen med å lære rot-tekster utenat. *Hovedveien* er et kommentarverk som er vidkjent og verdsatt for å ha en svært tilgjengelig stil og hverdagslig anvendelighet for dharmapraktiserende i alle slags livssituasjoner. Utvalget av liturgiske tekster til støtte for sinnstreningen er det samme som benyttes i det andre året av Thrangu Sekhars seksårsretrett. Formatet følger Kongtrul Rinpoches konkrete instruksjoner for hvordan man praktiserer sinnstrening i organiserte meditasjonsøkter³, og inneholder blant annet en oversettelse av meditasjonen på Avalokitesvara, medfølelsens bodhisattva, kalt *Den himmelvide vandrerhjelp*, forfattet av Tibets store siddha Thangtön Gyalpo (1361-1485).

Lama Drupön Khen Rinpoche Karma Lhabu ga meg oppgaven med å oversette alle disse tekstene til norsk rett før jeg forlot retretten i Nepal. Gjennom den veiledning og undervisning jeg har mottatt i løpet av årene på Thrangu Sekhar, har viktigheten av de meditasjonsforberedende øvelsene og sinnstreningen blitt dypt innprentet i meg. Jeg er helt klar over at mine egne

2 Chekawa Yeshe Dorje, *Sinnstrenings syv punkter*, Første punkt: «De forberedende øvelsene»

3 Se «Hovedpraksisen; Å trene i oppvåkningssinnet» fra *Hovedveien til oppvåkning*.

mangler som aspirerende dharmapraktiserende ene og alene skyldes at jeg enda ikke har lyktes med å integrere mentaliteten fra disse to fundamentale disiplinene, og i håp om gradvis å nærme meg faktisk innsikt, forståelse og personlig erfaring er jeg dedikert til et liv i kontemplativ retrett. Jeg er Lama evig takknemlig for oversetteroppdraget, siden det gjorde det mulig for meg å tilbringe mitt første år tilbake i Norge med intensiv fordypning i disse dyptgripende visdomstekstene og øvelsene de veileder en gjennom, og jeg gleder meg nå over å kunne dele dem med min norske dharmafamilie på vårt eget hjertespråk.

Oversettelsesarbeid, særlig av tekster som omhandler temaer av stor personlig betydning for andre, vil alltid være omstridt, og det er umulig å gjøre alle til lags. I prosessen med å oversette sentral dharmaterminologi til norsk har jeg latt meg veilede av andre oversetteres verk, av tidligere forsøk på å etablere standardiserte norske oversettelser av buddhistiske begreper, og av diskusjoner og samtaler med mine norske dharmavenner – i tillegg til min egen forståelse av terminologien ut fra den undervisning jeg selv har mottatt. Der jeg introduserer en mulig ukjent oversettelse av et viktig begrep, angir jeg ordet på sanskrit og/eller tibetansk i parentes ved første forekomst. Jeg henviser også til ordlisten underveis. Ordlisten er omfattende, og de fleste av ordforklaringene er hentet og oversatt fra den anerkjente tibetansk-tibetanske ordboken *Mönlam store tibetanske ordbok* (tib. *smon lam tsig mdzod chen mo*). Bokens lesere anbefales å bruke ordlisten aktivt.

Denne oversettelsen hadde selvsagt aldri eksistert uten Lamas utrettelige veiledning i Dharma gjennom mange år i Nepal. Det langvarige og nære samarbeidet med mine dharmavenner i Marpa Translation Society om oversettelse til engelsk har også vært uvurderlig. Etter at jeg returnerte til Norge har Lama Changchub, i tillegg til å være min viktigste støtte på alle områder, tålmodig bidratt med timevis av kunnskapsrike oppklaringer av mine mange spørsmål knyttet til de tibetanske originaltekstene. Peter Korens innsats som tekstkonsulent har også vært avgjørende. Vi har samarbeidet tett under hele oversettelsesprosessen, og jeg er svært takknemlig og glad for hans dedikasjon og arbeidsinnsats for å høyne bokens språklige kvalitet. I oversettelsens siste fase har en gruppe av Karma Tashi Lings medlemmer bidratt med innsiktsfulle og hjelpsomme innspill, mens Jan Hallvard Larsen har gjort en stor

frivillig innsats med bokens typografi og layout. Boken kunne ikke blitt til uten deres hjelp, og jeg bejubler den støtte, glede og innsatsvilje de alle har vist i arbeidet med å presentere Dharma på norsk.

Tross den hjelp jeg har mottatt, kan det allikevel ha sneket seg inn feil, uklarheter og kvalitative svikt i oversettelsen. Disse skyldes ene og alene min egen tilkortkommenhet, og jeg ber alle lesere om tilgivelse for de mangler som måtte finnes.

Til slutt vil jeg rette en takk til alle medlemmer av min norske dharmafamilie, og også min kjødelige familie og venner, for varmen, vennligheten og entusiasmen dere har vist meg etter at jeg returnerte etter så mange år i retrett i Nepal. Som en av de svært få monastisk ordinerte buddhister i Norge betyr støtten fra dere, både praktisk og mentalt, mer enn jeg kan formulere med ord.

Måtte alle levende vesener som kommer i kontakt med denne boken og budskapet den formidler, bli hjulpet av møtet og gjøre store fremskritt på veien mot fullkommen oppvåkning!

Med kjærlighet,
Karma Lodrö Chökyi

*Karma Shedrup Ling Retrettsenter
Dākinīdagen i februar 2025*







FØRSTE BOK

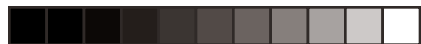
DEN DEFINITIVE
SANNHETS FAKKEL



VOGNEN FOR Å FERDES
PÅ DEN EDLE VEI







FØRSTE DEL

DEN DEFINITIVE SANNHETS FAKKEL

*En konsis, trinnvis instruksjon i de firedelte settene
med forberedende øvelser til, og hovedpraksisen av,
det store segl (mahāmudrā)*



Skrevet av

JAMGÖN KONGTRUL
LODRÖ THAYE





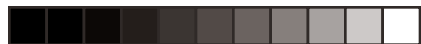
DEN DEFINITIVE SANNHETS FAKKEL

*Jeg bøyer mitt hode for Vajradhara Pema Nyinje Wangpo,
Som holder kjedet laget av ønskeoppfyllende juveler –
Kagyulinjen etter praktfulle Dusum Khyenpa,
Marpa, Mila og Gampopa, alle siddhaenes fedre.*

*Aller høyeste, fullkomne Buddha, jeg ber deg:
Velsign meg og alle vesener uten unntak,
Som du har sørget for i dette liv og i mange generasjoner,
Med erkjennelsen av den sanne virkelighet.*

Vi har oppnådd en menneskekropp. I tillegg har vi gått inn dharmaporten, hvilket betyr at vårt sinn må gå i retning av Dharma. For at vårt sinn skal gå i retning av Dharma, trenger vi en overbevist tro som springer ut av at vi anerkjenner Juvelenes kvaliteter. Siden en slik tro ikke kan etableres uten refleksjon over død og forgjengelighet, må vi aller først meditere på forgjengelighet. Forståelse av forgjengelighet er, på sin side, basert på erkjennelsen av hvor vanskelig det er å oppnå de nødvendige frihetene og ressursene. Det er derfor liturgien til de fire allmenne forberedende øvelsene begynner med det følgende:





FØRSTE SEKSJON

DE FIRE ALLMENNE FORBEREDENDE ØVELSENE





HVOR VANSKELIG DET ER Å OPPNÅ FRIHETENE OG RESSURSENE

Det første meditasjonstemaet er at vi har unngått å bli født i en av de åtte ufrie tilstandene, og dermed har et menneskeliv med åtte friheter og ti ressurser, som er mer dyrebart enn en ønskeoppfyllende juvel. Reflekter over årsakene til at en slik tilstand er vanskelig å oppnå.

DE ÅTTE UFRIE TILSTANDENE

1. Å være et helvetesvesen, torturert av hete og kulde uten det minste opphør.
2. Å være en ånd, pint av evinnelig sult og tørst.
3. Å være et dyr, uintelligent og forvirret, og derfor ute av stand til å utvikle forståelse eller innsikt av noe slag.
4. Å være en barbar, født i et fjerntliggende strøk hvor ikke en gang ordet «Dharma» er kjent. Dharmas utbredelsesområde er begrenset, og det er mange steder hvor Dharma ikke finnes.
5. Å være en langlivet gud i begjærets sfære, formsfærene eller de formløse sfærer, distraherert av tilknytning til sanselige gleder og meditativ konsentrasjon (*samādhi*), og derfor uten interesse for Dharma.
6. Å ha feil syn, enten fordi man er en villfaren (*tīrthika*), eller fordi man har en naturlig motvilje mot Dharma.
7. Å bo i et «tomt univers», en mørk tidsalder hvor ingen Buddha har eksistert og begrepet «Tre Juveler» er ukjent.
8. Å være evneveik, kalt «idiot» på Kham-dialekten¹, det vil si å være så uintelligent at man er ute av stand til å styre tankene i retning av Dharma.

Disse eksistensene har det til felles at ingen av dem er karmisk disponert for å kunne praktisere Dharma. Pint av sin individuelle karma, har de ingen

¹ Kham ligger øst i Tibet og er Jamgön Kongtrul Rinpoches hjemdistrikt.



frihet. Dersom ditt sinn for øyeblikket har unngått en fysisk gjenfødelse i en av de åtte ufrie tilstandene, besitter du åtte friheter. Men, selv om du har oppnådd en kropp som er i stand til å praktisere Dharma, må du i tillegg være upåvirket av de seksten følgende ufrihetene for å kunne praktisere Dharma på en korrekt måte:

DE SEKSTEN UFRIHETENE

Åtte ufriheter forårsaket av gitte omstendigheter

1. Å være mentalt forstyrret av de fem [sinns]giftene i sine groveste former.
2. Å være under negative bekjentskapers innflytelse.
3. Å ha et syn og en adferd som er feilaktig.
4. Å være veldig lat.
5. Å være hjem søkt av forhindringer gjennom aktivering av negativ karma fra fortiden.
6. Å være underlagt andres autoritet, i form av slaveri eller tjenerskap.
7. Å engasjere seg i ting som ikke har noe med Dharma å gjøre, som en følge av at man kun har valgt å følge dharmaveien for å sikre mat, klær og egen overlevelse.
8. Å simulere dharmapraksis for å oppnå fordeler, respekt og berømmelse.

Åtte ufriheter forårsaket av mentale tilbøyeligheter

9. Å være overdrevent opptatt av egen kropp, velstand og så videre.
10. Å oppføre seg dårlig fordi man har en ekstremt ubehøvlet personlighet.
11. Å forbli uberørt uansett hvor grundig lidelsene i syklisk eksistens (*samsāra*) og i de vonde tilværelsene blir forklart.
12. Å mangle tro uansett hvor grundig fordelene ved frigjøring blir forklart.
13. Å ha en naturlig glede av å begå negative handlinger.
14. Å ha like mye interesse for Dharma som en hund har for å bli føret med gress.
15. Å ha forbrutt seg mot oppvåkningssinnets (*bodhicitta*) forpliktelser eller sine primære løfter.
16. Å ha forbrutt seg mot de tantriske forpliktelsene (*samaya*) til sin guru og sine dharmavenner.

Samtlige av disse seksten fører til at Dharma ikke kan få fotfeste i ens sinn, og de danner et grunnlag for å havne i de vonde tilværelsene. Vær derfor glad

dersom du ikke er påvirket av dem for øyeblikket, og tren i metoder som vil hindre dem i å gjøre seg gjeldende i fremtiden.

DE TI RESSURSENE

Fem indre ressurser

1. Å ha oppnådd motsatsen til de åtte ufrie tilstandene, et dyrebart menneskeliv.
2. Å være født i et «sentralt land», som i et dharmaperspektiv vil si et område hvor Dharma er utbredt.
3. Å ha fem fungerende sanseorganer, som for eksempel øynene, og derfor være i stand til å oppfatte hva man blir undervist.
4. Å ikke ha en fordervet livsførsel, siden man har unngått å utvikle feil syn og har gått inn porten til Den Seierrikes lære.
5. Å ha en overbevist tro på [tilflukts]objektene, de Tre Juveler.

Fem ytre ressurser

6. At Buddha Śākyamuni har levd i vår tid. Et utall verdenssystemer kan oppstå og forgå, men at en buddha viser seg en eneste gang er sjeldent.
7. At Den Seierrike i vår tid også har undervist den dype og omfattende, sanne Dharma. Pratyekabuddhaer, for eksempel, kommer og går, men de underviser ikke Dharma.
8. At læren som før ble gitt ikke har forsvunnet, men fremdeles eksisterer.
9. At læren har mange tilhengere.
10. At dharmapraktiserende aldri mangler formålstjenlige forsyninger, fordi det finnes andre levende vesener som utvikler avkallsfølelse i møte med sykdom, aldring og så videre, og derfor omsorgsfullt donerer mat, klær og andre nødvendigheter.

Til sammen utgjør disse ti ressurser totalt.

Alle levende vesener engasjerer seg, av sin natur, først og fremst i negative gjerninger, mens de som gjør gode gjerninger er sjeldne. Av alle former for gode gjerninger, er det svært uvanlig at noen klarer å overholde den moralske disiplinen som fører til at de oppnår et menneskeliv. Det er derfor det finnes like mange levende vesener i de tre vonde tilværelsene som det finnes støvkorn på jordens overflate, mens de som gjenfødtes som guder og mennesker er

forsvinnende få. Blant disse igjen er mennesker med inngående kjennskap til Dharma nærmest ikke-eksisterende. For å gi et eksempel: Det er umulig å telle alle organismene som lever under en enkelt steinhelle, men det er ikke umulig å telle menneskene som lever i et helt land. Kun et fåtall personer praktiserer Dharma, og de som praktiserer Dharma på en korrekt måte er som stjerner ved høylys dag.

Det er umulig å forutse alle farene denne kroppen kan bli utsatt for, i form av ild, vann, gift, våpen, lynnedslag, stup og så videre – livsfarlige omstendigheter er mange, mens livsbevarende omstendigheter er få. Siden det ikke er mer enn noen skarve åndedrag som skiller livet fra døden, er livet skjørere enn skum på vannet. Tenk derfor som følger:

«Et dyrebart menneskeliv, som det jeg nå har fått, vil jeg aldri oppnå igjen. Jeg kan ikke la det gå til spille. Om jeg hadde vært et dyr, for eksempel, ville ikke bare metodene for å nå oppvåkningen vært ukjente for meg, jeg ville ikke en gang visst hvordan jeg skulle si et enkelt *mani*-mantra. I tillegg ville jeg automatisk ha samlet opp en mengde årsaker til gjenfødelse i de vonde tilværelsene. Med denne menneskekroppen er jeg til og med i stand til å virkeliggjøre den fullkomne buddhatilstanden. Den er derfor enormt betydningsfull, men til nå har jeg ikke utnyttet dens potensial, og i stedet kastet den bort. Se bare hvor mye midlertidig hardt arbeid verdslige mennesker er i stand til å utholde i forbindelse med jordbruk og andre ting, motivert av utbyttet det vil gi dem på lengre sikt. Jeg, derimot, klarer ikke å mobilisere den minste innsatsvilje eller pågangsmot når det gjelder å oppfylle det ypperste målet for min eksistens. For en svekling! For en taper! Jeg må være ført bak lyset av demoner! Nå, fra og med i dag, skal jeg utelukkende anstrenge meg i den sanne Dharma og gjøre dette livet meningsfylt.»

Mediter slik igjen og igjen.

Vanligvis kalles det som gjenstår av en oppgave for et «restarbeid». På samme vis er det «rest-karma» fra dharmapraksis i tidligere liv som gjør at vi i dette liv dras mot, har tiltro til og følger den dharmaundervisningen eller guruen vi har en forbindelse med. Dette er et tegn på at positiv karma reaktiveres. Om vi, derimot, i dette livet etablerer en forbindelse med, og utvikler en

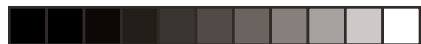
dragning mot, noe negativt, vil rest-karmaen av det føre til at vi i fremtiden utelukkende vil havne i vonde tilværelser, hvor en menneskekropp ikke lett vil oppnås igjen. I *Kṣitigarbhas sūtra* listes det ti slags individer i syklisk eksistens som vil finne det vanskelig å oppnå en menneskelig gjenfødelse. Hvilke ti individer?

1. De som ikke sår velgjernings-frø.
2. De som ikke samler opp et forråd av åndelig fortjeneste (*punya*, tib. *bsod nams*).
3. De som følger negative venner.
4. De som ledes av sinnsgiftene (*kleśa*) inn i sin neste tilstand.
5. De som er ubekymret for fremtidige livs lidelser.
6. De som er fullstendig overmannet av sinnsgifter.
7. De som alltid lar seg avlede fra Dharma på grunn av latskap og distraksjoner.
8. De som har sluttet seg til Buddhas lære, men ikke følger den i praksis.
9. De som følger et feil syn.
10. De som tvholder på et feil syn.²

Vær på vakt for disse.

Av alle de ovennevnte årsakene er denne mennesketilstanden av enorm betydning. Det er allikevel helt uakseptabelt å se ned på andre og si ting som «jeg er stor», «jeg er lærd», «jeg er av høy avstamming», «jeg er nobel» – vi må ikke se ned på så mye som et insekt. Hvorfor? Fordi alle vandrere har buddhanaturen. Det fullmodne resultatet av å være nedlatende mot andre, er at alle våre drømmer vil knuses i dette liv, og at vi vil gjenfødelse i ånde verdenen i det neste. Det er sagt at selv de som gjenfødelse som mennesker, vil ende som slaver. I tillegg mangler alminnelige personer klarsyn, og er dermed

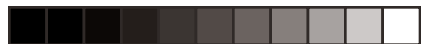
2 Listen er trolig en parafasert versjon av det følgende avsnittet fra *Kṣitigarbhas sūtra*: «Barn av edel herkomst. Ti slags individer vil forbli i syklisk eksistens, og ha store vanskeligheter med å oppnå en menneskekropp. Hva slags individer? De som ikke sår velgjernings-frø, de som ikke gjør fortjenestefulle gjerninger, de som styres inn i neste liv av et fullstendig forgiftet sinn, de som følger dårlige venner, de som ikke tenker med skrekk på den resulterende lidelsen i sin neste tilværelse, de som overmannes av begjær, de som overmannes av sinne, de som overmannes av forvirring, de som har syke og opprørte sinn, og de som opphører folk med feil syn. Når vesener lever og handler som de ikke bør på disse ti måtene, tilintetgjøres alle velgjernings-frø og deres moralske disiplin brytes – med gjenfødelse i vonde tilværelser som resultat.» *Daśacakrakṣitigarbhanāmaḥāyanasūtra*, Toh 239, Kangyur, mdo mang, *dza*, 259b-260a.



ute av stand til å vite hvor edle vesener og bodhisattvaer faktisk befinner seg, hvordan de ter seg, og på hvilken måte de gagnar vandrere. Derfor må vi aldri dømme andre. Det er sagt at de som håner en bodhisattva vil måtte gjennomgå helvetenes pinsler i mange eoner, så det er noe vi må unngå for enhver pris, selv om det bare skulle være ment som en spøk.

Her er det et tilleggspunkt: Blant levende vesener som har en menneskekropp finnes det personer som har en ustabil tro, bruker botemidlene uregelmessig, har en begrenset intelligens, som lett påvirkes av sine omgivelser, og som lar seg skremme av ord med en dypere betydning. Slike personer er disponert for en trinnvis tilnærming. De bør ikke skilles fra en kompetent guru, men må trene steg for steg på veien og samle begge forrådene som en enhet – det er viktig at de ikke blir direkte introdusert for synet og meditasjonen for tidlig. På den annen side finnes det personer som kjennetegnes av omfattende intelligens og stor medfølelse, og som har en urokkelig tro og hengivenhet. Med liten avhengighet og tilknytning har de tanke kun for Dharma, og de fryder seg over ord med en dypere betydning. Personer av denne typen er disponert for en umiddelbar tilnærming, og kan derfor gis en direkte introduksjon til sannheten, selv uten å ha trent i de ulike områdene som er del av en mer metodisk fremgangsmåte.





FORGJENGELIGHET

Meditasjonen på forgjengelighet presenteres ved hjelp av kadam-tradisjonens fem læresetninger:

1. Reflekter over at ingenting varer evig; alt er i forandring.

«Dette verdenssystemet oppsto i begynnelsen, vedvarer her og nå og vil til sist tilintetgjøres av ild og vann, helt til ikke så mye som et støvkorn gjenstår. Fjoråret, dette året, gårsdagen, denne dagen... Øyeblikk for øyeblikk legger jeg årene og månedene bak meg. Verdens vesener, alle vandrere, er også forgjengelige. Til å begynne med, da jeg var et spedbarn, var jeg *slik*. I barndomsårene var jeg *slik*. Som ung var jeg *slik*. Nå, som jeg er voksen, er jeg *slik*. For hver dag og hver måned som går, kommer døden stadig nærmere. Å nei! Hva skal jeg gjøre?» Mediter på disse tankene.

2. Reflekter over hvor mange som har dødd.

«Av alle menneskene jeg kan huske i dette livet frem til nå – eldre, yngre og på samme alder som meg selv – er de som har gått bort langt flere enn dem som fremdeles er i live. Her bodde den-og-den, men nå er han død. Der borte bodde den-og-den, men dette er alt som er igjen. Kun et fåtall av dem har dødd av alderdom. For de fleste inntraff døden helt plutselig, mens de ante fred og ingen fare, og uten at de fikk anledning til å tenke seg om eller samle seg. Av dem som ikke er døde, har noen med høy status fått lav status, noen med lav status fått høy status, fattige har blitt rike, rike har blitt fattige og så videre. Ingenting av det jeg ser eller hører er utenfor forgjengelighetens rekkevidde, så når vil den innhente meg? Nå, som jeg har en viss mulighet, må jeg iherdig praktisere den sanne Dharma.» Reflekter over disse tankene.

3. Reflekter igjen og igjen over dødens mange årsaker.

«Skred, fallende objekter, lynnedslag, slag, fordøyelsesbesvær og så videre – døden kan forårsakes av så mangt, og jeg kan ikke forutse hva som vil ramme



meg, eller når. Dersom det er min karma, er det fullstendig uunngåelig. Hvem vet, selv mat, rikdom, klær, venner, omgangskrets, tjenere og så videre, kan ende opp med å ta livet av meg. Det er umulig å forutse når døden vil inntreffe, så mon tro hva som kan skje her og nå?» Mediter intenst på disse tankene.

*Bodhisattvapīṭaka-sūtraen*³ beskriver ni årsaker til plutselig død, nemlig (1) å spise mat man ikke tåler; (2) å spise mer selv om man er mett; (3) å spise igjen før det forrige måltidet er fordøyd; (4) å ikke gjøre sitt fornødne i tide; (5) å ikke følge legers eller sykepleieres råd når man er syk; (6) å bli angrepet av onde ånder; (7) å misbruke avføringsmidler; (8) å gjøre noe risikabelt uten behørig vurdering; og (9) å ha uforsiktig seksuell omgang.

Vær oppmerksom på disse.

4. Mediter på hva som vil skje i dødsøyeblikket.

Døden er alltid uønsket, den er ikke noe vi lengter etter eller hilser velkommen. I dødsøyeblikket vil amoralske personer, og de hvis tidligere negative karma aktiveres, oppleve grenseløs dødsangst, og særlig vil de bli grepet av panikk når livskraften brytes. En mengde forvirrede hallusinasjoner vil ramme dem. Siden de verken har kontroll over kropp eller sinn, vil tankene som oppstår være uforutsigbare. Fordi ens sinn er så potent i dødsøyeblikket, kan selv den minste negative sinnstilstand som oppstår føre til en sikker gjenfødelse i de vonde tilværelsene. Siden det vi opplever da styres av vanemønstre vi tillegger oss her og nå, må vi fra og med dette øyeblikk venne oss til å praktisere Dharma. Vi kan ikke snike oss unna døden ved hjelp av spådommer, botsofringer, medisinsk behandling, helbredelsesritualer, mat, rikdom, eller andre ting. Dette sier seg selv, da ikke engang Buddhas mirakuløse krefter kan forhindre livets uunngåelige opphør. Siden ingenting kan stoppe døden, må vi heller her og nå handle slik at vi ikke har noe å angre på når døden inntreffer.

5. Reflekter over hva som vil skje etter døden.

Så snart døden har inntruffet kan ingen, ikke en gang en verdenshersker, ta med seg så mye som en munnfull mat, ett eneste sett med klær eller en liten slant med penger. Vi kan ikke engang ta med oss den ringeste tjener. Kroppen

3 *Aryabodhisattvapīṭakanamamahāyanasūtra*, Toh 56, Kangyur, dkon brtsegs, ga.

blir svøpt i et likklede og bundet med rep. Alle som ser den føler seg uvel, og etter noen dager er det ingenting igjen av den. Som en fjær ført bort av vinden, virvler vårt sinn ukontrollert langs mellomtilstandens (tib. *bardo*) skremmende og farlige veier. I det hinsidige beveger vi oss viljeløst gjennom ukjent landskap, styrt av positiv og negativ karma. Det er ingenting som kan gjøres med de misgjerninger vi allerede har begått. Den sanne Dharma og gode gjerninger kan hjelpe, men om vi ikke selv har gjort en innsats i disse mens vi var i live, er det ingen vi kan låne eller få dem av når døden først har inntruffet. Mediter på dette.

For å oppsummere: Fra nå av er det ikke et alternativ å la være å praktisere Dharma. Men det holder ikke bare å overlate praksisen til tilfeldighetene, Dharma må integreres mentalt. Det gjør vi ved å meditere, helt til vi har oppnådd stabilitet. Da vil vi selv kunne møte døden med glede, og andre vil kunne omtale oss som «sanne dharmapraktiserende», og se oss som verdige mottakere av deres respekt og hengivenhet. Uten tanke på at det samme snart vil skje med oss selv, sier vi ting som «hvem har dødd, sa du? Nei og nei!» eller «så fælt for familien til den-og-den som bodde der-og-der. Måtte guruene forbarme seg over dem!» Selv om vi vet at vi kommer til å dø en dag, tenker vi allikevel at det ikke vil skje riktig ennå, og selv om vi på sett og vis forstår at døden kan inntreffe når som helst, er vi ikke fullstendig overbevist. Av den grunn lar vi oss forføre av verdens sanseinntrykk og handler i skarp kontrast med Dharma så snart vi møter utfordringer, noe som er helt patetisk.

Legg derfor ut på dharmaveien med hele din kropp, din tale og ditt sinn, og med det følgende i tankene: «Nå har jeg allerede kastet bort halve livet. Det kan godt hende at Dødens Herre banker på døren i dette øyeblikk. Jeg har ikke tid til å være opptatt av mat, velstand, livsopphold, anseelse og den slags.» Når du ser andre lene seg tilbake og ta livet med ro mens de fortaper seg i grublerier om fortiden og planer for fremtiden, tenk: «Hva i all verden tenker de på? Arme mennesker, de er ikke redde for døden i det hele tatt!» Med et sukk, reduser dine egne verdslige ambisjoner, og aldri la den følelsen slippe taket.



KARMA, ÅRSÅK OG RESULTAT

Karma, årsak og resultat er selve essensen av budskapet i de utallige samlingene av Dharma som Den Seierrike underviste. Det er derfor et særdeles dypt og omfattende tema, som vi ikke kan ha en korrekt erkjennelse av før vi når meditasjonsnivået «samme smak»⁴ – og selv da kun i grove trekk. Det er ikke et tema som alminnelige mennesker kan ha en korrekt forståelse av. Når det er sagt, kan det mer eller mindre oppsummeres med at en positiv årsak leder til et behagelig resultat, mens en negativ årsak leder til et ubehagelig resultat. Det finnes to varianter: Den sykliske eksistensens årsaker og resultater, og frigjøringens årsaker og resultater.

DEN SYKLISKE EKSISTENSENS ÅRSÅKER OG RESULTATER

Lidelsen vi opplever i syklisk eksistens gror ut av lagrene av negative karmiske gjerninger. Disse har sitt opphav i sinnsgiftene, som igjen er basert på selvfikseringens uvitenhet. (1) *Uvitenhet*, eller uforstand, er roten til alle sinnsgifter. Den er det tyngende mørket av manglende kunnskap om hvor syklisk eksistens kommer fra, hva som er dens natur, hvordan karma, årsak og resultat kan gagne og skade, og så videre. Vi kan støtte oss til en gurus forklaringer eller til den forståelse vi har oppnådd ved studier og kontemplasjon, men det er som å prøve å forestille seg et sted vi aldri selv har besøkt. Disse diffuse tankene som ikke klarer å slå fast «*slik* er det», er uvitenhet. Det er den som gjør at vi klamrer oss til et «jeg», selv om det vi kaller «jeg» ikke finnes, og at vi i tillegg utvikler en rekke andre feilaktige syn som, for eksempel, tvil om det sanne budskapet. (2) *Begjer* oppstår i relasjon til vår egen kropp, velstand og så videre, og gir videre grobunn for egosentrisk stolthet, sjalusi og grådighet. (3) *Sinne* oppstår i relasjon til andre, og gir videre grobunn for ondsinnet snakk, bitterhet og lignende. Hvis vi aldri hadde hatt disse tre sinnsgiftene,

⁴ Det tredje av fire erkjennelsesnivåer man kan nå ved praksis av det store segl (*mahāmudrā*). Se *Det store segl* i ordlisten for mer informasjon.



ville vi heller aldri ha begått karmiske gjerninger. Og hadde vi aldri begått karmiske gjerninger, ville vi heller aldri måttet gjennomleve resultatene av dem. Vi må derfor gjøre hva vi kan for å kvitte oss med sinnsgiftene, siden de er hovedgrunnen til at vi sirkler rundt i syklisk eksistens.

Karmiske gjerninger i den sykliske eksistensen består av (1) ikke-fortjenestefull karma – de ti misgjerninger – som fører til gjenfødsel i de tre vonde tilværelsene; (2) fortjenestefull karma – velgjerninger som generøsitet og så videre, utført uten intensjon om å oppnå lidelsens transcendens (*nirvāṇa*) – som fører til guddommelig eller menneskelig gjenfødsel i de høyere tilværelsene; og (3) urokkelig karma – meditativ fordypning (*dhyaṇa*) med tilknytning – som fører til gjenfødsel i sfærene av form og formløshet. Kort sagt: Frem til alle tendenser til konseptualisering er uttømt, vil vi ustanselig samle opp karma, noe som gjør det umulig å bringe vår misforståtte erfaring av syklisk eksistens til opphør. Enkelte hyklerske tåper som mediterer på tomhet, sier at de ikke trenger å bry seg om karmiske årsakssammenhenger fordi de har «erkjent sitt sinns natur». Slike personer er farlige sabotører av Buddhas lære.

DE TI MISGJERNINGENE

De tre fysiske misgjerningene

1. Drap – å ta liv med viten og vilje, også av maur, da størrelsen på livsformen er irrelevant.
2. Tyveri – å ta, i skjul, en annens eiendom som ikke er villig gitt.
3. Utukt – å ha kjønnslig omgang *med en upassende partner*, for eksempel en som har tatt sølibatløfter eller som er en annens partner; *på et upassende tidspunkt*, for eksempel når noen er gravide eller syke; *på et upassende sted*, for eksempel i nærheten av en guru, i et tempel eller i et stūpabygg; eller i en *upassende kroppsåpning*, for eksempel i munnen eller anus.

De fire verbale misgjerningene

4. Løgn – å bevisst fortelle usannheter.
5. Så splid – å si opprørende ting som gir grobunn for konflikt.
6. Hard tale – å peke på andres feil og krenke dem med bemerkninger som «din tyv» og «din krøpling».

7. Tomprat – å skravle om krig, forretningsvirksomhet og det motsatte kjønn, eller å synge, danse, vitse og lignende.

De tre mentale misgjeringene

8. Griskhet – å begjære andres eiendom, partner, anseelse og så videre.
9. Hat – å mislike andres glede og velstand.
10. Feil syn – å mangle tro på reinkarnasjon, karma, årsak og resultat, de Tre Juvelers kvaliteter, og så videre.

Det fullmodne resultatet av å begå en handling som faller inn under disse ti er enten en gjenfødelse i de tre vonde tilværelsene, eller et menneskeliv fullt av lidelse – preget av, for eksempel, tidlig død som konsekvens av å ha tatt liv og fattigdom som konsekvens av å ha stjålet. Unngå derfor under alle omstendigheter å begå misgjeringer selv, fraråd andre å gjøre dem og føl anger for de som du allerede har begått.

DE TI VELGJERNINGENE

Disse er de motsatte av de ti misgjeringene:

1. Å ikke drepe, og i tillegg redde liv.
2. Å ikke ta fra andre det som ikke er villig gitt, og i tillegg være generøs med egen mat og eiendom.
3. Å overholde moralsk disiplin uten hykleri.
4. Å snakke sant.
5. Å forlike dem som splid har drevet fra hverandre.
6. Å bruke vennlige ord.
7. Å snakke om det som er meningsfylt.
8. Å glede seg over andres velstand.
9. Å kun ønske andre vel.
10. Å ikke kritisere andre religiøse tradisjoner eller filosofiske posisjoner, uansett hva man hører om dem, og i tillegg ha tillit til Den Seierrikes lære.

Tren i å praktisere disse ti så godt du kan, få andre til å gjøre dem, og gled deg over de du allerede har gjort. Som resultat vil du få en rekke fordeler, som en gjenfødelse i de høyere tilværelsene, et langt liv, stor velstand og så videre.

Om du tilbringer tiden med ulike former for nøytrale aktiviteter som verken er gode eller dårlige – som å vandre rundt, være i bevegelse, ligge, sitte og så videre – er dette å kaste bort menneskelivet på meningsløsheter, selv om aktivitetene ikke nødvendigvis vil ha et positivt eller negativt utfall. Sørg derfor for at du ikke overmannes av distraksjoner og latskap, men bruk tiden utelukkende på å utføre velgjerninger med oppmerksomt nærvær. Husk uttrykket «selv en dråpe gift kan ta liv», og unngå selv den minste lille, negative gjerning, uten å være skjødesløs. Husk uttrykket «en tønne kan bli fylt, selv med bare ett og ett byggryn av gangen», og utfør selv den minste lille, positive gjerning, uten å undervurdere den.

I tillegg er det også viktig at du gjør det som skal til for å oppnå en fysisk kropp i fremtidige liv som vil gjøre det lettere å samle forrådene i stor skala. Dette er kjent som «en høyere gjenfødsel med åtte egenskaper». De åtte refererer til:

1. Et langt liv, som følge av at man har avstått fra å skade andre.
2. En attraktiv kropp, som følge av at man har ofret lys, donert klær, og lignende ting.
3. Høy status, som følge av at man har tjent sin guru og sine dharmavenner med ydmykhet.
4. Råderett over ressurser, som følge av at man har gitt lærde personer og de som lider av sykdom og nød det de måtte ha behov for.
5. Respektert tale, som følge av at man utelukkende har brukt stemmen til noe positivt.
6. Autoritet, som følge av at man har bedt gode aspirasjonsbønner og gitt ofringer til de Tre Juveler, sine foreldre og så videre.
7. En mannskropp, som følge av at man har foretrukket å være en mann, og at man har avverget kastreringer.
8. Utmerkede krefter, som følge av at man har hjulpet og støttet arbeidet til de som utøver Dharma uten å forvente gjentelser.

Tren i det som forårsaker disse åtte.

Konklusjonen er: Hvis du ikke ønsker videre syklisk eksistens, må du trene i å unngå misgjerningene som forårsaker den. Videre må du engasjere deg i velgjerninger som gir åndelig fortjeneste, av typen som er beskrevet over, samt

i velgjerninger som fører til frigjøring – nemlig løfter, tantriske forpliktelser og så videre. Alt dette må også gjøres uten hykleri, så du unngår å føre deg selv bak lyset.

FRIGJØRINGENS ÅRSAKER OG RESULTATER

Den fundamentale årsaken som må etableres for at man skal kunne oppnå frigjøring, er en feilfri moralsk disiplin som har sitt opphav i en stabil forsakelse av syklisk eksistens. Med det som grunnlag er det mulig å utvikle en ensrettet meditativ konsentrasjon, som igjen fungerer som grunnlag for intelligensen som erkjenner at det ikke finnes et selv. Med denne intelligensen kan de generelle og spesifikke kjennetegnene, som forgjengelighet, lidelse, tomhet og så videre, bli forstått, og tidligere opphopninger av formørkelser vil kunne renses bort. Siden disse fra da av mister evnen til å produsere resultater, vil den sykliske eksistensens lidelse komme til opphør, hvorpå man hviler i en tilstand av grenseløs bevissthet. Begrepet «frigjøring» refererer ikke til noe annet enn dette. Den såkalte «oppnåelsen av frigjøring og lidelsens transcendens» handler derfor ikke om å forflytte seg til et annet sted eller å forvandles til noe annet.

Kort sagt: Velgjerninger resulterer kun i lykke, mens misgjerninger resulterer kun i lidelse – og dette slår aldri feil, da det er som å ha sådd frø som gir spirer av enten bygg eller bokhvete. Visse handlinger kan være positivt motivert, men er negative i utførelse – som å drepe levende vesener for å ofre dem til de Tre Juveler, eller å slå og fornærme problematiske personer «til deres eget beste», med tanke om å gagne dem. Andre handlinger kan være negativt motivert, men er positive i utførelse – som å lage symbolske representasjoner [av Buddhas kropp, tale og sinn] i håp om berømmelse, å studere drevet av konkurranselyst, å oppføre seg fromt av frykt for tape ansikt, og så videre. Alle disse faller indirekte inn under kategorien misgjerninger, og bør derfor skys som pesten. At det samme gjelder for åpenbare misgjerninger, er en selvfølge som burde være unødvendig å nevne.

Så lenge du ikke har nøytralisert en karmisk gjerning – ved, for eksempel, å skryte av eller angre på en velgjerning, eller ved å bekjenne en misgjerning – vil den modnes for deg personlig, og ikke for noen andre. Tidsaldre kan komme og gå, men karmaen vil verken minske eller forsvinne. Ikke bare det: Selv om



handlingen i utgangspunktet var beskjeden, vil den øke i styrke. Voldsomt sterk karma, som å drepe motivert av intenst raseri, eller å redde noen som er dødsdømt fra henrettelse motivert av ren altruisme, vil derfor anta helt umåtelige proporsjoner. Tilfeldige verbale og fysiske vel- og misgjerninger er de som øker minst, men selv disse vil bli flere hundre eller tusen ganger større.

Det er umulig å påvirkes karmisk av handlinger som andre har gjort, så lenge man selv ikke har deltatt verken mentalt eller praktisk. Om du derfor selv er god til å utføre og unngå henholdsvis gode og dårlige gjerninger, i samsvar med læren om karmiske årsakssammenhenger som Den Seierrike underviste, spiller det ingen rolle hvor onde andre er – ingenting av det de gjør kan dra deg ned i de tre vonde tilværelsene. Fokuser derfor til enhver tid kun på dine egne feil, og sørg for at ditt rene syn på andre forbedres. Dette er en fundamental instruksjon om karmiske årsakssammenhenger, og alle de gamle kagyū-mesterne har rådet oss til å verdsette den høyt.





DET VONDE VED SYKLISK EKSISTENS

HELVETESVESENER

For dem som er gjenfødt i de hete helvetene, er alle fjell og daler glohett jern som står i flammer, elver og sjøer er smeltet kobber og bronse, fra trærne faller et regn av sverd og andre våpen, og horder av forferdelige villdyr og Dødens tjenere massakrerer og lemlester dem uten at de får hvile så mye som et øyeblikk. De hete helvetene har åtte nivåer, og den verste lidelsen av dem alle er i Avīci, den uopphørlige smertens helvete. Lidelsen der er av en slik art at selv Den Triumferende sa han ikke torde å snakke om den, for om han så gjorde, var det fare for at de medfølende bodhisattvaene ville kaste opp blod og død. For dem som er gjenfødt i de kalde helvetene er alle fjell og daler snø og is, og isnende vinder og snøstormer raser så kroppene deres blir stivfrosne og huden sprekker opp i små biter. Før deres tid i helvete er over – og de kan leve i flere hundre millioner år – dør de gang etter gang, men gjenfødtes øyeblikkelig på samme sted, hvor pinslene fortsetter. I de flyktige og de omkringliggende helvetene er lidelsene tilsvarende.

ÅNDER

De som er gjenfødt i åndeverdenen kan aldri finne det minste mat eller drikke. Drevet av ekstrem sult og tørst leter de forgyeves etter selv snørr og ekskrementer, og blir svake og utslitte. De mangler klær, og blir forbrent om sommeren og iskalde om vinteren. Regnvær føles som å overrisles av gnister fra et bål, og de ser vann som puss og blod. Lemmene deres går ut av ledd og brenner som ild. Alle ser hverandre som fiender – de angriper og blir angrepet uten opphør. Levetiden deres kan vare opptil femten tusen menneskeår.

DYR

Innen dyreriket er livsformene i havet like mange som malkorn på bunnen av en øltønne. De eter hverandre levende, har konstant dødsangst, og drives retningsløst rundt av havstrømmene. Vilde dyr som lever på landjorden



kan heller aldri slippe av, da de alltid må være på vakt for rovdyr og alle dreper hverandre. Selv de som eies av mennesker tvinges til å pløye jorden, slaktes for sitt kjøtt eller skinn, og så videre. I tillegg til lidelsen ved mangel på vett og forstand pines de av varme og kulde på lignende måter som både helvetesvesener og ånder.

GUDER

Gudene i begjærets sfære lar seg avlede av midlertidig velbehag, og deres liv farer derfor forbi uten at de skjenker Dharma så mye som en tanke. Syv gudedager før de skal dø får de fem tegn for snarlig død⁵ og visjoner om sin neste gjenfødelse – enten i helvete, eller i en av de andre tilstandene. Lidelsen de da opplever ved sitt eget nederlag og fall kan sammenlignes med fisk som spreller på glohet sand. Gudene i de fire meditative fordypningene og i den formløse sfæren mister konsentrasjonen og synker gradvis ned i lavere tilstander så snart deres individuelle karma er oppbrukt.

HALVGUDER

Halvgudene er misunnelige av natur, og i frustrasjon over gudenes prakt ligger de derfor i konstant krig med dem. Men siden de mangler åndelig fortjeneste og er uten interesse for Dharma taper de slagene, og gjennomgår enorme lidelser i det de blir drept.

MENNESKER

Her i menneskenes verden har vi hovedsakelig åtte former for lidelse:

1. Fødselens lidelse – som en fugleunge som en hauk flyr av gårde med.
2. Aldringens lidelse – som en kamel som mister en kalv.
3. Sykdommens lidelse – som en forbryter som kastes i et fangehull.
4. Dødens lidelse – som en dødsdømt som føres bort av en bøddel.

Alle disse fire lidelsene har fem aspekter hver: *Fødselens lidelse* inkluderer (A) fødselprosessen lidelse, siden fødsel medfører intens fysisk smerte; (B) lidelsen ved å havne i en dårlig posisjon, siden det å bli født planter frøet som får sinnsgiftene til å oppstå og øke; (C) de lidelsesfulle tilstandene fødselen

5 (1) Blomsterkranser som visner, (2) ubehag ved å sitte stille, (3) at andre guder trekker seg unna, (4) svette og vond kroppslukt, samt (5) følelser av redsel og hjelpeløshet.

leder til, siden vi eldes, sykner hen og dør som en følge av å være født; (D) den mentale forgiftningen fødselen leder til, etter som sinnsgiftene gradvis øker i styrke og karma hoper seg opp; og (E) lidelsen ved å ikke kunne hindre det fødte i å tilintetgjøres, siden det forgår fra øyeblikk til øyeblikk. *Aldringens lidelse* innebærer (A) falmende hudfarge, (B) kroppens forfall, (C) avtagende styrke, (D) sviktende sanseevner, og (E) ressurser som svinner. *Sykdommens lidelse* består av (A) økt fysisk og mentalt ubehag, (B) ufrivillige fysiske endringer, (C) svekket evne til å nyte det vi liker, (D) svekket evne til å unngå det vi ikke liker, og (E) lidelsen ved å komme nær døden. *Dødens lidelse* er at vi skilles fra (A) det vi eier, (B) den makt og innflytelse vi har, (C) nære og kjære, og (D) egen kropp – og at vi dermed (E) dør med en overveldende følelse av mentalt ubehag.

5. Lidelsen ved å ikke oppnå det vi mangler – å ikke få det vi ønsker oss av mat, velstand, anseelse og så videre, uansett hvor hardt vi strever, uten å sky negative gjerninger, smerte eller det at vi får dårlig rykte.
6. Lidelsen ved å streve for å verne om det vi har – å frykte fiender, tyver og overfall, og å slite oss ut, «med stjerner som hatt og duggdråper som sko»⁶, i en mengde gjøremål og prosjekter, i stadig bekymring over å ikke bli ferdig eller ikke lykkes.
7. Lidelsen ved å skilles fra det vi liker – sorgen over det uunngåelige tapet av foreldre, partnere, omgangskrets, elever og så videre, tap av innflytelse og sansenyttelser, ødsling og tap av stor velstand, samt ubehaget som kommer ved at vi blir kritisert når vi har gjort noe galt, eller fordi andre er misunnelige på oss.
8. Lidelsen ved å møte det vi misliker – sykdom, fiender, konflikt, straff fra myndighetene, rovdyr, rykter og baksnacking, skade som takk for hjelp, angrep fra dem vi omgir oss med, og så videre.

Kort oppsummert: Vesener i de tre vonde tilværelsene, og likeledes guder og mennesker, har tre slags lidelser, nemlig (1) *lidelsens lidelse*, som omfatter sykdom, dårlige nyheter og så videre; (2) *forandringens lidelse*, som er den forgjengelige naturen til tilsynelatende behagelige – men midlertidige – gleder

6 Tibetansk uttrykk for å brenne lyset i begge ender, ved at man både jobber sent («med stjerner som hatt») og står opp grytidlig for å fortsette («med duggdråper som sko»).



som livskraft, velstand, stillhetsmeditasjon (*śamatha*, tib. *zhi gnas*) og så videre; og (3) *den gjennomgående lidelsen ved betinget eksistens*, det vil si de fem tilegnende komponentene (*skandha*)⁷, som fungerer som et medium, og danner et grunnlag, for de to andre lidelsene.

Absolutt all lidelse i de tre sfærene har dermed sitt utgangspunkt i de fem komponentene. På grunn av disse slipper vi aldri unna de tre lidelsenes natur, uavhengig av hvilke av den sykliske eksistensens tilstander – høy som lav – vi fødes inn i. Uansett hvor mye midlertidig lykke og velstand vi tilsynelatende nyter i form av bosted, kropp, eiendom, vennskap og omgangskrets, er disse ingenting annet enn faktorer som utløser videre lidelse. Føl derfor like sterk avsmak for dem som en som er kvalm føler for tilbudt mat, eller som en dødsdømt føler for et siste festmåltid som boddelen serverer ham, før galgen venter. Mist all appetitt for dem, og rykk alt begjær for dem opp med roten. Tenk over de enorme godene ved frigjøringen, som er det diametralt motsatte av alt dette vonde, og tren iherdig i metodene som leder til oppvåkning.

KONKLUSJON

Disse fire allmenne forberedende øvelsene finnes generelt i alle trinnvise veiledninger. Her er de imidlertid presentert med ordene til den uforlignelige Gampopa, som brukte Atíśas «trinnvise vei for de tre slags egnede personer»⁸ som supplement og dermed forente de to tradisjonene; kadam og det store segl (*mahāmudrā*). Om du ikke får en «stein-treffer-bein»-følelse⁹ for disse fire, vil enhver meditasjon på hovedpraksisen kun stimulere de åtte verdslige interessene, og ingenting annet.

All Dharma koker ned til å gi avkall på dette livet. Nå for tiden er det ingen av dem som holder på med Dharma som kutter båndene til dette livet. De

- 7 De psyko-fysiske faktorene alle levende vesener i syklisk eksistens består av: (1) form, (2) følelse, (3) gjenkjennelse, (4) betinget reaksjon og (5) bevissthet. Se *Fem komponenter* i ordlisten for mer informasjon.
- 8 Samlebetegnelse på en særegen sjanger av undervisning fra kadam-tradisjonen, kjennetegnet av trinnvise instruksjoner for praktiserende med tre ulike disposisjoner.
- 9 Tibetansk uttrykk for en dypere erfaring som skaper endring, ved at man anstrenger seg i studier og kontemplasjon («slår med stein») til ens mentale struktur endres («til man treffer – og knuser – bein»).



forkaster ikke egne behov, gir ikke avkall på tilknytning til nære og kjære, følgere og assistenter, og gir heller ikke opp mat, klær eller sosialt samvær overhodet. I og med at deres tankegang er uforenlig med Dharma, blir deres åndelige praksis ineffektiv. Uten tanke på om dharmapraksisen de har gjort har svekket sinnsgiftene eller ikke, ramser de kun opp hvor mange år og måneder de har praktisert. I stedet for å se egne feil, vurderer de andres. De blir hovmodige ved det minste tegn til egne indre kvaliteter, lar seg henrykke av gaver, respekt og underholdning, og engasjerer seg i en mengde meningsløse diskusjoner og utlegninger. De innbiller seg at de lykkes med Dharma og verden som en enhet, men oppnår egentlig ingenting på noe hold. Alt dette er en konsekvens av å ha utviklet dharmaimmunitet som følge av en grunnleggende mangel på refleksjon over forgjengelighet.

Det er derfor Gyalwa Drikung sa: «De forberedende øvelsene er enda dypere enn hovedpraksisen.» Det ser ut til at de som har om så bare en liten følelse for de fire allmenne forberedende øvelsene, er langt bedre stilt enn de som nå for tiden hevder å ha praktisert de fire tantriske klassenes stadier av tilnærming og oppnåelse (*sevāsādhana*, tib. *bsnyen sgrub*)¹⁰.

Sitter vi igjen med et helt alminnelig sinnelag, er den dharmapraksis vi bedriver kun et bedrag for oss selv og andre, og bortkastet tid. Kort sagt: En meditasjonspraktiserende som ikke har fått et snev av avkallsfølelse, har ikke utrettet mer enn å produsere en haug av avføring i fjellet. Tenk derfor grundig gjennom det vonde ved syklisk eksistens, og dødens uforutsigbarhet, og gjør hva du kan for å redusere alle verdslige ambisjoner.

Det sies at om du følger den sanne Dharma, kan demoner skape forhindringer som gjør at du mister troen. Tegn på demonisk påvirkning er at du vil bli opptatt av å finne feil ved egne guruer og edle veiledere, tenker negativt om folk som holder på med Dharma generelt, omgir deg med vulgære venner, blir mindre iherdig i praksisen, hengir deg til sanselige gleder etter eget forgodtbefinnende, og mister respekten for de Tre Juveler. Hvis dette skjer, reflekter over kvalitetene ved guruen og de Tre Juveler. Sørg for å ha et rent syn på dem som praktiserer Dharma. Hvis du ser negative ting ved andre,

¹⁰ Se *Tantriske klasser og Tilnærming og oppnåelse* i ordlisten for mer informasjon.

er det et tegn på din egen urenhet – husk eksemplet med det skitne ansiktet som dukker opp i speilet. Ikke gjør deg til venns med vulgære mennesker, og ikke lytt til hva de sier. Vær oppmerksom på problemene som er forbundet med sanselige gleder.

Generelt sett kan man ikke utvikle en eneste positiv kvalitet uten tro. Tro er derfor en forutsetning for all Dharma. Tro kommer i mange varianter, men de kan alle omfattes av begrepene «overbevisning» og «dyp respekt». Omstendigheter som kan gjøre det lettere å utvikle tro er overgangsfaser som fødsel og død, vanskeligheter som sykdom og onde krefter, samt å høre livshistoriene til gamle mestere og fortellinger om Den Seierrikes tidligere liv. For å få en sterkere tro, bør du derfor tenke på disse daglig.

Noen fremstår som dypt troende når de er i nærheten av sin guru, men glemmer gurun når de er på avstand. Andre fylles av tro når de opplever vanskelige situasjoner, men ikke ellers. Noen føler tro når de får den dharmundervisningen de foretrekker eller materielle ting de ønsker seg, eller når de plages av negative omstendigheter som sykdom og onde krefter, men mister troen senere. Andre makter ikke å etablere en stabil tro på en enkelt rotguru og en enkelt undervisning, men legger den ene vekk og tar opp den andre etter eget forgodtbefinnende. Gi opp den slags, og etabler en tro som er urokkelig og stabil. Ikke legg vekt på ytre ting, men engasjer deg i en indre praksis. Når du utvikler et snev av mentale dharmakvaliteter, vil du forstå hvor dypt dette rådet er. Det vil gjøre deg overbevist om Dharma, og da vil du innse guruens barmhjertighet og automatisk føle hengivenhet. På denne måten, uten anstrengelse overhodet, vil samtlige av veiens gode kvaliteter oppstå helt av seg selv.

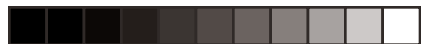




SEKSJON TO

DE FIRE UNIKE FORBEREDENDE ØVELSENE





TILFLUKT OG OPPVÅKNINGSSINNET

TILFLUKT

Tilflukt er den første av de fire unike forberedende øvelsene, og den trinnvise visualiseringen er som følger:

Bakken er som et åpent og vidstrakt, rent og hellig buddharike, en frodig gresslette som er myk og fjærende under føttene og dekket av mange slags blomster. I midten ligger en innsjø hvis vann har åtte egenskaper¹¹, og luften er fylt av kvitringen til en skare av guddommelige sangfugler. Midt i innsjøen står et ønskeoppfyllende tre, med grener som henger tunge av blader, frukt og blomster laget av edelstener. Som en parasoll strekker fem grener seg ut fra den enslige hovedstammen, én i hver av de fire kardinalretningene og én oppover. I midten, der grenene skilles, står en juvelbesatt trone. Den holdes oppe av åtte snøløver og er dekket av uvurderlige, guddommelige stoffer. På toppen av dem ligger en lotus med tusen kronblader og en rund måneskive. Sittende i midten er din egen rotgurus essens, i form av Vajradhara, med en kropp like blå som himmelen om høsten. Han har ett ansikt og holder sine to hender i kors foran hjertet – med en vajra av gull i den høyre hånden og en bjelle av sølv i den venstre. Blikket er fredelig, og han bærer et komplett sett av de tretten fredfylte regaliene, som krone, øreringer og så videre¹². Kledd i en overdel av mange slags silkestoffer og et rødfarget skjørt, sitter han med bena

11 (1) Kjølign, (2) godt, (3) lett, (4) mykt, (5) klart, (6) rent og til skade for verken (7) mage eller (8) strupe.

12 De tretten fredfylte regaliene, båret av en buddhas nytelseslegeme, består av åtte slags smykker og fem slags silkeplagg: (1) en krone som representerer de fem buddhafamiliene, (2) øreringer, (3) et kort halssmykke, (4) lange halssmykker, (5) armringer, (6) armbånd, (7) ringer og (8) ankelbånd, samt (9) et hodeslør, (10) en overdel, (11) et langt skjerf, (12) et belte og (13) et skjørt.





i full lotusstilling. Hans kropp, smykket med de store og mindre tegnene¹³, har en majestetisk utstråling, og han tenker på deg med den dypeste glede.

Over hans hode sitter, over hverandre på rekke og rad, Pema Nyinje Wangpo¹⁴ (den 9. Tai Situ, 1774-1853), Mipham Chödrup Gyamtso (den 10. Shamar), Dudul Dorje (den 13. Karmapa, 1733-1797), Chökyi Jungne (den 8. Tai Situ), Jangchup Dorje (den 12. Karmapa, 1703-1732), Chökyi Döndrup (den 8. Shamar), Yeshe Dorje (den 11. Karmapa, 1676-1702), Yeshe Nyingpo (den 7. Shamar), Chöying Dorje (den 10. Karmapa, 1604-1674), Chökyi Wangchuk (den 6. Shamar), Wangchuk Dorje (den 9. Karmapa, 1556-1603), Könchok Yenlak (den 5. Shamar), Mikyö Dorje (den 8. Karmapa, 1507-1554), Sangye Nyenpa (den 1. Sangye Nyenpa, Tashi Paljor), Chödrak Gyamtso (den 7. Karmapa, 1454-1506), Paljor Döndrup (den 1. Gyaltsap), Jampal Zangpo, Tongwa Dönden (den 6. Karmapa, 1416-1453), Rikpe Raldri (Ratnabhadra), Deshin Shekpa (den 5. Karmapa, 1384-1415), Kachö Wangpo (den 2. Shamar), Rölpe Dorje (den 4. Karmapa, 1340-1383), Yungtön Dorje Pal, Rangjung Dorje (den 3. Karmapa, 1284-1339), Orgyenpa Rinchen Pal, Drupchen PaK̄ṣi (den 2. Karmapa, 1206-1283), Pomdrak Sönam Dorje, Drogön Rechen Sangye Drak, Dusum Khyenpa (den 1. Karmapa, 1110-1193), den uforlignelige Dakpo (Gampopa Sönam Rinchen, 1079-1153), Jetsun Mila (1040-1123), mester-oversetteren Marpa (1000-1085), Maitripa, Shawari, edle Nāgārjuna, Saraha, Ratnamati, og Vajradhara. Verdens seks smykker¹⁵, Tilopa, Nāropa, mestere fra drikung-, drukpa-, tsalpa og taklung-skolene, samt andre lærde og realiserte guruer fra India og Tibet, fyller himmelrommet mellom dem i alle retninger som tykke skybanker.

På grenen mot øst, på en lotus, en solskive og et lik, står Vajravārāhī. I himmelen rundt henne er devaer fra de fire eller seks klassene av tantra: trioen Cakrasaṃvara, Hevajra og Guhyasamāja, trioen Mahāmāya, Buddhakapāla

13 Se *Buddbalegeme* i ordlisten for en komplett liste av de store og mindre tegnene.

14 Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye starter her med sin egen rotguru, Pema Nyinje Wangpo, som på det tidspunktet var den siste i rekken av linjeholdere. I liturgien til de forberedende øvelsene er de senere linjemesterne også inkludert, det vil si Tekchok Dorje (den 14. Karmapa, 1797-1868), Yönten Gyamtso (Jamgön Kongtrul Lodro Thaye selv, 1813-99), Kakhyap Dorje (den 15. Karmapa, 1871-1922), Pema Wangchuk (den 10. Tai Situ), Jamgön Khyentse Öser (den 2. Kongtrul), og Rigpe Dorje (den 16. Karmapa, 1924-1981).

15 Nāgārjuna, Āryadeva, Asaṅga, Vasubandhu, Dignāga, og Dharmakīrti.



og Vajracatuhpita, trioen Kalayamari, Śaṅmukha og Vajrabhairava, Kālacakra, og så videre.

På grenen til høyre, på en løvetrone, en lotus og en måneskive, er veiviseren, Śākyamuni, omgitt av de tusen buddhaene i denne gode tidsalder og alle buddhaer i de ti retninger og de tre tider.

På den bakre grenen ligger den sanne Dharma i form av de tolv sjangrene av kanoniske skrifter sammen med, først og fremst, skriftene som tilhører den store farkostens (*mahāyāna*) tantriske klasser av esoterisk mantra. De innpakke de tekstene ligger med de gylne tittelmerkene mot deg og gir fra seg en summende lyd av det spontant resiterte *āli-kāli*¹⁶.

På grenen til venstre er talløse skarer av bodhisattvaer, śrāvakaer og pratyeka-buddhaer fra den store og de mindre farkostenes Sanghaer. Der er, for eksempel, de åtte nære sønnene¹⁷ – deriblant vokterne av de tre familier¹⁸ – alle bodhisattvaene i denne gode tidsalder, de to ypperste¹⁹, Ānanda, de seksten senioren²⁰ og mange, mange andre.

I det åpne rommet under står den to-armede Mahākāla, Śrīdevī, den fire-armede Mahākāla og den seks-armede Mahākāla fremst i en ufattelig mengde av visdoms-dharmabeskyttere, helter og dākinīer.

På bakken, vendt mot dem alle, står du selv, foran levende vesener som fyller horisonten i alle retninger. Nærmest deg, på henholdsvis høyre og venstre side, står din far og mor i dette livet. Av særlig betydning er en omkransende horde

16 Kallenavnet til sanskritalfabetet – *āli* refererer til vokalene, og *kāli* til konsonantene. Alfabetet resiteres ofte i sin helhet mot slutten av resitasjons- og ritualpraksiser for å bøte på mangler ved egen mantraresitasjon.

17 Bodhisattvaene Kṣitigarbha, Ākāśagarbha, Maitreya, Mañjuśrī, Avalokiteśvara, Vajrapāṇi, Sarvanīvaraṇaviṣkambhin og Samanthabhadra.

18 Mañjuśrī, Avalokiteśvara og Vajrapāṇi.

19 Śāriputra og Maudgalyāyana, to av Buddha Śākyamunis næreste og mest betydningfulle disipler.

20 Panthaka, Abhedya, Kanaka, Bakkula, Bhāradvāja, Māhākalika, Vajriputra, Rāhula, Śrībhadrā, Gopaka, Nāgasena, Vanavāsīn, Kṣudrāpanthaka, Kanakavatsa, Angiraja og Ajita. Disse seksten av Buddhas disipler avla ed om å ivareta hans lære, og sies å oppholde seg på ulike steder i verden frem til Maitreyas ankomst som den femte Buddha i denne gode tidsalder.

av dine verste fiender, marer som rir deg, skrømt, djevler og elementguder som i endeløs tid har tørstet etter hevn og karmisk gjengjeldelse. I samlet flokk, med deg selv som los og leder, viser alle fysisk respekt ved å la håndflatene møtes foran hjertet, mental respekt ved å føle tro og hengivenhet, og verbal respekt ved å resitere tilfluktsbønnen i kor. Gjør denne visualiseringen og repeter ordene i tilfluktsbønnen hundre, tusen, eller enda flere ganger, samtidig som du reflekterer over hva ordene betyr og ikke lar deg distrahere av noe annet. Avslutt med å gi opphav til oppvåkningssinnet. Tenk deretter at tilfluktsobjektene, med tilhørende seter, troner og så videre, løses opp i lys og smelter inn i deg. Buddhas legeme, tale og sinn og din egen verdslige kropp, tale og sinn blir uadskillelige. La ditt sinn hvile naturlig. Gjør tilegninger av den gode gjerningen.

BETYDNINGEN AV Å TA TILFLUKT

For å forklare litt rundt hva det å ta tilflukt innebærer: Når mennesker i denne verden lever i frykt for truende tyranner og lignende, vil de lete etter et tilfluktssted, eller noen de kan gi seg hen til, og som evner å beskytte dem. Det er på samme vis med oss som synker ned i den sykliske eksistensens hav av lidelse uten redning i sikte, pint av utallige skremmende opplevelser i vårt nåværende liv, i fremtidige liv og i tilstanden mellom dem. Siden vi ikke klarer å avverge dette på egen hånd – og siden våre fedre, mødre, nære og kjære, eller mektige vesener som, for eksempel, guder og nāgaer, heller ikke er i stand til å redde oss – har vi ikke noe annet valg enn å søke tilflukt.

Kun de Tre Juveler har evnen til å lede andre ut av syklisk eksistens, fordi man selv må ha oppnådd kontroll over egen situasjon før man faktisk kan redde andre. «Tre Juveler» refererer til Buddha, Dharma og Sangha. I mantrafarkostens tradisjon legger vi også til de «Tre Røtter», det vil si guruen, som er roten til velsignelse; devaen, som er roten til oppnåelsen av åndelige gaver; og dākinier og dharmabeskyttere, som er roten til buddhaenes virke. Ifølge mantrafarkosten er disse tre inkludert i de Tre Juveler, og rotguruen inkluderer alle de andre.

Buddha består av tre legemer, nemlig dharmalegemet (*dharmakāya*), som er kunnskapen om alle tings natur og omfang; nytelseslegemet (*sambhogakāya*), som har fem garanterte aspekter; og manifestasjonslegemet (*nirmāṇakāya*)

som kan ta form som en mester, en inkarnasjon eller av det suverene manifestasjonslegemet²¹.

Dharma har to aspekter – skrift og erkjennelse. Dharma som «skrift» omfatter nedtegnete tekster, betegnelser, ord og bokstaver, samt det som uttrykkes verbalt. Dharma som «erkjennelse» omfatter *grunnen*, dharmaelementet (*dharmadhātu*), den egentlige virkeligheten; *resultatet*, sannheten om opphøret; og den sanne *veien*, faktorene som leder til oppvåkning.

Sanghaen inkluderer den faktiske Sanghaen av aldri-tilbakevendende bodhisattvaer²², og den midlertidige Sanghaen av edle śrāvakaer og pratyekabuddhaer.

Siden Buddha er den som har undervist hva som bør gjøres og hva som bør unngås, ta Buddha som din veiviser. Siden det som Buddha har undervist må settes ut i praksis, ta Dharma som din vei. Siden de nøkkelinstruksjoner og livseksempler som edle vesener har gitt og vist må følges, ta Sanghaen som følgesvenner, eller kjentfolk, som hjelper deg gjennom et ukjent landskap. Når du har fullført reisen, er det ikke lenger nødvendig med en separat Dharma og Sangha, siden de da har blitt av samme smak som buddhaenes sinn. Buddha er dermed den endelige og eneste tilflukt.

I de filosofiske skolene finner man omfattende diskusjoner om hvordan tilfluktsobjektene skal identifiseres, og hva som er, eller ikke er, et tilfluktsobjekt. For den som kun skal praktisere og opparbeide gode vanemønstre, er imidlertid ikke slike diskusjoner hensiktsmessige, og man bør heller konsentrere seg om å utvikle så mye tro og hengivenhet som overhodet mulig. Som et midlertidig referansepunkt for tro og hengivenhet, nevner sūtraene «en Buddha plassert foran deg», noe som betyr at statuer og stūpaer kan regnes som en representasjon av Buddha. Implisitt betyr dette at man bør se også de sūtriske og tantriske dharmatekstene, samt Sanghaen av ordinære

21 Som, for eksempel, den historiske Buddha Śākyamuni. For nærmere beskrivelse av de nevnte legemer, se *Buddhalegeme*, *Dharmalegemet*, *Nytelseslegemet* og *Manifestasjonslegemet* i ordlisten.

22 Bodhisattvaer som har nådd det første bodhisattvanivået, innsiktens vei, kalles «aldri-tilbakevendende» fordi de har nådd et nivå av forståelse som gjør det umulig for dem å vende tilbake til tankebaner som tilhører syklisk eksistens.

mennesker som utøver monastisk disiplin, som de faktiske Juvelene og ta tilflukt til dem med tro og hengivenhet.

Om du har søkt tilflukt i de mindre farkostene eller i verdslige tilfluktsobjekter, vil du ikke oppnå de virkelige fordelene en sann tilflukt kan gi. Tenk heller at alle levende vesener, så mange som himmelen er vid, tar tilflukt fra dette øyeblikk og til oppvåkningen er nådd. Dette er et essensielt poeng, fordi det utgjør tilflukt i tråd med den store farkosten.

Det er sagt at fire faktorer kjennetegner en sann tilflukt:

1. Kunnskap om Juvelenes kvaliteter gjennom en forståelse som stemmer overens med budskapet i sūtraen *Til påminnelse om de Tre Juveler*²³.
2. Kunnskap om hva som gjør at Buddha, Dharma og Sangha overgår de villfarnes profeter, veier og disippelskap.
3. Basert på denne kunnskapen, å hengi seg fullstendig til kontinuerlig tilflukt.
4. Å aldri søke tilflukt i noe annet enn de Tre Juveler, om det så skulle stå om livet.

Det holder ikke å bare repetere tilfluktsordene og la det bli med det – du må ha en helhjertet, dyp tillit til Juvelene. Med en slik tillit, er det utenkelig at Juvelenes medfølelse ikke vil gi deg beskyttelse. Om du rammes av negativ karma som nødvendigvis må modnes i dette livet, kan det virke som om Juvelene ikke lenger bryr seg om deg – men om du beholder troen, vil du uten tvil beskyttes fra og med neste liv. De som anklager Juvelene for manglende omtanke så snart de opplever en smule motgang, eller setter sin lit til spådomskunster, sjamanistiske ritualer og medisinsk behandling, viser tegn på manglende ryggrad. Dersom Juvelenes medfølelse lar vente på seg, er det en følge av at man selv ikke har bedt om den, for det er ikke mulig at Juvelene ikke har velsignelse å gi. Ha derfor alltid Juvelenes kvaliteter i tankene, forsterk din

23 *Āryatrinatnānusrīnāmasūtra*. Denne korte sūtraen resiteres tradisjonelt hver dag av den monastiske Sanghaen før måltidet midt på dagen inntas. Det finnes flere forkortede versjoner, blant annet det daglige bordverset: *Den dyrebare Buddha er den fremste læremesteren / Den dyrebare Dharma er den fremste av beskyttere / Den dyrebare Sangha er den fremste los og veileder / Jeg bøyer meg respektfullt for de fremste Tre Juvelene*. En variant av siste linje lyder: *Jeg ofrer dette til mitt tilfluktssted – de Tre Juvelene*.

tro, og be med iherdighet. Ikke samle opp negativitet gjennom meningsløse uttalelser og kritikk.

Se alle symbolske representasjoner av Buddhas legeme, tale og sinn, inkludert alle som bærer de monastiske robene, som de faktiske Juvelene, og gjør prostrasjoner, gi ofringer og ha tro på dem og hengivenhet til dem. Restaurer gamle symbolske representasjoner, og bygg nye. Ikke plasser dem rett på bakken eller på steder hvor de kan ødelegges. Bare tanken på å selge dem for økonomisk gevinst, eller å pantsette dem, er helt uakseptabel.

Skritt aldri over så mye som en knust liten bit av en tsa-tsa, eller en eneste skreven bokstav. Husk Juvelenes godhet, og bruk din egen kropp, din tale og ditt sinn til respektfulle handlinger som prostrasjoner, ofringer og lovsang. Husk å ha medfølelse, og få andre mennesker til å ta tilflukt ved å beskrive Juvelenes enorme kvaliteter. Husk hvor gagnlig det er, og øv deg i å ta tilflukt til alle døgnet seks tider²⁴. Husk hvor farlig det er, og unngå å forkaste tilfluktsobjektene om det så skulle stå om livet. Med overbevisning, sett din lit til Juvelene uten noensinne å miste motet, uansett hva du skulle oppleve av gleder og sorger, oppturer og nedturer.

Kort sagt: Fra og med det øyeblikk du tar tilflukt i Buddha, unngå å hengi deg til en annen, verdslig guddom. Fra og med det øyeblikk du tar tilflukt i Dharma, unngå tanker og handlinger som skader levende vesener. Fra og med det øyeblikk du tar tilflukt i Sanghaen, unngå å omgi deg med villfarne, eller tilsvarende, mennesker. Tilflukt som praktiseres på en autentisk måte, omfatter faktisk det meste av trinnvise veiledninger som finnes i både sūtra og tantra. Om du derimot mangler en indre erfaring av det å ta tilflukt, men allikevel lirer av deg pompøse ord om tomheten, er du på en gal vei som bærer like i avgrunnen.

24 I henhold til indisk astrologi, som senere ble innført i Tibet, består et døgn av seks tider, eller faser: (1) fra grålysningen begynner til solen står opp; (2) fra soloppgang til solen står på sitt høyeste; (3) fra solen står på sitt høyeste til solen går ned; (4) fra solen går ned til skumringen er over; (5) fra skumringen er over til midnatt; og (6) fra midnatt til grålysningen begynner. I indisk buddhistisk praksis var det tradisjon for å gjøre en meditasjonsøkt i hver av disse fasene, mens det i Tibet ble mest vanlig å gjøre fire praksisøkter i døgnet.

For å avrunde: Når du har etablert en ufravikelig praksis av kontinuerlig tilflukt, kan du regnes som en buddhist. Alle mindre negativiteter vil renses bort, de større vil minskes og svekkes, og du kan ikke rammes av forhindringer skapt av mennesker eller overnaturlige vesener. I tillegg vil alle velgjernings-frø som løfter, resitasjoner og så videre, vokse seg stadig sterkere. Har du helhjertet tillit til Juvelene, kan du ikke ende opp i de vonde tilværelsene selv om noen skulle prøve å jage deg dit. Som det sies i sūtraen *Den hvite lotus*²⁵:

Selv mennesker som kun later som om de følger min lære, enten som lekpersoner eller i monastisk form, vil fullstendig transcendere lidelse og nå [dharma]elementet uten levning²⁶ her i denne gode tidsalder. Ikke en eneste av dem vil bli etterlatt.

Dette er sagt med tanke på dem som har tatt tilflukt. Fordelene ved å ta tilflukt er enorme, og bare en brøkdel av dem er nevnt her.

OPPVÅKNINGSSINNET

Tilflukten etterfølges av det å gi opphav til oppvåkningssinnet (*bodhicitta*). Selv om vårt sinn generelt sett skulle gå i retning av Dharma, er det oppvåkningssinnets indre fotfeste, eller mangel på sådan, som avgjør om den Dharma vi utøver blir en ekte vei eller ikke. Når enhver stor eller liten velgjerning fungerer som en metode for å oppnå buddhatilstanden, kan det sies at Dharma har blitt en «ekte vei». Selv en helt hverdagslig handling kan bli en metode for å virkeliggjøre buddhatilstanden dersom den er motivert av oppvåkningssinnet – at det samme gjelder for gode gjerninger sier seg selv. Som det sies i sūtraene:

Dere som ønsker å oppnå den virkelig fullkomne buddhatilstanden, behøver ikke å trene i mange aspekter av Dharma; å trene i ett er nok. Hva er dette ene? Oppvåkningssinnet.

25 *Āryakāraṇāpūṇḍarīkanāmaḥāyānasūtra*, Toh 112, Kangyur, mdo mang, *cha/ja*.

26 Synonym for en arhat uten levning. Se *Arbat* i ordlisten for mer informasjon.

Oppvåkningssinnet har to varianter – det relative oppvåkningssinnet og det absolutte oppvåkningssinnet. Siden disse to utgjør fundamentet for alle de åttifire tusen samlingene av Dharma, er forklaringene av dem uten sidestykke i omfang. Her i denne konteksten – det vil si i hvilende meditasjon – er det ikke nødvendig med detaljerte utlegninger, men om du ønsker å vite mer, kan du studere de seks autoritative kadam-tekstene²⁷, og andre lignende verk.

Kort fortalt er essensen av det relative oppvåkningssinnet medfølelse, og essensen av det absolutte oppvåkningssinnet er intelligensen som erkjenner den egentlige virkeligheten. De to oppstår i gjensidig avhengighet til hverandre. Som Padampa sa:

*Uten medfølelse, ingen erkjennelse.
Fisk lever i vann, ikke på tørt land.*

En feilfri erkjennelse av den absolutte virkeligheten avhenger derfor av det relative. Har vi en feilfri erkjennelse, vil vi automatisk få uforfalsket medfølelse med alle levende vesener som mangler det samme, og dermed bli i stand til å dedikere oss til andre; fysisk, verbalt og mentalt. Så, siden det er det relative oppvåkningssinnet som avgjør om noe er «motivert av oppvåkningssinnet» eller ikke, trenger vi først metodene for å utvikle dette.

Det relative oppvåkningssinnet har i seg selv to fasetter – det aspirerende og det dedikerte, og begge må utvikles ved hjelp av et ritual. Det finnes ekstraordinære personer som kan gi opphav til begge ved ganske enkelt helhjertet å gjenta ordene for oppvåkningssinnets forpliktelser foran en symbolsk representasjon [av Juvlene]. Alminnelige mennesker, derimot, må motta løftene fra en edel veileder som holder løftene i en ubrutt overføringslinje. I alle tilfelle må man deretter være nøye med å bekjenne og gjenta forpliktelsen, i beste fall, til hver av døgnets seks tider; nest best, ved oppstart og avslutning av hver av de fire meditasjonsøktene; eller, i det minste, hver morgen og kveld.

Det aspirerende oppvåkningssinnet er å meditere igjen og igjen på tanken «jeg vil oppnå den allvitende buddhatilstanden for alle levende veseners

²⁷ Se *Seks autoritative kadam-tekster* i ordlisten.

skyld», og kan sammenlignes med et ønske om å reise et sted. Det dedikerte oppvåkningssinnet er å tenke, for eksempel, «jeg vil derfor nå meditere på instruksjonene for simultan sammenføyning (*sahajayoga*), det store segl», og deretter iverksette gjennomføringen av den planlagte gode gjerningen man har forpliktet seg til. Dette kan sammenlignes med det å faktisk legge ut på den planlagte reisen.

På dette tidspunktet, før du oppløser visualiseringen i tilflukten, resiter bønnen som begynner med *Helt til jeg oppnår...*²⁸ tre ganger. Føl nærværet av disse uovertrufne objektene, og tenk: «På akkurat samme måte som De Seierrike og deres barn i fortiden ga opphav til denne aspirasjonen, intensjonen om å nå oppvåkning, og deretter trente i det dedikerte oppvåkningssinnets disipliner, vil også jeg utvikle intensjonen om å nå oppvåkning og, steg for steg, trene i de seks fullkommenhetenes (*pāramitā*) disipliner til gagn for alle levende vesener, som er mine fedre og mødre.»

Mediter på din egen glede og andres oppstemthet over at du har gitt opphav til denne intensjonen, be aspirasjonsbønner, og avslutt med at tilfluktsobjektene smelter inn i deg selv.

Når du jevnlig gjentar bodhisattvaløftet, se for deg at veiviseren Śākyamuni sitter på en løvetrone, en lotus og en måneskive i rommet foran deg, omringet av Sanghaene av bodhisattvaer, śrāvakaer og pratyekabuddhaer – de åtte nære sønnene, de seksten seniorenene og så videre – og avlegg deretter løftet.

Avslutt med å hvile uten fokus.

OPPVÅKNINGSSINNETS DISIPLINER

Oppvåkningssinnets disipliner omfatter all dharmaaaktivitet og -praksis, og er derfor et svært omfattende tema. Kort fortalt er disiplinene av to slag: (1) De som tilhører det aspirerende oppvåkningssinnet og (2) de som tilhører det dedikerte oppvåkningssinnet:

28 Se liturgien til de forberedende øvelsene, fra *Helt til jeg oppnår våkenhetens hjerte / Må buddhaene bli min tilfluktskilde / Jeg søker likeså tilflukt i Dharma / Og alle bodhisattvaenes Sangha*, og utover.

1. Det aspirerende oppvåkningssinnets disipliner

Om du gir opp levende vesener eller gir opphav til en tenkemåte som er uforenlig med motivasjonen om å nå oppvåkningen, rykkes bodhisattvaløftet opp med roten. Det er derfor avgjørende å unngå begge disse forseelsene fra og med det øyeblikket løftet er avlagt.

Å gi opp levende vesener er en forseelse som begås ved å tenke «jeg ville ikke hjulpet deg selv om jeg hadde kunnet», for eksempel om noen du er bitter på. Det handler om å distansere seg fra og å være fiendtlig mot andre fordi man er sint eller sjalu – hvor mange eller få det er snakk om spiller ingen rolle.

Å gi opphav til en tenkemåte som er uforenlig med motivasjonen om å nå oppvåkningen betyr å ha tanker som «en som meg vil aldri klare å hjelpe verken meg selv eller andre, for selv vanlige, verdslige folk er bedre enn meg»; «fullkommen oppvåkning er altfor vanskelig å oppnå, så det spiller liten rolle om jeg utvikler oppvåkningssinnet eller ikke»; eller «jeg er rett og slett ikke i stand til å gagne levende vesener», og med den tanken fokusere på egen velferd, med den samme motivasjonen som en śrāvaka eller pratyekabuddha. Det omfatter også det å slurve med løftene man har tatt fordi man tenker at oppvåkningssinnet ikke har noen nevneverdig nytteverdi, og så videre.

Om du utvikler en av disse to tenkemåtene, og det går mer enn én økt før du setter inn mottiltak, er bodhisattvaløftet tapt. Vær derfor alltid oppmerksom på at du ikke lar dem oppstå i første omgang. Hvis du ufrivillig skulle gi opphav til dem, gjenopprett løftet øyeblikkelig ved å bekjenne og gjenta forpliktelsen. Kort sagt: Sørg for at du alltid bevarer den altruistiske viljen til å etablere alle, inkludert fiender og demoner som skader deg, i buddhatilstanden. Om du klarer dette, kan ingenting ødelegge oppvåkningssinnet – ikke en gang grove overtramp som śrāvakaenes ubotelige forseelser²⁹. Er du her og nå i stand til å hjelpe noen direkte, gjør det i så stor grad som mulig. Om du ikke er i stand til det, sørg for at du aldri mister din ektefølte motivasjon om å ville hjelpe dem ved en senere anledning.

²⁹ Dvs. en fullt ordinert munk eller nonnes brudd på ett eller flere av deres fire primære løfter, som er å avstå fra (1) å ha samleie, (2) å drepe et menneske, (3) å stjele, og (4) å lyve om eget åndelige nivå. Å begå hvilken som helst av disse gjør ubotelig skade på ens monastiske status i dette livet, derav navnet.

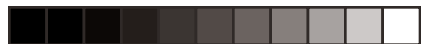
Unngå de følgende fire mørke gjerningene, som fører til at oppvåkningssinnet forblir glemt i alle fremtidige liv, og og tren i de fire lyse gjerningene, som medfører at det huskes for all fremtid.

De fire mørke gjerningene, sammen med de fire lyse:

1. Det er upassende å lyve med viten og vilje for å bedra ens guru eller andre som fortjener respekt. Det spiller ingen rolle om de lar seg lure eller ikke, eller hvor mange ord som blir sagt – selv den minste løgn, om den så er ment som en spøk, sømmer seg ikke.
2. Det er nødvendig å angre på det gale man har gjort. Men å forsøke å få andre til å føle så mye som et snev av anger for gode gjerninger de ikke har noen grunn til å angre på, er et overtramp. Om de faktisk føler anger eller ikke er irrelevant. Etter beste evne må man få alle levende vesener til å plante så mange av de tre farkostenes velgjernings-frø som mulig, og da særlig frø som er forenlige med den store farkosten. Man må også oppfordre alle til å be aspirasjonsbønner om å nå fullkommen oppvåkning.
3. Det er upassende å nevne, åpent eller i skjul, selv den minste kritikk av dem som én eneste gang har resitert bodhisattvaløftet, da disse kan regnes som bodhisattvaer. Dette burde være en selvfølge, da selv helt alminnelige vesener kun bør snakkes pent om, og aldri kritiseres. Det er sagt at alle levende vesener har buddhanatur, og at de derfor ikke kan skilles fra buddhaer – i kraft av at både alminnelige vesener og buddhaer er objekter som hjelper en å samle forrådene og å rense bort formørkelser.
4. Det er upassende å fysisk, verbalt eller mentalt svindle, bedra eller snyte andre for så mye som et støvkorn for ens egen vinnings skyld. I stedet må man ta ansvar for alle levende veseners ve og vel med ønske om å være til nytte og glede for dem i både dette og fremtidige liv. Selv i hverdagslige samtaler bør man snakke ærlig og liketil, som en far til en sønn.

I korthet kan alt dette oppsummeres som: Gi all gevinst og seire til andre, og ta alle tap og nederlag på egen kappe.

Siden bodhisattvaløftene utelukkende handler om intensjon, er det viktig, uansett hva du gjør fysisk og verbalt, at du vokter ditt sinn til enhver tid. Tren i kontinuerlig å øke forrådene, da dette får oppvåkningssinnet til å vokse



seg stadig sterkere. I sūtraen *Sāgaramatis spørsmål*³⁰ forklarer Buddha at en bodhisattva har ti hovedoppgaver:

1. Å bevare en grunnleggende tro mens man følger en edel veileder.
2. Å søke den sanne Dharma uten forutinntatthet og med stor iherdighet.
3. Å gjøre velgjerninger med ustoppelig iherdighet og med store ambisjoner.
4. Å passe på å unngå meningsløse arbeidsoppgaver og prosjekter.
5. Å lede levende vesener til modenhet uten tilknytning til egne velgjerninger.
6. Å holde fast ved den sanne Dharma uten tanke for liv og helse.
7. Å aldri føle at ens forråd av åndelig fortjeneste er tilstrekkelig.
8. Å anstrenge seg flittig i å samle forråd av visdom.
9. Å aldri skilles fra den egentlige sannheten.
10. Å bruke metodisk dyktighet for å finne en hvilken som helst passende vei.³¹

Anstreng deg flittig i disse.

2. Det dedikerte oppvåkningssinnets disipliner

Når man ønsker seg en god avling, er det ikke nok å bare ha et frø; man må også gjøre en innsats i kultiveringsprosessen. På samme måte er det ikke nok å bare ha en motivasjon om å ville nå buddhatilstanden, man må også utføre så mange store og små bodhisattva-aktiviteter som man er i stand til. Disse inkluderer de seks fullkommenheter: (1) Generøsitet, (2) moralsk disiplin, (3) tålmodighet, (4) iherdighet, og grundig trening i både (5) meditativ fordypning og (6) intelligens. Kort sagt:

*Det finnes ingen treningsvei i verden
Som Buddhas sønner ikke vil ta fatt.*³²

Plant derfor velgjernings-frø uten forbehold, og øv deg på å glede deg over dem som plantes av andre.

30 *Sāgaramatipariṣchāsūtra*, Toh 152, Kangyur, mdo mang, na.

31 Listen er en noe forkortet og parafisert utgave av originalen, se *Sāgaramatis spørsmål*, 159b-160a.

32 Sitatet er hentet fra Śāntidevas *Veien til det oppvåknete liv (bodhicaryāvatara)*, Toh 3871, Tengyur, dbu ma, la, kapittel 5 vers 100. Oversettelse av Kåre A. Lie.



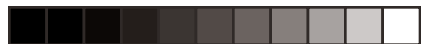
De fire grenseløse:

1. Kjærlighet – å ønske at alle levende vesener får oppleve en ny, hittil uant lykke, og at de etableres i den praksis som forårsaker lykke, nemlig gode gjerninger.
2. Medfølelse – å ønske at alle levende vesener fris fra lidelsen de opplever i øyeblikket, og at de slutter å gjøre det som forårsaker fremtidig lidelse, nemlig negative gjerninger.
3. Glede – å fryde seg over den fysiske og mentale lykken andre opplever akkurat nå.
4. Likevekt – å anse ethvert levende vesen, som kunne vært ens mor, som like verdifullt som en selv, og å behandle alle levende vesener – nære og fjerne – likt, uten å ha tilknytning til noen og aversjon for andre.

Å utvikle disse tankene overfor alle de endeløse mengder av levende vesener, så mange som himmelen er vid, uten å skjelne mellom fiender, venner og de som verken er det ene eller det andre, er kjent som meditasjonen på *de fire grenseløse*. Så snart vi har lagt ut på veien i den store farkosten, bør dette utgjøre kjernen i vår praksis, da de fire grenseløse er selve essensen av Dharma.

Ifølge kadam-tradisjonens nøkkelinstruksjoner utvikles kjærlighet, og de andre tre grenseløse, gjennom refleksjon over sammenhengene mellom årsak og resultat³³. Tenk: «Jeg må oppnå buddhatilstanden, koste hva det koste vil. Derfor må jeg utvikle årsaken til buddhatilstanden, som er oppvåkningssinnet; årsaken til oppvåkningssinnet, som er medfølelse; årsaken til medfølelse, som er kjærlighet; årsaken til kjærlighet, som er takknemlighet og ønske om å gjøre gjengjeld; og årsaken til takknemlighet og ønske om å gjøre gjengjeld, som er å innse at alle levende vesener har vært mine egne foreldre.» Så snart du har denne innsikten, begynner du meditasjonen på kjærlighet ved å reflektere over alt du kan takke din mor i dette livet for. Deretter utvides denne følelsen gradvis til den på samme måte omfatter alle vesener som lever og ånder.

33 Dette er en systematisk metode for å utvikle oppvåkningssinnet som stammer fra mester Atiśa. Metodens fulle navn er «De syv nøkkelinstruksjonene om årsak og resultat» eller «De syv grenene av årsak og resultat». De syv består av (1) å gjenkjenne sine mødre, (2) å være takknemlig for deres godhet, (3) å gjengjelde deres godhet, samt å utvikle (4) kjærlighet, (5) medfølelse, (6) altruisme og (7) oppvåkningssinnet. En annen kjent metode for det samme stammer fra Śāntideva. Denne har tre hovedstadier: (1) Å utviske forskjellene mellom seg selv og andre, (2) å sette seg selv i andres sted, og (3) å se andre som viktigere enn seg selv.



Hvis du håper at andre skal se deg som en god dharmapraktiserende – ut av et ønske om å få mat, klær og anseelse, eller fordi du ønsker å være bedre enn andre – og derfor fremstiller deg selv som en bodhisattva, er skinnhellig, snakker om deg selv som «opplyst» og «en siddha», eller noe lignende, er dette selve roten til din egen undergang. I slike tilfeller er det viktig å bruke meditasjonstemaene *hvor vanskelig det er å oppnå fribetene og ressursene og forgjengelighet* som botemiddel. Dersom du dedikerer deg til et par åndelige aktiviteter og litt dharmapraksis bare ut fra et ønske om himmelsk eller jordisk lykke, er dette det diametralt motsatte av oppvåkningssinnet. I slike tilfeller er det viktig å minne deg selv på *det vonde ved syklisk eksistens og karma, årsak og resultat*. Dersom du utelukkende er opptatt av ditt eget ve og vel og ikke klarer å utvikle en altruistisk innstilling, er det noe galt med selve fundamentet, og det er av avgjørende betydning at du mediterer på den følgende tankegangen som utvisker forskjellene mellom deg selv og andre, og setter deg selv i deres sted: «Jeg og alle levende vesener er like i kraft av vi ønsker å være lykkelige, like i kraft av at vi ønsker å unngå lidelse, og også like i kraft av at vi av natur mangler en individuell essens. Men siden jeg bare er én, og levende vesener er mange, er vi ikke bare like – de er faktisk mye viktigere enn meg. Derfor vil jeg oppnå buddhatilstanden selv, og deretter hjelpe alle levende vesener med å oppnå det samme.» Dette må bli en dyp indre overbevisning, ikke bare en intellektuell idé. For å forsterke denne holdningen, må du ikke være selvopptatt, men se ethvert levende vesen som langt viktigere enn deg selv. Gled deg over å gjøre noe for andre selv om det skulle medføre intens personlig lidelse, og fokuser utelukkende på å gagne andre både i tanke og i gjerning.

Nå, dersom vi utfører noen små gode gjerninger, tenker vi at det som vi gjør på eget initiativ, er til nytte for oss selv, mens det som andre får oss til å gjøre, er for deres skyld. På denne måten kommer vi ingen vei. At dharmaktiviteter må utføres utelukkende med motivasjonen om å gagne andre, er en selvfølge; men det samme gjelder for hva vi enn foretar oss – om vi vandrer rundt, beveger oss, ligger eller sitter.

Når du skades av sykdom og onde ånder, såres av baksnakking, opplever en økning av sinnsgiftene, eller lignende ting – ta i tillegg inn over deg og overta byrden av absolutt alt som andre levende vesener ønsker å unngå.





Ikke bli deprimert når du lider, men innse at det er karma fra fortiden og ta på deg andres lidelse i tillegg. Når du er frisk og glad, styr all din velstand og innflytelse i positiv retning og ikke vær uvirksom, men bruk kroppen og talen til gode gjerninger og be om at alle levende vesener også må bli friske og glade. Kort sagt: Ikke la en eneste gjerning styres av egoisme, men sørg for at alt du gjør i Dharma fungerer som et botemiddel mot din forestilling om et selv.

Når du puster inn, trekk alle levende veseners lidelse, negativitet og formørkelser inn gjennom neseborene i form av svart røyk, som du deretter drar ned i hjertesenteret. Når du puster ut, la all godhet og lykke du har samlet gjennom endeløse tider spres ut av neseborene i form av hvitt lys, som treffer hvert enkelt levende vesen og gjør dem alle om til buddhaer. Vær glad på deres vegne, og resiter:

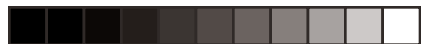
*Om jeg er glad, så gir jeg andre all min godhet;
Må gagn og glede fylle himlene.
Om jeg er trist, så tar jeg på meg alles smerte;
Må lidelsenes hav slik tørke ut.*

Gjenta dette uten stans.

Om ingen annen praksis skulle komme til deg i dødsøyeblikket, sørg for at ditt siste åndedrag kobles med en slik sekvens av gi-og-ta-meditasjon (tib. *tonglen*). Uansett hva du skulle oppleve av uønskede ting – fysisk sykdom, psykisk lidelse, krangel og konflikt, tap og nederlag – se det ene og alene som en konsekvens av din selvfiksering. Uten å føle bitterhet mot andre, legg all skyld på deg selv. Alle – fiender, venner, og de som er verken-eller – er objekter for sinnstrening. Reflekter over hvordan de hjelper deg å rense bort negativitet og formørkelser, og tenk på dem med en sterk følelse av takknemlighet.

Ikke si eller gjør ting i håp om at andre skal tro at du ikke er selvfixsert. Ha en ærlig og redelig oppførsel som er i tråd med det som undervises i vinaya. Ikke snakk om andres feil. Innse at de feilene du ser i andre er dine egne urene oppfatninger. Unngå også å eksponere folks skjulte svakheter, bruke harde ord, resitere aggressive besvergelses mot overnaturlige vesener, og så videre. Ikke overlatt vanskelige oppgaver du selv har blitt tildelt til andre eller la noen





ta skylden for feil som du har begått. Det å tenke skadefro på en motstanders nederlag, å glede deg over at fiender dør, å spekulere på hva du selv kan tjene på andres sykdom, og så videre, er helt uakseptabelt.

Mediter på oppvåkningssinnet uten tanke for din egen helsetilstand, anseelse og så videre, og mediter med særlig intensitet på dem som det er vanskelig å ha medfølelse med, som fiender og marer. Unngå å praktisere Dharma uregelmessig som følge av mangel på overbevisning. Selv om du skulle ha ofret mye for dharmapraksisens skyld, ikke gjør noe nummer av det, siden alt er til ditt eget beste. Ikke ta igjen når noen eksponerer dine skjulte svakheter, latterliggjør, slår, eller er sinte på deg, men mediter utelukkende på medfølelse for dem. Ikke vis glede eller irritasjon over bagateller. Om du ikke kan tåle selv den minste lille skade, eller om du ikke klarer å være det minste til nytte for andre, er hele formålet med oppvåkningssinnet borte. Siden det å sette seg selv i andres sted er en eksepsjonelt effektiv metode, må du trene i den til «stein-treffer-bein».

At man gir opphav til oppvåkningssinnet renser i seg selv bort en ufattelig mengde av oppsamlet negativitet, og fører til en endeløs økning av godhet. Den åndelige fortjenesten av ett eneste øyeblikk av oppvåkningssinnet overgår fortjenesten av å ofre like mange juvelfylte buddhariker som det finnes sandkorn langs hele Ganges-elven til hver eneste Buddha som noen gang har eksistert. Siden det er selve essensen av all Dharma, sier det seg selv at fordelene ved oppvåkningssinnet overgår alt.

Samtlige bodhisattva-aktiviteter – som de seks fullkommenheter, og så videre – stammer utelukkende fra medfølelse. Nøy deg derfor ikke med å si «jeg har meditert på medfølelse i så mange måneder og så mange dager» eller med å si «stakkars liten» til ett enkelt levende vesen som har det vondt. Oppøv i stedet den store, evigvarende medfølelsen som omfatter alle vesener i syklisk eksistens, upartisk og uten forutinntatthet.

Å modne eget sinn ved å trene i alle former for gode gjerninger kalles *moralisk disiplin i form av å akkumulere gode gjerninger*. Å modne levende veseners sinn ved å få dem til å gjøre de gode gjerningene de kan, kalles *moralisk disiplin i form av å gagne levende vesener*. Disse to omfatter samtlige av bodhisattvaløftene,





og det regnes som en forseelse for bodhisattvaer å unnlate å gjøre handlinger som faller inn under en av disse kategoriene, dersom de er i stand til å utføre dem. Plant derfor så mange velgjernings-frø som mulig i øyeblikket, og oppmuntre andre til å gjøre det samme. Det å innbille seg at én enkelt form for velgjerninger er tilstrekkelig, og så klamre seg til en vag og uklar erfaring som ikke holder i motgangstider, er simpelthen en svakhet som stammer fra mangelfulle studier av Den Seierrikes lære og livseksemplene til sanne mestere.





HUNDRESTAVELSESMANTRAET

– som renses bort misgjerninger og formørkelser

Generelt finnes det to mantraer med hundre stavelser. Det ene er de fullbefarnes hundre stavelser, som presenteres i tantraen *De tre forpliktelsers manifestasjon*³⁴; mens det andre er Vajrasattvas hundre stavelser, som nevnes i en rekke ulike tantraer. Vajrasattvas hundre stavelser har også to varianter. Den ene varianten er de hundre stavelsene som omfatter de fredfylte familiene, som er et tilpasset navnemantra for de utallige klassene av ikke-verdslige guddommer. Den andre varianten er de hundre stavelsene til den vredesyfalte Heruka, som blant annet presenteres i *Konklusjon på forklaringen [av Cakrasamvaras tantra]*³⁵. Disse kalles «hundrestavelsemantraer» siden de er mantraer av samme type, uavhengig av om de faktisk har hundre stavelser eller ikke. Av de to er det den trinnvise visualiseringen forbundet med den fredfylte Vajrasattvas hundre stavelser som presenteres her. Denne er også av to slag, nemlig meditasjonen på [Vajra]sattva i sin singulære form som en verdenshersker, som stammer fra yogatantra-tradisjonen³⁶; og i form av simultan sammenføyning (*sahajayoga*), som stammer fra den høyeste yogatantra-tradisjonen. I det følgende presenteres meditasjonen og fremgangsmåten fra yogatantra-tradisjonen:

34 Tantraens fulle navn er *Kongen av de tre forpliktelsers manifestasjon*, (*trisamayavyūharāja*). Praksisteksten som tilhører denne tantraen finnes i den kanoniske kommentartradisjonen (tib. *tengyur*) som *Praksisen av kongen av de tre forpliktelsers manifestasjon*, Toh 2697, Tengyur, rgyud, *nu*.

35 *Abhidhānottaratāntra*. Toh 369, Kangyur, rgyud, *kha*.

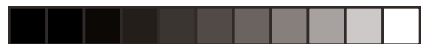
36 Se *Tantriske klasser* i ordlisten.



Du er i din alminnelige form. Over hodet ditt er den tibetanske stavelsen PAM³⁷, som blir til en lotus, og stavelsen A, som blir til en måneskive. På dette [lotus- og måne-]setet er en HŪṂ, som blir til en hvit vajra med fem staver, hvis midtparti bærer stavelsen HŪṂ. Denne utstråler et lys som gis som en offergave til edle vesener og til gagn for alminnelige vesener. Lyset vender tilbake, og vajraen omdannes til Vajrasattva, som ikke kan skilles fra din egen rotguru. Han er hvit av farge, med ett ansikt og to hender. Den høyre hånden holder en fem-stavet vajra foran hjertet, mens den venstre holder en sølvhvit bjelle, og hviler ved hoften. Han sitter i en bodhisattvas vajrastilling, med det høyre benet løst og det venstre trukket inn. Med øvre og nedre rober av mange silkestoffer, en krone av edelstener og så videre, er han kledd i et komplett sett av de fredfylte regaliene. Håret hans er samlet i en knute på toppen av hodet, og han krones av Guru Akṣobhya som tegn på hvilken [buddha]familie han tilhører. Kroppen, smykket med de store og mindre tegnene, stråler med et umåtelig lys og fremstår som en måne i vann – synlig, men uten egen natur. De tre sentrene i kroppen hans bærer de tre stavelsene, med HŪṂ i hjertesenteret på en lotus og en måne, omkranset av hundrestavelsemantraet som en kjede. Mantrakjedet er hvitt av farge, vender utover, begynner rett foran HŪṂ og spinner medsols slik en slange kveiler seg. Mantraet utstråler lys som påkaller alle De Seierrike og deres barn fra de ti retninger og de tre tider. Se for deg at disse smelter inn [i Vajrasattva], som dermed blir essensen av alle Juveler, og bønnfall ham om å rense deg for misgjerninger og formørkelser.

Fra rotstavelsen omkranset av mantraet i hjertesenteret drypper visdomsnektar. Tenk at den fyller hele [Vajrasattvas] kropp, og at nektaren som er til overs strømmer som en lysende hvit elv fra stortåen på hans høyre fot og ned i ditt eget hode. Som søppel i en elvestrøm drives alle misgjerninger og formørkelser – svekkede og brutte forpliktelser som du har samlet opp gjennom endeløse tider – ut gjennom kroppens åpninger og porer i form av kloakk og slagg; all sykdom i form av verk, blod og lymfevæske; og alle demoner i form av insekter og avskum. Sammen med fysisk materie som kjøtt, blod og så videre, absorberes alt av den mektige, gylne jordoverflaten. Se for deg at din egen

37 Se de tibetanske stavelsenes utforming i liturgien *Voguen for å ferdes på den edle vei*.



kropp blir ren, at den fylles opp med visdomsnektar, og at resten av væsken flommer ut av deg og oppover til den berører Vajrasattvas fot.

Gjør denne visualiseringen igjen og igjen med stor klarhet. For, som det sies:

*Om sinnet vandrer, vil en evighet
Med mantraer bli uten resultat.*

Resiter derfor hundrestavelsermantraet – og deretter seksstavelsermantraet – i et passende tempo, klart, korrekt og klangfullt, uten å la deg distrahere så mye som et øyeblikk. Avslutt med å la håndflatene møtes, og resiter bønningen og bekjennelsen som begynner med *Beskytter! I blind...* Guru Vajrasattva smiler anerkjennende, sier: «Barn av edel herkomst, fra dette øyeblikk er du renset for alle dine misgjerninger, formørkelser, forseelser og løftebrudd» og gir med dette sin forlatelse. Deretter løses han opp i lys og smelter inn i deg. Tenk at Vajrasattvas legeme, tale og sinn, og din egen kropp, tale og sinn blir uadskillelige, og hvil uten fokus. Når økten er over, tilegn den gode gjerningen.

Tegnene på at du er blitt renset for misgjerninger forklares tydelig i hovedteksten³⁸. Noen spesifikke tegn som nevnes er at kroppen blir lett og behøver lite søvn, og at du får god helse, mental klarhet, og glimt av erfaring og erkjennelse.

[BETYDNINGEN AV Å PRAKTISERE VAJRASATTVA]

Generelt sett er poenget med denne praksisen at man må unngå misgjerninger og gjøre gode gjerninger. Kun en Buddha kan gi råd til andre ut fra en korrekt forståelse av hva som må unngås og hva som må utføres. Den som har tillit til det han underviste, og som setter det ut i praksis, har derfor et godt grep om det viktigste. Selv om en karmisk handling, om den er positiv eller negativ, er minimal på det tidspunkt den fungerer som en årsak, vil den ha økt i størrelse på det tidspunkt den får et resultat. Negative og positive gjerninger resulterer i gjenfødsler som er henholdsvis vonde og gode. Karmiske handlinger du

38 Dvs. den 9. Karmapa Wangchuk Dorjes *Den definitive sannhets hav*, en klassisk filosofisk avhandling om de allmenne og unike forberedende øvelsene til, og hovedpraksisen av, det store segl. Kongtruls *Fakkell* belyser og klargjør hvordan innholdet i *Havet* skal utøves.



selv har utført, forsvinner aldri, men du vil derimot aldri oppleve karmiske konsekvenser av gjerninger du selv ikke har begått.

Karmiske gjerninger motivert av begjær, sinne eller uforstand som ikke utføres fysisk eller verbalt, er mental karma. De som utføres, er fysisk og verbal karma. I og med at ens sinn alltid går forut for karmiske gjerninger, sies det:

*Ens sinn er selve roten til all giftighet,
Fordi det gjør at verden blir et beksvart sted.*

Negative karmiske gjerninger omfatter de fem [primære] umiddelbare³⁹, de fem sekundære [umiddelbare]⁴⁰, de ti misgjerninger⁴¹, de fire grove gjerninger⁴², de åtte ugjerninger⁴³ og så videre, i tillegg til overtredelser av de tre nivåene

39 (1) Å drepe sin far, (2) å drepe sin mor, (3) å drepe en arhat, (4) å skape splittelse i Sanghaen og (5) å skade en Buddha med overlegg. Enhver som begår en av disse handlingene vil ikke oppleve mellomtilstanden etter døden, men umiddelbart gjenfødtes i en helvetestilstand, derav navnet.

40 (1) Å drepe en dharmamester, (2) å skjende en nonne, (3) å drepe en bodhisattva som har nådd det første bodhisattvanivået, (4) å stjele Sanghaens eiendom, og (5) å ødelegge en stüpa. (Listen er hentet fra *Mönlam store tibetanske ordbok*)

41 Se liste i kapitlet «Karma, årsak og resultat»

42 De fire grove gjerninger består av fire sett med fire alvorlige handlinger. Det første settet er *de fire grove feiltagelsene*, nemlig å sitte høyere enn en lærd mester, å motta prostrasjoner fra en fullt ordinert munk, å stjele mat fra en utøver av meditasjon, og å stjele ritualobjekter fra en utøver av esoterisk mantra. Sett nummer to er *de fire grove løfteforseelsene*, det vil si å misbruke navnene til de Tre Juveler i bannskap, å forbryte seg mot śrāvaka-disiplinen om man har avlagt monastiske løfter, å forbryte seg mot bodhisattva-disiplinen om man følger den store farkosten, og å forbryte seg mot de tantriske forpliktelsene om man følger mantrafarkosten. Det tredje settet består av *de fire grove manglene på respekt*, nemlig å vise forakt for en symbolsk representasjon av Buddhas kropp utav uvitenhet, å vise forakt for en lærd persons kvaliteter utav arroganse, å vise forakt for sanne uttalelser utav sjalusi, og å vise forakt for filosofiske skoler basert på egne preferanser. Sett nummer fire er *de fire grovt hånende handlinger*, det vil si å kynisk støtte opp om feil syn, å støtte noen som fysisk skader en buddha, å grunnløst fordømme noen blant likemenn, og å beskyldte noen uten skjellig grunn. (Listen er hentet fra *Treasury of Precious Qualities, A Commentary on the Root Text of Jigme Lingpa* by Longchen Yeshe Dorje, Kangyur Rinpoche, Shechen Publications, 2004)

43 Det finnes to forklaringer av disse åtte. Den første er fra sūtratradisjonen, hvor de presenteres som motsatsen til den edle, åttedelte vei, det vil si (1) feil syn, (2) feil intensjon, (3) feil tale, (4) feil oppførsel, (5) feil levemåte, (6) feil anstrengelse, (7) feil oppmerksomhet, og (8) feil konsentrasjon. Den andre er fra nyingma-tradisjonen, og beskrives i *Treasury of Precious Qualities* som (1) å håne gode gjerninger, (2) å hylle misgjerninger, (3) å opprøre et godt menneske, (4) å forstyrre dharmapraksisen til en troende person, (5) å forkaste sin læremester, (6) å forkaste sin deva, (7) å forkaste sin dharmafamilie, og (8) å forbryte seg mot den hellige mandalen (dvs. forstyrre en ritualutøvelse).

av løfter⁴⁴ i form av forseelser og brudd – enten du begår dem selv, får andre til å gjøre dem eller om du gleder deg over slike overtredelser og hyller dem.

Kort sagt: Vi bærer med oss et veritabelt fjell av misgjerninger som vi uvitende og uforvarende har samlet opp gjennom en endeløs serie av liv. På toppen av dette pådrar vi oss stadig flere misgjerninger og formørkelser her og nå, siden de aller fleste av våre fysiske, verbale og mentale handlinger utelukkende utføres under påvirkning av de tre sinnsgiftene. På grunn av alt det gale vi har gjort, vil vi i dette liv bli latterliggjort og fordømt av guder og mennesker, være forfulgt av uhell, og guddommene som beskytter oss vil trekke seg unna slik at vi utsettes for angrep fra demoner og marer. Vi vil havne i de fordervedes rekker og bli som forbannet, en skygge av ondskap som formørker alt den kommer i kontakt med. Selv i søvne vil vi overveldes av mareritt. Vi vil streve mentalt, havne i livsfarlige situasjoner og få livstruende sykdommer. Når døden inntreffer, vil vi pine av dødsangst, og i mellomtilstanden vil vi oppleve ekstrem forvirring. Etter døden vil vi gjennomgå voldsomme lidelser i de tre vonde tilværelsene alt etter hvor alvorlige våre misgjerninger har vært. Skulle vi en dag bli gjenfødt i de høyere tilværelsene, vil vi ha et kort liv, med mye sykdom. Uskyldig vil vi forfølges av fiender og konflikter, og stedet der vi bor vil være utsatt for sultkatastrofer, epidemier, krig og så videre. Eventuelt vil vi, som et resultat av en tilsvarende årsak⁴⁵, glede oss over misgjerninger, og dermed øke vår egen lidelse uten opphør.

Hvis negative gjerninger var uunngåelige, eller hadde en klar nytteverdi, måtte vi nødvendigvis ha begått dem. Men slik er det aldri. Som regel begår vi dem for å kue fiender og beskytte dem vi er glad i, for rikdom, velstand og berømmelse, eller for mat, klær og andre formål. Problemet er at uansett hvor mye av dette vi samler opp, vil det ikke ha så mye som et sesamfrøes verdi når vi dør. Det er bare å glemme berømmelse, eiendom, barn og partnere – ikke

⁴⁴ De tre nivåene av løfter utgjør treningen i høyere moralsk disiplin for dem som følger den store farkostens Dharma, og består av (1) tilfluktens og den personlige frigjøringens løfter for lekpersoner og/eller monastisk ordinerte, (2) bodhisattvaløftene og (3) tantriske forpliktelser. For utførlige beskrivelser av disse løftene, se verk som Jamgön Kongtrul Rinpoche's *Tre Løfter* (tib. *sdom gsum*).

⁴⁵ I abhidharma-tekster beskrives seks årsaker og fire omstendigheter som kan modne karmiske frø til fem ulike karmiske resultater. «Et resultat av en tilsvarende årsak» er ett av disse fem resultatene, og sikter til et resultat som ligner på den karmiske handlingen som forårsaket den.

en gang en matbit eller en flik av et klesplagg vil vi kunne ta med oss. Og, når vi vandrer ensomme inn i de vonde tilværelsene, kan ikke den lidelsen som vår egen misgjerning har utløst deles med noen andre; vi må gjennomgå den helt alene.

Driv deg selv til uutholdelig bekymring med tanker som: «Fiender blir så lett til venner, og venner blir så lett til fiender. Når jeg derfor våger å begå misgjerninger for venners og fienders skyld, må jeg være besatt av demoner eller drevet til vanvidd av onde ånder. For en tosk og komplett idiot jeg er! Negative følger har jeg aldri skjenket så mye som en tanke, og aldri har jeg stoppet meg selv fra å gjøre det som er galt. Jeg aner ikke når jeg skal dø – vil jeg få en mulighet til å rense meg for misgjerninger? Dersom jeg plutselig dør uten å ha fått renset bort noe som helst, hvilke lidelser i de vonde tilværelsene vil jeg ikke måtte bære?» Mediter på dette til du virkelig føler deg ulykkelig.

Forseelser som hemmeligholdes og skjules vil vokse seg sterkere og sterkere, siden dette simpelthen er å vanne og gjødsle misgjerningens frø med falskhet. Om man ikke skjuler dem, men ser dem som feiltrinn, for deretter å fortelle om dem til andre og gjøre dem allment kjent, vil de ikke øke, men minske i styrke. «Ærlighet varer lengst», som det heter. Dersom man i tillegg angrer og bekjenner misgjerningen med inderlighet, og iherdig anvender renselsesmetodene, vil man med største letthet bli renset for hele spekteret av misgjerninger og løftebrudd. Faktisk er selv en liten god gjerning i stand til å gjøre ende på en enorm mengde negative handlinger, hvis den utføres på en kompetent måte. En misgjerning må *erkjennes*, det vil si å innrømme at man har begått den-og-den forseelsen. Deretter må den også *bekjennes*, med en sterk følelse av anger og fortvilelse over det man har gjort. Bekjennelse innebærer også at man er nedtrykt og beskjemmet over udåden, og at man sier, ærlig og oppriktig, og med dyp beundring og respekt for dem som aldri begår slike misgjerninger: «Jeg bønnfaller dere – forbarm dere over meg og rens meg for denne karmaen!» I tillegg er det nødvendig å ha samtlige av *de fire styrkene*.

De fire styrkene

1. Styrken ved å gremmes – å angre på tidligere misgjerninger like kraftig som om man skulle drukket gift.

2. Styrken ved å ta avstand fra fremtidige forseelser – å helljertet bestemme seg for å aldri å gjøre noe lignende igjen, selv om det skulle stå om livet.
3. Styrken ved å ha en støtte – å ta tilflukt og utvikle oppvåkningssinnet.
4. Styrken ved å benytte botemidler – å gjøre så mange gode gjerninger man klarer, som for eksempel *de seks botemidlene*, med det for øye å bli rensset for misgjerninger.

Dersom du ikke angrer på det du har gjort, blir bekjennelsen kun en ytre formalitet som ikke kan rense deg for misgjerninger. Hvis du ikke tar en beslutning om aldri å gjøre noe lignende igjen, vil både bekjennelsen og eventuelle gode gjerninger bli resultatløse. En eneste bekjennelse utført med en underliggende autentisk tilfluktsmentalitet, har en langt større kapasitet til å rense bort misgjerninger enn hundretusener av bekjennelser som er gjort uten tilflukt og oppvåkningssinnet. Videre, siden styrken i støtten øker gradvis, jo høyere man kommer, vil en eneste dag med bekjennelser utført av den som har mottatt en tantrisk innvielse, rense bort misgjerninger langt mer effektivt enn mange år med bekjennelser utført av den som kun har tatt tilflukt. Det samme prinsippet gjelder for styrkegraden i både misgjerninger og velgjerninger.

De seks botemidlene

1. Å memorere navnene til buddhaer og bodhisattvaer som er særlig lovprist for sine evner til å rense bort karmiske formørkelser, som for eksempel Amitābha, Medisibuddha og Akṣobhya, og å resitere dem for andre.
2. Å produsere [symbolske representasjoner som] statuer, tekster og stūpaer.
3. Å gi ofringer til slike representasjoner, å tjene og vise respekt for Sanghaen, og å gi mandalaofringer. For dem som følger esoterisk mantra inngår også offergaver til devaens mandala, deltagelse ved offerfester og, i særdeleshett, å gi de fem guru-gledene⁴⁶ som en offergave til gurun.

⁴⁶ Listen med «de fem guru-gleder» (event. «de fem måter å glede gurun på») har flere varianter. I Karmapa Mikyö Dorjes *Hundre korte instruksjoner* presenteres de fem som (1) å gi offergaver til gurun av eget liv, kropp, eiendom og utførte gode gjerninger, (2) å gjøre prostrasjoner, snakke respektfullt og så videre, (3) å tilby fotmassasje, kroppsvask, og lignende, (4) å utføre alle ordrer med glede, og (5) å utøve og unngå handlinger på en korrekt måte ut fra instruksjonene man har blitt gitt. Andre steder er de beskrevet som (1) å gi offergaver av alt man eier, (2) å følge ordre, (3) å se det gode i alt gurun gjør, (4) å se det gode i alt gurun sier, og (5) å be til gurun kontinuerlig.

4. Å resitere sūtraer og tantraer undervist av Den Seierrike som for eksempel sūtraene om fullkommen intelligens (*prajñāpāramitāsūtra*) og *Den store transcendensens sūtra* (*mahāparinirvāṇasūtra*).
5. Å resitere dhāraṇīer⁴⁷ som, for eksempel, de fullbefarnes hundre stavelser, dhāraṇīet til Sarvavid, til Akṣobhya og så videre.
6. Å ha tillit til buddhanaturen og å meditere på betydningen av selvets ikke-eksistens. Det siste innebærer at man kommer til en forståelse av tilstanden som er uten fokus på de tre sfærer – misgjerningene og formørkelsene som skal renses bort, devaen og mantraet som renses, og en selv som blir renses – og at man utvikler en praksis av den dypeste tomhet, eller tilsvarende perspektiver, som det å se at alt er uvirkelig og illusorisk.

Om det blir effektivt utført, er ethvert av disse seks [botemidlene] i stand til å gjøre fullstendig ende på årsakene til og resultatene av misgjerninger. Grunnen til at det her er meditasjonen og resitasjonen til Vajrasattva som presenteres, er at den umiddelbart renses bort de groveste misgjerningene og formørkelsene som hindrer erfaring og erkjennelse i det store segls hovedpraksis. Misgjerninger og formørkelser som har hopet seg opp i det nåværende liv, er til større hinder for praksiserfaringer fordi de er nærmere i tid. Særlig gjelder dette for forseelser og brudd på de tre nivåene av løfter, og av disse igjen er forseelser og brudd på de fysiske, verbale og mentale forpliktelsene man har til guruen de aller mest alvorlige. Overtredelse av andre tantriske forpliktelser, som å misbruke Sanghaens eiendom og å tjene på salg av symbolske representasjoner, vil utviske tidligere erfaringer og forhindre nye i å oppstå. For den som ønsker å fjerne disse, er Vajrasattvas hundrestavelsermantra lovprist som enestående.

Atiśa sa en gang: «Forseelser og løftebrudd knyttet til den esoteriske mantrafarkosten begås kontinuerlig. Det er som, for eksempel, at en blank mandala-plate vil bli dekket av støv på et øyeblikk om den blir plassert på den støvete bakken.» Da han ble spurt: «Er det da tilfelle at veien aldri kan ta form i vårt sinn?» svarte han imidlertid: «På ingen måte! Esoterisk mantra tilbyr nemlig også et rikt utvalg av effektive metoder, og selv de mest subtile og mangfoldige forseelser og løftebrudd kan fjernes på ett eneste øyeblikk

⁴⁷ Se ordliste.

ved hjelp av én eneste metode.» Deretter ga han en grundig innføring i meditasjon på og resitasjon av hundrestavelsesmantraet.

Alle de tantriske klassene innen både den gamle og den nye oversettelses-tradisjonen er samstemte i beskrivelsen av de ufattelige fordelene, både midlertidige og varige, som hundrestavelsesmantraet gir. Disse oppsummeres i et indisk autoritativt verk⁴⁸ med ordene:

*All-herren, av natur de fem slags visdommer;
Fortjenesten ved det å gjenta kun et sett
Av dennes hundre stavelser er høyere
Enn dhāraṇīer, mantraer og mudrāer,
Samt konstruerte stūpaer og mandalaer.*

*Fortjenesten ved disse hundre stavelser
Er uttrykt klart og tydelig som høyere
Enn om man skulle smykke alle buddhaer,
Så tallrike som støv, med mange ofringer.⁴⁹*

Videre, fra samme kilde:

*Enhver som fremsier de hundre stavelser
Vil bli forskånet fra en altfor tidlig død,
Og ikke syke hen og lide annen nød.*

*Enhver som fremsier de hundre stavelser
Vil slippe fattigdom og all slags lidelse,
Ens uvenner vil også gradvis svinne hen,
Og alt man ønsker seg vil bli en fullt til del.*

48 Avhandlingen *De hundre stavelsernes rituale* fra den tibetanske kanoniske kommentar-tradisjonen (tib. *tengyur*).

49 *De hundre stavelsernes rituale*, Toh 2648, Tengyur, rgyud, ju, 295b. Visse tibetanske oversettelser av den indiske originalen ser ut til å ha *gzugs*, «legeme», i stedet for *gzungs*, «dhāraṇī», og refererer dermed til konstruksjonen av statuer snarere enn resitasjonen av dhāraṇīer.

*Enhver som fremsier de hundre stavelser
Vil få en sønn om det er dét man mest vil ha,
Vil oppnå rikdom om man gjerne vil bli rik,
Og få et hjemsted om man intet hjemsted har.*

*Om det å leve lenge er ens ønskedrøm
Så bør man fremsi disse hundre stavelser.
Selv om ens liv allikevel vil ebbe ut,
Så vil man leve godt i to-tre hundreår.
I dette livet vil man kun ha velbehag,
Og Sukhāvātī venter når man dør og drar.*

*Enhver som fremsier de hundre stavelser
Vil aldri rammes av den skadelige kraft
Fra dākinīer, ånder eller zombier,
Fra krampeanfoll eller fra bevissthetstap.
Selv de som har begått en stor forbrytelse
Vil garantert få møte alle buddhaer.*

*Å gjenta alle disse hundre stavelser
Fra esoterisk tradisjon vil lede til
At uforstandige blir mer forstandige,
At de som er uheldige blir heldige,
Og opphør av all ulykke og lidelse.*

*Selv om de fem umiddelbare er begått
Vil disse renses av de hundre stavelser.
I liv som følger liv så vil man fødes inn
I slekten til de store verdensherskere.
Til syvende og sist vil friheten bli nådd,
Og buddhaenes tilstand vil bli virkelighet.⁵⁰*

50 Ibid., 296a-298b. Kongtrul Rinpoches sitat er et utvalg av vers fra originalteksten, som er langt mer omfattende.



Det er sagt at om vi anstrenger oss i hundrestavelsermantraet, vil vi bli totalt rensset for både små og middels forseelser og løftebrudd, mens store forseelser og løftebrudd ikke lenger vil øke i styrke, men dempes og gradvis renses bort.

Generelt kan vi ikke unngå å angre på misgjerninger så snart vi har fått tillit til karmiske årsakssammenhenger, og først da vil vår bekjennelse bli autentisk. Når vi dermed renses, vil erfaring og erkjennelse oppstå helt automatisk. Vårt problem ser ut til å være at vi kun følger klostrets tradisjoner og messer oss gjennom praksisen som et rent pliktløp, uten virkelig tillit eller anger. Det er derfor vi har like lite erfaring og erkjennelse som en skilpadde har hår.





MANDALAOFRINGEN

– som fullender samlingen av de to forrådene

Hvis du har en mandala av god kvalitet, laget av et edelt metall, er det ikke noe problem om den er liten. Er den av dårligere kvalitet, laget av leire og tre for eksempel, bør den være stor. Har du dårlig råd, kan du bruke en treplate eller en steinhelle, og om selv dét skulle være vanskelig å få tak i, er en imaginær mandala tilstrekkelig. Til syvende og sist er det visualiseringen som er viktigst.

Av de to mandalaene du trenger, bruk den som er størst og av best kvalitet som praksismandala, og den andre som ofringsmandala. Som ofringssubstanser er edle metaller som gull og sølv best, konkylier og andre skjell nest best, mens det siste alternativet er rene korn som bygg og ris. Stenk og væt kornene med safranvann. Dersom du har ressurser til det, bytt til ferske ofringssubstanser mellom hver økt. Hvis ikke, sett noen ferske til side og supplér med jevne mellomrom. Substanser du har brukt til ofring må du ikke ta til eget forbruk. I stedet, gi dem som offérgaver til Juvelene. Mens du gjør visualiseringen⁵¹, tørk av praksismandalaen tre ganger, før du rengjør og renser den med å resitere*amṛta*...⁵² og ...*svabhāva*...⁵³

Ut fra tomhetstilstanden omdannes mandalaen til et juvelbesatt, himmelsk lystpalass, komplett og perfekt på alle måter. I midten av palasset er de fem gruppene av tilfluktsobjekter. Visualiser dem på samme måte som i

51 Se Vedlegg 2: *Liturgi for oppsett av praksismandalaen*.

52 Mantraet om *vajra amṛta kuṇḍali hana hana hūṃ phat*.

53 Mantraet om *svabhāva śuddhāḥ sarva dharmāḥ svabhāva śuddho 'ham*.



tilfluktspraksisen, bare uten innsjøen og det ønskeoppfyllende treet, og med alle dharmabeskyttere plassert imellom alle de andre.

Fra rotstavelene i alle tilfluktobjektene tre sentre strømmer det lys som innbyr et uendelig antall visdomsvesener (*jñanasattva*, tib. *ye shes sems dpa*) fra der de naturlig befinner seg. Se for deg at de smelter sammen og blir ett [med visualiseringen] og be om at de blir værende, samtidig som du plasserer [mandalaen] på et høyt og stoffdekket sted foran deg⁵⁴. Hvis mulig, omgi den med ofringer av fem slag⁵⁵.

Dersom du ikke har en praksismandala eller gjør praksisen i kortform, visualiser simpelthen mottakerne av ofringen i rommet foran deg. Hold deretter opp ofringsmandalaen med venstre hånd. Med en blomst i høyre hånd, tørk støv av mandalaen med tre medsols sirkelbevegelser samtidig som du resiterer hundrestavelsmantraet. På samme tid, se for deg at du selv og andre, verden og dens vesener, renses fullstendig for urenheter av alle slag – sykdom, onde krefter, misgjerninger og formørkelser – som utkrystalliseres fra [forestillingen om] objekter og subjekter. Siden mandalaens overflate symboliserer ditt sinns plettfrø natur, bør du polere den så ikke den minste lille flekk gjenstår.

Generelt, siden en mandalaofring skaper en sterk forbindelse av gjensidig avhengighet, bør ingenting overlates til tilfeldighetene. Bruk substanser av så god kvalitet som du har råd til og praktiser med den største renhet.

SELVE VISUALISERINGEN

På det ytre plan er det visse forskjeller mellom verdensbeskrivelsen i *Kālacakra* [tantra] og i abhidharma. Siden det store segl er den endelige essensen av samtlige tantriske klasser, spiller det ingen rolle hvilken av disse to du bruker i de forberedende øvelsene. Det har allikevel blitt tradisjon for å meditere i henhold til abhidharma-versjonen, siden den er mest kjent.

54 Dvs. på et alter.

55 Blomster, røkelse, lys, safranvann og mat.

Når du sier *om vajra bhūmi...*⁵⁶, stenk mandalaplaten med safranvann, om du har det, som et symbol på det å våtes av oppvåkningssinnets fuktighet. Se for deg at mandalaen blir overflaten til en åpen og mektig gyllen jord, like myk som din egen håndflate. Oppå den ligger et hav, hvis velduftende vann har de åtte egenskaper. Hvis du ikke har safranvann, kan du i stedet bestrø mandalaen med blomster. Det er i orden om du ikke visualiserer de underliggende mandalaene av luft, ild og vann.

Når du sier *om vajra rekhe...*⁵⁷, dryss ris motsols langs kanten av mandalaplaten som et symbol på jernfjellene, og se samtidig for deg dannelsen av Vāḍavāgni⁵⁸, den omkransende rekken av vulkanske jernfjell. Noen plasserer en dråpe safranvann eller et kronblad fra en blomst i midten av mandalaen idet de sier HŪM. Det gjøres ikke i denne tradisjonen. Det er også noen som ser for seg skapelsen av Meru, og alt det andre, fra disses respektive rotstavelser. Her, derimot, holder det å tenke at alt oppstår i sin helhet i samme øyeblikk som du visualiserer det. Videre, resiter ordene i liturgien samtidig som du utvikler visualiseringen steg for steg:

Midt i havet ruver fjellet (I)⁵⁹ Meru. Det har fire avsatter, er firkantet og vider seg gradvis utover i høyden. Østsiden er av krystallkvarts, sørsiden av vaidūrya⁶⁰, vestsiden av rubin og nordsiden av smaragd. Fjellsidene farge gjenspeiles i havet, himmelen og kontinentet som tilhører dem. Meru omgis av de syv gullfjell[kjed]ene – Yugandhara, Īśādhāra, Khādiraka, Sudarāna, Aśvakarṇa, Vinataka og Nimindhara⁶¹ – som konsentriske, kvadratiske gjerder, hvor hver bakomliggende fjellkjede er halvparten så høy som den

56 Se liturgi *Vognen for å ferdes på den edle vei*.

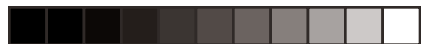
57 Se liturgi *Vognen for å ferdes på den edle vei*.

58 Navnet på fjellkjeden er også kjent på sanskrit som *Vāḍavamukha*, «Hestefjes» (tib. *rta gdong*), mens sanskrit-endelsen *agni*, «ild» (tib. *me lce*), her viser til den undersjøiske ilden som sies å omgi fjellene.

59 Nummereringen i denne seksjonen viser til de trettisyv punktene i en klassisk mandalaofring.

60 En krystall som noen ganger identifiseres som lapis lasuli eller blå beryll. Vaidūrya er ikke nødvendigvis blå, som nevnt av Pawo Tsuglag Trengwa i hans omfattende kommentar til Śāntidevas *Veien til det oppvåkne liv (bodhicaryāvatara)*, men i konteksten av verdens beskrivelse er sørsiden av Meru og vår verden Jambudvīpa sagt å ha en klar, blå farge.

61 Oversatt til norsk: Åkholderen, Plogholderen, Den akasiekledte, Skjønnheten, Hestøret, Bukkeren og Ytterveggen.



forrige. Imellom [fjellkjedene] ligger gledesjøene⁶², breddfulle av vann med de åtte egenskaper og med store mengder av ønskeoppfyllende juveler og andre någa-skatter.

I havet bortenfor fjellene ligger de fire kontinentene, det vil si det hvite og halv-måneformede (2) Pūrvavideha i øst, det blå og trapes-formede (3) Jambudvīpa i sør, det røde og runde (4) Aparagodānīya i vest, og det grønne og firkantede (5) Uttarakuru i nord⁶³. Hvert hovedkontinent har (6-13) to subkontinenter i havet på høyre og venstre side, av samme fasong og farge som dem selv.

På hvert kontinent, på Meru og overalt i himmelrommet er det (14) edelstens-fjell bestående av diamanter, vaidūrya, safirer, smaragder, perler, sølv, gull, krystallkvarts og så videre; (15) skoger av ønskeoppfyllende trær, som lar falle et regn av det alle ønsker seg og trenger; (16) bølinger av overflødhets-kyr, som gir alt hva hjertet kan begjære fra hvert eneste hårstrå; (17) odlingsfri grøde, som stilner sult og er utømmelig; de syv kongelige rikdommene – (18) hjulet med de tusen eiker, laget av gull fra Jambu-elven; (19) den åtte-fasetterte juvelen, som er like strålende som solen og lar falle et regn av sansenyttelser i mils omkrets; (20) dronningen, som er en fryd for øyet og har en adelskvinnes trettito gode kvaliteter; (21) statsministeren, som har en utmerket fysikk og mental evne til å finne gjemte skatter; (22) den filigran-kledte elefanten med hvite støttenner og syv sterke lemmer, som kan bevege seg uhindret gjennom luften; (23) den beste av alle hester, som har en man av samme farge som en påfugls hals og kan krysse alle fire kontinenter på en formiddag; og (24) generalen, som behersker alle de sekstifire kunstene; safirer, og de seks andre edelstenene, samt (25) en utømmelig skattekrukke.

Over disse er den hvite (26) sjarmgudinnen, som støtter sine to armer på hoftene med knyttede vajra-never; den gule (27) kransgudinnen, som holder kranser av blomster og juveler; den rosa (28) sanggudinnen, som holder en lutt; den grønne (29) dansegudinnen, som danser; den gule (30) blomstergudinnen,

62 En «gledessjø» er en generell betegnelse på innsjøer og havområder hvis vann innehar de åtte egenskapene nevnt i tilfluktspraksisen. Her refererer ordet imidlertid spesifikt til de syv havområdene mellom gullfjellrekkene. Disse består av syv ulike væsker – saltvann, ferskvann, øl, melk, yoghurt, smør og honning – som alle har de åtte egenskapene.

63 Oversatt til norsk: Den edle kroppen, Roseneple-landet, Overflødhets-kua og Ulyden.



som holder en blomsterbukett; den blå (31) røkelsesgudinnen, som har en røkelsesbrenner i hendene; den rosa (32) lysgudinnen, som har en smørlampe; og den grønne (33) parfymegudinnen, som holder en dharmakonkylie fylt med safranvann.

(34) Solen, ildkrystallkulen som flammer av lys, står på himmelen i nordøst, mens (35) månen, vannkrystallkulen med sin kjølede effekt, står på himmelen i sørvest. Rundt disse er planetenes og stjernenes astrologiske hus, som stråler med sine mangefasetterte lys.

I midten av høysletten, på toppen av Meru, ligger Viṣṇus metropol Øyensfryd, og Indras lystpalass. I de fire himmelretningene ligger de fire parkene Caitrarathavana⁶⁴ og så videre⁶⁵, det altomfattende treet som spidder jorden⁶⁶ og andre ønskeoppfyllende trær, steinhellen som minner om harmonik⁶⁷, og gudenes forsamlingssted Sudharma. I himmelen over er, det ene over det andre, himmelrikene Yama, Tuṣita og så videre, som holdes oppe av skyer av edelstener, samt utallige guddommelige artikler.

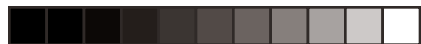
Over, under og imellom alt dette er de åtte lykkebringende symbolene – (36-37) den dyrebare parasollen, gullfiskene, krukken, lotusen, den hvite konkylien som tvinner seg mot høyre, evighetsknuten, seiersbanneret og hjulet; de åtte lykkebringende substansene – speil, sinoberpulver, konkylier, bezoarer, durvgress, ildkvedefrukt, yoghurt og sennepsfrø; de syv sekundære [kongelige] rikdommene – det dyrebare sengetøyet, tronen, setet, sverdet, sandalene, slangeskinnet og robene; «de seks gode» og mange andre helbredende medisiner; kvintessens- og praksissubstanser; spesielle livsforlengende objekter, som nektaressens og den gode krukken; artikler som skaper intelligens og godt omdømme, som sverd, bøker, strengeinstrumenter og cymbaler; magiske offergaver, som overrissende regnbuelys og blomster, parfymesjøer, lotushager,

64 Oversatt til norsk: Parken med de mange vogner.

65 Det vil si *Nandanavana* («Lykkeparken»), *Pāruṣyakavana* («Rustningsparken») og *Miśra-kavana* («Parken med de mange slags gleder»).

66 Treet kalles *Pārijātaka* på sanskrit, og er kjent som ett av de fem ur-trærne som oppsto fra havet som dekket verden ved vår tidsalders begynnelse.

67 En steinhelle som kalles *Pāṇḍukambalaśila* på sanskrit, brukt som en trone i Indras himmelrike *Trīyastrimsāḥ* («Trettitre»). «Armonik» er av enkelte tibetanske kilder beskrevet som et hvitt teppe, som steinen sies å ligne. (*Pāṇḍukambala* på sanskrit betyr «et blekhvitt teppe».)



fantasifugler og fantasidyr; objekter som nytes av de fem sansene – form, lyd, lukt, smak og tekstur, samt mengder av oppvartende guder og gudinner.

Kort sagt: Se for deg at verdensrommets ti retninger fylles til randen av utallige offergaver – alt av guder og menneskers rikdom uten unntak, samt eierløse ting. Ta mentalt eierskap over dem, og gi dem bort. En milliard slike verdener bestående av fire kontinenter, Meru og alt det andre, er kjent som et «trikiliokosmos». Gi betingelsesløst utallige slike verdenssystemer fylt av Samantabhadras ofringsskyer til guruen og Juvelene, i tillegg til at du ofrer din egen og andres kropp, eiendom, foreldre, venner, bekjente og alle dine velgjernings-frø. Be deretter aspirasjonsbønner om at veien mot oppvåkning må bli fri for hindringer, og at du må oppnå den høyeste åndelige gaven – det store segl – i dette liv. Uten å la hendene dine være tomme for ris så mye som et øyeblikk, gi disse imaginære offergavene, og gjenta aspirasjonsbønnen mentalt uten opphør.

Når du gjør mange repetisjoner kan det hende at du ikke klarer å gjøre visualiseringen i sin helhet – sørg i så fall for at du som et minimum har et klart bilde av jordoverflaten, jernfjellene, Meru, de fire kontinentene, solen og månen. Tenk at denne verdenen og hele verdensrommet er fylt til randen av offergaver, og at du gir dem bort. Det finnes ulike tradisjoner for hvor mange rishauger som plasseres – alt fra fem til trettisyv. Her gjøres det trettisyv, og du må lære hvordan de skal plasseres gjennom en praktisk demonstrasjon. Når du teller repetisjoner, holder det å plassere syv hauger.

Som en avslutning, se for deg at det strømmer lys ut fra dem du har visualisert som mottakere av ofringen din på praksismandalaen. Idet lyset treffer deg selv og alle levende vesener fullendes samlingen av de to forrådene. Guddommene løser seg deretter opp i lys og smelter inn i deg. Gjør tegnelser av den gode gjerningen.

Hvordan tegnene på fullendt samling av de to forrådene viser seg – enten som direkte opplevelser, som meditative erfaringer eller som drømmebilder – er forklart i hovedteksten. Spesifikt regnes det som autentiske tegn at alle dine ambisjoner helt naturlig vil gå i retning av Dharma, og at alle dine dharmaktiviteter vil lykkes uten nevneverdig anstrengelse.



[BETYDNINGEN AV Å PRAKTISERE MANDALAOFRINGEN]

For å gi noen utfyllende forklaringer: Når man utvikler ekte meditasjon på det store segl, fullendes samtidig de to forrådene, og alle formørkelser renses bort. Slik en ekte meditasjon vil imidlertid aldri oppstå om man ikke har samlet forrådene fra før – og individer som har forråd fra tidligere og rest-karma av denne typen, er forsvinnende få. Vi kan trygt anta at enhver som har gått inn dharmaporten, og som har tro på Dharma, har noen etablerte tendenser til gode gjerninger. Men disse tendensene vil ikke umiddelbart begynne å virke, akkurat som små glør ikke vil flamme opp uten at forholdene ligger til rette. Før velgjernings-frøene begynner å spire, vil vi ikke kunne gi opphav til erfaring og erkjennelse, og selv om vi skulle gi opphav til et snev av dem, vil de ikke kunne vokse seg sterkere. Nyplantede og særlig potente velgjernings-frø vil fungere som katalysatorer for tidligere etablerte tendenser. Videre vil vårt sinn kunne modnes med umiddelbar virkning, og meditativ erfaring vil velle frem i store mengder.

Forrådene som samles er i bodhisattvakommentarene⁶⁸ sagt å være av tre slag, nemlig *forrådet av åndelig fortjeneste*, representert av generøsitet, metode og aspirasjoner; *forrådet av moralsk disiplin*, representert av moralsk disiplin, tålmodighet og iherdighet; og *forrådet av visdom*, representert av meditativ fordypning, intelligens, kraft og visdom⁶⁹. I sūtratradisjonen presenteres to forråd, nemlig forrådet av åndelig fortjeneste, representert av generøsitet og moralsk disiplin; og forrådet av visdom, representert av intelligens. Tålmodighet, iherdighet og meditativ fordypning inngår i begge forrådene. Dersom de ikke er motivert av oppvåkningssinnet, er alle disse kun *karmiske handlinger forenlige med åndelig fortjeneste*, siden de i så fall ikke medfører annet enn høyere tilværelser, og ikke frigjøring. Med en gang disse motiveres av oppvåkningssinnet, blir de *karmiske handlinger forenlige med frigjøring*, siden de dermed vil lede til buddhatilstanden. Hvis de i tillegg motiveres av

68 Jamgön Kongtrul Rinpoche spesifiserer ikke hvilke avhandlinger han sikter til, men lignende presentasjoner av forrådene som de han refererer her, finnes i flere av kommentarene til *Kālacakraṅtra*.

69 Denne kategoriseringen baserer seg på listen av ti fullkommenheter, det vil si (1) generøsitet, (2) tålmodighet, (3) moralsk disiplin, (4) iherdighet, (5) meditativ fordypning, (6) intelligens, (7) metode, (8) aspirasjoner, (9) kraft og (10) visdom.

et syn som er fullstendig rensset for de tre sfærene, utgjør de et *ufeilbarlig forråd*. Dette er den direkte metoden for å nå oppvåkningen.

Tre former for generøsitet

1. Generøsitet i form av å gi materielle ting – å gi så mye som overhodet mulig av mat, klær og forbruksvarer, inkludert blekk og papir til nedskrivning av tekster. Gi i det minste litt til tiggere, om ikke annet enn for at de ikke skal stå tomhendt igjen. Tenk besluttsomt: «Om jeg i fremtiden blir en verdenshersker, skal jeg gi bort min egen kropp, rikdom og alt jeg eier.»
2. Generøsitet i form av å gi trygghet – å donere medisiner til de syke, beskytte mot demoner, være en los for dem som vandrer på farlige veier, slå følge med noen som er i fare, fjerne forhindrende omstendigheter for andres dharmapraksis og moralske disiplin, samt å redde andre fra å lide skade gjennom straffer, fiender, tyver, rovdyr, de fire elementene og så videre. Gjør hva du kan for å utøve disse direkte her og nå, og be aspirasjonsbønner om senere å bli i stand til å redde andre fra lidelse, helt fra de vonde tilværelsene og oppover.
3. Generøsitet i form av å gi Dharma – å gi, dersom du har evne til det, så mye dharmaundervisning som mulig som kan være til gagn for andre på kortere og lengre sikt, og å gjøre dette uten arroganse, og uten å forvente verken gaver eller respekt til gjengjeld. Hvis du ikke har evne til å forklare Dharma, les høyt de sūtraer og dhāraṇīer som er undervist, og forestill deg samtidig at du gir dharmaundervisning til både mennesker og overnaturlige vesener.

Tre former for moralsk disiplin

1. Moralsk disiplin i form av å unngå negative handlinger – å unngå både de som er gale av natur, som de ti misgjerningene, og de som er gale fordi de er foreskrevne, som overtredelser av de tre nivåene av løfter. Vokt deg for disse som du vokter ditt eget liv.
2. Moralsk disiplin i form av å akkumulere gode gjerninger – å ikke slå deg til ro med kun å gjøre et utvalg av velgjerninger, men gjør i stedet så mange gode gjerninger som du overhodet klarer. Be også aspirasjonsbønner om i fremtiden å kunne utrette alt det du ikke klarer å gjøre for øyeblikket.
3. Moralsk disiplin i form av å gagne levende vesener – å gagne andre så mye du kan fra og med det øyeblikk du har utviklet oppvåkningssinnet. Be i

tillegg omfattende aspirasjonsbønner om senere å bli i stand til å gagne andre på måter du ikke har mulighet til akkurat nå. Det er simpelthen ikke nok å bare holde din egen sti ren for forseelser og løftebrudd.

Tre former for tålmodighet

4. Tålmodighet i form av å ikke bry deg om skader du påføres av andre – gjennom stygge ord, slag og spark, tyveri, overfall eller lignende.
5. Tålmodighet ved at du aksepterer ubehag mens du praktiserer Dharma – for eksempel ved å ignorere mangel på gunstige omstendigheter, sykdom, sult, tørst, tretthet og utmattelse.
6. Tålmodighet i form av tillit til Dharma – å være fryktløs i møte med de dype og kloke metodene i den esoteriske mantrafarkosten, de omfattende aktivitetene til buddhaer og bodhisattvaer, budskapet om komplikasjonsløs tomhet og så videre – og ha evne til å ta disse til deg.

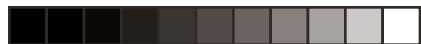
Tre former for iherdighet

7. Kampklar iherdighet – å ha entusiasme for gode gjerninger og å aldri miste motet. Unngå å nedvurdere små, gode gjerninger med tanker som «det er greit ikke å gjøre disse», eller å tenke motløst «dette klarer jeg aldri!» om gode gjerninger som er omfattende.
8. Engasjert iherdighet – å ikke gi etter for latskap så lenge du er i gang med en god gjerning som ikke er fullført.
9. Ubøylig iherdighet – å streve stadig hardere med praksisen du har påbegynt helt til du når et resultat, uten å bli utålmodig selv om tegn på modning, og eventuelle fordeler, lar vente på seg.

Tre former for meditativ fordypning

10. Meditativ fordypning som gir velbehag i dette liv i form av fysisk og mental fleksibilitet.
11. Meditativ fordypning som gir manifeste evner i form av klarsyn, mirakler og lignende.
12. Meditativ fordypning som lar deg gagne vesener ved kraften i din konsentrasjon.

Alle disse tre forutsetter feilfri stillhetsmeditasjon. Et sikkert fundament av stillhetsmeditasjon er uunnværlig, siden det danner grunnlag for alle gode



kvaliteter. Slikt [et fundament] skapes ved mental isolasjon, som igjen forutsetter fysisk isolasjon. Fysisk isolasjon forutsetter at man har få idéer og prosjekter. Dette igjen krever at man har få behov – det vil si å være tilfreds med kun det aller nødvendigste av mat, klær og oppholdssteder. Kort oppsummert: Et fundament av stillhetsmeditasjon forutsetter at man har få behov og er lett å tilfredsstille.

Tre former for intelligens

1. Intelligens som forstår det absolutte – ved å erkjenne tomhet, den egentlige virkeligheten.
2. Intelligens som forstår det relative – ved total beherskelse av karmiske årsakssammenhenger, gjensidig-avhengig tilblivelse.
3. Intelligens som forstår å gagne vandrere ved å bruke de fire gjerningene som tiltrekker.⁷⁰

En alternativ tredeling er intelligens som stammer fra, henholdsvis, studier, kontemplasjon og meditasjon. Sørg for å utvikle alle disse etter beste evne.

Samler du forrådene på denne måten, vil du høste frukter, også på kort sikt, i form av utallige guddommelige og menneskelige gleder. Det endelige resultatet, når de to forrådene og de seks fullkommenhetene er fullendt, er den allvitende buddhatilstanden.

Det er helt unødvendig å tenke at du ikke har midler eller muligheter til å samle forrådene, for det er sagt at om du har indre tro og intelligens, sitter du på fabelaktige forutsetninger for å samle åndelig fortjeneste. Om den er motivert av oppvåkningssinnet, vil selv en enkel offergave i form av de syv grenene kunne fjerne samtlige formørkelser og gjøre dine forråd like vidtrekkende som himmelrommet. Videre er det sagt at prostrasjoner alene har ti positive effekter:

*Glød og skjønnhet, ærbar tale, kraften til
Å påvirke omgivelsene, kjærlighet*

⁷⁰ Å trekke til seg andre ved hjelp av (1) gavmildhet, (2) vennlig tale, (3) meningsfull aktivitet og (4) å leve som man lærer.



*Fra mennesker og guder, edelt selskap og
Karisma, velstand, gode liv og frigjøring.*

Det sies at en eneste prostrasjon, motivert av dyp respekt, vil lede til gjenfødsler som en verdenshersker like mange ganger som antallet støvkorn som berøres av dine fem utstrakte lemmer, så dypt ned den mektige gyldne jordoverflaten rekker. Bare det at man samler håndflatene i bønn foran Juvelene er sagt å avle et sett av ti fordeler, som god fysikk, et stort følge og så videre – og flere andre slike sett legges frem i sūtraen *Klassifisering av handlinger*⁷¹. Samtlige av fortidens edle veiledere fra Atiśas kadam-tradisjon henga seg, dag og natt, til utøvelsen av de syv grenene og ingenting annet. Det samme var tilfelle også blant de gamle kagyū-mesterne fra og med den uforlignelige Dakpos⁷² tid, men dette har forsvunnet i takt med lærens gradvise forfall.

I våre dager ser vi ikke viktigheten av å samle forrådene. Om vi skulle gripes av litt interesse, er vår tro og iherdighet for svak til at vi setter det ut i praksis. De få symbolske representasjonene vi har av Buddhas legeme, tale og sinn er dekket av støv, og de mest vågale av oss pakker dem til og med inn i fillete hatter og klær. Selv om vi skulle ha et sett offerboller og et lite alter, lar vi det bare stå og støve ned, mens vi helt unødvendig pynter på vårt eget utseende. Aldri noensinne har vi ofret en eneste blomst til Juvelene motivert av tomhet og medfølelse. Uten noen gang å ha resitert en eneste runde av de syv grenene, beklager vi oss over egen «mangel på åndelig fortjeneste», men hvor kommer åndelig fortjeneste fra? Åndelig fortjeneste er sagt å stamme fra det å samle forrådene! Det er så galt at om vi eier et usselt byggryn, spiser vi det selv dersom det er spiselig, og gir det som offergave hvis det er uspiselig. Selv om vi på ingen måte mangler gull, sølv, brokade, husdyr og andre ting, ofrer vi stolt et fattigslig stearinlys og en liten matbit, og messer unnskyldende:

*Jeg har ingen spart fortjeneste.
Jeg har ikke mer å gi.*⁷³

71 *Karmavibhāṅgasūtra*, Toh 338, Kangyur, mdo mang, la.

72 Gampopa Sōnam Rinchen (1079-1153).

73 Śāntideva, *Veien til det oppvåknete liv*, kapittel 2 vers 7. Oversettelse av Kåre A. Lie.

Tror vi da at de som lyver til Juvelene skal oppnå åndelig fortjeneste?

Alt dette tatt i betraktning er det viktig å samle forrådene så godt som dine midler tillater. Ingen steder i sūtraene og tantraene nevnes det noen metode for å samle forrådene som er dypere enn de syv grenene. De syv avler også gradvis høyere fortjeneste, da ofringer er mer fortjenestefullt enn prostrasjoner, bekjennelse av misgjerninger mer enn ofringer, å bejuble mer enn å bekjenne, og så videre. Du kan resitere en forkortet eller utvidet variant av de syv grenene etter hva som passer deg best, det viktigste er at du har betydningen klart for deg. Lar du det bare bli med ordene, fører du kun deg selv bak lyset.

Når det gjelder offergaver er det sagt at ingen ofring som hendene kan utføre er mer fortjenestefull enn mandalapraksisen. Siden den inkluderer samtlige av de seks fullkommenhetene, gir den automatisk de fordeler som kommer av dem alle. De ufattelige fordelene ved å gjøre mandalaofringer er utdypet andre steder. I sūtraen *Huset med de mange etasjer*⁷⁴, for eksempel, sies det at selv de som bare har gjort en eneste mandala, vil bli herskere over alle himler og de fire kontinentene. Implisitt betyr dette også at om du simpelthen stenker mandalaen med safranvann og ofrer en blomst, vil du bli gjenfødt i himler som for eksempel «De fire store kongefamilie»⁷⁵.

Kort fortalt: Grunnen til at den dyptgripende mandalaofringen inngår i instruksjonene til de forberedende øvelsene, er at den er en metode som raskt fullender de to forrådene. Nå for tiden er det sjelden at offergaver ikke kan angis med tall – selv de som ser seg selv som generøse, gir aldri mer enn hundre, tusen, ti tusen, hundre tusen, og så videre. Ofringene er også blandet med all slags urenheter, som selvfikserte tanker av typen «jeg har gitt så-og-så mye», forventninger om godt omdømme, og den slags. Der er også nevrotiske forventninger og bekymringer om gurun vil sette pris på ofringen eller ikke. De som mottar ofringene vil heller aldri, uansett hvor mange de er, være flere enn hundre, tusen, og så videre. Av nettopp denne grunn er mandalaofringen uovertruffen, siden den består av rikdommer som omfatter hele den ytre

⁷⁴ *Kūṭāgārasūtra*, Toh 332, Kangyur, mdo mang, la.

⁷⁵ Navnet til den første og laveste av de seks gudedefamilie som tilhører begjærets sfære.

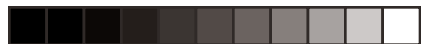
verden, og dennes indre innhold⁷⁶, i samtlige himmelretninger. Siden du visualiserer deg selv som en som gir imaginære ofringer, skitnes ikke ofringen til av egosentrisk stolthet, heller ikke av forventninger eller bekymringer om Juvelene vil sette pris på ofringen eller ikke. Gir du ofringen med tanke på alle Juveler i de ti retninger og de tre tider, er mottakerne så fullkomne og omfanget så enormt at du simpelthen ikke kan unngå å fullende forrådene. Gjør deg derfor flid med denne praksisen.

Produser i tillegg nye representasjoner av Buddhas legeme, tale og sinn, og bygg templer. Restaurer gamle representasjoner. Tjen og respekter Sanghaen. Hvis du mangler ressurser, kan du vaske templer, gjøre prostrasjoner, gå medsols sirkelgang rundt helligdommer, lovprise og be. Det er sagt at bare det å se for seg Buddha i en av himmelretningene og føre håndflatene sammen i bønn, eller kaste en blomst opp i luften, avler endeløs åndelig fortjeneste.

Dyr vet ikke forskjell på rett og galt, og selv om de skulle vite det, er de ikke i stand til å uttale så mye som et lite *maṇi*-mantra⁷⁷. Vi, derimot, har ikke blitt gjenfødt i slik en vond tilværelse, men har oppnådd en menneskekropp med friheter og ressurser. Derfor har vi ikke tid til å utsette vår praksis av Dharma. Snarere er det avgjørende at vi ikke kaster bort det menneskelivet vi har fått, men etablerer så mange positive tendenser som overhodet mulig.

76 Dvs. levende vesener.

77 Avalokiteśvaras mantra: *oṃ maṇi padme hūṃ*.



GURUYOGA

– som raskt leder til velsignelse

Rens alt til tomhet med å si ...*svabhāva*...⁷⁸. Fra denne tomhetstilstanden, visualiser et lik og en solskive, og at du selv står oppå disse som Vajravārāhī, i hennes vanlige form.

Om du mediterer på din egen, ordinære kropp, vil du ikke motta velsignelse på grunn av alle indre formørkelser og urenheter. Ved å visualisere deg selv som en deva eller devī skaper du en forbindelse av gjensidig avhengighet som gjør at du kan motta velsignelsen enkelt og raskt. Det ville være helt akseptabelt om du visualiserer deg selv som din personlig foretrukne deva, men her er det allikevel tradisjon for å knytte praksisen til Vajravārāhī, fordi hun er alle buddhaers mor og essensen av det store segl, med en simultan-yoginīs (*sahajayoginī*) skikkelse. Fordi hennes type yoginī står oss ekstra nær, gir hun raskt velsignelse. I tillegg oppstår det en forbindelse av gjensidig avhengighet ved at hun var den esoteriske devīen til den ærverdige trioen Marpa, Milarepa og Gampopa.

Over ditt hode, eller i himmelrommet foran deg, svever en juvelbesatt trone, dekket av guddommelige, vakre silkestoffer og støttet av åtte løver. På tronen er et sete laget av en lotus og en måneskive. Din egen rotguru, selve essensen av de tre tiders buddhaer, sitter på tronen i form av Vajradhara, på samme vis som i tilfluktspraksisen. Fra rotguruen og opp til Vajradhara er alle kagyū-guruene, i trinnsvis stigende rekker. Rundt dem er et hav av praksislinjenes siddhaer, fra skolene drikung, drukpa, tsalpa, taklung og så videre. Der er også linjeguruer som tilhører tradisjonene dzogchen, [Nāropas] seks yogaer, vei og resultat,

78 Mantraet om *svabhāva shuddhāḥ sarva dharmāḥ svabhāva shuddho 'ham*.



pasifisering, chöd og sinnstrening⁷⁹, hopet opp som skyer. I himmelen rundt er hærskarer av devaer, buddhaer, bodhisattvaer, helter, dākinier, dharmavoktere og -beskyttere. Alle er fullt etablert fra tidenes begynnelse, og forpliktelses- og visdomsvesenene (*samayasattva* og *jñānasattva*)⁸⁰ er til stede som en uadskillelig enhet. Se dette for deg med en hengivenhet som er mer enn bare ord.

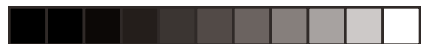
Med den kraft som ligger i dypfølt respekt, og med en røst som dirrer av bevegelse, si ordene i bønnen *Allestedsnærværende, som av natur...*, mens du følger visualiseringen⁸¹. Utøv de syv grenene med ordene *I Akaniṣṭha, dharmadhātus lystpalass...*, og supplér med aspirasjonsbønner. Resiter deretter det store segls linjebønner, lange eller kortfattede, etter hva som passer best. Akkumuler gjentakelser av «Mine mødre»-bønnen og, i særdeleshet, den sekslinjede bønnen som er vajratalen til den høyverdige Dusum Khyenpa, uten å la ditt sinn vandre av sted. Avslutt med en bønn om å motta innvielse med ordene *Å, praktfulle og sanne guruer...*

Bønnen får først alle i den omkringliggende himmelen til å løse seg opp i lys og smelte inn i linjeguruene. Deretter blir linjeguruene til lys og smelter en etter en inn i hverandre, for til sist å smelte inn i rotguruen, som dermed utgjør essensen av alle Juveler. Fra guruens panne strømmer et kritthvitt lys som smelter inn i mellomrommet mellom dine egne øyenbryn og fjerner de formørkende slør som kroppen har etter å ha tatt liv og lignende. Slik mottar du vasens innvielse, og blir med den både i stand til å utøve metoden – meditasjon på skapelsesstadiet (*utpattikrama*, tib. *bskyed rim*), og karmisk disponert for resultatet – å oppnå manifestasjonslegemet. På samme vis strømmer et rødt lys fra guruens hals, smelter inn i din egen hals og fjerner de formørkende slør talen har etter å ha løyet og lignende. Slik mottar du den esoteriske innvielsen, blir i stand til å utøve meditasjon på energibaner og vinder, og blir karmisk disponert for å realisere nytelseslegemet. Et blått lys strømmer så fra guruens hjertesenter, smelter inn i ditt eget hjerte og fjerner de formørkende slør sinnet har i form av feil syn og lignende. Slik mottar du

79 Se ordliste for informasjon om hver enkelt av disse seks tradisjonene.

80 Se håndbøker om tantrisk meditasjons skapelses- og fullendelsesstadier for mer informasjon.

81 For resten av dette og de følgende sitatene, se liturgien *Vognen for å ferdes på den edle vei*.



innvielsen i intelligens og visdom, blir i stand til å utøve meditativt ekvilibrium, og blir karmisk disponert for å realisere dharmalegemet. Til slutt strømmer hvitt, rødt og blått lys fra guruens panne, hals og hjerte, smelter inn i dine egne sentre og fjerner det som tilslører samtlige tre dører, nemlig kognitive formørkelser, sinnsgiftrelaterede formørkelser og formørkelser knyttet til meditativt ekvilibrium. Slik mottar du den fjerde innvielsen, blir i stand til å utøve det store segls meditasjon på uadskillelig bevissthet og tomhet, og blir karmisk disponert for å realisere essenslegemet.

Som svar på en ny bølge av sterk hengivenhet, gir guruen deg et strålende smil av anerkjennelse, løser seg opp i en kule av lys og smelter ned gjennom hodet ditt til hjertesenteret. Tenk deg at guruens oppvåkne sinn og ditt eget ordinære sinn blir uadskillelige. Hvil så lenge du kan i ditt sinns natur, en uforfalsket og ikke-tilgjort tilstand som ikke avbrytes av konseptualisering. Når du kommer ut [av denne tilstanden], tenk at alle objekter du ser er ulike aspekter av guruens legeme; at alle lyder du hører er guruens tale, den naturlige lyden av nāda, lyd og tomhet; og at all mental aktivitet, hva enn slags tanker du har, er det naturlige uttrykket for [guruens] vajravisdome. Gjør tilegninger av den gode gjerningen.

I MEDITASJONSPAUSENE

Når du går, tenk at du beveger deg i medsols sirkelgang rundt guruen, som sitter på et lotus- og månesete i himmelen til høyre for deg. Når du spiser og drikker, tenk at maten og drikken blir til en offergave av nektar til guruen, som sitter i midten av en rød lotus i din egen hals. Tenk videre at alt du sier er en bønn til guruen, og at all bevegelse, stillesitting og aktivitet er til hans tjeneste. Når du legger deg, visualiser guruen i hjertesenteret, så stor som en tommel. Se for deg at lysstråler fra guruen lyser opp både din egen kropp og rommet rundt deg, og fall i søvn fra denne tilstanden. Med det samme du våkner, se for deg guruen over hodet ditt og be til ham med tro og respekt. Visualiser det samme når du står opp.

Hver gang du bruker noe nytt for første gang, som et rom eller et klesplagg, gi den beste delen som offergave til guruen, enten direkte eller imaginært. Når du er syk, visualiser guruen i tommelstørrelse der hvor plagene sitter, og se for deg at han lar falle et regn av nektar som vasker bort og renser deg

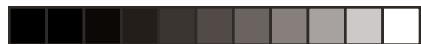


for sykdom. Se sykdommen som en velsignelse fra guruen – en metode for å rense deg for misgjerninger og formørkelser – og mediter på glede. Skulle du bli utsatt for demoniske paranormale fenomener, tenk at de er et uttrykk for guruens buddhavirke, og en oppfordring til å gjøre gode gjerninger. Kort sagt: Øv deg i å se all opplevd lykke og glede som guruens velsignelse og all lidelse som guruens medfølelse – og uten å lete etter andre metoder for å fjerne eller fikse det som skjer, bruk absolutt alt som en kilde til økt hengivenhet. Dette er et svært viktig poeng.

[BETYDNINGEN AV Å PRAKTISERE GURUYOGA]

Det er her helt avgjørende å forstå at i vajrafarkostens esoteriske mantratradisjon generelt, og i instruksjonene til fullendelsesstadiet (*utpannakrama*, tib. *rdzogs rim*) spesielt, er det å bruke guruens velsignelse som vei en forutsetning for all meditativ praksis. En ekte indre vei vil ikke manifestere seg før du har mottatt velsignelse. Det er sagt at når elever som overholder de tantriske forpliktelsene utvikler en dypfølt hengivenhet for en kvalifisert vajramester, vil de oppnå både den fremste og de alminnelige åndelige gavene, selv om de ikke skulle bruke noen annen metode. For dem som mangler hengivenhet for guruen, derimot, vil den fremste åndelige gaven være umulig å oppnå, selv om de skulle ha fullført praksisene av tilnærming og oppnåelse for samtlige devaer i de fire tantriske klassene. Bare for å oppnå de alminnelige åndelige gavene må de basere seg på mange metoder – som praksiser for å oppnå langt liv, rikdom og makt – og selv da vil de oppnå lite, og kun etter store anstrebninger. Det er derfor en vei som mangler dybde. De som, på den annen side, gir opphav til indre, feilfri hengivenhet, vil oppleve at forhindringer ryddes av veien, at deres praksis forbedres, og at de oppnår både den fremste og de alminnelige åndelige gavene uten å måtte støtte seg på noe annet. Det er derfor guruyoga er kjent som «den dype veien».

Dersom en mester eller en elev mangler medfølelse, har kort lunte, er ond-sinnet, bitter, full av arroganse, veldig avhengig av og knyttet til verdisaker og nære relasjoner, mangler fysisk og verbal selvbeherskelse og opphøyer seg selv, har de så alvorlige svakheter at andre bør holde seg unna dem. Særlig gjelder dette mestere som underviser og avslører dype praksiser som meditasjon på energibaner og vinder, mudræer, mantraer, deva-praksis og fullendelsesstadiet til grupper av helt ordinære mennesker. «Dette er instruksjoner ingen



andre har», sier de og utbasunerer den esoteriske mantrafarkostens syn og adferd til massene. De oppfører seg taktløst, slenger om seg med pompøse synspunkter, tørster etter Juvelenes eiendom og verdisaker, er bedragerske og skinnhellige. De gir innvielser og nøkkelinstruksjoner de ikke er linjeholdere for og elsker sansenyttelser som alkohol og samleie. Fordi de simpelthen ikke aner hvordan en feilfri vei ser ut, underviser de helt etter eget hode ting som ikke har noe med Dharma å gjøre. Slike mestere er forbannet av demoner og må skys for enhver pris.

Når det gjelder elever, bør en mester unngå, helt fra begynnelsen av, å knytte nære forbindelser med dem som mangler tro, som ikke overholder forpliktelser, som er ustadige og gode til å innynde seg, har mange ideer og så videre – om de ikke fremstår som i stand til å forbedre seg med tiden.

En sann gurus egenskaper er utførlig beskrevet i både sūtraene og tantraene. Som et minimum bør guruen ha tro og intakte tantriske forpliktelser, ha praktisert tilnærming og oppnåelse og vite hvordan ritualene utføres, ikke være sterkt tiltrukket av de åtte verdslige interessene, og ha en viss egen erfaring med læren som skal undervises til andre. For elever er minimumskravet en stabil tro og evne til å overholde forpliktelser, samt at de ikke omgås negative venner.

Mesterens og elevens kvalifikasjoner skal man kun vurdere frem til innvielser og dharmundervisning blir gitt. Har du først etablert en relasjon til en mester gjennom innvielse og undervisning, må du utelukkende ha hengivenhet for mesteren – om denne så skulle bryte samtlige av de fire primære løftene⁸². Mistro, fordømmelse og kritisk vurdering er upassende. Som det er sagt:

*Når du har hørt et lite vers fra deres munn
Er de din guru – om du ikke ser dem slik
Så vil du fødes hundre ganger som en hund
Og deretter bli gjenfødt som en kastløs.*

82 De fire primære løftene i full monastisk ordinasjon, som er å avstå fra (1) å ha samleie, (2) å drepe et menneske, (3) å stjele og (4) å lyve om eget åndelige nivå.



Siden tiden vi lever i er som den er, er det vanskelig å finne guruer som er fullstendig feilfrie og som har et fullkomment sett av gode kvaliteter. Selv om det er teoretisk mulig å spore opp enkelte slike individer, er folks sanseapparater så urene at de allikevel vil oppfatte de gode kvalitetene deres som feil. Devadatta, for eksempel, så feil ved Den Triumferende – og det finnes mange lignende tilfeller. Nå for tiden lider de fleste mennesker samme skjebne siden de jevnt over kun har samlet opp negativ karma. Dermed oppfatter de folk som er fulle av feil som fulle av gode kvaliteter, mens de som er fulle av gode kvaliteter, oppfattes som fulle av feil. Personer som ikke har et snev av dharmakvalitetene de utgir seg for å ha, ses som helgener, noe som gjør det vanskelig å ha en korrekt forståelse av den egentlige situasjonen. Dette er spesielt viktig når det gjelder de som underviser veien til det store segl. På samme måte som, for eksempel, en tsa-tsas mønster avhenger av formen den støpes i, vil en guru som mangler erkjennelse ikke klare å lede en elev til endelig erkjennelse.

Av den grunn kan du ta den du har størst tillit til av den uforlignelige Dakpo, den ærverdige Dusum Khyenpa, Shang Tsalpa, Götsangwa, eller andre, som din rotguru så snart du har mottatt undervisning som nedstammer fra dem, for alle disse har lovet å gi velsignelse til enhver som ber om det. Særlig gjelder dette den uforlignelige Dakpo. Siden Den Seierrike ga en profeti om at den ærverdige Gampopa ville forkynne læren om det store segl, er det helt nødvendig for enhver som har interesse for det store segl å sette sin lit til ham. Du bør også meditere på din egen rotguru og Gampopa som uadskillelige. Hvis du har mottatt velsignelseslinjen direkte fra Faderen og Sønnene⁸³, for eksempel, kan du bare ta dem som din rotguru uten videre vurderinger. Du behøver heller ikke å støtte deg til andre instruksjonslinjer, fordi alle mestere før dem var store vesener som er nevnt i profetier. Siden erkjennelsen av sann visdom har blitt overført i sin helhet fra den ene til den andre, er de alle i stand til å velsigne andres sinn.

83 «Faderen og Sønnene» er et idiom som ofte refererer til en eminent guru og dennes hoveddisipler, mens her sikter Kongtrul Rinpoche spesifikt til Karmapa og hans hjertesønner. Fra og med den 13. Karmapa, Dudul Dorje (1733-1797), regnes disse som seks, som i vår tid ofte listes som Tai Situ Rinpoche, Shamar Rinpoche, Gyaltsab Rinpoche, Jamgön Rinpoche, Pawo Rinpoche og Trewo Rinpoche.

Dersom du ikke direkte har mottatt undervisning fra universelt anerkjente guruer som Faderen og Sønnene, men har tatt en annen guru med erfaring og erkjennelse som din rotguru, vil du fremdeles motta velsignelse. Det spiller faktisk ingen rolle om gurun er et helt alminnelig menneske, en manifestert buddha eller en bodhisattva. Så lenge du klarer å meditere på og be til gurun som din personlige buddha, vil alle buddhaer, bodhisattvaer og devaer fylle vajramesterens legeme, tale og sinn, for så å gagne levende vesener. Fra *Mañjūśris råd*:

*Enhver person som møter med forakt
En vajrabolder ifra fremtiden,
Har vist forakt for meg – så hver av dem
Vil på det tidspunkt bli forlatt av meg.*

Og:

*Jeg bor i gurun og mottar slik
Tilbedelser fra praktiserende.
Å glede ham vil derfor rense deg
For dine psykiske formørkelser.*

Dermed er det å glede sin egen guru det samme som å glede alle buddhaer. Å begå en misgjerning mot sin egen guru, er å begå en misgjerning mot alle buddhaer. En offergave til gurun avler like stor fortjeneste som en ofring gitt til alle buddhaer, og man vil også renses for formørkelser. I utallige kanoniske tekster og avhandlinger sies det at den fremste åndelige gaven avhenger utelukkende av gurun, og fordelene ved å ha hengivenhet til gurun, gi offergaver og så videre, beskrives som helt ufattelige. Det sies i tantraene:

*Å meditere på ett hundre tusen deva-legemer
Har ikke mer verdi enn kun en liten hundretusendel
Av det å fokusere uten distraksjon på gurun.
Å messe billioner sett av skapelsens meditasjon
Har ikke større kraft en kun en liten hundretusendel
Av det å be tre bønner med intensitet til gurun.
Å tenke i et tideverv på fullendelsesstadiet*

*Har ikke mer verdi enn kun en liten tjuetusendel
Av det å minnes guruen i eget sinn en enkelt gang.*

Som nevnt i *Den skinnende lampen*⁸⁴:

Barn av edel herkomst, den åndelige fortjeneste som kommer fra en eneste av Mesterens porer overgår alle de mengder av fortjeneste som stammer fra de triumferende buddhaer i de ti himmelretninger og disse triumferende buddhaenes vajra-legemer, -tale, og -sinn. Hvorfor? Barn av edel herkomst, på grunn av oppvåkningssinnet, selve hjertet av buddhaenes visdom.⁸⁵

Annet enn en viss forskjell i objektets vektighet⁸⁶, er det generelt ingen forskjell mellom en guru som underviser deg i sūtraene fra den store og de mindre farkostene og en guru som innvier deg i tekstene og nøkkelinstruksjonene fra den esoteriske mantrafarkostens tantraer. Hvem som er objekt for det første primærløftebruddet⁸⁷ – guruen som du har tantriske forpliktelser til – avhenger av deg, og er ikke begrenset til rotguruen. Så snart du mottar en mantrainnvielse, blir hver eneste guru du har formet en dharmaforbindelse med et objekt for det første primærløftbruddet. Det er derfor viktig å ikke begå misgjerninger mot en du har fått undervisning i sūtra og mantra fra, uavhengig av hvor mye eller lite det er snakk om. Personer som du ikke har en dharmaforbindelse med, er ikke din guru – selv linjeguruene er derfor ikke nødvendigvis objekter for det første primærløftebruddet. Når det er sagt, vil det allikevel være helt uakseptabelt å håne, kritisere dem og så videre.

84 *Pradīpodyotananāmatika*, Toh 1785, Tengyur, rgyud, *ha*. Tekst av den indiske mesteren Candrakīrti som omhandler *Gubhasamājantra*.

85 *Strålende gubhasamāja, kongen av de store tantraer (Śrīgubhasamājamahātantranāja)*, Lhasa Kangyur 82-18, rgyud, *nga*, 513b.

86 «Vektige» objekter omfatter, for eksempel, ens foreldre og åndelige veiledere, fordi negative og positive gjerninger begått mot dem veier tyngre enn de samme handlingene begått mot tilfeldige bekjentskaper eller fremmede.

87 Her refererer «det første primærløftebruddet» til det første av de fjorten primære løftene i den høyeste yogatantra, som er å være fysisk, verbalt eller mentalt respektløs mot vajramesteren. Se *Tantrisk forpliktelse* i ordlisten.

Generelt, ikke se etter feil i andre. Vit at de er dine mødre, husk hvor gode de har vært mot deg, og mediter på kjærlighet og medfølelse for dem. Unngå særlig å se etter feil i dem som har gått inn dharmaporten. Forstå at de er i samme båt som deg selv, fokuser utelukkende på de gode kvaliteter de har, gled deg over dem og vær dem hengivne. Og, fremfor alt, aldri se etter feil i gurun. Som det sies i den noble sūtraen *Et segl for å engasjere seg i å styrke troens kraft*⁸⁸:

Å håne en eneste bodhisattva er langt verre enn å rane alle levende veseners eiendom, eller å rive alle stūpaer som eksisterer i hele vårt trikiliokosmos. Har du hånet en bodhisattva, uansett av hvilken grunn, vil du bli gjenfødt i helvetet Smerteskrig med en kroppslengde på fem hundre yojanaer⁸⁹, og ha fem hundre hoder og munner, hvis fem hundre tunger pløyes av fem hundre ploger.⁹⁰

Det å håne en hellig person generelt er dermed et overtramp av ufattelig størrelse. Om den du håner er en bodhisattva, er det enda verre – og det aller verste er å håne en yogi fra den esoteriske mantrafarkosten, som er et særdeles viktig objekt.

Et annet poeng er at du heller ikke kan vite med sikkerhet hvem som er en hellig person, eller hvem som har en indre yogisk praksis. Det sies at ingen – med unntak av en fullkommen buddha – kan anslå hvilket nivå en annen er på. Derfor vil det å uttale seg negativt om eller være uhøflig mot tilfeldige mennesker du møter, utviske dine egne positive kvaliteter. Siden det å finne feil ved andre automatisk ødelegger deg selv, er det viktig kun å lete opp og grunne på egne feil.

88 *Śraddhābalādhānāvātāramudrā nāma mahāyānasūtra*, Toh 201, Kangyur, mdo mang, *ma*.

89 Gammel indisk måleenhet. Etter lengdebeskrivelsene i *Et skattkammer av abhidharma* – hvor en yojana tilsvarer åtte kroša («kallerop-distanser», dvs. så langt lyden av et kallerop strekker seg på flat mark; såvidt under en kilometer) – tilsvarer en yojana 7,5-8 kilometer. I *Kālacakratāntra* tilsvarer en yojana 16 kroša, dvs. 15-16 kilometer.

90 *Śraddhābalādhānāvātāramudrā*, Toh 201, Kangyur, mdo mang, *ma*, 93b. Sitatet er en forkortet utgave av en lengre passasje i sūtraen.



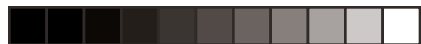
I vår tid kan vi se åpenbare eksempler på at de som ikke har tro på guruen, og som mangler et rent syn på andre dharmapraktiserende, havner i mange vanskelige situasjoner. Andre ser dem som sine uvenner, de dør under ubehagelige omstendigheter med illevarslende dødstejn, og de fordømmes av alle. På den annen side har vi dem som følger en guru med respekt, og som har et rent syn på andre. De er glade og fornøyde, og får helt automatisk et godt omdømme. Alle snakker pent om dem, og de blir respektert og satt stor pris på. De dør under gode omstendigheter og med flotte tegn. Dette er noe vi både kan se med egne øyne og høre om.

De gamle kagyū-mesterne sa at den som ser guruen som en buddha, får en buddhas velsignelse. Den som ser guruen som en bodhisattva, får en bodhisattvas velsignelse. Den som ser guruen som en siddha, får en siddhas velsignelse. Den som ser guruen kun som et vanlig menneske som er en god, åndelig veileder, får en tilsvarende velsignelse – mens den som mangler hengivenhet ikke får noen velsignelse overhodet.

Autentisk hengivenhets fire punkter:

1. Det er ikke slik at det finnes en annen buddha der ute, adskilt fra og bedre enn din egen rotguru. Rotguruen er essensen av samtlige Juveler i de ti himmelretninger og de tre tider. Disses kvaliteter er ubegrensede, og alle er et uttrykk for rotguruen. Ikke bare det: Alle mennesker som i dette øyeblikk gagnar levende vesener i de ti himmelretningene, solen og månen, medisinske ekstrakter, og selv båter og broer, er et uttrykk for guruen. Se alle som har gitt deg innvielser, undervisninger og instruksjoner – inkludert de som lærte deg å lese og skrive – som fysiske manifestasjoner av guruen. Kort sagt: Slå fast at guruen er en buddha. Dette er punkt nummer én.
2. Tenk: «Uansett hvor fantastiske buddhaene, devaene og de gamle kagyū-mesterne er, har jeg aldri sett ansiktene deres eller hørt dem snakke – og om jeg hadde møtt dem, kunne de uansett ikke gjøre noe mer for meg enn det guruen min gjør. Fortidens buddhaer er utallige, og her og nå finnes det umåtelige mengder av buddhaer, bodhisattvaer, guruer og devaer i de ti himmelretningene – men jeg er ikke karmisk disponert for å møte en eneste én av dem, ikke engang i drømme. Siden rotguruen min gir meg et fullstendig sett av ufeilbarlige metoder for å nå buddhatilstanden i dette livet





og med denne kroppen, viser han meg en godhet jeg ikke kan gjengjelde om jeg så skulle male meg selv til støv i forsøket!» Dette er punkt nummer to.

3. La det ikke være slik at du har guruen i tankene bare når han gir deg dharmainstruksjoner og materielle ting, for deretter å glemme ham når dere er adskilt; eller at du tenker på guruen når du rammes av sykdom og krevende omstendigheter, men ikke når du har det bra. Ha ingenting annet enn guruen i tankene uansett hva som skjer – om du er på reise, i bevegelse, ligger, sitter stille, er glad eller trist. Dette er punkt nummer tre.
4. La det heller ikke være slik at du sier deg fornøyd med et kjapt «jeg tar tilflukt i deg», eller mumler en utydelig liten bønn, når tanken på guruen en gang iblant dukker opp. La ditt sinn beveges med en styrke som får hårene til å reise seg og tårene til å renne – så din bevissthet øyeblikkelig transformeres, ordinære sanseinntrykk stopper opp og meditasjonserfaringer fritt veller frem. Denne dype sinnsbevegelsen er punkt nummer fire.

Når disse fire opptrer samtidig, har du en autentisk hengivenhet, som gjør det mulig for deg å motta velsignelse og å oppnå umiddelbar erkjennelse.

Det å meditere på guruen som en buddha er nøkkelen til rask velsignelse. Se guruen som det nakne dharmalegemet om du mediterer på det store segl, som Amitayus eller hvit Tara om du ønsker deg langt liv, som Medisinbuddha om du ønsker å fjerne sykdom, eller som det spesifikke botemiddelet som motvirker hva enn slags onde krefter som plager deg. Se guruen som uadskillelig fra den sentrale devaen i alle de tantriske klassenes mandalaer – det er det som menes med [at guruen er] «mandalaens mester». Følger du dette prinsippet, fungerer guruyoga også som aktivitets-utøvelse⁹¹.

At man ikke tenker med takknemlighet på guruen er et klart tegn på manglende evne til å sette pris på Dharma. Om det er tilfelle, vil du ikke lykkes med noen av dine anstrengelser, ikke gi opphav til indre kvaliteter, og du vil utvikle feil syn. Er du ekstra overmodig, kan det hende du tenker at guruen

⁹¹ Treningen i buddhaenes (1) beroligende aktivitet, (2) forøkende aktivitet, (3) tiltrekkende aktivitet og (4) overvinnende aktivitet. Denne treningen er en del av skapelsesstadiet i devameditasjon.



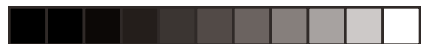
umulig kan ha noen kvaliteter, eller – hvis du er litt feigere – at andre dharmapraktiserende ikke har det. Dermed begår du det første primærløftebruddet, og all tidligere opptjent åndelig fortjeneste vil forsvinne som ved et kostesveip. Om du, derimot, tenker med takknemlighet på guruen, får du automatisk respekt for både guruen og Dharma, og vil dermed uanstrengt og spontant gi opphav til alle mulige kvaliteter.

Dersom det er vanskelig for deg å føle ekte hengivenhet, bør du samle forrådene så godt du kan ved å gi offergaver til Juvelene, tjene og respektere Sanghaen, bruke kroppen og stemmen til åndelige aktiviteter, og lignende. Avslutt med aspirasjonsbønner som: «Ved den åndelige fortjeneste jeg nå har samlet, måtte en ekstraordinær hengivenhet til guruen slå rot i meg.» Det er sagt at de som trener på denne måten, vil gi opphav til hengivenhet med umiddelbar virkning.

Har man en uovertruffen hengivenhet, får man en uovertruffen praksis; har man en middelmådig hengivenhet, får man en middelmådig praksis; og har man en lav grad av hengivenhet, får man en tilsvarende praksis. Vi er ikke i stand til å gjøre som Nāropa, Maitripa, Milarepa, Jayulwa og lignende mestere, som praktiserte ekstrem askese for guruene sine og oppnådde åndelige gaver ved det alene. Siden det er vanskelig å gi opphav til uforfalsket hengivenhet, oppfordres vi til å bruke bønn som rettesnor og la det utvikle seg gradvis.

Sann hengivenhets fire aspekter:

1. Når du ser feil ved guruen, er det en følge av at ditt eget sinn er urent. Det er akkurat som Buddhajñāna, som så Mañjuśrī som en simpel «familie-munk» og mistet troen – noe som hindret ham i å oppnå den fremste åndelige gaven. Hvordan kan en buddha ha feil? Hva enn guruen gjør; aksepter det. Selv om du skulle bevitne at han begår utukt, forteller løgner, eller lignende, tren i å tenke: «Dette må være en uovertruffen metode for å temme dem som skal temmes. Mange levende vesener vil utvilsomt bli ledet til modenhet og frigjøring på denne måten, noe som gjør det hundre, ja, tusen ganger mer fantastisk enn når andre følger reglene til punkt og prikke. Slik fremferd, helt uten bedrageri og hykleri, er det eneste rette for en hellig person.» Særlig bør du tenke: «Får jeg en overhøvling, brenner det vekk min negative karma. Får jeg smake piskene, driver det djeveler og marer ut av meg. Faktisk behandler guruen meg like kjærlig som en far i



denne verden behandler en sønn, uten noensinne å gi meg opp – for en enorm godhet!» Om gurun ser ut til å virke misfornøyd med deg, eller overser deg, tenk at det kommer som en konsekvens av at dine egne karmiske formørkelser gjør deg uren, og rens deg for formørkelser. Anstreng deg i måter å glede gurun på, som ved å utføre tjenester for hans legeme, tale og sinn. Kort sagt: Det første aspektet [av sann hengivenhet] er å ikke tenke at gurun har feil.

2. De gamle kagyū-mesterne har sagt:

*De dyrebare, sanne guruer
Vil alltid gjøre gode gjerninger –
Alt hva de gjør er upåklagelig.*

*Om så de dreper folk og slakter dyr,
Så er det bare fint – et sikkert tegn
På omsorgen de har for vesener.
Om de tilsynelatende begår
Usedelige, svinske handlinger,
Så skaper dette vekst, og er et tegn
På hvordan vei og visdom blir forent.
Selv om de skulle lyve og bedra,
Er dette bare av de mange vis
De bruker for å fri oss vandrere.
Ved tyveri og ran og overfall
Bli tyvegodset til fortjeneste
Som reduserer nød for vesener.*

*I sannhet, kjeft fra guruer som dem
Vil som et vredesmantra rense bort
All negativitet og hindringer.
Velsignet være deres slag og spark,
Hvorfra de åndelige gaver gror;
Så glad, så glad er vi hengivne!*

Det andre aspektet er dermed å se alt gurun gjør som noe positivt.





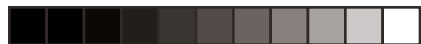
3. Glem all bekymring for om din hengivenhet for guruen vil glede ham i dette livet eller ikke – selv forventningen om å oppnå den fremste åndelige gaven må du legge fra deg. Uten tanke for om du oppnår guruens gunst eller ikke, eller om du utvikler åndelige gaver eller ikke, gjør hengivenhet til din eneste oppgave og sett en definitiv stopper for alt av håp og frykt. Dette er det tredje aspektet.

4. Selv i verdslige sammenhenger kan vi se hvordan vanlige, redelige mennesker klarer å være høflige mot ledere både direkte, bak ryggen deres og ellers – med tanke på dette livet, dette året eller denne måneden. Vi, på vår side, trenger hjelp og støtte fra guruen helt frem til oppvåkningen er nådd. Alle små og store gleder og goder vi nyter godt av i dette liv, i det neste og i stadiet imellom dem, er utelukkende takket være guruen. Hver eneste dharmakvalitet vi utvikler avhenger av guruen alene. La derfor alt du gjør med kropp, tale og sinn være i guruens tjeneste. Be for guruens lange liv og blomstrende virksomhet. I det minste, gi aldri slipp på følelsen av nærhet og varme for ham. Dette er det fjerde aspektet.

Følger du guruen med en slik innstilling, vil ingenting kunne hindre ditt sinn i å modnes og oppnå frigjøring.

Når det gjelder praktiske handlinger, er alt ved dem inkludert i de følgende to instruksjoner: Gjør hva enn guruen ber deg om, og sørg for at alle dine handlinger er i samsvar med hans hensikter. Bruk kroppen din til prostrasjoner og sirkelgang. Skriv, sy og løp ærend – eller, i det minste, hent vann og gjør rent. Bruk stemmen din til bønner, lovprisninger og respektfull tale. Gjør guruens gode egenskaper kjent for andre. Still spørsmål og gi svar som behager ham, og sørg for at du, velformulert og høflig, er ærlig og ikke skjuler noe. Ikke si så mye som et kritisk ord, hverken åpent eller i skjul. Sørg for at du mentalt ikke gir etter for feil syn så mye som et øyeblikk, og ha ingenting annet enn hengivenhet og rent syn. Dersom du skulle tenke noe upassende, for eksempel gjennom en aktivering av negativ karma, legg merke til det umiddelbart, og uttrykk det aldri, verken fysisk eller verbalt. Om negativ karma fra fortiden skulle få deg til å gjøre noe som er imot guruens vilje, hengi





deg til bekjennelsespraksis. Bruk kroppen og ressursene dine til å forsterke bekjennelsen. Resiter de hundre stavelser, gjør skriftemål og så videre.

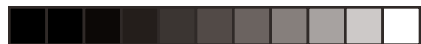
Det sømmer seg ikke å ha nære relasjoner til noen som er i konflikt med din egen guru. Du bør ikke, med varme følelser, dele måltider eller så mye som føre en samtale med dem. Det er sagt at det å stå i vennsforhold med dem som nærer en dyp forakt for gurun din, er det samme som å fordømme mesteren selv, selv om du ikke eksplisitt har sagt noe.

Materielt sett bør du gi gurun ting som du personlig er glad i, og det som gurun selv måtte sette pris på, uten å spare på noe. Noen pleier snarere å beholde nyttige ting som verdisaker, gjenstander av høy kvalitet, buskap, ridedyr og så videre, for seg selv, mens de gir det de ikke har bruk for som offergave til gurun – og presenterer det attpåtil som noe stort. De ber om de aller høyeste innvielsene, undervisningene og rot-tekstene. Om det mangler en liten detalj, skuler de stygt. De synes at de er godheten selv, og uten å være takknemlig for dharmundervisningen og instruksjonene gurun har vært i stand til å gi dem, snakker de som om han burde takke dem for at de i det hele tatt spurte om undervisning og lyttet til det som ble sagt. Uten forståelse for at ofringene og tjenestene de har gitt er til sitt eget beste, skryter de av dem til gurun og opphøyer seg selv. I slike tilfeller ville det vært bedre om de bare hadde holdt seg unna fra starten av.

Så snart du har utviklet en feilfri hengivenhet, vil tegnene på at ditt sinn er velsignet vise seg direkte, i meditasjon og i drømme, som beskrevet i hovedteksten. De beste, autentiske tegn som fremheves er at tanker knyttet til de åtte verdslige interessene vil falme, at du vil gi slipp på dette livet, og at din klare og tomme bevissthet fremtrer nakent, med glimt av ekte erkjennelse. Om du vil lykkes eller mislykkes i meditasjonen på hovedpraksisen avhenger fullstendig av dette. Derfor er det av avgjørende betydning at du unngår å strekke deg grådig etter høye nivåer av stillhets- og innsiktsmeditasjon, og heller sørger for å etablere et solid fundament av indre, gode kvaliteter.







TREDJE SEKSJON

INSTRUKSJONER I HOVEDPRAKSISEN



*Det anbefales på det sterkeste at
praktiserende ikke leser om hovedpraksisen
før de mottar personlig undervisning på
innholdet direkte fra en kvalifisert guru.*





Finner du ikke en kvalifisert guru, eller om omstendighetene forhindrer deg fra å følge den du har funnet, sørg for å innhente mange ulike typer veiledninger. Det som ikke klargjøres av den ene, kan bli tydeliggjort av en annen, så de vil gagne deg når tiden er inne. Det er av avgjørende betydning at du møter all dypere dharmundervisning med respekt – upartisk og uten forutinntatthet – for du kan ikke vite hva du er karmisk disponert for, og en eneste setning kan avdekke mange sannheter. Når det skjer, vil du gjøre stor fremgang i det du innser at selv om du skulle studere et hav av kanoniske skrifter og avhandlinger, handler samtlige kun om å bli kjent med ditt eget sinn.

Enkelte av dem som påberoper seg å være «meditasjonspraktiserende», følger ikke en gang en guru. Andre følger en guru, men uten å fullende praksisen. De leser ikke instruksjonstekstene, og om de leser dem, forstår de ikke poenget. Slike personer har uren karma, og det er nok dem den følgende syrlige kommentaren er myntet på:

*Når idioter mediterer på det store segl
Så vil de stort sett ende opp i dyreverdenen.⁹²*

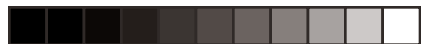
Noen har fulgt en guru, trent i å utvikle gode kvaliteter, praktisert i retrett og studert et utall dype tekster uten at dette på noen måte har forbedret deres sinn. I stedet har de utviklet dharmaimmunitet og blitt mer arrogante. Deres rene syn er dermed tilsørlørt og de tilbringer tiden med utelukkende å fokusere på andres feil. Slike individer ser ut til å være forbannet av demoner.

Selv har jeg ingen som helst erfaring og erkjennelse, og det er heller ingen grunn til å skulle gjenta den undervisningen som de gamle mesterne har gitt. Når jeg allikevel her skriver noen ord om hvordan stillhets- og innsiktsmeditasjon praktiseres, er det kun for å gjøre presentasjonen komplett, og for å unngå å la dette kapitlet stå tomt.

Vanligvis heter det seg at du skal «søke meditasjonen via synet», det vil si å først etablere synet gjennom studier og kontemplasjon, for så å hvile meditativt i en sikker forståelse av hva synet er. For en nybegynner er denne

⁹² Sakya Pandita Kunga Gyaltzen (1182-1251).





meditasjonen imidlertid høyt opp og langt frem, og ikke spesielt dyp. I vår dakpo kagyü-tradisjon sies det at du skal «søke synet via meditasjonen», nemlig å erkjenne synet som en naturlig konsekvens av at du får en definitiv forståelse av ditt eget sinn, uten omfattende studier og kontemplasjoner. Denne meditasjonen er derfor dyp og kan praktiseres av alle, både de med velutviklede og de med mindre utviklede evner.

Den ærverdige Milas strategi var å først gi instruksjoner i den metodiske veien, siden essensen av det store segl automatisk erkjennes så snart man har oppnådd stabilitet i utøvelsen av metodene «indre ild» (tib. *gtum mo*) og «illusorisk kropp». Den uforlignelige Dakpo, på sin side, ga de vanlige elevene sine sinnstrening i henhold til kadam-skolens trinnvise vei, mens usedvanlige elever kun fikk en kort innføring i den metodiske veien, etterfulgt av en direkte introduksjon til det store segl. Pag[mo] Drupa, alle vandreres beskytter, vektla femdelingen [av det store segl], som er grunnen til at de fire enkeltstående og åtte parvise skolene i hovedsak praktiserer denne strategien. Dharmamestere som [Tsangpa] Gyare, samt Lo[repa] og Gö[tsangpa], vektla den praksisen som er kjent som «samme smak». Det er imidlertid ingen forskjell på disse [fremgangsmåtene], ettersom alle leder til erkjennelsen av det store segl, den egentlige virkeligheten.

Levende veseners evner er i varierende stadier av utvikling, og alle kan ikke temmes av en og samme guddom eller Dharma. Den Vises lære fremstår ulikt for individer med ulike karmiske anlegg. Av den grunn finnes det forskjellige filosofiske fortolkningstradisjoner, som igjen har gitt opphav til skoler som forfekter ulike former for adferd. Dersom de som følger ulike skoler ser hverandre som dharmaaavvikere, krangler seg imellom og kritiserer hverandre, samler de meningsløst opp den karma som skapes ved å avvise Dharma. Siden hvert nivå har sannheter som er gyldige for dem, sømmer det seg ikke å kritisere noen. Uansett er det store segl – det alene – alle veiers endelige mål.





Å praktisere i henhold til femdelingen av det store segl:

1. Forberedelse – å mentalt integrere tilflukten og oppvåkningssinnet, på den sedvanlige måten.
2. Å praktisere skapelsesstadiet med sine fire kjennetegn, ved å visualisere egen kropp som Vajravārahī eller en annen deva, siden skapelses- og fullendelsesstadiene er det som karakteriserer den såkalte vajrafarkostens lære.
3. Å generere dyp hengivenhet ved å se for seg rotguruen over sitt hode eller i sitt hjertesenter.
4. Hovedpraksis – å praktisere stillhets- og innsiktsmeditasjon som en enhet.
5. Avslutning – å dedisere med tilegnelsesbønner, uten forestillinger om de tre sfærer.

Det er ingen fremgangsmåter i hele spekteret av sūtra og tantra som ikke omfattes av det femdelte store segl, så det alene er alt du trenger av dharmapraksis. Det er ingen grunn til å gjøre ting mer komplisert enn nødvendig. Selv om du skulle kjenne til samtlige av de åttifire tusen forskjellige innfallsportene til Dharma, vil du allikevel dø på en helt ordinær måte når den tid kommer, dersom du ikke har satt disse ut i praksis. I fasen når du generelt samler forråd og renser deg for misgjerninger, bør du ustoppelig tilegne deg og praktisere all den Dharma du ser og hører om, som en utsultet person som finner mat. Så snart du har blitt innforstått med en bestemt praksis, bør du imidlertid holde deg til denne med uovervinnelig tålmodighet helt til du blir erfaren, uten å ha for mange planer og idéer.

For å oppnå meditativ konsentrasjon (*samādhi*), må du først praktisere stillhetsmeditasjon (*śamatha*). Slik månen ikke kan avspeiles klart i gjørmete vann, kan heller ikke den dypere innsiktens visdom identifiseres i et sinn som ikke er uten tanker så mye som et øyeblikk. Selv om du skulle få et flyktig glimt av denne visdommen, vil det være umulig å stabilisere innsikten.

Nybegynnere kan ikke utvikle meditative ferdigheter så lenge de opplever distraksjoner. Derfor er det nødvendig å isolere både kropp og sinn. Skulle du ikke klare å utvikle en ekte følelse av å gi avkall på dette liv, sørg i hvert fall for at du ikke lar tankene på verdslige gjøremål oppta deg når du er i isolasjon. Hva angår mat og klær, unngå å gruble på om det du har er nok eller ikke, og tenk at hva enn du har, så er det tilstrekkelig. Det samme gjelder for andre





bruksting, som for eksempel sengetøy og sitteplasser. Unngå tanker som «dette er ikke greit», «jeg trenger dette», «dette vil ikke holde», «jeg må skaffe meg dette» – og tenk at det du har er mer enn nok. La være å lese bøker, skrive brev og så videre, såfremt det ikke er strengt nødvendig – og gjør det i så fall i så liten grad som mulig. Hver gang du lar deg avspore av en tanke, etablerer du en dårlig vane som vil gjøre det vanskelig å gjenvinne kontrollen. Avstå fullstendig fra å delta i meningsløse samtaler, utspøringer, forklaringer og diskusjoner. Unngå stress og bekymringer om folk du er glad i har det bra eller ikke, spekulasjoner om å dra hit og dit, og så videre. Kort sagt: Dra til et isolert sted og legg vekk alle dette livets gjøremål. For å skape et gjensidig avhengighetsforhold for å kunne holde deg i ro, tegn en svastika med hvitt kritt under sitteplassen din. Etter at du har etablert en sitteplass, ikke flytt deg rundt. Sett opp representasjoner for Juvelene, mandalaofringen og så videre, på en ryddig og korrekt måte – men uten å la det bli en distraksjon. Forplikt deg selv, igjen og igjen og med stor intensitet, til ikke å la ditt sinn opptas av noe annet før du har utviklet et snev av erfaring, om du så skulle dø i forsøket. Begynn deretter hovedpraksisen; det femdelte store segl.

FYSISKE NØKKELPUNKTER

For stillhetsmeditasjon er kroppsstillingen og blikket viktig. Plasser derfor beina i lotusstilling. La hendene hvile i meditativ likevekt fire fingerbredder under navlen. Gjør ryggraden rett som en pil, og strekk ut skuldrene. Trekk haken inn mot strupehodet. La munnen være naturlig avslappet, uten å knipe leppene sammen eller gape opp, og la tungen hvile mot ganen. Ha øynene halvåpne, og se ut i rommet mot et punkt åtte fingerbredder fra nesetippen.

MENTALE NØKKELPUNKTER

Ikke dvel ved fortiden; unngå å tenke det minste på det som allerede har skjedd. Ikke inviter det som ligger i fremtiden; unngå alle slags spekulasjoner på gode og dårlige ting som kanskje vil skje. La bevisstheten her og nå hvile naturlig, uten å gjøre noe med den. Legg vekk alt håp og all tvil – håpet om at meditasjonen skal komme til deg, og også tvilen på om den har kommet, med tanker som «er det dette eller ikke?» La i stedet din åpne bevissthet her og nå forbli i sin naturlige tilstand, uten å identifisere, endre, blokkere eller produsere noe som helst. Alle nøkkelpunkter angående metoder for hvilende meditasjon kan oppsummeres med de tre begrepene «ikke-distraksjon»,



«ikke-meditasjon» og «ikke-tilgjorthet», som også er de tre portalene til full frigjøring⁹³.

En nybegynner bør praktisere meditasjon i kortvarige økter, med mange repetisjoner. Bind oppmerksomheten når du er i meditativ likevekt og hvil deretter uten distraksjon. Om en tanke plutselig dukker opp, se rett på dens egennatur; ikke blokker den, men ikke følg etter den heller. Ivareta tilstanden av ikke-distraksjon også i post-meditasjonen mellom øktene, ved hjelp av et oppmerksomt nærvær som kun innebærer å være bevisst din egennatur. Oppretthold en nærværende oppmerksomhet mens du snakker med noen, lager mat, leser bøker og så videre – kort sagt: Ikke la deg distrahere. I både meditativ likevekt og post-meditasjon, unngå å bli distraheret, både av ytre sanseinntrykk og av indre fysiske og mentale funksjoner.

Blir du veldig anspent, vil det i seg selv utløse en strøm av tanker. Vær derfor ganske enkelt oppmerksom på din naturlige tilstand og hvil uten å presse deg selv. Dette kan føre til at tankene flommer frem og tilbake i enda større grad enn tidligere, få deg i ubalanse og ta fra deg lysten til å observere sinnet. Et alternativt utfall er at ditt sinn faller til ro og hviler, uten strømmer av tanker og agitasjon, og at du føler en dyp glede. Når du hviler på denne måten, kan du noen ganger bli søvnig, oppleve å puste anstrengt, eller spontant og gjentatte ganger gjenkjenne drømmetilstanden. Det kan også skje at en tanke oppstår så snart ditt sinn har falt til ro, etterfulgt av øyeblikkelig stillhet – som om tanken som oppsto er noe som kan tilbakekalles og bli stedt til hvile. Du kan ha slike og andre midlertidige meditasjonserfaringer, som alle er tegn på en gryende forståelse for meditasjon. Om du ivaretar dem uten å gi opp, vil du utvikle enten et høyt, middels eller lavt nivå av meditativ ro, slik disse er beskrevet i hovedteksten.

Det finnes mange metoder for å trene i stillhetsmeditasjon med referansepunkt, men å visualisere Buddha Śākyamuni foran deg og rette ditt sinn mot ham, eller å telle utpusten og innpusten, er særlig effektivt.

⁹³ Dvs. (1) tomhet, (2) frihet fra egenskaper og (3) frihet fra ønsker.

Det er sagt at når du har perfektionert stillhetsmeditasjon, vil du utvikle alle slags feilbarlige⁹⁴ overnaturlige og mirakuløse evner – men dette vil variere i takt med kvaliteten på den enkeltes energibaner og sanseapparat. Nå for tiden finnes det ingen som evner å meditere på et slikt nivå, og hadde det fantes noen, lever vi uansett i en tid hvor de alminnelige åndelige gavene er vanskelige å oppnå. Om du skulle være i stand til å få slike resultater, må du allikevel ikke hige etter dem, men kun la dem oppstå som et biprodukt. Opplever du glimt av klarsyn, for eksempel, må du ganske enkelt ikke bry deg om det. Å etterstrebe den slags med overlegg, vil trekke til seg demoner og de forhindringer det medfører. Det samme gjelder for åndelig fortjeneste i form av berømmelse, makt og velstand, som også sies å kunne oppstå på dette tidspunktet. Blir de et hinder for åndelig praksis, er de ingenting annet enn en demonisk forbannelse.

Hvis du i denne fasen oppfatter ditt sinn i stille ro som adskilt fra den bevegelsen som skapes av tankestrømmer og uro, og har tanker som «dette er ro» og «dette er bevegelse», ser du kun den overfladiske situasjonen. Det er ikke en observert faktisk gjenkjennelse av din egennatur, men kalles «kjennskap til ro og bevegelse». Derfor, på samme vis som havets vann og bølger har samme smak, må du ikke se tanker og bevissthet som to adskilte enheter, men hvile i en tilstand av selvbevisst selvforklarelse (tib. *rang rig rang gsal*). Om dette er vanskelig å få til, hvil bare i essensen av den som tenker «det er ro» og «det er bevegelse», uten å forfølge svunne tanker med analytiske observasjoner. Ved å forbli våkent i denne tilstanden av ro, vil du føle deg tilfreds, som om du kan forbli ikke-distrahert både dag og natt. Klarhet og tomhet vil tre sylskarpt frem og tankene som kommer vil bli fanget i samme øyeblikk de viser seg, som fallende snøflak på en varm stein. Du vil få selvtilitt og synes synd på andre, med tanker som «hvorfor mediterer ikke alle på denne måten?» og «om jeg så skulle forbli helt alene her i fjellet, velger jeg ensomheten!» Det kan virke som om all din fascinasjon for de åtte verdslige interesser har forsvunnet.

⁹⁴ Man kan utvikle visse overnaturlige og mirakuløse evner som en bieffekt av tilstander av meditativ fordypning, men så lenge man ikke har kvittet seg med sinnsgiftene, regnes alle slike evner som «feilbarlige», dvs. forbigående og uten nevneverdig verdi.



Noen ganger kan du bli irritabel og atspredt, og ikke finne noe å fokusere på eller slå deg til ro med. Andre ganger vil du bli helt omtåket og ikke kunne avgjøre hva som er hva – men alt dette er kun ulike typer meditasjonserfaringer. Undersøk da ditt sinn grundig, igjen og igjen, for å avgjøre hvor det opprinnelig kommer fra, hvor det til syvende og sist drar, hvor det oppholder seg i mellomtiden, hva slags fasong og farge det har, om det er singulært eller pluralistisk, og så videre. Du vil innse at det ikke kommer noensteds fra, at det ikke finnes noe punkt hvor du kan si «det stopper her», ikke noe sted det oppholder seg her og nå – og at det ikke kan identifiseres med en fasong, farge, eller noe annet.

Når du nakent og klart ser den komplikasjonsløse essensen av ditt eget sinn, stedløs og selvforklart, er det dette som kalles «innsikt» (*vipaśyanā*, tib. *lhag mthong*). Det er allikevel bare en midlertidig meditasjonserfaring, og ikke erkjennelsens virkelige opplevelse av din egennatur.

På dette tidspunktet, når du blir trygg på det ikke-dualistiske forholdet mellom det som observeres og den som observerer, kan det hende at du tenker «ahh, så det er *dette* som menes med å 'hvile i en ikke-tilgjort tilstand'!» Det kan også av og til hende at du lar deg distrahere uten å legge merke til det, men at din årvåkenhet deretter vender tilbake og alt blir krystallklart. Det kan føles som om du bare sitter der som vanlig, uten et meditativt fokus, og du kan derfor lure på om meditasjonen er svekket i forhold til tidligere. Selv om tanker oppstår, kan det føles som om det nå er tilstrekkelig å bare sitte som vanlig, uten at du må anstrenge deg som før. Slike forestillinger av ymse slag kan oppstå, sammen med diverse andre opplevelser – sterke og svake, langvarige og kortvarige. Iblant vil du kunne bli nedstemt av å føle at du ikke gjør fremskritt. Andre ganger vil du tenke «det finnes ikke noe høyere syn og meditasjon enn dette» og føle behov for å fortelle andre om dine eksalterte erkjennelser.

I drømme kan det hende du noen ganger møter fortidens siddhaer og devaer, mens andre ganger kan du ha skremmende og ubehagelige opplevelser som skaper håp, frykt og usikkerhet. I perioder kan du ta feil av distraksjon og praksis og bli forledet til å tro at du ikke lenger påvirkes av distraksjoner. Om du da forblir distraherert over lang tid, kan de fem sinnsgiftene og de åtte verdslige





interessene vokse seg enda sterkere enn før, og du vil slite med å gjenvinne tilstedeværelsen. Selv om du skulle gjenvinne den, vil det være vanskelig å få kontroll over det som skjer. Det er derfor av avgjørende betydning at du avviser alle distraksjoner og utvikler en evne til konsentrert meditasjon, helt til du har oppnådd total stabilitet.

Da, ved hengivenhetens velsignelse, eller kanskje gjennom en reaktivering av karmisk potensial fra fortiden, vil bevisstheten kunne tre nakent frem, og det er ikke lenger nødvendig å gjenkjenne tanker idet de oppstår. Egennaturen som skal observeres og den som observerer smelter sammen til en enhet, noe som gjør videre analyse av de seks sansebevissthetenes erfaringer overflødig. Fra og med det øyeblikk du har oppfattet din egennatur, vil alle ideer om å endre den ta slutt, og ingenting annet enn din alminnelige bevissthet vil gjenstå i all sin enkelhet; det vil være fullstendig ubeskrivelig som en intellektuelt analysert klarhet, bevissthet og tomhet. Det er imidlertid ikke helt det samme som å bare sitte der som vanlig, nå som oppmerksomheten og tomheten har åpenbart seg. Du vil tenke: «Det er ingen grunn til at jeg ikke skulle kunne forstått dette fra begynnelsen av – snarere er det ufattelig at jeg ikke har sett det før nå. Alle mine tidligere forestillinger om å observere sinnets natur har vært meningsløs konseptualisering.» Du vil få en total tillit til Dharma og gurun, og fylles av glad entusiasme.

Fordi det finnes mange distraksjoner, vil tanker knyttet til de åtte verdslige interessene fortsette å dukke opp. Hvis det å gjenvinne oppmerksomheten er det eneste som skal til for at du skal kunne forbli i den naturlige tilstanden, uten at du trenger å gjøre mange endringer, kan dette tyde på at du har oppnådd en delvis erkjennelse av din egennatur. Allikevel vil ikke det alene føre noe steds hen, så du må meditere frem til du dør.

Ikke bry deg om at du mangler mat, klær eller noen å snakke med. La hjertet ditt fylles av hengivenhet. Hvis du klarer å legge vekk og ikke ha så mye som en hårsbredds interesse for dette livets gjøremål, vil du sakte, men sikkert, gjøre fremskritt i Dharma.

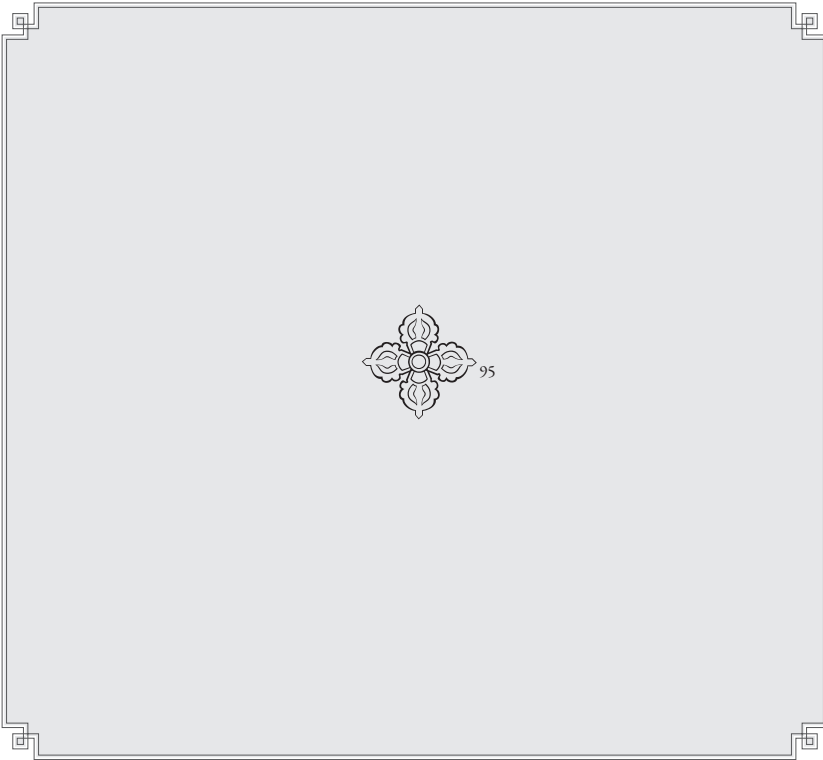




Den ærverdige Götsangpa sa:

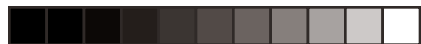
Ved å gi opphav til intens hengivenhet for gurun, og ved å være like iherdig som om hodet mitt skulle stått i brann, kunne jeg se mitt sinn tydelig etter tyve dager. Etter tre måneder kunne jeg ikke lenger påvirkes av ytre omstendigheter på dagtid, og etter to år verken dag eller natt.

Med hengivenhet og iherdighet er det altså ingenting vi ikke kan forstå eller se.



95 I den tibetanske originalteksten er det her et sitat fra den tredje Karmapa Rangjung Dorje, som avsluttes med ordene: «Ikke vis denne teksten til noen før de har fullført instruksjonene – dette er en ordre!» Av hensyn til denne ordren, og slik også nåtidens linjemestere tilrår, er avsnittet derfor ikke tatt med i oversettelsen.





Siden disse vajraordene inneholder stor velsignelseskraft og viktige poenger, er det avgjørende at de som har fullført instruksjonene tar dem til seg. Som det sies i sinnstrenings-litteraturen:

Tren i det som er viktigst her og nå.⁹⁶

Her og nå, når en menneskekropp er oppnådd, er det som har betydning for fremtidige liv viktigere enn det som har betydning i det nåværende. Det er viktigere å praktisere enn å undervise, mens det aller viktigste er å meditere fast og bestemt på guruens nøkkelinstruksjoner.

Seks misforståelser

1. Å utholde prøvelser med stor viljestyrke for å realisere sine ambisjoner for dette livet, men mangle tålmodighet med ubehaget som dharmapraksis kan medføre, er misforstått tålmodighet.
2. Å være motivert i retning av de åtte verdslige interessene, men mangle motivasjon for Dharma, er misforstått motivasjon.
3. Å nyte materiell velstand, men ikke nyte studier, kontemplasjon og meditasjon på Dharma, er misforstått nytelse.
4. Å ha medfølelse med dem som gjennomgår prøvelser for Dharmas skyld, men mangle medfølelse for ens egne og andres negative gjerninger, er misforstått medfølelse.
5. Å hjelpe folk som ser opp til en med å oppnå suksess i dette liv, men ikke etablere dem i Dharma, er misforstått omsorg.
6. Å glede seg over lidelse som rammer ens fiender, men mangle glede over det å gjøre gode gjerninger, er misforstått glede.

Unngå alle disse seks. I særdeleshet, som den edle Nāgārjuna sa:

*Å du som kjenner verden!
Måtte jeg forbli nøytral og likeglad
Med åtte interesser som er verdens vis:*

⁹⁶ Sitatet er ett av fyndordene fra *Sinnstreningens syv punkter* av Chekawa Yeshe Dorje (1101-75).



*Gevinst og tap, behag og ubehag, å bli
Berømt eller fordømt, få hyllest eller hån.*

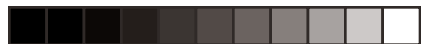
Det er helt avgjørende at du underkuer disse åtte verdslige interessene med alle mulige midler, for selv de som stolt ser seg selv som autentiske dharmapraktiserende ser ut til å være smittet av dem uten selv å vite om det, for ikke å snakke om alle andre.

Sky for enhver pris de fem lastefulle måtene å skaffe seg et levebrød på, det vil si ved hjelp av smiger, hinting, hykleri, tilegnelse av andres verdier og beregnende gavmildhet. Det beste vil selvfølgelig være om hver og en av oss kan utvikle gode kvaliteter og dypere erkjennelse, men det er ikke lett å få til. Om vi i det minste kan unngå å skjemme oss ut eller føre andre bak lyset, og klarer å leve som vi lærer, ville det være fantastisk. Læren forteller om mange områder hvor vi kan ta feil og gå oss vill, men det sier seg selv at om vi mentalt skjærer gjennom en eneste projeksjon knyttet til den egentlige virkeligheten, vil vi som en naturlig konsekvens bli i stand til selv å kunne avgjøre om noe er en feil og et villspor, eller ikke.

De som har til gode å utvikle en korrekt forståelse av ro og bevegelse, og som innbiller seg at et snev av ikke-tenkning, eller et flyktig glimt av en tankes egennatur, er å gjenkjenne sinnets natur, trenger på det nåværende tidspunkt ikke å bekymre seg for de feil og villspor som beskrives i hovedteksten. Så lenge du ikke klamrer deg til en praksis, vil du heller ikke trå feil. Foruten en ekstrem variant av å oppfatte noe som overlegent⁹⁷, vil litt klamring ikke kunne lede deg fullstendig på villspor. Hovedpoenget her er klamring og avhengighet.

De verste villsporene er å se seg selv som likestilt med gurun, mangle rent syn på sine dharmavenner, ha en grunnleggende forakt for andre filosofiske posisjoner, være arrogant eller skinnhellig, la de fem sinnsgiftene få fritt spillerom,

⁹⁷ I konteksten av de seks grunnleggende sinnsgiftene (her forstått som uvitenhet, begjær, sinne, egosentrisk stolthet, tvil og syn), finnes det fem varianter av syn som sinnsgift: (1) det syn at det finnes et selv, (2) ekstremt syn, (3) feil syn, (4) oppfatning av at et (feil) syn er overlegent, og (5) oppfatning av at disiplin og askese er overlegne. Kongtrul Rinpoche refererer her til de to sistnevnte.



mangle respekt for karmiske årsakssammenhenger, skravle løs om synet og om tomhet, utbasunere egne meditasjonserfaringer til gud og hvermann, og å gjøre åndelige løgner til sin hovedpraksis. Personer som oppfører seg slik er forbannet av demoner. Nå for tiden – en fordervet tidsalder hvor de som skal temmes utelukkende har dårlige karmiske anlegg – er det ingen som forstår hva Dharma handler om. I stedet løper de fleste kun etter ren idioti, så det kan virke som om de som feiler og som er på villspor, ikke ville lagt om kursen om så Buddha Śākyamuni selv hadde stengt veien. Kort sagt: Selv om resultatet av å ha praktisert Dharma er et temmet sinn, slåss allikevel folk i Dharmas navn, bruker læren som unnskyldning for krangel og konflikt, og forkler ren forretningsvirksomhet som altruistisk veldedighet. Det som ifølge Dharma er uakseptabelt, er nettopp det alle dharmapraktiserende gjør til sin hovedpraksis.

Den uforlignelige Dakpo sa at så lenge man er en nybegynner, bør man ikke ta opp kampen med sinnsgiftene, men flykte fra dem. Vi, som ikke har nådd det nivået hvor sinnsgiftene kan brukes som en vei, må derfor trå varsomt når det gjelder alkohol, kvinner, sinne, misunnelse, skjødesløshet, latskap og så videre. Når det snakkes om evnen til å «bruke sinnsgiftene som en vei», er det med tanke på vesener som Tilopa og Nāropa, det vil si dem som viser klare tegn til å ha perfektionert indre visdom, blant annet i form av evner til å utføre ytre mirakler. Det gjelder ikke dem som viser klare tegn til ikke å ha fått kontroll over eget sinn, i form av tøylesløst å hengi seg til sinnsgiftene.

Personer som ikke har et fnugg av indre erfaring eller erkjennelse, vil ikke bare mislykkes i å gagne andre, de vil også skade seg selv. På samme måte som, for eksempel, den lille spiren til en stort medisintre ikke må kuttes ned, men hegnes om, vil slike mennesker ha langt større utbytte av bare å trene seg selv med iherdighet. Personer som har oppnådd varme, men ikke stabilitet, kan faktisk gagne andre, men ikke uten selv å ta skade. Det er sagt at kun de som har oppnådd [bodhisattva]nivåene er i stand til å gagne både seg selv og andre, og at det da skjer automatisk og helt uten anstrengelser.

Plages du av sykdom, motgang, djevler og marer, bør du observere essensen av den som tenker «jeg er syk», «jeg skades av djevler», og så videre. Så lenge du fremdeles er uerfaren, vil ikke dette ha noen øyeblikkelig virkning, men om du holder ut og gjentar det igjen og igjen, vil slike ting gradvis falme





og forsvinne. Skulle en bismak av dem på et tidspunkt komme tilbake, vil styrkegraden av den opplevde sykdommen og forestillingen om skrømt være betraktelig svekket fordi du har sett essensen av dem. Det samme gjelder for lidelse og alt annet. Så snart du er mer viderekommen, vil den tomme essensen av den ikke-blokkerte opplevelsen av sykdom og så videre, fremstå nakent og krystallklart. Om du derimot ikke er oppmerksom, vil det ikke være noen forskjell på helt alminnelige mennesker og deg selv.

Hvis du har forstått at sanseerfaringer kun er ditt eget sinn, men fremdeles ikke har oppnådd en dypere erkjennelse av dette, vil ikke objekter som møter sinnet kunne bli frigjort som grunnløse og opphavsløse. Tren derfor enn så lenge i å være fri for fiksering og klamring, uansett hva du måtte oppleve via de seks sanseorganenes bevissthet. Om du kan legge merke til det [som oppleves] fra og med første øyeblikk, er det best. Det nest beste er å gjøre det samme fra og med øyeblikk nummer to, for så å ivareta en kontinuerlig oppmerksomhet på det du opplever, uten å følge etter det. Som Tilopa sa:

*Du bindes ikke av det sansede;
Du bindes av din egen tilknytning.
Kutt derfor alle bånd, sønn Nārōpa.*

Kort sagt: Tanker er sinnets naturlige uttrykk, slik bølger er for vann. Det er derfor umulig at tanker vil opphøre. Siden ulike sanseobjekter, som form og så videre, fremstår i tankene på samme vis som en regnbue fremstår i et rent speil, er det ikke mulig å unngå sanseerfaringer, selv med et dypt nivå av erkjennelse. Alt avhenger av om du møter tanker og sanseerfaringer med fiksering og klamring eller ikke. Dersom du ved ganske enkelt å være ikke-distrahert ivaretar en ustoppelig gjenkjennelse av din egennatur, er det sagt at alle tanker og objekter du opplever er visdom, uansett hvor mange de skulle være. Uten gjenkjennelse av din egennatur, derimot, vil ikke-tenkning ikke være noe annet enn likegyldighet. Så snart du vet at det du sanser som en tanke er den naturlige utstrålingen av tomhet – uadskillelig sanseerfaring og tomhet – er det unødvendig å blokkere tanker. Hvis den uhindrede, utstrålende essensen av tomhet som oppstår med glitrende klarhet er selvbevisst, er dette alt som skal til; det kalles «uadskillelig skapelse og fullendelse».





Når du praktiserer til «stein-treffer-bein», kan tidligere negativ karma manifestere seg på ubehagelige måter, for eksempel i form av fysisk sykdom eller psykiske problemer. Dette sies imidlertid å være tegn på at ditt sinn er i ferd med å renses, på samme vis som skitt vil stige til overflaten når du prøver å rengjøre en beholder. La derfor ikke din praksis forstyrres av vanskelige omstendigheter, men anstreng deg med stadig økende iherdighet.

Dersom du utvikler kvalitetene som viser at du lykkes på veien, spekuler ikke på om de er sanne, eller om de er hindringer som er skapt av demoner. Selv om de er sanne, kan de bli til demoniske forhindringer på et øyeblikk hvis du begynner å se dem som overlegne. Unngå derfor både å fiksere på det som er bra og å bekymre deg for det som er vanskelig; gi slipp på all slags håp og frykt.

Ikke plasser deg selv fremst i en rekke. Ikke kle deg i flotte klær. Ikke hamstre ting av høy kvalitet. Ikke gled deg over å bli hyllet og respektert. Alt dette er omstendigheter som vil avle egosentrisk stolthet. Hvis du til enhver tid klarer å innta en lav posisjon, er det ingen grunn til å utvikle verken stolthet eller misunnelse. Og så lenge du er fri for egosentrisk stolthet, vil du ikke oppleve motgang. Utvikler du derimot storhetstanker som «selv gurun min kan ikke overgå dette!» eller «andre i Sanghaen vet ikke så mye som meg!» vil forhindringer oppstå. Sørg derfor for å ivareta en kontinuerlig hengivenhet og rent syn.

Hvis maten din er for god, vil det føre til en økning av behov og sinnsgifter, så spis kun for å stilne sulten. Ikke lat som om du kan klare deg uten mat og klær om du skulle motta disse på en naturlig måte, men om du mangler noe må du heller ikke søke etter det med hensikt. Vær fornøyd, uansett hva som skjer. Gi alle materielle ting du eier, utover det som skal til for å unngå å sulte og å fryse, som offergaver til gurun og Juvelene. Selv om kvaliteten på mottakeren ikke spiller noen rolle for dem som mediterer på oppvåknings-sinnet, bør nybegynnere velge høyverdige mottakere når de utfører ofringer i praksis. Hvis du ikke klarer å begrense dine egne behov, kan du gjerne kalle deg en dharmapraktiserende, men i realiteten er du en hykler. Vær derfor tilfreds med alt. Siden det er vanskelig å gjøre Dharma til en del av deg hvis du utsetter ting, bør du fokusere mer og mer på her og nå.





Uansett hvordan ditt sinn fremstår – i ro eller i bevegelse, lykkelig eller lidende – la det bare være som det naturlig er, i sin opprinnelige tilstand. Ivareta denne iboende forfatningen uten å blokkere, fremme, produsere eller endre noe som helst, og utfør resitasjoner og andre gjøremål – å vandre rundt, å bevege deg, å ligge og å sitte – med det som utgangspunkt. Dette kalles «spontan adferd». Samtidig må du, frem til du har oppnådd stabilitet, være like påpasselig med moralsk disiplin som du er med dine egne øyne. Respekter og vær på vakt for selv de mest subtile former for karmiske årsakssammenhenger, i stedet for å hengi deg til en tørr, intellektuell forståelse av tomhet med tanker som «sinnets natur kan verken gagnes eller skades.» Om du i praksisens navn oppfører deg ubehøvet og som forrykt, er det mulig at noen med uren karma vil se deg som en siddha, men du legger egentlig bare grunnlaget for din egen og andres undergang. Det er derfor viktig å være uhyre forsiktig.

Kort sagt: Selv om du ikke skulle være karmisk disponert for å studere, kontemplere og praktisere skrifttradisjonen av de kanoniske tekstene og avhandlingene, se de gamle kagyu-mesternes ord som vitnesbyrd. Om du tar til deg og følger om så bare en liten del av deres livseksempler så godt du klarer, og uten å gi etter for latskap og motløshet, er det ingen tvil om du helt automatisk vil bli til gagn for både deg selv og andre. Overhold derfor dine primære løfter og fundamentale tantriske forpliktelser uten forseelser. Sett inn alle krefter på å samle forrådene og å rense deg for misgjerninger; slå deg ikke til ro med kun å ha gjort det til en viss grad. Prioriter det å ha få behov, og vær tilfreds og ydmyk. La hengivenhet og rent syn utgjøre hjertet av din åndelige praksis. Tren kontinuerlig i kombinasjonen av tomhet og medfølelse, helt til du dør. Som et ledd av dette, ivareta en konstant aktpågivenhet og oppmerksomt nærvær. På den måten vil det store segl, din egentlige natur, en dag skinne frem innenfra – uten at mange introduksjoner til synet og meditasjonen, eller undervisninger om [bodhisattva]nivåene og veiene, er nødvendige. Når du oppnår nivået som kalles «komplikasjonsløshet», hvor all tvil er skåret gjennom, og hvor alt håp og all frykt har tatt slutt, har du, som det heter, «oppnådd resultatet».





Her ender presentasjonen av hovedpraksisen.

[ETTERORD]

*For hele kagyulinjens gylne kjede –
Fra Vajradhara til vår egen guru –
Har denne dype læren utgjort veien.
Den gløder av velsignelsenes varme,
Og om vi praktiserer den iherdig,
Så vil vi oppnå store resultater.*

*La virkeligheten, fundamentets segl,
Bli vekket opp i alle våre hjerter.
La enbeten av veiens segl bli fast,
Og resultatets segl – selve essensen –
Bli åpenbart for oss, så vi i livet
Kan oppnå Vajradhara sitt nivå.*

*Jeg har ikke forfattet dette verket
Av trang til lærdom og berømmelse,
Men for å følge guruens befaling.*

*Ved den fortjeneste jeg her har vunnet,
Må praksislinjens lære spres og blomstre
I alle retninger, og måtte alle
Som blir forbundet med den få erobre
Opprinnelighetens evighetspalass.*

Den edle, ærverdige guru Karma Ösel Gyurme ba meg om å skrive en lettlest, konsis og klar tekst om den trinnvise visualiseringen og den underliggende betydningen av de fire forberedende øvelsene til det store segl, med mer. Jeg bøyde meg respektfullt for hans befaling og adlød i form av denne tilleggs-kommentaren til *Den definitive sannhets hav* av den Ærede Niende [Karmapa]. Selv har jeg verken erfaring eller erkjennelse, men teksten består allikevel ikke



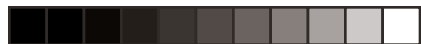
av mine private, pretensiøse påfunn, da jeg har brukt alle de gamle mesternes undervisning som vitnesbyrd.

Jeg, den falske asketen Karma Ngawang Yönten Gyamtso, forfattet denne teksten i mitt trettiførste år, i Palpungs øvre eremitthytte Kunzang Dechen Ling. Måtte den bli til nytte for buddhadharma og levende vesener.

Gode ønsker!







ANDRE DEL

VOGNEN FOR Å FERDES PÅ DEN EDLE VEI

*Liturgi for praksislinjen karma kamtsangs
firedelte sett med forberedende øvelser til
simultan sammenføyning (sahajayoga),
det store segl (mahāmudrā)*



Skrevet av

KARMAPA WANCHUK DORJE





*Guru Karmapa,
alle familiers enebersker,
praktfulle, allmektige Vajradhara;*

*Devī Yoginī,
alle mandalaers kilde,
eksistensens og fredens pryd;*

*Dharmavokter Mahākāla
med gemalinne og følgesvenner,
med makt til å utføre buddhaers virke;*

*Med ensrettet respekt
bøyer denne yogien seg ned og ber;
beskytt meg med ufravikelig medfølelse!*





*Fra tradisjonen til den dyrebare praksislinjens vei
Flommer en mektig elv av velsignelse.
Mang en edel veileder har jeg fulgt, og nå,
Som en trening for å utvikle oppvåkningens sinn,*

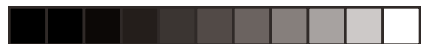
*Vil jeg klart presentere deres vajrainstrukser
Som den uovertrufne «Vognen for å ferdes på den edle vei».
Til de som er karmisk disponerte for denne reisen;
Unngå all distraksjon, og utvis iberdighet!*

Slik gjør du læren om de forberedende øvelsene til en daglig praksis:

- ❁ *Utvendig, når du kalles av gongen som signaliserer meditasjonsøktene, stå opp i henhold til den typen vinayaløfter du har, om det er disiplinen til en fullt ordinert, til en novise eller til en lekperson. Innvendig, gi opphav til det aspirerende og dedikerte oppvåkningssinnet, og gå deretter til samlingsstedet. Gjør respektfulle prostrasjoner foran en representasjon av Juvelene. I tråd med instruksjonene og de tantriske forpliktelsene du har til en tantrisk vajramester, ta din plass i rekken, og plasser kroppen i henhold til de fem aspektene ved meditasjonsstillingen. Tenk: «Uten å la meg påvirke av de åtte verdslige interessene, vil jeg nå genuint trene i Dharma for døden.» La deg ikke distrahere mens du resiterer teksten, og la ditt sinn hvile i en meditativ likevekt der ordene og deres betydning er uadskillelige.*

Slik, resiter liturgien for de følgende instruksjonene:

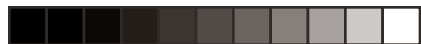




FØRSTE SEKSJON

DE FIRE ALLMENNE FORBEREDENDE ØVELSENE





Første meditasjon: Hvor vanskelig det er å oppnå et menneskeliv med friheter og ressurser.

Det første temaet å meditere på
Er dette dyrebare [liv som menneske]
Med alle frihetene og ressursene;
Det er så sjeldent, og så lett å skusle vekk –
Nå vil jeg bruke det til noe meningsfylt.

Andre meditasjon: Død og forgjengelighet.

Det andre er at verden og dens innhold er
På alle vis av en forgjengelig natur.
En vandrers liv er særlig skjørt, som skum på vann.
Jeg vet ikke når jeg skal dø og bli et lik,
Men, siden Dharma da vil være meg til hjelp,
Så vil jeg praktisere med iherdighet.

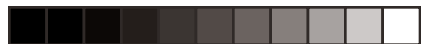
Tredje meditasjon: Karma, årsak og resultat.

Det tredje er at i det øyeblikk jeg dør
Så blir jeg maktesløs, mens karma tar kontroll.
Jeg skyr derfor det onde, handler alltid godt;
Med disse tanker gransker jeg mitt sinn hver dag.

Fjerde meditasjon: Det vonde ved syklisk eksistens.

Det fjerde er at alt av syklisk eksistens –
Som bosted, venner, gleder, og all eiendom –
Gjør meg til offer for de tre slags lidelser.
Jeg ser dem som et måltid gitt av bøddelen
Før galgen venter, mister all min appetitt,
Og trener for å våkne med iherdighet.





ANDRE SEKSJON

DE FIRE UNIKE FORBEREDENDE ØVELSENE





TILFLUKT OG OPPVÅKNINGSSINNET

*– som klargjør ens sinn og gjør
alle handlinger til en vei mot frigjøring*

I midten av en innsjø som er foran meg
Der står et ønsketre, hvis ene stamme har
Fem grener, hvor de skilles står en trone, holdt
Av løver, med en lotus, sol- og måneskive.

Rotguruen – Vajradhara – sitter der,
Med alle kagyū-guruene samlet rundt.
I front er devaene, mens på høyre hånd
Er buddhaene, Dharmen er samlet bak,

Til venstre Sanghaene, under tronene
Er Dharmas voktere og dens beskyttere.
Rundt alle er et hav av deres egen krets.

Ved sjøens bredd står mine mødre på en eng,
Så mange at de fyller himmelhvelvingen.
I dyp konsentrasjon tar alle tilflukt, og
Gir opphav til oppvåkningens motivasjon.

Jeg og alle levende vesener, så mange som himmelen er vid, tar til-
flukt i de kjærlige rot- og linjeguruer, hvis natur omfatter alle de
fullbefarne i de ti retninger og de tre tider – deres legemer, tale,
sinn, kvaliteter og aktiviteter. De er opphavet til de åttifire tusen
samlingene av Dharma, og er overhodet til alle edle Sanghaer.



Jeg tar tilflukt i de praktfulle, sanne guruer.
 Jeg tar tilflukt i devaer og mandalaens guddommer.
 Jeg tar tilflukt i de allmektige buddhaer.
 Jeg tar tilflukt i den sanne Dharma.
 Jeg tar tilflukt i den edle Sangha.
 Jeg tar tilflukt i helter og dākinīer, Dharmas voktere og beskyttere, de som har visdommens øye.

❁ *Resiter dette syv, 21 eller så mange ganger som mulig.*

Helt til jeg oppnår våkenhetens hjerte
 Må buddhaene bli min tilfluktskilde.
 Jeg søker likeså tilflukt i Dharma,
 Og alle bodhisattvaenes Sangha.

Som sūgataer fra fortiden
 Lot oppvåkningens sinn slå rot,
 Og fulgte gradvis, steg for steg,
 En bodhisattvas treningsvei –

Vil også jeg, for vandrere,
 La oppvåkningens sinn slå rot,
 Og følge gradvis, steg for steg,
 Den treningsveien som de tok.

❁ *Gjenta tre ganger.*

Mitt liv har båret frukter her i dag;
 Et verdig liv som menneske er nådd.
 I dag har jeg blitt født i Buddhas slekt.
 I dag har jeg blitt ett av Buddhas barn.

Hva enn som skjer, fra nå, må alt jeg gjør
 Ha sammenheng med min familie.
 Og må jeg heller aldri skitne til
 Min noble slekt, som er foruten feil.



Nå vil jeg, foran alle voktere,
Få innby vesener til nivåene
Av sūgata og lykken frem til da.
Gled dere, guder, og de andre her!

Må oppvåkningens dyrebare sinn
Bli født der hvor det ikke før var født,
Og må det fødte aldri svinne hen,
Men gro og vokse stadig sterkere.

Må ingen skille lag fra slikt et sinn,
Men handle som en bodhisattva vil.
Må buddhaene vokte over oss,
Og må vi avstå fra å gjøre ondt.

Må bodhisattvaenes intensjon
For alle vandrere bli virkeliggjort,
Og måtte alle bli begunstiget
Av ønskene til sine voktere.

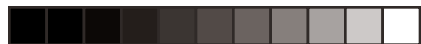
Må lykken spres blant alle vesener,
Må lave verdener bli evig tømt,
Må bønnene til bodhisattvaer
På bhūmiene bli til virkelighet.

Må alle levende vesener eie lykken og lykkens årsaker.
Må de være fri fra lidelsen og fra lidelsens årsaker.
Må de aldri skilles fra den sanne lykke som er foruten lidelse.
Må de hvile i den største likevekt,
fri for tilknytning og aversjon til nær og fjern.

☸ *Gjenta det siste verset tre ganger for å trene sinnet i de fire grenseløse.*

Til sist løser tilfluktsobjektene seg opp i lys og smelter inn i meg.





VAJRASATTVA

– en meditasjon og resitasjon som renser bort
misgjerninger og formørkelser

På lotus-månetronen over hodet mitt
Er guru Vajrasattva, smykkepyntet, hvit,
Ett ansikt og to hender – med en vajra i
Den høyre, bjelle i den venstre – ben i kors.⁹⁸

❁ *Visualiser at lysstråler strømmer ut fra hans hjerte og innbyr et vell av visdomsvesener, som deretter smelter inn i Vajrasattva, hvis natur derved omfatter alle Juvelene.*

Guru Vajrasattva, hør min bønn: Fri og rens meg og alle levende vesener, så mange som himmelen er vid, for all opphopning av misgjerninger, formørkelser, forseelser og løftebrudd.

Bønnen min utløser en strøm av nektar fra de hundre stavel-sene som omkranser stavelsen HŪM, plassert på en måneskive i Vajrasattvas hjerte. Nektaren strømmer fra hans legeme og ned gjennom min brahma-åpning, fyller min kropp og rensar meg for alle misgjerninger, formørkelser, forseelser og løftebrudd.

PAM

A

HŪM

⁹⁸ For utførlig beskrivelse av visualiseringen, se kapitlet «Hundrestavellesmantraet» i *Fakkelen*, og konsulter en kvalifisert veileder i praksisen.



❁ *Gjør så mange repetisjoner av de følgende mantraene som mulig:*

Hundrestavelsesmantraet:

OM VAJRASATVA SAMAYAM ANUPĀLAYA VAJRA
SATVA TVENOPA TIṢṬHA DR̥ḌHO ME BHAVA
SUTOṢYO ME BHAVA SUPOṢYO ME BHAVA
ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHI ME
PRAYACCHA SARVA KARMA SUCA ME CITTAM
ŚREYAḤ KURU HŪṀ HA HA HA HA HOḤ
BHAGAVĀN SARVA TATHĀGATA VAJRA MĀ ME
MUṆCA VAJRĪ BHAVA MAHĀSAMAYA SATVA ĀḤ

Deretter:

OM VAJRASATVA HŪṀ

❁ *La til slutt håndflatene møtes foran hjertet og be:*

Beskytter!

I blind uvitenhet har jeg forbrutt meg mot

Og skadet mine tantriske forpliktelser.

Beskytter-guru, vær et tilfluktssted for meg!

Å, fremste vajraholder, du som av natur

Legemliggjør den dypeste medfølelse,

All verdens leder, vær et tilfluktssted for meg!

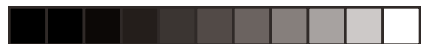
Jeg erkjenner og bekjenner alle overtramp og brudd på mine
fysiske, verbale og mentale primære og sekundære forpliktelser.

Velsign meg så jeg fris og renses for all opphopning av
misgjerninger, formørkelser, forseelser og løftebrudd.

Vajrasattva gir meg sin forlatelse.

Han løses opp i lys og smelter inn i meg.

Vi blir ett.



MANDALAOFRINGEN

– som fullender samlingen av de to forrådene

- ☸ *Om du har en praksismandala, visualiser at den, fra stavelsen BHRŪM, blir til et himmelsk lystpalass, med fem små [ris]hauger som de Fem Juveler.*

Sentralt i rommet foran meg er guruen.
I front, til høyre, bak, til venstre er, i tur,
Min deva, Buddha, Dharma, Sangha – alle med
Sin følgerskare; mellom deres troner er
Et verdenshav av alle Dharmas voktere.
I nærvær av De Hellige, Juvelene;
Den aller fremste kilde til forrådene;

ॐ
BHRŪM

- ☸ *Hold ofringsmandalaen og resiter hundrestavelsesmantraet – «om vajrasatva ...» – mens du tørker støvet av og renser den. Tenk at ditt eget og andres sinn samtidig renses for misgjerninger og formørkelser, som utkrystalliseres fra forestillingen om objekter og subjekter. Plasser små hauger av ofringssubstansen i de tilhørende retningene og resiter ordene, med en klar formening om hva de betyr.*

ॐ VAJRA BHŪMI ĀḤ HŪM

Grunnen er den rene, mektige og gylne jord.

ॐ VAJRA REKHE ĀḤ HŪM

Den ytre jernfjellrekken omkranser den helt. I midten ruver suverene Meru, fjellenes konge. I øst er Pūrvavideha, i sør er Jambudvīpa, i vest er Aparagodānīya, i nord er Uttarakuru; Deha, Videha, Cāmara, Aparacāmara, Śāṭhā, Uttaramantrina, Kurava og Kaurava; edelstensfjell, ønskeoppfyllende trær, overflødighets-kyr og odlingsfri grøde; det dyrebare hjul, den dyrebare juvel, den dyrebare dronning, den



dyrebare statsminister, den dyrebare elefant, den dyrebare hest og den dyrebare general; en skattekrukke; sjarmgudinnen, kransgudinnen, sanggudinnen, dansegudinnen, blomstergudinnen, røkelsesgudinnen, lysgudinnen og parfymegudinnen; solen, månen; dyrebare parasoller og seiersbannere som henger triumferende i alle himmelretninger; og mellom alt finnes den største rikdom guder og mennesker kjenner til, i mengder som overgår alle de partikler som finnes i de mange hav av solsystemer. Jeg ofrer alt til forsamlingen av guruer, devaer, buddhaer, bodhisattvaer, helter, dākinier og Dharmas voktere og beskyttere. Jeg ber at dere tar imot av medfølelse for oss vandrere, og ved å ta imot, måtte dere så velsigne oss.

Jeg gir en velduftsstenket, blomsterpyntet jord
Med Meru, fire kontinenter, måne, sol.
Må dette forestilte rene buddhaland
Bli alle denne verdens vandrere til del.

Til buddhaer og bodhisattvaer
Av ti slags retninger og tre slags tid,
Til guruen og vajramesteren,
Til alle devaene med sin krets,

Og sūgataene av tre slags tid;
Ærbødig byr jeg de ærverdige
De fire kontinenter, Merus fjell –
Jeg ofrer milliarder slike sett,

Et hundretalls av billioner sett –
Omfattet av min ene mandala.
Jeg ber; av kjærlighet, ta alt imot
Og gi oss deretter velsignelse.

OM MANDALAPŪJA MEGHASAMUDRĀ
SPHARAṆA SAMAYE ĀḤ HŪṀ

❁ *Gjør så mange repetisjoner som mulig av en av de nevnte ofringene.*

☸ *Deretter:*

Ved denne gledelige, gode mandala,
 Må oppvåkningens vei bli fri for hindringer,
 Må jeg erkjenne tre tids sūgataers syn,
 Og verken ende opp i denne eksistens
 Av full forvirring eller tilstanden av fred.
 Må alle himmelrommets vandrere bli fri!

☸ *Når du teller mandalaofringer, gjør så mange repetisjoner av den følgende bønnen som du har mulighet til:*

Jeg gir en velduftsstenket, blomsterpyntet jord
 Med Meru, fire kontinenter, måne, sol.
 Må dette forestilte rene buddhaland
 Bli alle denne verdens vandrere til del.

☸ *Deretter:*

Jeg tilbyr ytre, indre, esoteriske
 Og absolutte ofringer til gurun
 Som utgjør perfeksjonen av tre legemer,
 Og ber deg, ved å ta imot min kropp og alt
 Jeg eier, alt som sanses og all eksistens –
 Velsign meg med de aller fremste gavene,
 Velsign meg med gevinsten av det store segl.

Jeg bøyer meg og ofrer, gjør bekjennelser,
 bejubler, anmoder og bønnfaller.
 Jeg tilegner all vinst fra disse gjerninger
 Så oppvåkningen kan bli virkeliggjort.

Ved å ha ofret alt som eies av meg selv
 Og andre, tallrike som himmelen er vid,
 Blir begge forråd fylt for alle vandrere.
 Nå løses forrådsfeltet opp i lys, for så
 Å smelte inn i meg, vi blir av samme smak.



GURUYOGA

– som raskt leder til velsignelse

- ❁ *Siden dakpo kagyü-linjen er en tradisjon som kjennetegnes av hengivenhet, bør dens følgere ikke nære noen tvil om linjens usedvanlige velsignelse, og konsentrere seg fullt og helt om det følgende:*

På lotus-, sol- og månetronen over meg
Er store Vajradhara, rotguruen min –
Besmykket, vajra og en bjelle holdt i kryss,
Med føttene i vajrastilling, mens et hav
Av linjeguruene og Juvelene
Er samlet rundt i store mengder, høyt og vidt.

OM Allestedsnærværende, som av natur
Er alle ting, som verken kommer eller går,
Og heller ikke blir, men er som himmelen;
Å dra og ankomme er ikke dine trekk,
Men akkurat som måneskiven speilt i vann,
Så fremstår også du hvor enn vårt fokus er.

Den praktfulle demonbeseirer Heruka
Min guru, deva og dākinī-skarene;
Når jeg hengivent ber til dere, her og nå,
Vis dere gjennom fokusfri medfølelse.

I Akaniṣṭha, dharmadhātus lystpalass,
Er den som har tre tiders buddhaers natur
Som viser at mitt sinn er dharmalegemet;
Å guru, praktfull, sann - jeg bøyer meg for deg,



Jeg hyller deg og ofrer alt; min egen kropp
 Og velstand, samt imaginære ofringer.
 Jeg vil bekjenne alt det onde jeg har gjort,
 Og aldri vil jeg gjøre noe ondt igjen.

Jeg jubler over alt det gode andre gjør,
 Og tilegner det som en grunn til oppvåkning.
 Jeg ber deg, ikke transcender, men bli igjen,
 Og oppfordrer deg til å dreie Dharmas hjul
 Til farkosten som er perfekt og makeløs.

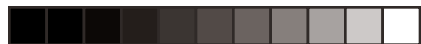
Velsign meg så jeg får en fullendt kjærlighet
 Og medfølelse som er uten forbehold,
 Og åpenbar, umiddelbar erkjennelse
 Av visdom som er absolutt og simultan,
 Som Seirere og deres Barn har før erkjent.

Velsign meg så jeg ser at denne hildiringskropp
 Er buddhas legeme av manifestasjon.
 Velsign meg så jeg kan erkjenne at mitt liv
 Og energi er legemet av nytelse.
 Velsign meg så jeg kan erkjenne at mitt sinn
 Er dharmalegemet; og sist, velsign meg med
 De uadskillelige tre slags legemer.

❁ *Be deretter denne bønnen til guruene fra linjen til det store segl:*

Luminøse Vajradhara, som er alltings enehersker,
 Ratnamati, herren over bodhisattvaers nivåer,
 Saraha, den fremste av det edle landets siddhaer;
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Edle Nāgārjuna, som iakttok allnatures sannhet,
 Luminøse Shawaripa, som forsto det store seglet,
 Og ærverdige Maitrīpa, sannhetsseer av essensen;
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.



Marpa Lhodrak, som er mester av det store hav av tantra,
Høye Milarepa, siddha-kongen her i Snøens Rike,
Og den praktfulle Gampopa, profetert av Seierherren;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Dusum Kyenpa, som er mester over Seierherrens virke,
Drogön Rechen, høye herre over magisk makt og krefter,
Og Pomdrakpa, seierssønnen som har fullendt begge stadier;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Luminøse Karmapa⁹⁹, som temte de som få kan temme,
Orgyenpa, en siddha som vant begge åndelige gaver,
Rangjung Dorje, mester over hele denne verdens lære;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Yungtön Seierherre, siddhaen av esoterisk mantra,
Rolpe Dorje, den ærverdige som er all verdens smykke,
Kachö Wangpo, som erkjente selve virkelighetens sannhet;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Dharmaherre Deshin Shekpa, kronjuvel av [Kinas] keiser,
Edle Ratnabhadra, som er alle lærdes overherre,
Tongwa Dönden, som har prakten til vår eksistens og fred;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Jampal Zangpo, som i sannhet er den store Vajradhara,
Edle Paljor Döndrup, som er medfølelsens avatar,
Chödrak Gyamtso¹⁰⁰, som er opphavskilden til velsignelse;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Uforlignelige guru og den aller største siddha,
Som er allment kjent som mesteren av Dharma, Tashi Paljor,

99 Karma Pakshi, den 2. Karmapa.

100 Mikyö Dorje, den 8. Karmapa.





Chödrak Palzang, buddhalegemet med hensikt emanert;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Holder av den røde krone, Shamar¹⁰¹, vokter Amitābha,
Fremste Seirende Karmapa, hersker over seks slags vesener,
Den opphøyde Wangchuk Dorje, alle mandalaers Herre;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Opprettholder av velsignelsen til Amitābhas tittel¹⁰²,
På en løvetrone av det store segl med E-bokstaven,
Uforanderlige Chöying Dorje med stavelsen VAM;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Sammenføyde Vajrasattva, som et flettverk av mirakler,
Garwang Dorje Chang, som hersker over resultatets tantra,
Yeshe Nyingpo, fremst av manifestasjonens legemer;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Simultane visdomslegeme, en udelt fryd og tomhet,
Uttrykt fullt i vajradans som er uovervinnelig,
Yeshe Dorje, selveste essensen av de Seierrike;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Du har selvtilitt og mot fra intelligensen som har viten
Om allverdens varianter av den dype, rike Dharma,
Og erkjennelsen som helt spontant kan oppnå begge formål¹⁰³;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

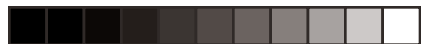
Dharmadhātu, enehersker, den opprinnelige vokter,
Uttrykt i en dans av fire vajraer som aldri skiller,

101 Könchog Yenlak, den 5. Shamarpa.

102 Chökyi Wangchuk, den 6. Shamarpa.

103 Verset er et ordspill på navnet til Chökyi Döndrup («den som utretter Dharmas formål»), den 8. Shamarpa.





Changchub Dorje, den allvitende omnipotente guru;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Vajradhara som omsluttes av den vakre tomhetskvinne,
Og som holder den foranderlige fryd foruten forfall,
Tenpe Nyinje¹⁰⁴, yogien som er begunstiget med sannhet;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Du som så naturen til den evigvarende essensen
Og ble mester av den uforanderlige, fremste visdom,
Og som er en uredd vajra, temmer horder av demoner¹⁰⁵;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Som et tilsvaret til de mange lynner, evner, interesser
Hos objektene som temmes, har du antatt mange former
Av medfølelse, den makeløse Mipam Chödrup Gyamtso;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Vers skrevet av den 14. Karmapa:

Du har vist oss eksistensens-transcendensens enhet, glede,
Det uskapte, endelige ansikt; dharmalegemet.
Pema Nyinje, herre over alle buddhaenes slekter;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Ditt perfekte visdomssinn er like klart som selve himlen,
Hvor alt bades i et lys av makeløs medfølelse,
Tekchog Dorje, som en sol for alle verdens vandrere;
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Vajradhara med fem legemer, veiviser og allherre,
Som har gjort det store seglets sannhet til din virkelighet,

104 Chökyi Jungne, den 8. Tai Situ.

105 Verset er et ordspill på navnet til Dudul Dorje («vajraen som temmer demoner»), den 13. Karmapa.



Buddha Yönten Gyamtso, uadskillelige fryd og tomhet;
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Frie Vajradhara, hersker over urnaturens velde,
 Som i ytre form er de tre tiders seirende, Karmapa,
 Khakyab Dorje, hvis medfølelse er uten noen ende;
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Allestedsnærværet av det åpne hjertet til Maitreya,
 Padmaens regent, beskytter av alt liv og Buddhas lære,
 Makeløse Pema Wangchuk, som belyser alt det dype;
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Ubesudlede bevissthet-tomhet, vide dharmadhātu,
 Utstråling av Vairocana, praksislinjelærens vokter,
 Den uovertrufne, aller fremste Jamgön Khyentse Öser;
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

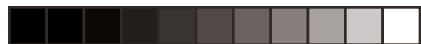
Du blir sett i emanerte former som kan temme andre
 Uten å tre vekk fra ikke-dualistisk dyphet-tomhet,
 Himmelveide visdom, makeløse leder Rigpe Dorje;
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn¹⁰⁶.

Vers skrevet av Jamgön Lodrö Thaye:

I din godhet har du vist meg det opprinneliges ansikt,
 Virkeligheten av det store seglets basis, vei og frukt.
 Fremste guru, alle buddhaenes manifestasjon;
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Devaguddommenes skare, giver av de to slags gaver,
 Dharmas voktere og verger, mestre av alt buddhavirke,
 Og en oseanisk horde av de som har sverget troskap;
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

106 Dette verset er komponert av H.H. den 16. Karmapa Rigpe Dorje selv.



Måtte bønnen jeg har bedt velsigne meg så jeg erkjenner
Virkeligheten av basisens store segl; all verdens basis –
Fri for eksistens og transcendens, for tilsetning og fjerning,
Det å gi opp og å ta opp, det som fins og ikke fins.

Må jeg også aktualisere veiens store segl,
Som er uten noe som skal ses, en seer og et syn.
Uten noe tilslørt, noe som tilslører og tilsløring,
Og er bortenfor et reisemål, en reiser og en vei.

Må jeg aktualisere resultatets store segl,
Uten det som oppnås, en oppnåer og oppnåelse,
Udelt rennelse-oppnåelse og basis-resultat –
Alle tingenes natur; et fravær av en tinglighet.

❁ *Alternativt, resiter den korte Vajradhara-bønnen:*

Store Vajradhara, Tilo, Naro, Marpa, Milarepa,
Dharmakongene Gampopa og allvitende Karmapa –
Han som kjenner de tre tider, de som holder kagyulinjen;
Fire store, åtte mindre, dri, tak, tsal og store druk.

Alle mestre av det store segl, den dypeste av veier,
Den unike dakpo kagyulinjen, som beskytter de som vandrer;
Å, velsign meg, alle guruer av kagyulinjen, så jeg holder
Deres linje og kan følge livseksemplet dere ga.

Foten til meditasjon er å ha avsmak, sier læren.
Mediterende som meg er ikke avhengig av føde
Eller velstand, og har også kuttet dette livs fortøyning;
Å, velsign meg så jeg ikke trenger rikdom og respekt.

Hodet til meditasjon er å ha tiltro, sier læren.
Mediterende som meg ber derfor alltid til sin guru,
Som vil åpne opp en skattekasse fylt av instruksjoner;
Å, velsign meg så jeg får en ektefølt hengivenhet.



Kjernen til meditasjon er det å aldri distraheres.
 Mediterende som meg vil hvile uten å forandre
 På de tankene som kommer, som er friskhet av natur;
 Å, velsign meg så jeg mediterer uten tenkt objekt.

Dharmalegemet er tankenes natur, det sier læren.
 Det som selv er ingenting vil vise seg som hva som helst.
 Mediterende som meg blir derfor vist et evig spill;
 Å, velsign meg så jeg ser saṃsāra og nirvāṇas enhet.

Må jeg aldri, for all fremtid, skilles fra den sanne guru.
 Må jeg alltid nyte Dharmas prakt og så perfektjonere
 Kvalitetene som følger alle veier og nivåer.
 Må jeg dermed snarlig oppnå Vajradhara sitt nivå.

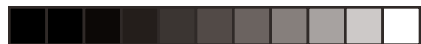
❁ *I meditasjonsøktene, eller i pausene, gjør her repetisjoner av en av de tre bønnene under som hovedpraksis:*

Den firelinjede «Mine mødre»-bønnen:

Mine mødre, alle vesener under himmelen, ber til guruen,
 den dyrebare Buddha.
 Mine mødre, alle vesener under himmelen, ber til guruen,
 det allestedsnærværende dharmalegemet.
 Mine mødre, alle vesener under himmelen, ber til guruen,
 det lykksalige nytelseslegemet.
 Mine mødre, alle vesener under himmelen, ber til guruen,
 det medfølende manifestasjonslegemet.

Eventuelt:

Karmapa, kjenn meg.



Eller:

Min dyrebare guru, hør den bønn jeg ber;
Velsign meg så jeg fris fra troen på et selv,
Velsign meg så forsakelse tar form i meg,
Velsign meg så all ikke-dharmisk tanke dør,
Velsign meg så jeg ser mitt sinn er ikke-født,
Velsign meg så forvirring roes på sin plass,
Velsign meg så jeg ser at alt det sansede
Og eksisterende er dharmalegemet.

❁ *Her kan du utvide praksisen med gurupåkallelsen forfattet av den femte Garwang, som lyder «Ærverdige og dyrebare guru, far» osv. Syng denne, eller lignende, lenge og med sterk lengsel, helt til dine sanserfaringer definitivt forandres.*

❁ *Motta deretter innvielsen:*

Å, praktfulle og sanne guruer, jeg ber;
Gi fire slags innvielser som modner meg.
Velsign meg så de fire strømmer modnes raskt.
Skjenk gaven; buddhavirke av de fire slag.

Idet jeg ber, blir alle følgere til lys
Og smelter inn i det sentrale legemet,
Som omfatter de Tre Juveler av natur
Og fremstår klart som guruen i egen form.

Fra urnahåret stråler det et kritthvitt lys
Som treffer pannen min og fjerner kroppens slør;
Med vasens innvielse er jeg nå i stand
Til skapelsesmeditasjonsutøvelse,
Og blir samtidig også karmisk disponert
For buddhalegemet av manifestasjon.



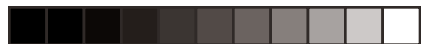
Fra halsområdet flommer ut et rødlig lys
Som treffer halsen min og fjerner talens slør;
Med esoterisk vigsling er jeg nå i stand
Til banenes og vindenes meditasjon,
Og blir samtidig også karmisk disponert
For buddhaenes legeme av nytelse.

Fra hjertets senter flommer ut et blålig lys
Som treffer hjertet, fjerner sløret fra mitt sinn;
Med visdomsinnvielsen er jeg nå i stand
Til det å praktisere ekvilibrum,
Og blir samtidig også karmisk disponert
For buddhaenes eget dharmalegeme.

Min gurus sentre stråler hvitt og rødt og blått
Til mine sentre, alt av smuss blir rensert bort;
Med denne fjerde innvielsen er jeg klar
Til praksis av det store segls meditasjon,
Og blir samtidig også karmisk disponert
For buddhaers essensielle legeme.

Min guru blir til lys og smelter inn i meg
Min kropp, tale og sinn blir uadskillelig
Fra guruens tre vajraer, av samme smak,
De tre opptagelser, spontant og selvfrigjort.

Dette var de fire unike forberedende øvelsene.



TILEGNELSE OG ØNSKEBØNN

Jeg gir all denne godhet til de vandrende,
Så deres vajrasinn udødeliggjøres av
Metodens og intelligensens sammenkomst,
En evig glede; og at, ved den indre vei,
De oppnår vajrastatus – buddhaers nivå.

Ved denne godhet, må jeg snarlig nå
En virkeliggjøring av det store segl,
Og må jeg hjelpe alle vandrere,
Foruten unntak, til det samme plan.

Velsignet av tre vunne buddhalegemer;
Velsignet av det evig sanne dharmatā;
Velsignet av den målbevisste sanghaen;
Må mine ønskebønner slik bli virkeliggjort.

Denne liturgien for de fire delte settene av forberedende øvelsene korresponderer med intensjonen som presenteres i flere kapitler av, blant annet, «Håndbok i simultan sammenføring / det store segl», forfattet av den ærverdige Wangchuk Dorje.







TREDJE DEL

VEDLEGG TIL FØRSTE BOK





VEDLEGG EN

GURUPÅKALLELSE

Kyema!

Ærverdige og dyrebare guru, far:
Du skilles aldri fra de mange buddhaer,
Men utav kjærlighet for ditt hengivne barn
Så tok du form som seierherrens fremste sønn.

Du lot deg selv bevisst bli gjenfødt her hos oss
Som praktfulle Karmapa, som du nå er kjent.
Velsignelsene dine mangler ikke kraft,
Men overmannet av de sterke giftene

Og tvunget av de mørke gjerninger som spres,
Så faller alle vi i fem slags forfalls tid
Til gjenfødsler i vonde, lave verdener.
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Alt jeg har gjort til nå har vist seg meningsløst.
All Dharma har blitt skjemt av verdens åtte vis.
Og aldri går min tanke til den sanne vei.
Nå har jeg ingen andre håp igjen enn deg.
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Bak ryggen min så jager dødens menn meg frem,
Mens foran trekker tiden – dager, måneder, år.
I nået blindes jeg av stadig distraksjon
Med fare for å bli uvitende forført.
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.



Som ung, med klare sanser, var mitt sinn et barns.
Som voksen var jeg distraheret av travelhet.
I alderdommen, lut og gammel, lengter jeg
Imot den sanne Dharma, men det er for sent.
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg vil bli værende, men er helt maktesløs.
Jeg vil ta rikdom med, men må forlate den.
Jeg vil at venner skal slå følge, men er dømt
Til ensom vandring inn i verden bortenfor.
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Når dette livets vaner overmannen meg,
Hva venter da på mellomtidens skumle vei?
På samme vis som i den drøm jeg så i natt,
Er selvkontroll i bardoen en sjeldenhet.
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Det sykliske har ingen nytte generelt,
Og særlig kroppen, som er så forgjengelig
Som regnbuen som skimrer frem på himmelen.
Jeg tror at den er ekte, før den svinner hen.
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg mangler tro på buddhaene over meg,
Og føler ikke med de mange under meg.
De røde robene jeg bærer er et spill.
Mitt rakte hode er av marginal verdi.
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg har hørt mye Dharma, uten å forstå.
Jeg foreleser, men har ikke temt mitt sinn.
Jeg bor i fjellretrett, men lengter bare hjem.
Jeg bruker blikkene, men uten resultat.
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg ser i andre hver en minste lille feil.
 Mitt eget råtne indre går meg hus forbi.
 Å føre folk bak lyset på det vis jeg gjør,
 Er ikke det å være egen smertes smed?
 Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

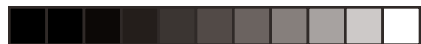
Jeg har studert og tenkt på alt den seirende
 Har sagt, men kun for vinning og berømmelse,
 Foruten tanke på å bedre eget sinn.
 Så, hvordan kan det bli en vei som gjør meg fri?
 Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg følger verdens vis, men gir det Dharmas form,
 Og aksepterer ofringer fra nær og fjern
 Mens livet tilbringes i evig distraksjon;
 Hva venter når jeg tar mitt siste åndedrag?
 Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Fra dypet veller sorgen over dette frem –
 Å, alle buddhaer der oppe, hør min bønn!
 Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg
 Og disse forfallstidens vesener - især
 De, som jeg selv, gjør Dharma til et narrespill.

Jeg er ditt barn, du er mitt håp, den eneste
 Som ser den glede og den sorg asketen har.
 I lykkens lystpalass, det rene element,
 Beskytter; må vi bli forent, av samme smak.

*Forfattet av Shamar Könchok Yenlag i praktfulle Cāritras Dyrebare Grotte.
 Śubham jayantu!*



VEDLEGG TO

OPPSETT AV PRAKSISMANDALA

- ❁ *Tørk av praksismandalaen tre ganger mens du resiterer de hundre stavelsene, og stenk den deretter med safranvann. For å velsigne safranvannet, resiter:*

OM VAJRA AMṚTA KUNDALI
HANA HANA HŪM PHAT

- ❁ *Rengjør deretter praksismandalaen utvendig og innvendig med amrita-mantraet, og rens den med:*

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMAḤ
SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM

- ❁ *Se for deg det følgende:*

Ut fra tomhetstilstanden omdannes mandalaen til et juvelbesatt, ufattelig lystpalass med et komplett og perfekt sett av karakteristikk som fire hjørner, fire dører, ornamenter, søylegang, og så videre.

- ❁ *Fremsi de tre stavelsene [OM ĀḤ HŪM] og plasser en litt større torma i midten av mandalaplatten, med fire mindre tormaer i hver kardinalretning. Plasser deretter mandalaen på alteret og anrett de beste ofringene du eier foran den. Deretter:*

Midt inne i palassets står en trone, holdt oppe av åtte atleter og åtte løver. På toppen av den er en lotus, en sol- og måneskive, hvorpå rotguruen sitter omkranset av alle linjeguruene, som kagyuguruene og så videre. I de fire kardinalretningene er, foran, devaene; til høyre, buddhaene; bak, Dharma; og, til venstre, Sanghaene. Alle omgis av sin tilhørende krets, og i det åpne rommet mellom dem er



Dharmabeskyttere og -voktere. Alle er klart og tydelig til stede. Hver av disse har OM over hodet, AH ved halsen og HUM i hjertesenteret. Fra stavelsen HUM strømmer det lys som inviterer visdomsvesenene til buddhaene og bodhisattvaene i visualiseringen fra der de naturlig befinner seg.

Beskytter av allverdens vesener;
 Beseirer av den onde djevel-hær;
 Allviter av de mange tings natur:
 Å Triumferende med følge; kom!

VAJRA SAMĀYA JAḤ

Å Triumferende, velkommen hit!
 Velsignet har vi blitt med vinst og hell.
 Jeg ber deg om å bli på dette sted
 Så du kan motta mine ofringer.

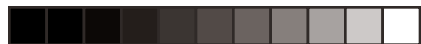
Her er en deilig, åpen lotus, vid
 Som et trikiliokosmisk univers,
 Med åtte kronblader og blomsterbunn;
 Forbli så lenge det behager deg!

OM SARVATATHĀGATA PADMA KAMALĀYA STVAM

❁ *Visdomsvesenene smelter avslutningsvis inn i forpliktelsesvesenene, slik at de blir ett. Når de har smeltet sammen, be denne bønnen for deres kontinuerlige tilstedeværelse:*

Av omsorg for meg selv og vandrere,
 Og også gjennom din mirakelkraft,
 Å Triumferende, jeg ber deg; Bli
 Så lenge som jeg gir deg ofringer.





VEDLEGG TRE

ILLUSTRASJONER

1. ***Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye***
Bilde fra Palpung-klosteret
2. ***Livets hjul***
Malt av Sherab Palden Beru
(© *Kagyü Samye Ling*)
3. ***Tilflukts-tre for karma kagyü-skolen***
Malt av Sherab Palden Beru
(© *Kagyü Samye Ling*)
4. ***Vajrasattva***
Malt av Döndrup Puntsok
(Gjengitt med tillatelse av *Khenpo Dawa fra Thrangü Vajrayana Buddhist Centre HK*)
5. ***Meru***
Ukjent kunstner
(Gjengitt med tillatelse av *Kagyü Samye Dzong London*)
6. ***Diagram for mandalaofringen***
(© *Marpa Translation Society*)
7. ***Vajravārāhī***
Malt av Sherab Palden Beru
(© *Kagyü Samye Ling*)
8. ***Vajradhara***
Malt av Sherab Palden Beru
(Gjengitt med tillatelse av *Rick Dawe Collection*)





1. Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye





2. Livets hjul





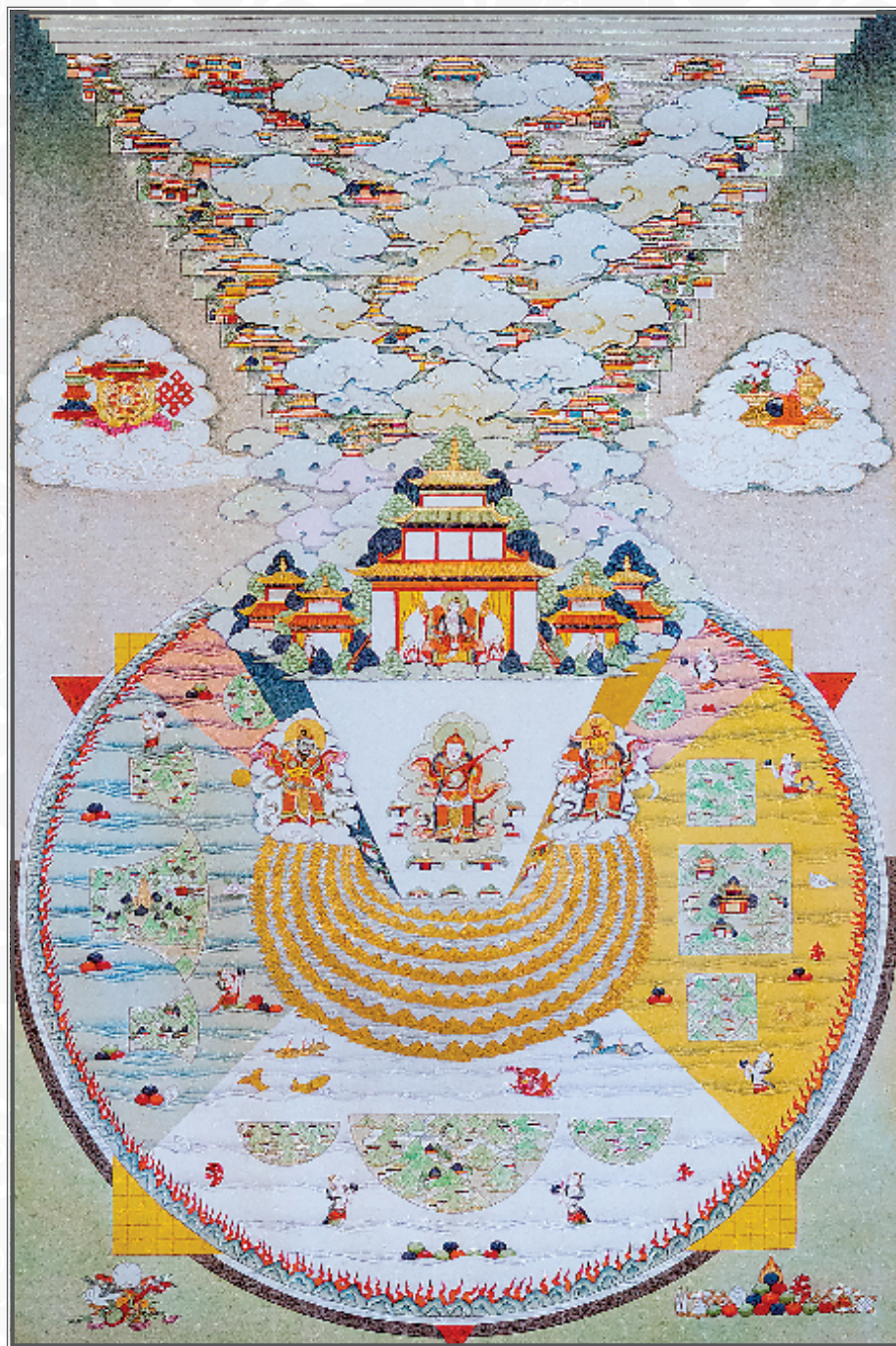
3. Tilflukts-tre for karma kagyü-skolen





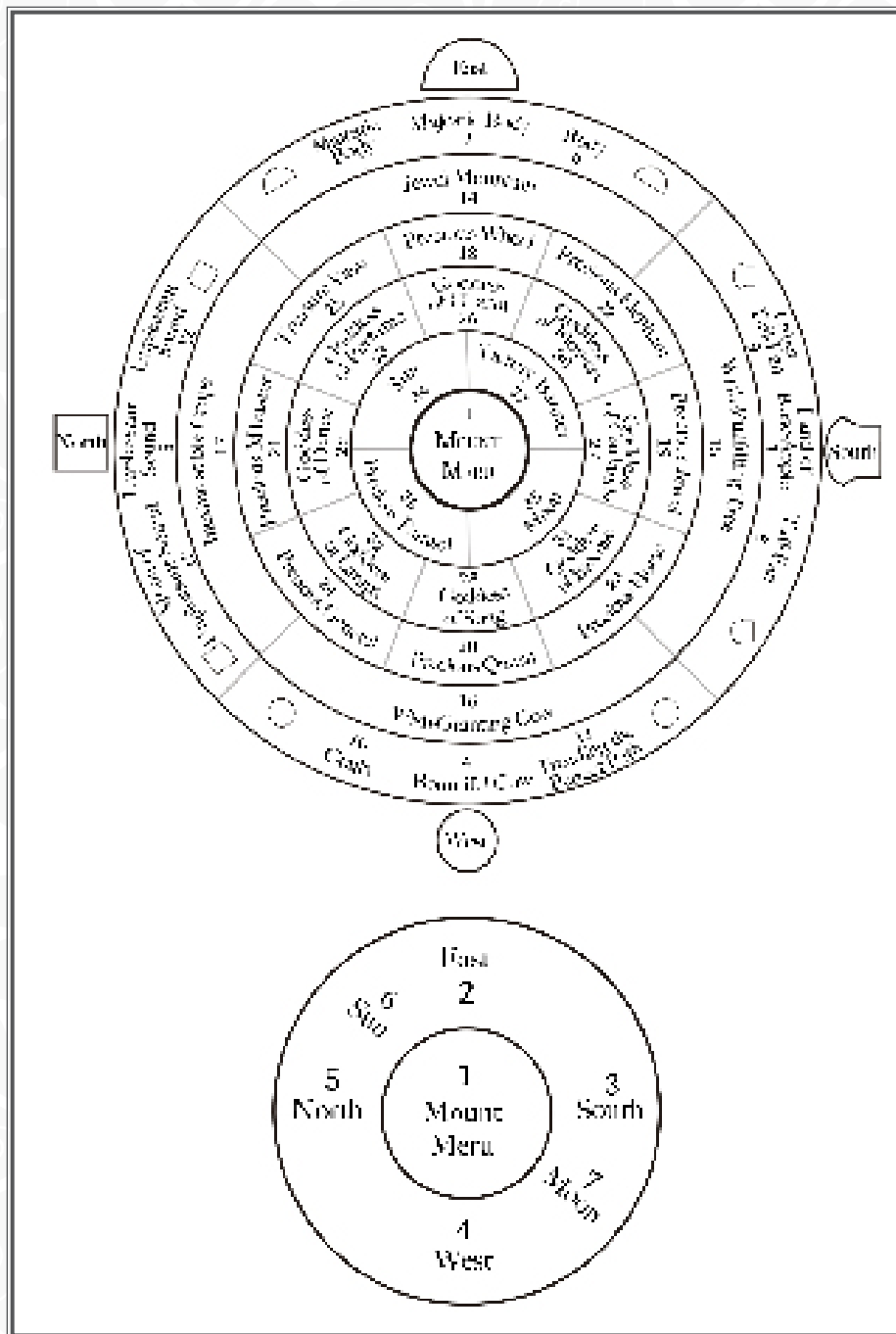
4. Vajrasattva





5. Meru





6. Diagram for mandalaofringene med syv og trettisyv punkter





7. Vajravārāhī



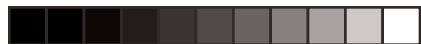


8. Vajradhara









ANDRE BOK

SINNSTRENINGENS
SYV PUNKTER



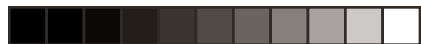
HOVEDVEIEN TIL
OPPVÅKNING



SINNSTRENINGENS
LITURGI







FØRSTE DEL

SINNSTRENINGENS SYV PUNKTER



Skrevet av

CHEKAWA YESHE DORJE



1. DE FORBEREDENDE ØVELSENE

Gjør forberedelsene aller først.

2. HOVEDPRAKSISEN; Å TRENE I OPPVÅKNINGSSINNET

Det absolutte oppvåkningssinnet

Se alle ting som om de var en drøm.

Studer ditt ikke-fødte sinns natur.

La botemidlet fris på egen plass.

Hvil i essensen av din allnatur.

I pausen, sans det illusoriske.

Det relative oppvåkningssinnet

Tren vekselvis i det å gi og ta;

la åndedrettet bære begge to.

Tre ting, tre gifter, tre velgjernings-frø.

Bruk visdomsord i alle gjøremål.

Start påtagelsessekvensen med deg selv.

3. Å OMGJØRE MOTGANG TIL EN VEI MOT OPPVÅKNING

*Er verden og dens vesener ondskaps-fylt,
gjør motgang til en vei mot våkenhet.*

Å omgjøre ved hjelp av det relative oppvåkningssinnet

Rett all bebreidelse mot ett objekt.

Nær dyp takknemlighet mot samtlige.

Å omgjøre ved hjelp av det absolutte oppvåkningssinnet

*Se alt det misforståtte sansede
som buddhaenes fire legemer,
hvis tomhet er det aller fremste vern.*

Å omgjøre ved hjelp av spesielle handlinger

Firfoldig gjerning er det beste vis.

Bruk alt som skjer deg som din treningsvei.

4. ETT LIVS PRAKSIS I KORTFORM

Hvordan handle i dette livet

*I korthet er instruksenes essens
utøvelsen av de fem kreftene.*

Hvordan handle i dødsøyeblikket

*De fem er òg den store farkostens
bevissthetsoverførings-instruksjon;
din posisjon er også vesentlig.*

5. MÅLESTOKKEN FOR ET TRENT SINN

*All Dharma samles om ett enkelt mål.
Av to slags vitner, hør det viktigste.
Til alle tider, vær fornøyd og glad.
Når distraksjon kan mestres, er du trent.*

6. SINNSTRENINGENS FORPLIKTELSE

*Tren alltid i de tre prinsippene.
Snu om din tankegang, men vær deg selv.
Pek ikke på funksjonssvikt andre har.
La ikke andres saker oppta deg.
Den sinnsgift som er størst må fjernes først.
Gi slipp på alle håp om resultat.
Kast giftig mat.
Vær ikke for lojal.
Vær ikke skarp.
Ligg ikke lumsk på lur.
Trykk ikke på en annens såre punkt.
La ikke oksen bære dzoens lass.
Vær ikke opptatt av å komme først.
Driv ikke med kvakksalvervirksomhet.
Fall ikke fra en gud til en demon.
Søk ikke eget vel ved andres ve.*

7. SINNSTRENINGENS DISIPLINER

*Benytt den samme yogaen for alt.
Benytt den samme motgiften mot alt.
Begynn og avslutt alt med disse to.
Tål alt som måtte skje av to slags ting.
Følg disse to, om så det står om liv.
Tren i de tre som er utfordrende.
Besørg de tre primærbetingelser.
Se til å aldri svekke disse tre.
Hold disse tre i aktiv tjeneste.
Det er vitalt å være fordomsfri
og favne alt med ekte følelse.
Øv alltid på det problematiske.
Vær upåvirket av eksterne ting.
Tren i det som er viktigst her og nå.
Se til å unngå misforståelser.
Vær ikke flyktig.
Tren deg konsentrert.
Betrakt, analyser – og fri deg selv.
Se til å unngå selvopphøyelse.
Vær ikke hissig...
...eller ustabil.
Nær ikke håp om anerkjennelse.*

[AVSLUTNING]

*De fem slags forfall sprer seg som en pest,
men gjøres til en vei mot våkenhet
av nøkkelinstruksjoners kvintessens,
som følger linjen etter Serlingpa.*

*Ved aktivering av en karmisk rest
av fordums trening, ble min iver sterk.
Jeg ensset verken smerte eller spott
og mottok alle instruksjonene
om hvordan selvfikseringen blir temt.*

*Og nå, om så jeg skulle dø i dag,
så har jeg ingenting å angre på.*





ANDRE DEL

HOVEDVEIEN TIL OPPVÅKNING

*En håndbok for den store farkostens
«Sinnstreningens syv punkter»,
gjort lett tilgjengelig for
de ikke-intellektuelle*



Skrevet av

JAMGÖN KONGTRUL
LODRÖ THAYE



guru buddha bodhisatve bhyo namah

*Ved starten spant han kjærlighetens hjul
Og triumferte i de to slags mål.
Jeg tar den fremste Vismanns lotus-fot
Til hodet mitt med dyp hengivenhet.*

*De tapre fører medfølelsens skip
Til frihet over livets smertebav.
Jeg bøyer meg, berømte seiers-barn;
Mañjūsri, Avalokiteśvara.*

*Min uforlignelige veileder,
Som viser tomhets-medynks sanne vei;
Jeg kaster meg til marken foran deg,
Min guru, alle seierherrer's los.*

*Nå vil jeg skrive om den ene vei
De seirende og deres barn har trådt:
Den er lettfattelig, helt fri for feil
Og lett å følge, så legg glad av sted.
Fordi den er så dyp, er den en vei
Som leder til fullkommen våkenhet.*

Denne håndboken for *Sinnstreningens syv punkter* – uovertrufne nøkkelinstruksjoner for utviklingen av oppvåkningssinnet – presenteres i tre deler: «Tradisjonens kilde», «Hovedmålet» og «De konkrete instruksjonene».



FØRSTE SEKSJON

TRADISJONENS KILDE

Den ærverdige mester, den strålende Atiśa, mottok denne muntlig overførte linjen av nøkkelinstruksjoner – som utgår fra den mektige [Śākya]Muni og hans etterfølgere – fra sine tre guruer: Serlingpa Dharmakīrti¹, som var en mester i oppvåkningssinnet (*bodhicitta*); Dharmarakṣita², som virkelig ga bort kjøtt fra sin egen kropp og oppnådde erkjennelse av tomhet gjennom kjærlighet og medfølelse; og guru Maitrīyogi³, som var i stand til å påta seg andres lidelse direkte. Etter lang tid og under store anstrengelser fullendte [Atiśa] studiene, og hans sinn ble fylt av oppvåkningssinnet. Da han senere ankom Tibet som landets beskytter, baserte han seg utelukkende på å dreie denne ene av dharmahjulets utallige varianter. Han ledet talløse disipler med de tre slags disposisjoner⁴ til oppvåkning og frigjøring, og av dem ble Khu, Ngok og Drom⁵ hans fremste etterfølgere. Den dyrebare Dromtön, Avalokiteśvara i egen person, betrodde den kanoniske arven av avhandlingene,

- 1 En lærd mester som levde på Sumatra i det 10. og 11. århundre. Atiśa skal ha foretatt en tolv måneders farefull sjøreise til Indonesia for å studere med ham, og samtlige av Atiśas biografier forteller at hver gang mesterens navn ble nevnt, gråt Atiśa av hengivenhet og takknemlighet.
- 2 En yogi av śrāvaka-farkostens vaibhāṣika-skole, som ved en anledning skar kjøtt fra sin egen kropp for å gi det som medisin til en syk mann.
- 3 Kusali den yngre, en mester så dedikert til Maitreya at han ble kalt Maitrīyogi. Det sies at en av hans studenter en gang kastet en sten på en skjødehund under en undervisning, hvorpå Maitrīyogi skrek i smerte og falt ned fra tronen. Da han ble hjulpet opp, kunne de som var til stede se såret fra stenen på mesterens kropp.
- 4 Dvs. disposisjoner for śrāvakafarkosten, pratyekabuddhafarkosten eller den store farkosten. Se *Farkost* i ordliste.
- 5 Khutön Tsöndru Yungdrung (1011-1075), Ngok Lekpe Sherab (11. århundre) og Dromtön Gyalwa Jungne (1004-1064).



instruksjonene og nøkkelinstruksjonene til de Tre Brødrene⁶, respektivt. De tre var hans direkte disipler og inkarnasjoner av mesterne av de tre familier⁷. Arven ble deretter holdt i hevd av en rekke store åndelige læremestere. Kommentartradisjonen til de seks autoritative kadam-tekstene ble nedarvet i geluk-skolen, instruksjonene i de fire [edle] sannheter ble nedarvet i dakpo [kagyü-]linjen, mens begge linjer videreførte den kanoniske arven av nøkkelinstruksjoner om de seksten dråpene⁸.

Dermed har mesterne av den syvfoldige læren med de [fire] guddommelige og [tre] dharmar⁹, viden kjent som «den dyrebare kadam-skolen», fire guddommelige¹⁰ vesener som smykker kroppen og tre kurver (*tripiṭaka*, tib. *sde snod gsum*) som smykker stemmen – mens de tre disipliner (*triśikṣa / śikṣātrayam*, tib. *bslab pa gsum*) smykker deres sinn. Selv om denne dyrebare muntlige linjen har et uendelig antall instruksjoner som alle står støtt i sūtra-tradisjonen, og noen som er knyttet til mantra, presenterer ingen av dem noe annet enn veien der tomhet og medfølelse kombineres. Det er imidlertid videreføringen av veiledningene i det relative oppvåkningssinn som har hatt forrang, og de fleste mesterne har derfor vektlagt nøkkelinstruksjoner i det å sette seg selv i andres sted, og har latt sine liv eksemplifisere det samme. Det finnes mange ulike måter å undervise denne teknikken på, og de syv punktene som presenteres her stammer fra tradisjonen etter den store Ja Chekawa Yeshe Dorje¹¹.

6 Geshe Putowa Rinchen Sel (1027-1105), Chengawa Tsultrim Bar (1038-1103) og Phuchungwa Zhönnu Gyaltzen (1031-1106).

7 Avalokiteśvara, Mañjuśrī og Vajrapāṇi.

8 En spesifikk meditatív praksis på seksten «dråper» (essensielle energier) basert på en tantrisk tekst fra den kanoniske kommentartradisjonen (tib. *tengyur*).

9 Buddha Śākyamuni, Avalokiteśvara, Tara og Acala.

10 Sūtra, vinaya og abhidharma.

11 Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175) var en kadam-mester som grunnla Chekha-klosteret i Meldro i 1141. Han regnes som den første som oppsummerte Atiśas sinnstrenings-instruksjoner i syv punkter.



ANDRE SEKSJON

HOVEDMÅLET

Når selv ikke det å oppnå en *śrāvaka*s eller *pratyekabuddha*s oppvåkning innebærer en fullverdig transcendens av lidelse, sier det seg selv at lykken i de høyere tilværelsene av guder og mennesker er et meningsløst resultat. Det er derfor man utelukkende må streve mot å bli en perfekt, fullkommen Buddha. Det finnes ingen andre metoder for å nå dette målet enn (1) å utvikle det relative oppvåkningssinnet – mental trening i kjærlighet og medfølelse; og (2) å utvikle det absolutte oppvåkningssinnet – hvilende meditasjon i en ikke-konseptuell tilstand uten komplikasjoner. Den edle *Nāgārjuna* sa:

*Hvis ønsket er at både verden og du selv
Skal nå den uforlignelige våkenhet,
Er oppvåkningssinnet dennes rot.
Den står så støtt som Meru, kongefjellet selv;
Med medfølelse som er altomfattende,
Og visdom fri for dualismens støttepunkt.¹²*

Hva angår de forråd av åndelig fortjeneste (*punya*, tib. *bsod nams*) og visdom som vi eventuelt har samlet, er det ene og alene oppvåkningssinnet som avgjør om fullkommen transcendens av lidelse uten levning¹³ eller andre resultater kan regnes som en del av den store farkosten eller ikke. Oppvåkningssinnet

¹² *Nāgārjuna, Ratnāvali*, vers 175.

¹³ Det finnes to slags arhater, de som har oppnådd lidelsens transcendens (*nirvāna*) «med levning», og de som har oppnådd det samme «uten levning». Begge har frigjort seg fra sinnsgiftene, men den første arhater er fremdeles i besittelse av de fem psyko-fysiske komponentene (*skandha*). En arhat «uten levning» har transcendert også disse.



oppstår med utgangspunkt i kjærlighet og medfølelse, og selv etter at den endelige buddhatilstanden er oppnådd, gjenstår ingen andre oppgaver enn det å hjelpe andre med en medfølelse som er uten referansepunkt. Det ekte, absolutte oppvåkningssinnet kan ikke oppstå i bevissthetsstrømmen til en nybegynner, men det relative oppvåkningssinnet kan – med trening – definitivt oppstå. Når det har oppstått, vil erkjennelsen av det absolutte oppvåkningssinnet komme helt av seg selv. En vellykket generering av oppvåkningssinnet avhenger derfor av at vi først anstrenger oss flittig i utvikling av det relative oppvåkningssinnet gjennom mange ulike strategier. For dem som ønsker veiledning i hvordan dette gjøres, er fundamentet for alle treningsmetoder beskrevet av mester Śāntideva:

*Om du er ivrig, og så fort som mulig
Vil hjelpe både andre og deg selv,
Så praktiser det høyeste mysterium:
Bytt ut deg selv med andre mennesker!*¹⁴

Under forklares derfor utelukkende den meditative fremgangsmåten for å sette seg selv i andres sted. Alle andre sinnstreningsmetoder er bare utledninger fra denne.

¹⁴ Śāntideva, *Veien til det oppvåknete liv (bodhicaryāvatāra)*, Toh 3871, Tengyur, dbu ma, la, kapittel 8 vers 120. Oversettelse av Kåre A. Lie.

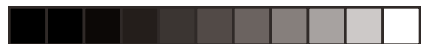


TREDJE SEKSJON

DE KONKRETE INSTRUKSJONENE

De konkrete instruksjonene er i to deler: «Presentasjon av de konkrete instruksjonene» og «Utfyllende råd fra linjen».





PRESENTASJON AV DE KONKRETE INSTRUKSJONENE

Presentasjonen av de konkrete instruksjonene inneholder SYV PUNKTER:

PUNKT EN

De forberedende øvelsene; en presentasjon av de grunnleggende faktorene

PUNKT TO

Hovedpraksisen; å trene i oppvåkningssinnet

PUNKT TRE

Å omgjøre motgang til en vei mot oppvåkning

PUNKT FIRE

Ett livs praksis i kortform

PUNKT FEM

Målestokken for et trent sinn

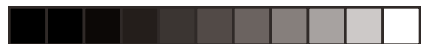
PUNKT SEKS

Sinnstreningens forpliktelser

PUNKT SYV

Sinnstreningens disipliner





PUNKT EN

DE FORBEREDENDE ØVELSENE; EN PRESENTASJON AV DE GRUNNLEGGENDE FAKTORENE

Gjør forberedelsene aller først.

Dette har to deler: «Forberedende øvelser til meditasjonsøkten» og «Forberedende instruksjoner».

Forberedende øvelser til meditasjonsøkten

Før du begynner selve meditasjonsøkten, ha alltid rotguruen plassert over ditt eget hode, sittende med et vennlig smil på et sete av en lotus og en måne. Guruen har en majestetisk fremtoning og tenker på vandrere med et sinn fylt av medfølelse uten referansepunkt. Tenk at guruen er den samlede essensen av alle linjeguruene. I en tilstand av dypfølt hengivenhet, resiter hele linjebønnen hvis du vil, men gjenta særlig den følgende bønnen hundre eller tusen ganger:

«Jeg ber deg, genuine guru – min perfekte, store åndelige veileder; velsign meg slik at mitt sinn gir opphav til en enestående kjærlighet, medfølelse og oppvåkningsmotivasjon.»

Avslutt med å la guruen synke ned gjennom din egen brahma-åpning. Tenk at han tar plass i en paviljong av lys i ditt hjertes senter, formet som et halvt eggeskall med åpningen vendt oppover. Det er svært viktig å starte hver eneste meditasjonsøkt med dypfølt hengivenhet i form av guruyoga.

Forberedende instruksjoner

Hvis instruksjonene i de fire kontemplasjonene – hvor vanskelig det er å finne frihetene og ressursene, død og forgjengelighet, det vonde ved syklisk eksistens og karmiske årsakssammenhenger – er nye for deg, er de detaljert



forklart i den trinnvise veien. Her er en kort presentasjon av den grunnleggende tankegangen, om du skulle ha behov for det:

«For å oppnå selve fundamentet for dharmapraksis i form av dette dyrebare menneskelivet med udelt gode friheter og ressurser, må man ha etablert årsaksbetingelsene for det gjennom udelt gode gjerninger. Blant levende vesener er det forsvinnende få som utøver sanne, gode gjerninger, noe som gjør det vanskelig å oppnå de resulterende frihetene og ressursene. Til forskjell fra andre tilstander i syklisk eksistens, slik som tilstander som dyr, er det å gjenfødtes som menneske nærmest umulig. Nå som jeg for en gangs skyld har oppnådd et menneskeliv, må jeg ikke skusle det bort, men av all min kraft utøve plettfri Dharma.»

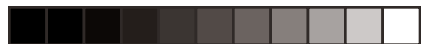
«Videre er livet usikkert, og det finnes ekstremt mange omstendigheter som kan ta livet av meg. Jeg kan ikke engang være sikker på at jeg overlever dagen i dag. Derfor må jeg anstrenge meg i den sanne Dharma fra og med dette øyeblikk.»

«Når jeg dør, er det ingenting annet enn mine gode og dårlige gjerninger som vil følge meg, mens mat, velstand, gleder, hjem, kropp og makt ikke kan hjelpe meg det minste. Derfor har jeg ikke noen bruk for dem.»

«Som en konsekvens av mine egne handlinger vil jeg bli gjenfødt som en av de seks slags vandrere etter døden, og uansett hvor jeg fødes, vil jeg ikke ha så mye som en hårsbredds lykke, bare lidelse. Det er en usvikelig sannhet at lykke og lidelse skyldes gode og dårlige gjerninger. Derfor vil jeg flittig trene for å unngå misgjerninger, om det så skulle koste meg livet – og jeg vil gjøre en kraftanstrengelse for utelukkende å utøve gode gjerninger.»

Tren grundig i disse tankene. Avslutt hver meditasjonsøkt med å praktisere de syv grenene¹⁵ så godt du klarer, og bruk meditasjonspausene til å sette prinsippene i kontemplasjonen ut i praksis. Gjør likedan med både de forberedende øvelsene og hovedpraksisen.

15 Se ordliste for utførlig beskrivelse av denne syvdelte praksisen, som i liturgier ofte representeres i form av en kortere eller lengre bønn.



PUNKT TO

HOVEDPRAKSISEN; Å TRENE I OPPVÅKNINGSSINNET

Dette har to deler: «Sekundær meditasjon: Det absolutte oppvåkningssinnet» og «Primær meditasjon: Det relative oppvåkningssinnet».

SEKUNDÆR MEDITASJON: DET ABSOLUTTE OPPVÅKNINGSSINNET

Dette har to deler: «I meditasjonsøktene» og «I meditasjonspausene».

I meditasjonsøktene

Gjør først guruyoga som forberedende øvelse. Sitt deretter med kroppen strak og pust ut og inn 21 ganger uten å komme ut av tellingen. Gjør deg på den måten til et verdig medium for meditativ fordypning. Hovedmeditasjonen er som følger:

Se alle ting som om de var en drøm.

Tenk: «Verden og dens vesener – alle disse materielle fenomenene som fremstår som opplevde objekter – er kun misforståtte sanseerfaringer av mitt eget sinn. Egentlig har de ingen etablert virkelighet, men er som opplevelser i en drøm.» Øv opp en viss fornemmelse av denne tankegangen. Hvis du lurert på om sinnet i seg selv er virkelig,

Studer ditt ikke-fødte sinns natur.

Se direkte på essensen av ditt eget sinn. Du vil forstå at det ikke eksisterer som et objekt med farge, fasong eller andre kjennetegn, og at det heller ikke har noe opphavssted. Det har derfor ikke blitt født til å begynne med, er ikke tilstedeværende verken utenfor eller inne i kroppen her og nå, og vil ikke til slutt verken dra noe sted eller opphøre. Gjennom analytisk søken etter



sinnet, gi opphav til en fast overbevisning om din egen bevissthets ikke-fødte, ikke-opphørende og ikke-tilstedeværende natur.

På det tidspunktet kan det hende du tenker: «Min kropp, mitt sinn – begge er de tomme», eller «ingenting kan hjelpe eller skade det tomme.» Når konseptuelle botemidler som disse oppstår,

La botemidlet fris på egen plass.

Observer hvordan botemidlet selv, oppfatningen av mangel på virkelighet, i essens er uten referansepunkt, og la det frigjøres på sin egen plass. Hvil avslappet i denne tilstanden.

Disse [fyndordene] presenterer, i form av nøkkelinstruksjoner, resultatet av analytisk meditasjon (tib. *dpyad gom*, «che gom»).

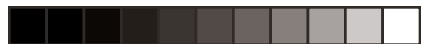
Hvil i essensen av din allnatur.

Her presenteres den faktiske hvilemåten. Når du er forløst fra all spredning og samling¹⁶ av de syv bevissthetsgruppene¹⁷, hvil i godhets-tilstanden som er den essensielle allnaturen (*ālaya*) til samtlige fenomener, det vil si buddhanaturen. Hvil naturlig, uten å holde konseptuelt fast ved noe som helst, i en tilstand kjennetegnet av komplikasjonsløshet, klarhet og ikke-tenkning; den fundamentale naturen, som er uten en etablert eksistens. Kort sagt: Uten å la deg rive med av tanker, hvil i meditativ likevekt så lenge du klarer i det som er ditt sinns klare og ikke-konseptuelle natur. Dette definerer hvilende meditasjon (tib. *'jog sgom*, «jog gom»).

Gjør deretter de syv grenene, som beskrevet tidligere.

¹⁶ Dvs. oppfattelse og registrering av sanseerfaringer.

¹⁷ Ifølge cittamatra-skolen har bevisstheten åtte underkategorier: (1) synsbevissthet, (2) hørselsbevissthet, (3) luktebevissthet, (4) smaksbevissthet, (5) taktil bevissthet, (6) mental bevissthet, (7) forgiftet bevissthet og (8) allnaturens bevissthet. Allnaturen presenteres her for seg.



I meditasjonspausene

I pausen, sans det illusoriske.

Uansett hva du gjør i meditasjonspausene, vær aldri adskilt fra erfaringene av meditativ likevekt. Dyrk uopphørlig oppfatningen av at selv om alt som sanses – deg selv og andre, verden og dens vesener – erfares, er de ikke-eksisterende; like uvirkelige som illusoriske kreasjoner.

PRIMÆR MEDITASJON: DET RELATIVE OPPVÅKNINGSSINNET

Dette har tre deler: «Forberedelse», «Hoveddel», og «Meditasjonspausens aktiviteter».

Forberedelse

Gjør først de forberedende øvelsene som over, og mediter deretter på selve grunnlaget for gi-og-ta-meditasjonen (tib. *gtong len*, «tonglen»): kjærlighet og medfølelse. Start med å visualisere din mor i dette liv foran deg, og tenk som følger:

«Hun har passet på meg med store anstrengelser helt siden hun bar meg i magen. Selv har hun utholdt sykdom, kulde, sult og alt mulig annet, og gitt meg mat og klær, vasket meg for avføring, gitt meg gode råd og stoppet meg fra å gjøre det som er galt. Siden dette har resultert i at jeg nå har blitt kjent med Buddhas lære og praktiserer Dharma, har hun gjort meg en enorm tjeneste. Og ikke bare i dette liv, hun har gjort akkurat det samme i utallige tidligere liv. Fordi hun har hjulpet meg, vandrer hun selv i syklisk eksistens og lider på alle mulige måter.» Mediter på disse medfølende tankene med stor innlevelse.

Deretter, når du har utviklet og oppøvd en medfølelse som er mer enn bare ord, tren i å gjøre den gradvis mer omfattende med tanken: «Alle levende vesener er akkurat som min mor i dette liv; gjennom endeløse tider er det ikke en eneste av dem som ikke har oppfostret og hjulpet meg på samme måte.» Fokuser først meditasjonen på dem det er lettest å ha [medfølelse] med – nære venner og familie, de som opplever grufulle lidelser i de tre vonde tilværelsene, stakkarslige mennesker, og store forbrytere som vil havne i helvete med en gang de dør, selv om de kanskje har det bra akkurat i øyeblikket. Når du er



mer trent, mediter på dem det er vanskeligere å ha medfølelse med – som skadelige krefter, fiender, demoner og så videre. La til slutt meditasjonen omfatte alle levende vesener. Tenk: «Uten at de ønsker det, opplever alle disse foreldrene mine et hav av lidelse, og ikke nok med det; alt de engasjerer seg i vil kun forårsake enda mer lidelse. Det er forferdelig synd på dem! Hva kan jeg gjøre? Nå vil jeg gjengjelde all deres godhet mot meg, fjerne alt som skader dem og hjelpe dem å bli glade og lykkelige!» Oppøv denne mentaliteten til den blir nærmest uutholdelig.

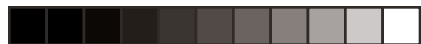
Hoveddel

*Tren vekselvis i det å gi og ta;
la åndedrettet bære begge to.*

Tenk: «Alle disse foreldrene som er fokus for min medfølelse skades både direkte av lidelse, og indirekte av dens opphav. Derfor vil jeg ta den mangfoldige lidelsen som mine mødre bærer med seg, og hele dens opphav – karma og sinnsgifter (*klesa*) – på egen kappe.» Visualiser at du overtar alt det nevnte, og at du føler dyp glede når det skjer. Tenk: «Jeg vil uten forbehold gi min kropp, velstand, alle velgjerninger og all lykke opp gjennom de tre tider til mine foreldre – levende vesener.» Visualiser at hver og en av dem får denne lykken, og at du føler dyp glede når det skjer.

For å gi en særlig skarp klarhet til visualiseringen, trekk pusten og tenk samtidig at alle misgjerninger, formørkelser og lidelser som levende vesener opplever samles som et stummende mørke, som du så puster inn gjennom nesen. Idet mørket absorberes ned i ditt eget hjertesenter, blir alle vesener kvitt misgjerninger og lidelse for alltid. Når du puster ut, tenk samtidig at all din egen lykke og dine velgjerninger strømmer ut av neseborene dine i form av et blendende, kritthvitt lys som ligner månestråler. Dette smelter inn i alle levende vesener, som oppnår buddhatilstanden i samme øyeblikk. Mediter med stor glede.

Tren slik i å la åndedrettet bære gi-og-ta-sekvensen som hoveddelen av meditasjonsøkten. Også i etterkant [av økten], gjør den samme øvelsen så snart du kommer på den.



Dette utgjør sinnstrenings primærpraksis, utførlig beskrevet av Śāntideva, blant annet med ordene:

*En buddhatilstand er totalt utopisk,
Og også jordens lykelige liv
For den som ei vil bytte bort sin lykke
Med andres smerte, lidelse og sorg.¹⁸*

Meditasjonspausens aktiviteter

Tre ting, tre gifter, tre velgjernings-frø.

I møte med tre ting oppstår de tre giftene: Behagelige og nyttige objekter vekker begjær, ubehagelige og skadelige objekter vekker aggresjon, og nøytrale objekter som man ikke har noen særlig formening om foster uvitenhet. Identifiser derfor disse i samme øyeblikk som de oppstår. Når du føler begjær, for eksempel, tenk:

«Måtte alt av sinnsgiften begjær som verdens levende vesener opplever bli inkorporert i min egen. Måtte levende vesener få et forråd av velgjernings-frø i form av mangel på begjær. Måtte min sinnsgift stå i deres sinnsgifters sted, slik at de kan være fri for sinnsgiftene helt til de oppnår buddhatilstanden.»

Gjør det samme med aggresjon og så videre, og ta dem slik med på veien. På denne måten blir de tre giftene omgjort til tre slags velgjernings-frø i det uendelige.

Bruk visdomsord i alle gjøremål.

Til enhver tid, bruk visdomsord som de under, og oppøv med stor intensitet den innstillingen de formidler.

¹⁸ Śāntideva, *Veien til det oppvåknete liv (bodhicaryāvatāna)*, kapittel 8 vers 131. Oversettelse av Kåre A. Lie.





Som Den Edle [Nägärjuna] sa:

*Må deres ondskap modnes i meg selv;
Må all min godhet modnes kun i dem.¹⁹*

Eller, som i kadam-mestrenes visdomstradisjon:

*Jeg gir all vinst og seier til mine mestre, levende vesener;
Jeg tar alle tap og nederlag på min egen kappe.*

Eventuelt, Gyalse Thogmes ord:

*Måtte levende veseners ondskap og lidelse modnes i meg,
og måtte all min godhet og lykke modnes i levende vesener.*

Start påtagelsesekvensen med deg selv.

For å utvikle evnen til å ta på deg andres lidelse, start sekvensen med deg selv: Tenk at du her og nå tar på deg all lidelse som uansett kommer til å modnes for deg i fremtiden. Så snart denne er rensset bort, påta deg andres lidelse.

¹⁹ *Ratnavāli*, 5:84, Toh 4158 Tengyur, skyes rabs, *gc*, 125a:6.





PUNKT TRE

Å OMGJØRE MOTGANG TIL EN VEI MOT OPPVÅKNING

*Er verden og dens vesener ondskaps-fylt,
gjør motgang til en vei mot våkenhet.*

Dersom verden og dens vesener er fylt av ondskap – i form av at rikdom svinner, at problematiske mennesker øver vold og så videre – med mengder av lidelse som resultat, må du gjøre den opplevde motgangen om til en vei mot oppvåkning. Dette har tre deler: «[Å omgjøre] ved hjelp av det relative oppvåkningssinnet», «[Å omgjøre] ved hjelp av det absolutte oppvåkningssinnet», og «[Å omgjøre] ved hjelp av spesielle handlinger».

Å OMGJØRE VED HJELP AV DET RELATIVE OPPVÅKNINGSSINNET

Rett all bebreidelse mot ett objekt.

Når du og dine nære rammes av fysisk sykdom, psykisk smerte, baksnakk og beskyldninger, fiender, søksmål og konflikt – kort sagt, alle slags uønskede ting – ikke bebreid ytre faktorer med tanker som «den-og-den har skadet meg!» Reflekter snarere: «I endeløs syklisk eksistens frem til i dag har forestillingen om et ikke-eksisterende ‘jeg’ fått meg til å begå mange slags misgjerninger for egen vinnings skyld – med lidelsen jeg opplever nå som resultat. Siden det ikke er noe annet enn min egen selvfiksering som kan bebreides, er det den – og den alene – som jeg må kue med alle midler!» Bruk all Dharma med stor kraft mot din forestilling om et selv. Som det sies i *Veien til det oppvåknete liv*:

*Elendigheten i vår store verden,
Som menneskenes lidelser og frykt,
Den oppstår når man binder seg til selvet.
Så hvorfor skal jeg klamre meg til det?²⁰*

20 Śāntideva, *Veien til det oppvåknete liv (bodhicaryāvatāna)*, kapittel 8 vers 134. Oversettelse av Kåre A. Lie.



Og,

*På grunn av ham har vi lidd store smerter
I syklusen av fødsler, liv og død.²¹
(...)
Og derfor vet jeg at du er min uvenn,
Og knuser egeninteressen din.²²*

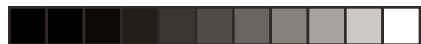
Nær dyp takknemlighet mot samtlige.

Tenk: «Generelt sett kan ikke buddhatilstanden oppnås uten metoder som fokuserer på levende vesener. Enhver som ønsker å nå oppvåkning har derfor like mye å takke levende vesener for som buddhaer. Faktisk har jeg mer å takke levende vesener for, da det ikke finnes noen som aldri har vært mine foreldre. Og særlig føler jeg en dyp takknemlighet for skadelige krefter og så videre, siden de fungerer som hjelpere og støttespillere i å samle forråd og rense meg for misgjerninger.» Kontempler slik, og gjør gi-og-ta-meditasjonen. Uten å bli sint på noen, ikke så mye som en hund eller et insekt, anstreng deg for å hjelpe dem direkte så godt du kan. Om det ikke er noe du kan gjøre, tenk, og si høyt: «Måtte dette levende vesenet, eller disse skadelige kreftene, umiddelbart bli fri for lidelse, bli lykkelig og oppnå buddhatilstanden.» Gi deretter opphav til motivasjonen om at du fra nå av vil gjøre hver eneste gode gjerning for akkurat dette levende vesenets skyld.

Overfor guder og demoner, tenk: «Gjennom endeløse tider har jeg forvoldt dem skade, og derfor blir jeg nå skadet selv. Fra nå av vil jeg gjøre gjengjeld ved å gi dem mitt kjøtt og blod.» Gi derfor slipp på din egen kropp foran dem som angriper deg, og si: «Forsyn dere av mitt kjøtt, blod og alt annet dere måtte ha lyst på.» Gjennom ditt totale offer, visualiser at angriperne ved å nyte kjøttet og blodet ditt blir fylt av en ufeilbarlig glede, og at de to variantene av oppvåkningssinnet tar form i dem.

21 Ibid., kapittel 8 vers 154.

22 Ibid., kapittel 8 vers 172.



Alternativt, kontempler: «I mangel av botemidler har jeg uforvarende latt sinnsgiftene få fritt spillerom. Disse skadelige kreftene er utvilsomt legemliggjørelsen av gurun min, eller Buddha, som har kommet for å advare meg. Siden de har inspirert meg til trening i oppvåkningssinnet, er jeg dem dypt takknemlig!» Eller, når du rammes av sykdom og lidelse, tenk helhjertet: «Om ikke dette hadde skjedd meg, ville jeg latt meg distrahere av dette livets gjøremål, og jeg ville ikke tenkt på Dharma. Siden det har fått meg til å tenke på Dharma, er det guruens eller Juvelenes buddhaverke – tusen, tusen takk!»

Kort sagt: Den som er opptatt av sitt eget ve og vel, er en verdslig lekperson. Den som er opptatt av andres ve og vel, er en dharmapraktiserende. Som Langri Tampa sa:

Uansett hvor mye dyptgripende Dharma jeg leser og studerer, er det ikke noe annet å forstå enn dette: Alle feil er mine egne. Alle gode kvaliteter tilhører mine mestre, levende vesener. Og nettopp derfor må jeg gi vinning og seire til andre, og ta tap og nederlag på egen kappe.

Å OMGJØRE VED HJELP AV DET ABSOLUTTE OPPVÅKNINGSSINNET

*Se alt det misforståtte sansede
som buddhaenes fire legemer,
hvis tomhet er det aller fremste vern.*

Sanseerfaringer generelt, og motgang spesielt, er som fortvilelsen man føler i en drøm når man brennes av ild, eller føres vekk av en bølge. De er misforståtte opplevelser av ens eget sinn, som oppfattes som virkelige selv om de ikke er det. Konkluder med at selv om disse sanses, har de ikke så mye som et fnugg av faktisk eksistens. Om du hviler i en tilstand der du ikke holder fast ved disse opplevelsene som kun sanses, er essensen tomhet, dharmalegemet (*dharmakāya*); uttrykket er klarhet, manifestasjonslegemet (*nirmāṇakāya*); kombinasjonen av de to er nytelseslegemet (*sambhogakāya*);



og disses uadskillelige natur er essenslegemet (*svābhāvikakāya*)²³. Instruksjonen om å hvile i meditativ likevekt i en tilstand der man ikke identifiserer noe som oppstår, forgår eller vedvarer, er en introduksjon til de fire legemer også kjent som «synets rustning», eller «tomhetens festningsverk». Det er den aller høyeste form for nøkkelinstruksjon i det å skjære gjennom misforståtte sanseerfaringer.

Å OMGJØRE VED HJELP AV SPESIELLE HANDLINGER

Firfoldig gjerning er det beste vis.

Den beste strategien for å gjøre motgang om til en vei består av fire slags gjerninger: *å samle forrådene, å rense bort misgjerninger, å gi tormaer til guder og demoner, og å ofre tormaer til dākinīer og dharmabeskyttere.*

1. Å samle forrådene

«Jeg ønsker meg lykke, men det eneste jeg får er lidelse. Siden dette er et tegn på at jeg må unngå *årsaken* til lidelse, misgjerninger, og etablere *årsaken* til lykke og glede, forrådene, er det nettopp dét jeg vil gjøre.» Med dette i tankene, gjør så godt du kan for å samle forrådene med kropp, tale og sinn – gi offergaver til guruen og Juvelene, tjen og vis respekt for Sanghaen, gi tormaer til elementgudene og ofringer av lys, votivfigurer, prostrasjoner, sirkelgang og så videre. Ta tilflukt, gi opphav til [oppvåknings]motivasjonen, og anstreng deg særlig i å utøve de syv grenene og mandalaofringen. Be bønner som setter en stopper for håp og frykt:

Om sykdom er best; velsign meg med sykdom.

Om helbred er best; velsign meg med helbred.

Om døden er best; velsign meg med døden.

23 Se *Buddhalegeme, Dharmalegemet, Nyttelseslegemet* og *Manifestasjonslegemet* i ordlisten for mer informasjon om disse legemene.

2. Å rense bort misgjerninger

Med samme innstilling som før, gjør fullgod bruk av de fire styrkene. *Styrken ved å gremmes* er å angre på misgjerningene du tidligere har gjort. *Styrken ved å ta avstand fra forseelser* er å utvikle innstillingen om å ikke gjenta disse gjerningene om det så skulle stå om livet. *Styrken ved en støtte* er å ta tilflukt til de Tre Juveler, og å danne [oppvåknings]motivasjonen. *Styrken ved å benytte botemidler* er å anstrenge deg i de seks botemidlene²⁴ – meditasjon på tomhet, resitasjon av visse dhāraṇīer og så videre – og å be bønner som setter en stopper for håp og frykt.

3. Å gi tormaer til guder og demoner

Gi tormaer til dem som skader deg, og anspor dem til å utføre buddhaenes virke på følgende måte: «Dere har forfulgt meg på grunn av min karmiske gjeld fra fortiden, og nå innkrever dere den; tusen takk skal dere ha! Jeg ber dere; utslett meg fullstendig! La den uønskede lidelsen alle levende vesener opplever – sykdom, ulykker og uhell – i sin helhet modnes i meg, og la alle levende vesener bli fri fra lidelse!» Hvis du ikke klarer å gjøre dette, gi dem tormaer, mediter på kjærlighet, medfølelse og gi-og-ta, og gi dem følgende formaning: «Jeg vil gjøre hva jeg kan for å gagne dere her og nå og for bestandig, så ikke lag hindringer for meg!»

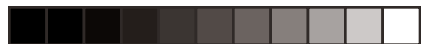
4. Å ofre tormaer til dākinīer og dharmabeskyttere

Gi tormaer til dharmabeskytterne, og anspor dem til å utføre buddhaenes virke, som å dempe ugunstige omstendigheter for å praktisere Dharma, og å produsere gunstige omstendigheter. Be særlig den ovenstående bønner som setter en stopper for alt av håp og frykt.

For å ta plutselige omstendigheter med på veien,

Bruk alt som skjer deg som din treningsvei.

24 (1) Å memorere navnene til buddhaer og bodhisattvaer, (2) å produsere symbolske representasjoner av Buddhas legeme, tale og sinn, (3) å gi ofringer og vise respekt for symbolske representasjoner, (4) å resitere sūtraer og mantraer, (5) å resitere dhāraṇīer, og (6) å ha tillit til buddhanaturen og å utvikle forståelse for selvets ikke-eksistens. Se *Den definitive sannhets fakkel*, kapitlet om Vajrasattva, for mer informasjon.

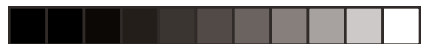


200 HOVEDVEIEN TIL OPPVÅKNING

Når du selv rammes av plutselig sykdom, djevler, marer, sinnsgifter og så videre, eller om du ser andre slite med uønskede hendelser, tenk: «Jeg vil bare praktisere gi-og-ta-meditasjonen.» I relasjon til alt det positive du gjør mentalt og praktisk, som å utøve velgjerninger og så videre, tenk: «Måtte alle levende vesener spontant engasjere seg i dharmaaktiviteter som overgår mine egne!» Gjør det samme med den lykke og glede du opplever. Hvis du får negative tanker, eller du ikke har noe annet valg enn å gjøre en negativ handling, tenk: «Måtte hver eneste negative tanke og gjerning tenkt og gjort av alle levende vesener samles i det jeg nå foretar meg.»

Kort sagt: La hva enn du gjør – om du spiser, ligger, vandrer rundt eller er i bevegelse – være motivert av omtanke for andre. Når du så rammes av positive og negative omstendigheter, bruk hva enn som skjer i øyeblikket til utelukkende å videreforedle sinnstreningen.





PUNKT FIRE

ETT LIVS PRAKSIS I KORTFORM

Dette har to deler: «Hvordan handle i dette livet» og «Hvordan handle i dødsøyeblikket».

HVORDAN HANDLE I DETTE LIVET

*I korthet er instruksenes essens
utøvelsen av de fem kreftene.*

Om mengden av dype nøkkelinstruksjoner for praksis av den sanne Dharma ses under ett, er den mest essensielle formen for praksis, i korthet, utøvelsen av *de fem kreftene*:

1. Drivkraften

Etabler en voldsom mental drivkraft med tanken: «Fra og med dette øyeblikk og frem til jeg blir Buddha – i særdeleshet frem til jeg dør; absolutt frem til slutten av dette året og denne måneden; og, aller viktigst, fra i dag av til i morgen – vil jeg aldri skilles fra de to variantene av oppvåkningssinnet.»

2. Fortrolighetens kraft

Tren på å aldri skilles fra oppvåkningssinnet ved å opprettholde et kontinuerlig oppmerksomt nærvær i all din adferd og i alle dine positive, negative og nøytrale gjøremål. Kort sagt: Den viktigste av all åndelig aktivitet er å trene i oppvåkningssinnet.

3. De lyse frøenes kraft

I den hensikt å etablere og videreutvikle oppvåkningssinnet, engasjer deg uavbrutt i velgjerninger med kropp, tale og sinn, uten noensinne å tenke at du har gjort nok.





4. Avvisningens kraft

Hver gang en tanke knyttet til din forestilling om et selv oppstår, tenk: «Det er din skyld at jeg hittil, gjennom endeløse tider, har sirkulert i syklisk eksistens og opplevd et hav av lidelse. Alle misgjerninger og lidelser som har rammet meg i dette livet, skyldes også deg. Selv her og nå har jeg ingen glede av vår kontakt. Fra og med dette øyeblikk vil jeg kue og tilintetgjøre deg med alle midler!» Ta på denne måten fullstendig avstand fra selvfikseringens tankespinn.

5. Bønnens kraft

Avslutt all åndelig aktivitet med å si: «Måtte jeg generelt bli i stand til, helt på egen hånd, å lede alle levende vesener til en buddhas nivå. I særdeleshet, måtte jeg aldri glemme de to variantene av det dyrebare oppvåkningssinnet fra og med dette øyeblikk og frem til jeg når buddhatilstanden, selv ikke i drømme – og måtte de to stadig øke i styrke. Hva enn slags motgang jeg møter, måtte jeg klare å bruke den som en støtte for oppvåkningssinnet.» Be slike ektefølte bøtter, og tilegn alle velgjerninger dette formålet.

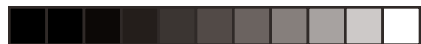
HVORDAN HANDLE I DØDSØYEBLIKKET

Om du lurer på hvordan rådet for dødsøyeblikket lyder i denne dharmatradisjonen,

*De fem er òg den store farkostens
bevissthetsoverførings-instruksjon;
din posisjon er også vesentlig.*

Når de som er trent i denne dharmatradisjonen rammes av en dødelig sykdom, bør de først av alt gi bort alle eiendeler til gurun og de Tre Juvelene generelt, eller til spesifikke personer de tenker kan ha nytte av dem, uten å la seg binde av så mye som en hårsbredds begjær og tilknytning. Dette er *de lyse frøenes kraft*. Hvis du er i stand til det, utøv de syv grenene, men om det ikke lar seg gjøre, be: «Ved alle velgjernings-frø jeg har samlet igjennom de tre tider, måtte jeg i alle mine liv aldri glemme det dyrebare oppvåkningssinnet, men trene i det og la det vokse seg stadig sterkere. Måtte jeg møte en perfekt guru som underviser denne læren. Jeg bøtter guruen og de Tre Juveler; velsign meg slik at dette går i oppfyllelse.» Å be konsentrert på denne måten er *bønnens kraft*. *Avvisningens kraft* er å tenke: «Selvfiksering





har igjennom utallige liv skapt problemer for meg, og nå må jeg igjen oppleve lidelsen ved å dø. Siden det til syvende og sist verken finnes et 'jeg' eller et 'sinn', er det ingenting som kan dø. Det er du, min forestilling om et selv, som tenker 'jeg er syk' og 'jeg dør' – nå vil jeg tilintetgjøre deg med alle midler!» *Drivkraften* er å tenke: «Jeg vil aldri skilles fra de to variantene av oppvåkningssinnet, verken når jeg dør, i mellomtilstanden, eller når jeg fødes på ny.» *Fortrolighetens kraft* er å minnes klart den meditative treningen i oppvåkningssinnet du tidligere har utført.

Konsentrer deg hovedsakelig om disse.

I tillegg er kroppsposisjonen vesentlig. Hvis du ikke er i stand til å sitte med kroppen i [Vairocanas] syv punkter, ligg på høyre side. La kinnet hvile i din høyre håndflate, og steng høyre nesebor med lillefingeren. Pust med venstre nesebor, praktiser kjærlighet og medfølelse som en forberedelse, og la så utøvelsen av gi-og-ta-meditasjonen følge åndedrettet. Til slutt, med vissheten om at alt – syklisk eksistens og transcendens, fødsel, død og så videre – ikke er annet enn ditt sinns sanseerfaringer, og at sinnet selv ikke eksisterer overhodet, hvil i en mental tilstand der du ikke holder fast ved noe som helst. Prøv å la pusten forlate deg for siste gang fra denne tilstanden. Av alle de mange lovpriste rådene for dødsøyeblikket, er det sagt at ingen av dem er mer enestående enn dette.

En nøkkelinstruksjon for bevissthetsoverføring ved hjelp av fysiske substanser er at man gnir toppen av hodet med en salve bestående av aske fra brente, feilfrie musling-skjell, filspen fra en magnet og villhønning.





PUNKT FEM

MÅLESTOKKEN FOR ET TRENT SINN

All Dharma samles om ett enkelt mål.

Alt av den store og de mindre farkostenes Dharma samles om ett enkelt mål: å svekke din forestilling om et selv. Når du praktiserer Dharma og utøver sinnstrening, må selvfikseringen nødvendigvis bli stadig svakere. Den Dharma du har praktisert som ikke har fungert som et botemiddel for din forestilling om et selv, har vært til ingen nytte. Da dette er helt avgjørende for om Dharma blir til Dharma eller ikke, fungerer det som en målestokk for en dharmapraktiserende.

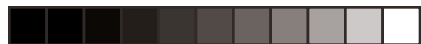
Av to slags vitner, hør det viktigste.

De som ser på deg som en autentisk dharmapraktiserende kan selvfølgelig regnes som vitner, men siden vanlige, verdslige mennesker ikke kan se andres skjulte sider, er det fullt mulig å imponere dem med noen gode væremåter. Et sikkert tegn på et veltrent sinn er det at man aldri må skjemmes over egne tanker. Legg derfor ikke vekt på andres vitnesbyrd, men hør på det viktigste vitnet; ditt eget sinn.

Til alle tider, vær fornøyd og glad.

Målestokken for et trent sinn er at du aldri lar deg overvelde av frykt og fortvilelse, uansett hvor mye motgang og lidelse du opplever, og at du i stedet bruker det som en støtte for sinnstreningen, slik at du til alle tider er fornøyd og glad. Venn deg derfor til å være glad uansett hva slags motgang du måtte møte, og tren glad og fornøyd i å ta på deg all den motgang andre opplever i tillegg.





Når distraksjon kan mestres, er du trent.

Gode ryttere vil ikke falle av hesteryggen selv om de blir distraheret. På samme måte kan du regnes som trent om du mestrer å bruke plutselige negative omstendigheter som en støtte for sinnstreningen, selv uten aktivt å måtte konsentrere deg om det. Uansett hva som skjer – uvennskap eller vennskap, skadelige krefter, lykke eller lidelse – vil de to variantene av oppvåkningssinnet oppstå på en uanstrengt og krystallklar måte.

Disse fire er kun tegn på at du har trent og fått en viss forståelse av oppvåkningssinnet. Det betyr ikke at du er utlært, så du må fortsette treningen i å forbedre oppvåkningssinnet helt til du når buddhatilstanden.





PUNKT SEKS

SINNSTRENINGENS FORPLIKTELSE

Tren alltid i de tre prinsippene.

De tre prinsippene er:

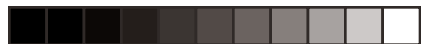
1. Ikke bryt sinnstreningsforpliktelsene dine. Unngå å la flekker av forseelser og løftebrudd skitne til selv den minste disiplinære forpliktelse knyttet til individuell frigjøring, oppvåkningssinnet og mantra[farkosten].
2. Ikke vær dumdristig. Unngå å ødelegge gudebilder, kutte åndetrær, forstyrre vannånder, eller å oppholde deg sammen med spedalske og tiggere i håp om at andre skal tro du er fri for selvfiksering. Ikke vær vågal, men sørg for at livsførselen din er upåklagelig.
3. Ikke vær ensidig. Unngå ensidig sinnstrening i form av å utholde angrep fra mennesker, men ikke angrep fra guder og demoner, eller omvendt; å ha tålmodighet med venner, men ikke med fiender; å tåle alt det forannevnte, men ikke lidelse i form av sykdom og så videre; eller, å kunne hankses med lidelse, men gi slipp på dharmapraksisen når du har det bra, og så videre.

Disse er forpliktelser, så tren i dem kontinuerlig.

Snu om din tankegang, men vær deg selv.

Snu opp ned på din tidligere selvopptatte, ikke-altruistiske tankegang, og se andres behov som det eneste viktige. Du må gjøre store fremskritt i sinnstreningen, men samtidig må du være diskret. Oppfør deg i det ytre akkurat som dharmavennene du omgås, vær naturlig, og la din bevissthet modnes uten at andre legger merke til det.





Pek ikke på funksjonssvikt andre har.

Ikke bruk krasse ord som for eksempel «krøpling» eller «idiot» for å påpeke andres verdslige mangler; eller «løftebryter», og lignende, om dharmarelaterte mangler. Rolig og med et smil, uttrykk deg på en liketil og hyggelig måte.

La ikke andres saker oppta deg.

Generelt, ikke la andre levende veseners anliggender oppta deg, og særlig må du aldri bry deg om feil ved dem som har gått inn dharmaporten. Tenk: «Feilene jeg ser i dem er en konsekvens av min egen urene oppfatning, det har ingenting med dem å gjøre. Jeg er akkurat som dem som til og med så feil ved selveste Buddha, Den Triumferende.» Sett slik en stopper for dine egne feilaktige idéer.

Den sinnsgift som er størst må fjernes først.

Undersøk hvilken av sinnsgiftene som tar størst plass i din egen bevissthet, og legg først tyngden av all dharmapraksis over på denne, slik at den stilnes og fjernes.

Gi slipp på alle håp om resultat.

Gi slipp på håpet om at sinnstreningen skal temme guder og demoner, og på håpet om å bli sett som et godt menneske ved å gjengjelde skade med hjelpsomhet og så videre – den slags er bare hyklari. Kort sagt: Gi slipp på alle håp om selvcentrerte resultater, om det så er velbehag, lykke og godt omdømme i dette liv, guddommelig eller menneskelig lykke i fremtidige liv, eller en drøm om personlig oppnåelse av lidelsens transcendens.

Kast giftig mat.

All åndelig aktivitet som er motivert av forestillingen om fenomeners sanne eksistens, eller av selvfiksering, er det samme som giftig mat. Forkast denne maten, og tren i den tilknytningsløse illusoriske naturen.



Vær ikke for lojal.

Verdslige mennesker med sterk lojalitet vil ikke glemme folk som de er knyttet til, uansett hvor langt unna de er eller hvor lang tid som har gått. Ikke kopier dette eksemplet ved å bære nag til dem som har skadet deg, uten noensinne å gi slipp. Sørg heller for at du gjengjelder skade med hjelpsomhet i både tanke og gjerning.

Vær ikke skarp.

Ikke gled deg over å grave frem andres skjulte feil generelt, men unngå særlig å svare med skarpe bemerkninger når andre sier noe stygt til deg. Faktisk bør du ikke si noe selv om du skulle bli behandlet dårlig, men heller gjøre en innsats for å berømme den andres kvaliteter.

Ligg ikke lumsk på lur.

Ikke grem deg over hvordan andre har skadet deg, for så å ligge lumsk på lur og skade dem tilbake så snart sjansen byr seg, selv om mange år skulle ha gått i mellomtiden. Så godt du kan, gjengjeld skade med hjelpsomhet. Selv om du skulle bli angrepet av onde ånder og den slags, ikke bær nag for skaden du har lidd, men mediter utelukkende på kjærlighet og medfølelse.

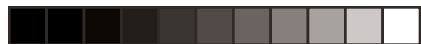
Trykk ikke på en annens såre punkt.

Ikke kom med uttalelser som gjør andre lei seg, som verbalt å trykke på såre punkter ved å grave frem deres skjulte feil. Unngå også å resitere overnaturlige veseners livskrafts-mantraer og lignende ting.

La ikke oxen bære dzoens lass.

Hvis du gir andre en ubehagelig jobb du selv har fått, eller på en utspekulert måte fører ansvaret for en vanskelig oppgave over på en annen, er det som å lesse lasset til en dzo²⁵ over på en okse. Ikke gjør dette.

25 En hybrid som er en krysning av en ku og en yak (og dermed sterkere enn en okse).



Vær ikke opptatt av å komme først.

I et hesteveddeløp er man opptatt av hvem som er den raskeste. På lignende vis kan det, blant dem som praktiserer Dharma sammen, finnes folk som håper å hevde seg over de andre ved å motta gaver, respekt og godt omdømme, og folk som anstrenger seg på ulike måter for å oppnå materielle goder. Unngå slike tanker og gjerninger, og tap og vinn med samme sinn når det gjelder gaver, respekt og godt omdømme.

Driv ikke med kvakksalvervirksomhet.

Hvis du aksepterer nederlag på kort sikt i håp om å få det bra på lang sikt, eller du engasjerer deg i sinnstrening i håp om å stagge sykdom og demoner, eller for å gjøre slutt på motgang, utøver du Dharma som kvakksalveri på linje med Bön-tradisjonens magiske riter og trylleformularer. Unngå dette, og mediter uten håp, frykt, arroganse eller tvil, uansett hva du måtte oppleve av gleder og sorger. Som Gyalse Thogme²⁶ sa:

Noen ser ut til å forstå sinnstrening som en metode for å håndtere gjenferd og demoner. Bruker man treningen slik, er det ingen forskjell på en selv og en Bön-praktiserende. For at noe skal kunne kalles «Dharma», må det fungere som et botemiddel mot sinnsgifter og konseptualisering.

Av dette kan vi slutte at «kvakksalvervirksomhet» også inkluderer *feil syn*, det vil si eternalisme eller nihilisme; *feil meditasjon* i form av å fastholde meditasjonens suverenitet; og *feil adferd*, det vil si oppførsel som ikke er i overensstemmelse med de tre nivåene av løfter. Enhver – om det er deg selv eller andre, høy eller lav – som har et syn eller adferd som står i strid med det som beskrives i den autentiske, sanne Dharma, utøver kvakksalveri som

26 Gyalse Thogme (1295-1369) er en legendarisk tibetansk sinnstreningsguru som levde store deler av livet i fjellretrett, og som blant annet forfattet den velkjente *En bodhisattvas tretti-syv praksiser*.



vil føre til syklisk eksistens og vonde tilværelser på samme måte som, for eksempel, feilbehandling i rettsystemet, eller feilmedisinering når man er syk.

Noen kaller enkelte personers forfatterskap eller åpenbarte skattetekster «kvakksalveri» uten å ha undersøkt gyldigheten av budskapet i ett eneste kapittel av det skrevne verket eller skatteteksten. Det kan virke som om de uttaler seg ut ifra sekteriske preferanser for sin egen filosofiske retning, eller ut ifra hva de synes om personen det er snakk om. Siden det er sagt at bare en buddha kan fastslå andres mentale nivå, kan man ikke definere autentisk syn og adferd som kvakksalveri bare fordi man ikke lar seg imponere av personen som formidler det, på samme vis som at gullets renhet ikke avhenger av kvaliteten på gullforhandleren. Som Buddha selv sa gang på gang:

Ikke følg personen, følg læren.

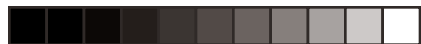
Dette var en digresjon, tatt med fordi det er et viktig poeng.

Fall ikke fra en gud til en demon.

Hvis du underveis i sinnstreningen blir forherdet av stolthet og arroganse, har Dharma blitt til anti-Dharma, på samme vis som en gud blir til en demon. Jo mer Dharma og sinnstrening du praktiserer, desto mer må sinnet ditt mykne. Vær som den mest ydmyke tjener mot alle.

Søk ikke eget vel ved andres ve.

Unngå tanker som: «Hvis sponsoren min blir syk eller dør, vil jeg få mat og penger»; «hvis mine monastiske venner eller dharmaverenner dør, vil tekstene og statuene deres tilfalle meg»; «hvis mine likemenn dør, vil jeg ende opp med den åndelige fortjenesten helt for meg selv»; «det ville vært flott om uvennene mine døde» – kort sagt, alle ønsker som innebærer å sikre eget velbefinnende ved andres ulykke.



PUNKT SYV

SINNSTRENINGENS DISIPLINER

Benytt den samme yogaen for alt.

Når du spiser mat, kler på deg, ligger, går, sitter og så videre, gi aldri slipp på motivasjonen om å være til nytte for andre. Benytt denne ene yogaen for å gjøre alt til en vei.

Benytt den samme motgiften mot alt.

Når du praktiserer sinnstrening kan du oppleve mer sykdom og motgang, at du rammes av folkesnakk og sladder, utsettes for overgrep av gjenferd, demoner, fiender og anklagere, at sinnsgiftene dine øker i styrke, at du mister lysten til å meditere og så videre. Om så skulle skje, motiver deg selv med medfølelse for alle levende vesener i verden som opplever de samme vonde tingene som deg selv, på samme vis som analyse i seg selv kan brukes som motgift mot analysering. Tenk: «Måtte alle vanskeligheter og all lidelse som samtlige levende vesener opplever tas inn i mine egne problemer!» Benytt det at du setter deg selv i andres sted som motgift mot alt.

Begynn og avslutt alt med disse to.

Når dagen begynner idet du våkner om morgenen, mobiliser en voldsom drivkraft med tanken: «I dag skal jeg ikke skilles fra de to variantene av oppvåkningssinnet!» Hold oppmerksomheten udelt på det samme hele dagen igjennom. Som en avslutning, når du legger deg om kvelden, gransk alt du har tenkt og gjort den dagen. Om du har handlet i motsetning til oppvåkningssinnet, bebreid deg selv, bekjenn hva du har gjort, og bestem deg for at det ikke skal skje igjen. Om du ikke har handlet i motsetning til oppvåkningssinnet, gled deg over det, og be om at både du og andre må bli i stand til å praktisere enda bedre i fremtiden. Tren bestandig i disse



to gjøremålene. Hold fast ved den samme innstillingen og motivasjonen i forhold til forseelser og løftebrudd av andre slag.

Tål alt som måtte skje av to slags ting.

Hvis du rammes av forferdelige lidelser og hjelpeløshet, tenk at disse er karma fra fortiden, og unngå å bli nedtrykt og lei deg. Ta i stedet på deg andres misgjerninger og lidelser og anstreng deg i metoder som renser bort negativitet og formørkelser. Hvis du opplever et vell av lykke og glede, for eksempel i form av tilhengere og velstand av beste slag, ikke fall for fristelsen til å bli skjedesløs og blasert. Gi i stedet penger til gode formål, bruk innflytelsen din til noe positivt, og be en bønn om at alle levende vesener må få like mye lykke og glede som deg selv. Kort sagt: Sørg for å tåle alt som måtte skje av både gleder og sorger.

Følg disse to, om så det står om liv.

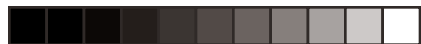
All lykke i dette og senere liv avhenger av at du korrekt følger den generelle dharmadisiplinen, som de tre nivåene av løfter, og i tillegg sinnstreningens spesifikke disiplin og forpliktelser. Følg derfor disse to, om det så skulle stå om livet. Og hva enn du gjør, følg dem ene og alene motivert av altruisme, uten å vikle deg inn i selvsentrerte tanker.

Tren i de tre som er utfordrende.

Til å begynne med er det utfordrende å gjenkjenne sinnsgiftene, underveis er det utfordrende å motvirke dem, og til slutt er det utfordrende å avbryte videreføringen av dem. Derfor må du til å begynne med gjenkjenne sinnsgiftene i det samme de oppstår. Underveis må du bruke styrken ved å benytte botemidler for å avvise dem, og til slutt må du tenke beslutsomt at du fra og med dette øyeblikk aldri vil la dem oppstå igjen. Tren i disse tre.

Besørg de tre primærbetingelser.

De tre primærbetingelsene for å kunne praktisere Dharma er en god guru, en korrekt utøvelse av dharmatreningen med et fleksibelt sinnelag, og et



sammenfall av gunstige omstendigheter for dharmapraksis i form av mat, klær og så videre. Om du selv har alle betingelsene på plass, gled deg over det, og be om at andre også må få et komplett sett av dem. Om noen av dem mangler, mediter på medfølelse med andre. Samle deretter opp og ta til deg all mangel på disse forutsetningene blant levende vesener, og be aspirasjonsbønner om at både du selv og andre må klare å besørge dem.

Se til å aldri svekke disse tre.

Siden alle gode kvaliteter i den store farkostens Dharma avhenger av guruen, se til at din hengivenhet til guruen aldri svekkes. Siden sinnstrening er essensen av den store farkostens Dharma, se til at din entusiasme for den aldri svekkes. Se også til at disiplinen tilhørende de tre nivåene av løfter aldri svekkes. Tren i disse tre.

Hold disse tre i aktiv tjeneste.

Hold til enhver tid din kropp, din tale og ditt sinn i aktiv tjeneste med å avstå fra misgjerninger og å plante velgjernings-frø.

*Det er vitalt å være fordomsfri
og favne alt med ekte følelse.*

Det er vitalt å la sinnstreningen favne absolutt alle objekter – levende vesener, ikke-vesener som de fire elementene, overnaturlige vesener og så videre – upartisk og fordomsfritt, uavhengig av om du opplever dem som positive eller negative. Og dette må gjøres på en ektefølt måte, ikke bare være noe du sier.

Øv alltid på det problematiske.

Sett kreftene inn på å oppøve ekstra sterk kjærlighet og medfølelse for problematiske sinnstrenings-objekter, som hatefulle fiender og marer som rir deg – og særlig for utakknemlige mennesker som gjengjelder hjelpen du har gitt dem med skade, rivaler, folk i omgangskretsen din som naturlig sårer deg uten at dere egentlig er i konflikt, dem du misliker av karmiske årsaker og



så videre. Vær særlig påpasselig med å unngå alt som kan skape vansker for betydningsfulle objekter, som guruen, foreldrene dine og så videre.

Vær upåvirket av eksterne ting.

Vær upåvirket av både medgang og motgang – god eller dårlig helse, fattigdom eller rikdom, god eller dårlig omtale, om du lider overlast eller ikke, og så videre. I medgangstider, engasjer deg i sinnstreningen. Om du ikke har medgang, bruk dette i seg selv til å oppøve de to variantene av oppvåkningssinnet. Kort sagt: Upåvirket av indre og ytre faktorer, sørg for at du aldri gir opp sinnstrenings-yogaen.

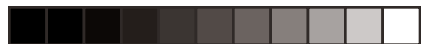
Tren i det som er viktigst her og nå.

Alle de utallige livene du har levd gjennom endeløse tider har vært meningsløse, og i fremtiden vil omstendighetene ikke ligge til rette slik som de gjør nå. Her og nå, når du har oppnådd en menneskekropp og kommet i kontakt med den perfekte Dharma, må du derfor trene i det som er viktigst for å kunne realisere mål som har evigvarende betydning. Og hva er det [viktigste]? Det som angår fremtidige liv er viktigere enn det som angår dette livet; frigjøring fra syklisk eksistens er viktigere enn fremtidige liv; å hjelpe andre er viktigere enn å hjelpe deg selv; dharmapraksis er viktigere enn dharmaundervisning; trening i oppvåkningssinnet er viktigere enn all annen praksis; fast og bestemt meditasjon på guruens nøkkelinstruksjoner er viktigere enn analytisk meditasjon på tekster og logiske prinsipper; og å sitte på en meditasjonspute og trene er viktigere enn noen annen form for aktivitet.

Se til å unngå misforståelser.

Seks misforståelser som må unngås:

1. Misforstått tålmodighet, som er å tåle smerte i forbindelse med kamp mot fiender, beskyttelse av venner, landbruk, forretningsvirksomhet og så videre, men å mangle tålmodighet med prøvelser som utøvelsen av Dharma kan medføre.
2. Misforstått motivasjon, som er å være motivert for å oppnå lykke, glede og velstand i dette liv, men ikke å være motivert for å praktisere ren Dharma.



3. Misforstått nytelse, som er å nyte materiell velstand, men ikke nyte dharmarelaterte studier, kontemplasjon og meditasjon.
4. Misforstått medfølelse, som er å synes synd på dem som gjennomgår prøvelser for Dharmas skyld, men ikke på dem som utøver misgjerninger.
5. Misforstått omsorg, som er å hjelpe mennesker som ser opp til en med å lykkes i dette liv, men ikke lede dem inn i Dharma.
6. Misforstått glede, som er å gledes ved andres ulykke og ved lidelse som rammer fiender, men ikke gledes ved den sykliske eksistensen og transcendensens velbehag og lykke, eller over velgjerninger.

Unngå disse seks for enhver pris.

Vær ikke flyktig.

Den som noen ganger praktiserer og andre ganger ikke, mangler overbevisning om Dharma. Ikke ha for mange idéer, og engasjer deg i sinnstreeningen med et ensrettet fokus.

Tren deg konsentrert.

Konsentrer deg utelukkende om sinnstreeningen og tren uten noensinne å la deg distrahere.

Betrakt, analyser – og fri deg selv.

Fri deg fra sinnsgifter og din forestilling om et selv ved kontinuerlig å betrakte og analysere din egen bevissthetstilstand: Vend oppmerksomheten mot et objekt som stimulerer sinnsgiftene, og observer om de oppstår intenst eller ikke. Om de oppstår, bruk botemidlene intensivt. Eventuelt, observer hvordan det er med selvfikseringen. Føler du deg fri for den, bruk et objekt du enten begjærer eller avskyr og se hva som skjer. Om du der og da gir opphav til selvfiksering, avvis den øyeblikkelig ved hjelp av botemidlet, som er å sette deg selv i andres sted.



Se til å unngå selvopphøyelse.

Ikke gjør noe nummer av hvor snill du er mot andre, siden treningen din handler om å sette andre høyere enn deg selv. Kunnskap, disiplin, langvarig asketisk dharmapraksis, og så videre, er til ditt eget beste, så det er meningsløst å skryte av det. Unngå å opphøye deg selv i møte med andre. Som Radreng sa: «Ikke sett din lit til mennesker. Be til guddommen i stedet.»

Vær ikke hissig...

Ikke vær misunnelig på andre. Unngå å ta igjen eller hisse deg opp dersom noen ydmyker eller skader deg i full offentlighet. Potowa sa at når Dharma ikke har fungert som et botemiddel mot din forestilling om et selv, «tåler en dharmapraktiserende mindre enn en nylig formet sårskorpe, og er hissigere enn den Onde fra Tsang²⁷», og at ens dharmapraksis dermed har vært mislykket. Dharma må med andre ord fungere som et botemiddel mot din forestilling om et selv.

...eller ustabil.

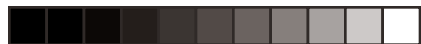
Ikke skap stress for menneskene rundt deg ved å vise vekselvis glade og sure miner for den minste lille ting.

Nær ikke håp om anerkjennelse.

Ikke nær forhåpninger om en takkefest av rosende lovord fra andre for Dharma du har praktisert, for hjelp du har gitt til andre, for gode gjerninger du har utført, eller for andre ting. Kort sagt: Gi avkall på forventninger om anerkjennelse.

Disse disiplinære rådene er metoder som gjør at din sinnstrening ikke forringes, men forbedres. For å oppsummere med ordene til Gyalse Rinpoche:

²⁷ En lignende uttalelse er å finne i *Visdomsord fra de hellige kadam-mesterne (ka dam kyi kye bu dam pa nam gyi sung grö tor bu wa nam)*, der som en undervisning gitt av Geshe Chengawa.



*Tren deg grundig i begge varianter av oppvåkningssinnet
bele livet igjennom, både meditativt og i den post-meditative
tilstanden. Da vil du oppnå en eksperts selvtillit.*

Anstreng deg for å følge dette rådet.

[AVSLUTNING]

*De fem slags forfall sprer seg som en pest,
men gjøres til en vei mot våkenhet
av nøkkelinstruksjonenes essens,
som følger linjen etter Serlingpa.*

Siden de fem slags forfall – tidens, levende veseners, livsløpets, sinnsgiftenes og synets forfall – sprer seg som pesten, er det få gunstige omstendigheter for lykke, og et vell av ugunstige omstendigheter som andre praksiser ikke alltid klarer å hanskkes med. For en som har ferdigheter i sinnstrening, vokser den åndelige praksisen imidlertid jo mer motgang man opplever, på samme måte som et bål vil brenne stadig sterkere jo mer ved som legges på. Alt av sinnsgifter og motgang blir utelukkende omgjort til en vei mot oppvåkning. Disse nøkkelinstruksjonene – som har egenskaper ingen andre har, gagnar alle, uavhengig av evnenivå, og beriker ens sinn – er som essensen av nektar. Overføringslinjen til denne dyptgripende Dharmen stammer fra ærverdige Serlingpa, den aller mest barmhjertige av Den Ærverdige [Atisa]s tre guruer.

*Ved aktivering av en karmisk rest
av fordums trening, ble min iver sterk.
Jeg enset verken smerte eller spott
og mottok alle instruksjonene
om hvordan selvfikseringen blir temt.
Og nå, om så jeg skulle dø i dag,
Så har jeg ingenting å angre på.*





Ved en aktivering av egen rest-karma fra tidligere liv, dedikerte den store åndelige veileder Chekawa seg med stor iver utelukkende til denne Dharmaen. Med store anstrengelser mottok han selve roten til all Dharma – instruksjonene i hvordan man temmer sinnets forestilling om et selv – fra far-til-sønn-linjen etter Den Ærverdige [Atiśa]. Ved å trene eget sinn grundig, ga han opphav til hjertelaget som verdsetter andre høyere enn en selv, helt fri fra egoismens lenker. Siden han realiserte det endelige formålet ved å gå inn dharmaporten, oppnådde han en selvtillit som gjorde ham fri for anger.

Disse siste to strofene er en avsluttende oppsummering skrevet av forfatteren av rotversene.





UTFYLLENDE RÅD FRA LINJEN

Denne dype sinnstrenings-læren er en venn i nøden når du er på egen hånd, fordi med sinnstrening alene kan man ta alle gleder og sorger med på veien. Ikke bare det; når dyptgripende Dharma rører opp negativ karma og forstyrrer ditt sinn slik at du lengter etter å sitte stille når du rører deg, og røre deg når du sitter stille, kan du meditere som det sies i *Bodhisattvastadiene*²⁸:

*Om dette er den tilstanden du har,
Er hjemmet ditt og puten aller best,
Og sinnets situasjon er også grei.
For med utholdenhet som din, så er
Det flaks at du har unngått helvete,
Ja, flaks at ikke du blir kokt og stekt!*

Og,

*Tenk derfor grundig over faren, og
Gjør så ditt eget selv til spott og spe.
Ha lite mat, og lev ditt liv spartansk.
Ha lite klær, og øv i ydmykhet.
Legg verken vekt på glede eller sorg,
Og mediter på botemidlene.²⁹*

Sørg for at det at du stiller deg selv til veggs på denne måten, virkelig treffer spikeren på hodet. Når du blir syk, er sinnstreningen din sykepleier. Om du

28 *Bodhisattvastadiene (jang chub sems dpa'i rim pa)* av Serlingpa. Denne teksten kan blant annet finnes i *Den store samlingen av sinnets trening (blo sbyong rgya rtsa)*, den aller første tekstantologien av de mest kjente sinnstreningstekstene, samlet av Shönnu Gyalchok (1385-ca. 1470) og Könchok Gyaltzen (1388-1469).

29 Serlingpa, *Bodhisattvastadiene*, del tre, vers 49-51.



føler deg skuffet og tenker at leger, sykepleiere og dine pårørende må gjøre mer enn det de gjør, reflekter over hvordan sykdommen kun er en konsekvens av din forestilling om et selv. Hvis medisinen og sykepleien virker, bør du unngå tanker som «hvorfor gjorde de ikke dette før?» I stedet, tenk som følger: «Ingen slipper unna denne faren. Endelig, min forestilling om et selv, har du fått som fortjent!» Vær tilfreds og tren i tillegg på å ta på deg all sykdom, demoniske angrep og så videre, som andre opplever. Videre, som den ærverdige Serlingpa sa:

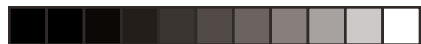
*Jevn alle forestillinger med jorden;
Bruk botemidlene med seierskraft;
Før alle planer inn på samme spor, og
Av alle veier, velg den eneste.*

*De fire midler leder deg til renhet,
Trengs for å temme primitive land,
Og trengs i forfallstider for å tåle
Ens negative venners onde vis.³⁰*

I samme øyeblikk som en mental forestilling oppstår, jevn den med jorden med sinnstreningen, eller tomhetstilstanden. Ikke mediter bedagelig på botemidlene etter hvert, men kast deg over sinnsgiftene med all din kraft og sørg for å beseire dem så snart de viser seg. Ikke legg en mengde forskjellige kortsiktige og langsiktige planer for fremtiden, men gjør så godt du kan for å føre alt inn på samme spor; det som forbedrer ditt sinn og tilintetgjør selvfiksering. Siden buddhatilstanden oppnås når du er fullstendig fri for din forestilling om et selv, velg denne eneste metoden som gjør alle trinnvis veier unødvendige.

Disse fire inkluderer samtlige av botemidlene som leder deg til full renhet.

30 Serlingpa, *A temme primitive land*, vers 1 og 2. Tekstens fulle navn er *Guru Serlingpas dharmaundervisning til Den Ærverdige [Atisa] om å temme primitive land (bla ma gser gling pas jo wo la mtha 'kbob 'dul ba'i chos su gnang wa)*, og finnes i *Den store samlingen av sinnets trening (blo sbyong rgya rtsa)*.



*All motgang er en veileder; et gjenferd
Og en demon en Seirers avatar;
All sykdom er en kost for ondskapssløret;
Alt vondt et uttrykk for vår allnatur.*

*De fire faktorer som er forgiftet
Trengs for å temme primitive land,
Og trengs i forfallstider for å tåle
Ens negative venners onde vis.³¹*

Motgang får deg til å samle forrådene, rense bort formørkelser, huske den sanne Dharma, forbedre din erkjennelse og så videre. Siden den derfor fungerer på samme måte som en åndelig veileder, er ikke motgang noe som må unngås. Hvis du utsettes for trolldom av guder og demoner eller angripes av djevler, hjelper det deg å styrke din forpliktelse til åndelig praksis. Derfor er disse som avatarer av gurun eller Juvelene, og ikke noe du trenger å frykte. Siden det å praktisere den sanne Dharma på en korrekt måte fjerner tidligere negativ karma, kan kroppen gjentatte ganger rammes av all slags sykdom. Selv om det bare er liten hodepine, vil det du opplever fjerne ondskap og tilsløringer du har samlet gjennom endeløse tider som ved et kostesveip. Dette beskrives gjentatte ganger i sūtraene, så tren deg i å verdsette sykdom. Hvis du plages mentalt, observer lidelsens essens, og se dens tomhet. Uansett hvor smertefull den er, er lidelsen et uttrykk for allnaturen, så det er ingen grunn til å miste motet. Det er bare positivt om noen av disse situasjonene skulle oppstå, for du kan bruke dem som en hjelp i treningen.

Slik rådes du til å bruke disse fire forgiftede faktorene som en trening i stedet for å unngå dem.

*La slik din glede kraftig underkues,
All lidelse fullstendig hopes opp,
Ta uønskede ting som var du bønnehørt,
Bær onde varsler som en amulett.*

31 Serlingpa, *Å temme primitive land*, vers 3 og 4.



*De fire midlene som underkuer
Trengs for å temme primitive land,
Og trengs i forfallstider for å tåle
Ens negative venners onde vis.³²*

Fysisk og psykisk velbehag og glede skaper behov for å engasjere seg i diverse aktiviteter som ikke har noe med Dharma å gjøre. Observer derfor essensen av gleden du føler, og du vil se at den mangler substans. Ved at du gir denne bare opplevde gleden til alle levende vesener, blir den en del av veien. Stå støtt i stedet for å la den opplevde gleden overmanne deg, og la slik gleden bli underkuet. Dersom du opplever noe vondt, ikke bli deprimert, men observer essensen av det, og det vil falme og forsvinne. I tillegg til din egen opplevde smerte, ta alle levende veseners uønskede lidelser på egen kappe, og stå støtt. La slik all lidelse fullstendig hopes opp. Når du rammes av uvelkomne og uønskede ting, er du som bønnhørt, siden det hjelper deg å tilintetgjøre selvfikseringen. Tenk: «Dette, min forestilling om et selv, er akkurat hva du behøver. Måtte det ta fullstendig knekken på deg!» Slapp av, og hvil fornøyd. Når du rammes av illevarslende tegn, og trolldom, som får deg til å gruble på hva du skal gjøre og hva dette betyr, tenk heller: «Dette er nødvendig, og det er bra at det skjer. Måtte alle onde varsler tårne seg opp over selvfikseringen!» Hvil uten noen form for arroganse eller tvil.

Disse fire underkuede botemidlene temmer det som ingenting annet kan temme.

*Et «jeg» er roten til alle problemer –
Kast dette fenomenet over bord;
Mens kilden til alt godt er alle «andre» –
Et fenomen du må ta vare på.*

*De to er alle botemidlers sluttsum,
Trengs for å temme primitive land,
Og trengs i forfallstider for å tåle
Ens negative venners onde vis.³³*

32 Serlingpa, *Å temme primitive land*, vers 5 og 6.

33 Serlingpa, *Å temme primitive land*, vers 7 og 8.

Kort sagt: All sinnstrening kan sammenfattes som å kaste selvopptatthet over bord, og å bry seg om og engasjere seg i andres ve og vel. Siden disse to er den oppsummerte konklusjonen av instruksjonene, gjør dem til selve fundamentet for din egen praksis.

*Vend lenger inn og observer helt nakent;
La bli, vær avslappet og hvil i ro:
Slik vil du ikke bindes, men bli fri!³⁴*

Det spiller ingen rolle om sinnsgiftene og tankene du har er subtile eller grove – om du lar deg rive med av dem og ditt sinn distraheres mot det ytre, er der ingen forskjell mellom deg og en helt vanlig person, og du er på feil vei. Vend oppmerksomheten lenger og lenger inn, og observer essensen helt nakent. Registrer at det er ingenting å se, for deretter å la bli og hvile i denne tomhetstilstanden; vær avslappet og i ro. Unngå slik å la deg binde av tanker og sinnsgifter, uansett hvor mange de måtte være, og la dem omgjøres til forråd av selvfrigjort visdom. Dette er essensen av det absolutte oppvåkningssinnets meditasjonspraksis.

[ETTERORD]

Rådene for sinnstrening, som stammer fra den kanoniske tradisjonen etter hans hellighet Den Ærverdige [Atisa], forklares på forskjellige måter i de ulike linjene, men alle nøkkelpunktene for hvordan de skal praktiseres er inkludert i rot-tekstens syv punkter. Av de mange omfattende og konsise håndbøker og utallige forfattere som finnes, har jeg personlig mottatt grundige instruksjoner i manualene til den edle og dyrebare Gyalse Thogme og den høyverdige Kunga Nyingpo. Når jeg har valgt å destillere essensen av den kombinerte nektar-undervisningen fra disse to store personlighetene, har jeg lagt vekt på det som er enklest å forstå for nybegynnere, og forfattet denne forklaringen ene og alene ut fra et ektefølt ønske om å være til hjelp for andre.

34 Serlingpa, *Å temme primitive land*, vers 9 og 10 (utdrag).

*Så dyp en Dharma, den er selve roten
Til både sūtraveien og til tantra.
Den utgjør selve hjertet og essensen,
Av all den sanne Dharmaen som finnes.*

*Dyptgripende, men lett å praktisere,
Unik iblant de mange instruksjoner;
Å få den undervist er sjelden vare,
Å trene i den enda mer uvanlig.
Dens praksis-vinst er rik og vond å finne –
Som gullklumper på jordens overflate.*

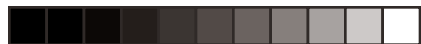
*Så, selv om mange ord gir grunn til tretthet,
Har jeg forfattet dette verk, med ønske
Om at det skulle bli til hjelp for andre.
Ved denne velgjerning, må alt som lever
Bli trent i oppvåkningens sinnelag.*

Min elev Karma Tutob, en ekspert i de fem vitenskapene, har i lang tid innstendig oppfordret meg til å forfatte denne teksten. I det siste har det suverene manifestasjonslegemet Karma Tabke Namrol, med en overbevist forpliktelse til det dyrebare oppvåkningssinnets idéer, samt guru Karma Ngedön og andre som er karmisk disponert for denne treningen, og som ønsket en klargjøring av sin utvalgte praksis, gjort det samme. Av den grunn har jeg, Jamgön Karma Situs disippel Lodrö Thaye, forfattet dette verket i Palpungs øvre retretthytte Kunzang Dechen Ösel Ling. Måtte det bli til hjelp for den endeløse mengden vandrere som finnes.

Måtte alt som er godt og rett blomstre!







TREDJE DEL

SINNSTRENINGENS
LITURGI



Skrevet av

JAMGÖN KONGTRUL
LODRÖ THAYE



THANGTONG
GYALPO



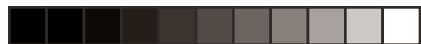


❁ *Se for deg og resiter:*

Min rotguru, så makeløs og dyrebar,
På lotus-månetronen som er over meg:
Forbarm deg over meg med stor medfølelse,
Og la meg oppnå vajratale, -kropp og -sinn.

❁ *Resiter den følgende bønnen til sinnstreningens linjeguruer →*





EN FORVISNING AV TROENS LENGSEL

Bønn til sinnstreningens linjeguruer

Asketers konge og Maitreya, hans regent,
Edle Asaṅga, lærde Vasubandhu, og
De to Vimuktisena, Guṇamitra, og
Ærede Siṅghabhadra – hør den bønn jeg ber:
Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Å, Gangphel, eldre, yngre Kusalipa, og
Serlingpa og beskytteren Atiśa, og
Dromtönpa, Potowa og Sharawa, og sist
Chekawa, store yogi – hør den bønn jeg ber:
Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Chilbupa, Öser Lama, Lhading, Changchub Bum,
Og Kunga Gyaltzen, Yönten Palwa, store vise
Dewa Pal, og Shönnu, som har gjort så kjent
De fire tradisjoner – hør den bønn jeg ber:
Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
Og så jeg evner å gi slipp og vende om.



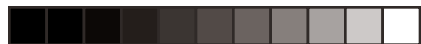
Å, bodhisattva Södrak, Thogme Zangpo Pal,
 Samt Yönten Lodrö, Shönnu Lodrö, Shakyapa
 Den fremste paṇḍit, kjente Kunga Chogdrup, og
 Den edle Jetsun Drolchok – hør den bønn jeg ber:
 Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
 I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
 Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Eksperter i et hav av skrifter og logikk,
 Beskytter Drolwa, og de to regentene,
 Beskytter yogi Yönten, verge Paljorwa,
 Og Drakpa, Nampar Gyalwa – hør den bønn jeg ber:
 Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
 I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
 Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Den edle Tsewang Norbu, Trinle Shingta, og
 Den kjente Tenpe Nyinje, Drupnye Lodrö, og
 Høybårne Karma Lhagthong, Shenphen Öser, og
 Min fremste hovedguru – hør den bønn jeg ber:
 Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
 I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
 Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Velsign meg så jeg bygger meg et fundament
 Av avsmak og av avkall, slik at lønndommen
 Bak evig fremdrift på den store farkosts vei –
 De ekte, fremste to slags våkne sinnelag –
 Tar form, blir sterke og forbedres mer og mer.

Velsign meg så de åtte interessers grunn
 Blir fjernet, så min selvfikseringen lukes bort,
 Så nestekjærlighet tar form i hjertets dyp,
 Så jeg kan bruke alt som oppvåkningens vei,
 Og så mitt sinnelag blir trent til perfektjon.

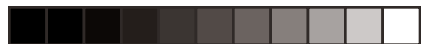


Må jeg forstå den endelige sannhet som
Det tomme, uten fødsel, død og oppholdssted;
Den relative sannhet, illusorisk vis –
Gjensidig og avhengig skapelsesprosess.
Og må jeg så, til alt av syklisk liv er endt,
Spontant bli alle verdens vandrere til hjelp.

Komponert av Lodrö Thaye, som et vedlegg til håndboken i sinnstrening.

Etter linjebønnen, gjør guruyoga som forberedelse til meditasjonsøkten →





GURUYOGA

❁ *Se for deg og resiter:*

Over mitt hode sitter rotguruen på en lotus- og månetrone, med et smilende ansikt, en majestetisk fremtoning, og med et sinn fylt av referanseløs medfølelse for vandrere; selve essensen av alle rot- og linjeguruer i en og samme form.

❁ *Avhengig av tiden du har til rådighet, gjør hundre eller tusen repetisjoner av bønnen under. Bytt ut ordene i bønnens siste linje i henhold til hvilken kontemplasjon du fokuserer på i øyeblikket.*

Jeg ber deg, genuine guru – min perfekte, store åndelige veileder;
velsign meg slik at mitt sinn gir opphav til ...

... en enestående kjærlighet, medfølelse,

og oppvåkningsmotivasjon.

... en forståelse av hvor vanskelig det er

å oppnå frihetene og ressursene.

... en forståelse av død og forgjengelighet.

... en forståelse av karma, årsak og resultat.

... en forståelse av det vonde ved syklisk eksistens.

❁ *Praktiser de syv grenene i form av en bønn:*

Jeg bøyer meg og ofrer, gjør bekjennelser,
bejubler, anmoder og bønnfaller.

Jeg tilegner all vinst fra disse gjerninger

Så oppvåkningen kan bli virkeliggjort.



❁ *Resiter mandalaofringen:*

OM VAJRABHŪMI ĀḤ HŪṂ

Grunnen er den rene, mektige og gyldne jord.

OM VAJRAREKHE ĀḤ HŪṂ

Den ytre jernfjellrekken omkranser den helt. I midten ruver suverene Meru, fjellenes konge. I øst er Pūrvavideha, i sør er Jambudvīpa, i vest er Aparagodānīya, i nord er Uttarakuru; Deha, Videha, Cāmara, Aparacāmara, Śāṭhā, Uttaramantrina, Kurava og Kaurava; edelstensfjell, ønskeoppfyllende trær, overflødigheits-kyr og odlingsfri grøde; det dyrebare hjul, den dyrebare edelsten, den dyrebare dronning, den dyrebare statsminister, den dyrebare elefant, den dyrebare hest og den dyrebare general; en skattekrukke; sjarmgudinnen, kransgudinnen, sanggudinnen, dansegudinnen, blomstergudinnen, røkelsesgudinnen, lysgudinnen og parfymegudinnen; solen, månen; dyrebare parasoller og seiersbannere som henger triumferende i alle himmelretninger; og mellom alt finnes den største rikdom guder og mennesker kjenner til, i mengder som overgår alle de partikler som finnes i de mange hav av solsystemer. Jeg ofrer alt til forsamlingen av guruer, devaer, buddhaer, bodhisattvaer, helter, dākinier og Dharmas voktere og beskyttere. Jeg ber at dere tar imot av medfølelse for oss vandrere, og ved å ta imot, måtte dere så velsigne oss.

Jeg gir en velduftsstenket, blomsterpyntet jord
Med Meru, fire kontinenter, måne, sol.
Må dette forestilte rene buddhaland
Bli alle denne verdens vandrere til del.

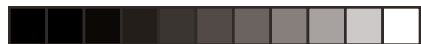
❁ *Til slutt, se for deg og resiter det følgende:*

Guruen synker ned gjennom mitt hodes brahma-åpning og tar plass i en paviljong av lys i hjertesenteret, formet som et halvt eggeskall med åpningen vendt oppover.



✿ *Gjør deretter hovedpraksisen i henhold til de instruksjoner du har mottatt, og som Jamgön Kongtrul Rinpoche beskriver i tredje seksjon av «Hovedveien til oppvåkning» («Presentasjon av de konkrete instruksjonene»). Bruk gjerne liturgien «Den himmelvide vandrerhjelp» som ramme for meditasjonsøkten →*





DEN HIMMELVIDE VANDRERHJELP

*Meditasjon og resitasjon på
Den Største Medfølelse; Avalokita*

✿ Først, resiter tilflukts- og oppvåkningssinnets bønn tre ganger:

I Buddha, Dharma og den edle Sangha
Tar jeg min tilflukt helt til jeg har våknet.
Ved vinsten av å gi, med mer, må jeg
Bli Buddha for å hjelpe de som vandrer.

✿ Skapelse av guddommen:

Den hvite lotus-månen over hodet mitt
Og alle verdens vesener prydes av en HRĪḤ,
Som blir den edle høyhet Avalokita.
Hans kropp er kritthvit, skinner med fem-farget lys,
Så vakker, smilende, med medfølende blick.
De første av hans fire hender er i bønn,
De neste har en lotus og en rosenkrans.
Hans overkropp er dekket av et rådyrskinn,
Mens Amitābha er hans hodes ornament.
Hans føtter er plassert i lotusstillingen,
Og bak ham er en plettfri måneskive – han
Er alle tilfluktkildenes essens i ett.

ॐ
HRĪḤ



☸ *Tenk at du selv og alle levende vesener ber med en og samme røst:*

Din kropp har ingen lyter, hvit er dens kulør,
 En fullendt buddha er ditt hodes ornament,
 Med medfølende øyne ser du vandrere;
 Jeg bøyer meg og hyller Avalokita.

☸ *Gjenta så mange ganger som mulig. Deretter, praktiser de syv grenene:*

Jeg bøyer meg i dyp hengivenhet
 For edle Avalokiteśvara
 Og alle Seirende med deres Barn
 I ti slags retninger og tre slags tid.

Jeg ofrer blomster, røkelse og lys,
 Parfyme, mat, musikk, og mye mer –
 Konkrete og imaginære ting –
 Og ber at alle edle tar imot.

Jeg vil bekjenne onder jeg har gjort
 Når sinnsgiftene overmannet meg;
 Ti synder og unevnelige fem,
 I endeløse tider frem til nå.

Jeg jubler over alt det gode gjort
 Av śrāvakaer og pratyekaer,
 Av bodhisattvaer og menigmenn
 I fortiden, i fremtiden og nå.

Jeg ber, må dere dreie Dharmas hjul
 For felles-farkostene – store, små –
 I harmoni med hvert et sinnelag
 Og intellektuell kapasitet.

Jeg ber, ha omsorg for oss vesener
 Som drukner i et hav av lidelse,



Og inntil alt av syklisk liv er endt
Gi avkall på nirvāṇas transcendens.

Må den fortjeneste jeg her har fått
I helhet lede til å våkne opp,
Og må den snarest mulig la meg bli
En praktfull los for alle vandrere.

❁ *Legg eventuelt til munken Pema Karpos bønn til sin hjertedeava Avalokita:*

Avalokiteśvara, guru, hør min bønn,
Avalokiteśvara, deva, hør min bønn,
Avalokita, edle høyhet, hør min bønn,
Avalokita, tilfluktsverge, hør min bønn,
Avalo, kjærlige beskytter, hør min bønn:
Med Buddhas medynk, å, forbarm deg over oss.

I endeløse tider, med et utall liv
Så har vi vandret rundt i syklisk eksistens
Og opplevd uutholdelige lidelser
Nå har vi intet annet tilfluktssted enn deg,
Beskytter, må du gi oss din velsignelse
Så vi kan oppnå buddhaers allvitenhet.

I kraft av raseriets onde gjerninger
I tidløs tid, er vesener født i helvete,
Og pines ved å bli forbrent eller forfryst.
Høyverdige, må de ta gjenfødsel hos deg.

OM MANI PADME HŪṂ

I kraft av grådighetens onde gjerninger
I tidløs tid, er mange vesener åndefødt,
Og pines ved å mangle både vått og tørt.
Må de bli født i Potala, det høye land.

OM MANI PADME HŪṂ



I kraft av uforstandens onde gjerninger
 I tidløs tid, er mange vesener født som dyr,
 Og pines ved sin mangel på forstand og vett.
 Beskytter, må de alle gjenfødes hos deg.

OM MANI PADME HŪM

I kraft av lidenskapens onde gjerninger
 I tidløs tid, er vesener født som mennesker,
 Og pines ved å streve og å lide tap.
 Må de bli født i Sukhāvātī's rene land.

OM MANI PADME HŪM

I kraft av sjalusiens onde gjerninger
 I tidløs tid, er vesener født som halvguder,
 Og pines ved konflikt og krig foruten stans.
 Må de bli gjenfødt i ditt rike, Potala.

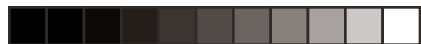
OM MANI PADME HŪM

I kraft av arrogansens onde gjerninger
 I tidløs tid, er mange vesener gudfødt,
 Og pines ved å kjenne overgang og fall.
 Må de bli gjenfødt i ditt rike, Potala.

OM MANI PADME HŪM

I dette livet, og i alle mine liv,
 Må jeg, som Avalokita, fri alle fra
 Urene verdener, og må den fremste sang –
 Seks stavelser – bli hørt i alle retninger.

Å, Fremste Edle, ved den bønn jeg ber til deg,
 Må alle vandrere som temmes skal av meg



Ta karmisk ansvar og med iver gjøre godt –
Må jeg bli fylt av Dharma for de vandrende.

❁ *Deretter:*

Ved å ha konsentrert meg slik i denne bønn
Så strømmer lys ifra Den Edles legeme,
Som fjerner urent syn og misforståelse.
Den ytre verden blir til Sukhāvātī's land,
Det indre innhold, veseners tale, kropp og sinn
Blir Avalokita i tale, kropp og sinn.
Det sansede, bevissthet-tomhet – alt blir ett.

❁ *Mens du visualiserer dette, resiter sekstavelsermantraet. Kombiner eventuelt
resitasjonen vekselvis med sinnstreningens hoveddel; gi-og-ta-meditasjon.*

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ

OM MANI PADME HUM



- ❁ *Til slutt, etabler deg i meditativ likevekt i din naturlige tilstand, uten konsepter om de tre sfærer:*

Min kropp og andres blir Den Edles legeme;
All lyd blir sangen av de seks slags stavelser;
All tanke blir den store visdoms åpne rom.

Ved godheten av å ha virkeliggjort
Avalokiteśvara, må jeg raskt
Få etablere alle vandrere,
Foruten unntak, på det samme plan.

Denne meditasjonen og resitasjonen på Den Største Medfølelse, «Den himmelvide vandrerbhjelp», er de velsignende ordene til den store adepten Thangtong Gyalpo.

Sarva maṅgalaṃ.

- ❁ *Resiter tilegnelsesbønnen:*

Ved vinsten av å slik ha resitert
Og meditert på Avalokita,
Må jeg og alle relatert til meg –
Så snart vi har forlatt vår skitne kropp –
Bli født på ny i Sukhāvātī land.
Og så, må vi tilbakelegge raskt
De ti nivåene, og hjelpe dem
Som lever i de ti slags retninger.
Med våre emanerte legemer.

- ❁ *Avslutt meditasjonsøkten med «Vadestedet til oppvåkningens hav» eller en annen av sinnstreningens ønskebønner →*



VADESTEDET TIL OPPVÅKNINGSSINNETS HAV

Ønskebønn for sinnstreningen

Den edle, uforlignelige Avalo,
Og alle buddhaer og bodhisattvaer
Har trent sitt sinnelag til største perfektjon –
Ved denne sannhet, må det oppvåkne sinn
Slå rot i meg og alle verdens vandrere.

Må lidelsen som årsak og som resultat
For vesener som lever ut sin aggresjon,
Og helvetes forbrente, frosne vesener
Få smelte inn i meg, og må min kjærlighet,
Samt godhetsspirer fra min ikke-aggresjon,
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må aggresjonens helveter bli tømt, og så
Må alle bli til vajra-Avalokita,
Og få den fremste visdom som er lik et spill.

Må lidelsen som årsak og som resultat
For dem som lever ut sin grådighets begjær,
Og åndene, som er forpint av sult og tørst
Få smelte inn i meg, og må mitt avkallssinn,
Samt godhetsspirer fra min mangel på begjær,
Bli overført til alle verdens vandrere.



Må grådighetens ånde verden tømmes, og
Må alle bli til lotus-Avalokita,
Og få den fremste visdom som er skjelnende.

Må lidelsen som årsak og som resultat
For de som lever ut uvitenhetens verk,
Og dyr, pint av sin mangel på forstand og vett
Få smelte inn i meg, og må min intelligens –
Den medfødte og den jeg har tilegnet meg –
Samt godhetsspirer fra min ikke-uforstand,
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må uforstandens dyreverden tømmes, og
Må alle bli sugata-Avalokita,
Og få den fremste dharmadhātuvisdommen.

Må lidelsen som årsak og som resultat
For dem hvis indre er i sjalusiens vold,
Og halvgudene, styrt av kriger og konflikt,
Få smelte inn i meg, og må min fysiske,
Og all verbal og all mental tålmodighet,
Samt godhetsspirer fra min ikke-sjalusi,
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må halvgudenes krigerverdener bli tømt,
Må alle bli til karma-Avalokita,
Og få den fremste gjennomføringsvisdommen.

Må lidelsen som årsak og som resultat
For dem som overmannes av sitt stolte sinn,
Og gudene, forpint av overgang og fall,
Få smelte inn i meg, og må min ivrighet,
Samt godhetsspirer fra min ikke-innbilskhet,
Bli overført til alle verdens vandrere.



Må himlene av overgang og fall bli tømte,
Må alle bli til ratna-Avalokita,
Og få den fremste visdommen av likevekt.

Må lidelsen som årsak og som resultat –
De karmiske formørkelser fra tidløs tid,
Og syklisk fødsel, aldring, sykdommer og død –
Få smelte inn i meg, og må de fysiske,
Verbale og mentale godhetsspirene
Som jeg har samlet opp igjennom tidløs tid,
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må menneskenes verden, fylt av tap og nød,
Bli tømte, så alle blir til Avalokita,
Som er det lytefrie dharmalegemet,
Og får den fremste, selvoppståtte visdommen.

Må svekkelser og tap, forseelser og brudd
På løftene for individets frigjøring,
Oppvåkningssinnet og tantrisk forpliktelse
Få smelte inn i meg, og godhetsspirene
Fra det å holde disse tre slags løftene
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må ingen svertes av det minste løftebrudd,
Men bli til Vajrasattva, slektenes essens.

Må karmiske formørkelser som korter liv –
Som drap og tre symbolers ødeleggelse –
Få smelte inn i meg, og godhetsspirene
Fra laging av symboler og beskytte liv
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må ingen måtte kjenne til «for tidlig død»,
Men bli til vajra-Amitayus, Evig Liv.



Må alle sykdommer som rammer vandrere –
 All ubalanse skapt av galle, vind og slim –
 Få smelte inn i meg, og godhetsspirene
 Av helse, glede og behag som stammer fra
 Å unngå vold, gi medisin, og lignende,
 Bli overført til alle verdens vandrere.

Må alle bli til lapislegemet av lys;
 Den store motgift, devaen av medisin.

Må sult og tørst og nød og armod, kommet fra
 Å ta det ikke gitte, tyveri og ran
 Få smelte inn i meg, og må all min gevinst
 Fra Dharma som jeg har forært, og velstand gitt,
 Bli overført til alle verdens vandrere.

Må disses ønsker nås spontant og uten strev,
 Og må de nyte Himmelrommets Skattkammer.

Må karmiske formørkelser av å bli født
 I urenhet, fordi man kun har handlet ondt,
 Få smelte inn i meg, og må min intensjon
 Om oppvåkning, de ti omdannelser, med mer,
 Bli overført til alle verdens vandrere.

Må alle sammen kun bli født i rene land,
 Blant andre Abhirati og Sukhāvātī.

Må karmiske formørkelser av aldri å
 Ha vært til glede for de Tre Juvelene,
 Fordi man kun har vent seg til feilaktig syn,
 Få smelte inn i meg, og godhetsspirene
 Fra troen min, i de tre formene den har,
 Bli overført til alle verdens vandrere.



Må alle få en dyp og ekte tillit til
At karmisk verk og frukt er uomtvistelig,
Og dermed alltid handle godt og unngå ondt.

Må tilknytning og aversjonen ved å se
Sin selv-manifestering som en fiende,
Fordi ens selvfiksering er habituell,
Få smelte inn i meg, og godhetsspirer fra
De fire grenseløses praksis jeg har gjort
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må deres sinn bli overfylt av kjærlighet,
Av medfølelse, glede og av likevekt.

Må kilden til all lidelse, det sinnelag
Som tar det misforståtte som sin virkelighet
Få smelte inn i meg, og min erkjennelse
Av tomheten og mangel på identitet
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må deres sinn forstå den dype tomheten,
Og derved nå perfekte buddhaers nivå.

I korthet, på min selvfiksering samler jeg
All smerte av å møte uønskede ting,
De seksten redselsfulle og så videre;
All smerte av å skilles fra det ønskede,
Som nære, kjære, mat og velstand, hus og hjem;
Alt strev forbundet med å vokte det vi har –
Å dempe ufred, brødfø og forsørge slekt;
Og med å ikke oppnå det vi søker mest –
Innflytelse og velstand og berømmelse;
Samt lidelsen av alltings ubestandighet –
Forhindring, ulykker og onde krefters verk.



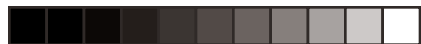
Mens alt det gode gjort igjennom tre slags tid,
Mitt hell og min innflytelse, min kropp og liv –
Foræres ubetinget til de vandrende.
Må alt som lever føle glede og behag,
Og legge ut på bodhisattvaenes vei.

Må dem som jeg har blitt forbundet karmisk med
På godt og vondt – som jeg har lært bort Dharma til,
Oppfordret til å gjøre godt, spist kjøttet av,
Tatt yoghurt fra, og også brukt som ridedyr,
Som i hengivenhet har gitt meg mat og gull,
Som mistror, misforstår og som forakter meg
Som overfaller, sparker, slår og hater meg –

Kort sagt: Må alle de som har fått se min kropp,
Har hørt mitt navn, som tenker om meg vondt og godt,
Og treffes av den samme vind som rører meg,
Bli kvitt misgjerninger og slør fra tidløs tid,
Og må Den Største Medfølelse, edel, fremst,
Ta alle med seg inn i Sukhāvātī land.

Må all min gjerning gjort med kropp, tale og sinn –
Ja, til og med odøren utgytt av min kropp –
Få kraft til kun å være vandrere til gagn.
Må særlig mennesker og ikke-mennesker
Som ondskapsfullt gjør skade på min kropp og liv
Nå buddhaenes tilstand aller, aller først.
Må ingen møte selv den minste konsekvens
Av ondskap som de gjør med utgangspunkt i meg.

En drøm, en måne speilt i vann, en illusjon –
Når disse granskes, har de ingen virkelighet.
Vår selvfiksering narrer oss på samme vis.
For jeg og alle denne verdens vandrere,
Så vel som djevlere, skrømt og ikke-mennesker,



Er i vår endelige tomhet likedan;
Å tro det tomme finnes er å misforstå.

Men, relativt, har alle vært min far og mor –
Og i vår verden, fins det noen som har vist
Meg større godhet enn min egen mor og far?
Forvillet er en mor som hater sine barn.

Jeg føler derfor upartisk takknemlighet
For alle kjærlige foreldre-vandrere –
Og gir til andre all min vinst og min suksess
Og tar på egen kappe tap og nederlag.

I kraft av dette kjærlighetens sinnelag,
Må alles ondskap fjernes, forråd fylles opp,
Og må det dyrebare oppvåkningens sinn –
Den tomheten hvis kjerne er medfølelse,
Som er De Seierrikes lytefrie vei –
Slå rot i alle uten strev, så de kan raskt
Nå buddhatilstanden av full allvitenhet.

*På siden av et ensomt fjell skrev Lodrö Thaye denne hjertefølte bønnen for å
gjøre interessen for sinnstrening til en vei.*

Gode ønsker!





ORDLISTE

Abhidharma (skt.) – tib. *chos mngon pa*. En av den buddhistiske kanons tre kurver (*tripiṭaka*); de andre to er vinaya og sūtra. Abhidharma er en samling undervisninger som utdyper sūtraenes metafysiske innhold, og som gir en systematisk analyse og undersøkelse av fenomener som danner grunnlaget for buddhistisk filosofi og logikk. Se også *Tre kurver*.

Absolutt bodhicitta – se *Oppvåkningssinnet*.

Ālaya – se *Allnaturen*.

Allnaturen – skt. *ālaya*, tib. *kun gzhi*. Den underliggende naturen til alle fenomener innen syklisk eksistens og lidelsens transcendens. Allnaturen er i essens nøytral. På den ene siden er den buddhanaturen, siden man ved å praktisere kan virkeliggjøre buddhatilstanden; men gjennom vanemessige tilbøyeligheter fungerer den også som et fundament for den sykliske eksistensens sanseopplevelser.

Analytisk meditasjon – tib. *dpyad sgom*. En meditasjonsteknikk hvor den praktiserende undersøker et objekts aspekter og egenskaper ved analyse av objektets bestanddeler, eller av relasjonen mellom objektet og bestanddelene, for slik å komme til en forståelse av objektets egentlige natur. Enhver analytisk meditasjon, konseptuell eller ikke-konseptuell, er en form for innsiktsmeditasjon. Se også *Innsiktsmeditasjon*. Til sammenligning, se *Hvilende meditasjon*.

Arhat (skt.) – tib. *dgra bcom pa*. Sanskritordet betyr, blant annet, «verdig» og «ærbart», mens det tibetanske ordrett betyr «fiende-overvinner». En arhat har overvunnet fienden, dvs. sinnsgiftene, og har kommet til en erkjennelse av selvets ikke-eksistens – og er dermed for alltid frigjort



fra den sykliske eksistensens lidelse. Det å bli en arhat er hovedmålet i śrāvakaenes og pratyekabuddhaenes farkoster. Det finnes to slags arhater, de som har oppnådd lidelsens transcendens (*nirvāṇa*) «med levning», og de som har oppnådd det samme «uten levning». Begge har frigjort seg fra sinnsgiftene, men den første arhaten er fremdeles i besittelse av de fem psyko-fysiske komponentene (*skandha*). En arhat «uten levning» har transcendert også disse. Se også *Farkost*.

Aspirerende oppvåkningssinn – se *Oppvåkningssinnet*.

Atiśa (982-1054) – Også kjent som Dipaṃkara Śrījñāna, abbed ved det monastiske universitetet Vikramaśīla i India. Selv om han var en svært anerkjent og lærd paṇḍit, brukte Atiśa mye tid og krefter på studier og praksis, og foretok blant annet en farefull sjøreise til Sumatra for å studere med sin guru Serlingpa. Atiśa ble invitert av kong Yeshe Öd til Tibet for å gjenetablere Dharma der etter kong Langdharma's forfølgelser, og han tilbrakte derfor den siste delen av sitt liv i Tibet, hvor undervisningene hans etterhvert dannet grunnlaget for kadam-skolen. Atiśa er kjent for å ha vektlagt grunnleggende praksis av tilflukt, moralsk disiplin, den trinnvise veien og sinnstrening, etter en periode hvor misforståelser av tantriske prinsipper hadde gjort mye skade for buddhadharma i Tibet. Se også *Kadam*.

Avhandling – skt. *śāstra*, tib. *bstan bcos*. Klassiske, autoritative tekster og kommentarer forfattet av anerkjente mestere. Avhandlingene klargjør betydningen av ordene i den buddhistiske kanon gjennom å presentere innholdet systematisk og med inngående forklaringer.

Bardo – se *Mellomtilstanden*.

Begjærsfæren – se *Tre sfærer*.

Bhūmi – se *Bodhisattvanivåer*.

Bodhicitta – se *Oppvåkningssinnet*.

Bodhisattva (skt.) – tib. *byang chub sems dpa'*. Et edelt vesen, eller åndelig ideal, i den store farkosten, hvis innstilling og handlinger er utelukkende rettet mot det å være til gagn for levende vesener, og å nå fullkommen oppvåkning for deres skyld. Se også *Edelt vesen* og *Bodhisattvanivåer*.

Bodhisattvanivåer – skt. [*bodhisattva*] *bhūmi*, tib. [*byang chub sems dpa'i*] *sa*. I den store farkosten begynner de ti nivåene av en bodhisattvas erkjennelse (sett fra perspektivet av kvalitetene som manifesteres i post-meditasjon) med oppnåelsen av (I) INNSIKTENS VEI, strekker seg gjennom (2-10) MEDITASJONENS VEI, og kulminerer med oppnåelsen av (II) IKKE-TRENINGENS VEI, buddhatilstanden. De første syv nivåene er definert som «urene», fordi man fremdeles har en bevissthet som opplever dualistiske sanseerfaringer. De mindre farkostene har åtte nivåer av erkjennelse, mens esoterisk mantra beskriver tretten nivåer, eller flere.

Buddha (skt.) – tib. *sangs rgyas*. Det tibetanske begrepet betyr ordrett «renset og utfoldet». Den fremste av de Tre Juveler, buddhismens tre ytre tilfluktsobjekter. En buddha har oppnådd fullkommen oppvåkning, en tilstand hvor alle sinnsgifter og formørkelser, misforståelser og vanemønstre er «renset» bort, og hvor oppvåkningens kvaliteter og visdom har «utfoldet» seg totalt. Buddha er også betegnelsen brukt om den fremste Veiviseren og opphavspersonen til vår tids buddhisme; Buddha Śākyamuni, Siddharta Gautama, prinsen som forsaket sitt komfortable liv ved slottet, nådde oppvåkning gjennom meditatív praksis, og som levde som omvandrende asket i India i det femte århundre f.v.t. Se også *Buddhalegeme*.

Buddhalegeme – skt. *buddhakāya*, tib. *sangs rgyas kyi sku*. Buddha, den fullendte buddhatilstanden, har ikke en kropp i konvensjonell forstand, men beskrives allikevel i den store farkosten ved hjelp av to, tre, fire eller, noen ganger, fem «legemer», eller aspekter. Når buddhatilstanden presenteres som to legemer, refererer disse til (I) DHARMALEGEMET (*dharmakāya*) og (2) FORMLEGEMET (*rūpakāya*). Dharmalegemet er en buddhas aspekt av absolutt sannhet, tomhetsaspektet. Buddhas formlegeme er de ulike manifestasjonene som springer ut av dharmalegemet, som kan observeres av levende vesener. Beskrivelsen av tre, fire og fem legemer skriver seg fra ulike videre kategoriseringer og forståelser av disse to primære legemene.

Når Buddha beskrives i form av tre legemer, refererer disse som regel til (1) DHARMALEGEMET; (2) NYTELSESLEGEMET (*sambhogakāya*), aspektet av spontan klarhet, som kun er synlig for vesener med et svært høyt nivå av erkjennelse; og (3) MANIFESTASJONSLEGEMET (*nirmāṇakāya*), det medfølende aspektet, som er synlig for vanlige vesener – og som ofte, om enn ikke alltid, opptrer i menneskelig form. ESSENSLEGEMET (*svābhāvikakāya*), som i noen sammenhenger presenteres som det fjerde legemet, representerer simpelthen de tre legemers enhet, deres felles essensielle natur. Buddhas formlegeme kjennetegnes av 32 store og 80 mindre tegn. I Maitreya / Asaṅgas *Uttaratantrasāstra*, beskrives tegnene på følgende måte:

DE 32 STORE TEGNENE: En buddha har (1) flate fotsåler markert med hjul som har tusen eiker, (2) brede hæler og usynlige ankelknoker, (3) lange fingre, (4) svømmehud mellom fingre og tær, (5) myk og ung hud, (6) syv avrundede kroppsdelar, (7) legger som et enaya-rådyr, (8) kjønnsorgan skjult som en elefants, (9) brystkasse bred som en løves, (10) utfyllt mellomrom mellom kragebenene, (11) avrundede skuldre, (12) myke og runde armer, (13) lange armer, (14) en lysende aura rundt kroppen, (15) strupe hvit som en konkyllie, (16) kinn som en løve, tenner som er (17) jevnt plassert, (18) rene og uten mellomrom og (19) skinnende og rette, (20) flotte og hvite hjørnetenner, (21) lang tunge, (22) grenseløs og ubeskrivelig tale, (23) sublim smakssans, (24) stemme som en kalavinka-fugl eller Brahma, (25) lotusaktige øyne, (26) øyenvipper som en indisk okse, (27) et hvitt urnahår, (28) en hodekul, (29) ren, delikat og gyllen hud, (30) myke kroppshår, med ett hårstrå fra hver pore, som alle krøller seg mot høyre, (31) rent og mørkeblått hår, og (32) kroppsproporsjoner som et banyan-tre.

DE 80 MINDRE TEGNENE: En buddha har fingre og tær som er (1) vakre, (2) velproporsjonerte og (3) rørformede, negler som (4) er rosa, (5) har tupper som bøyer svakt oppover og som er (6) jevne og avrundede uten skarpe kanter, (7) avrundede ankler og håndledd, (8) like lange føtter, ganglag som er (9) elegant som en elefantenes konge, (10) verdig som en løvenes konge, (11) vakkert som en svane, (12) majestetisk som en kongelig okse og (13) som ledes av høyre fot, (14) knær uten synlige kneskåler, (15) en storhets utstråling, (16) en perfekt navle, (17) et dypt mellomgulv, (18) merker på mellomgulvet som følger klokken, (19) hofter avrundede som

bananblader, (20) to snabel-formede armer, (21) rosa striper i håndflaten, (22) perfekt hudtykkelse, (23) hud uten rynker, en kropp som (24) er lytefri og uten klumper, (25) er uten feil både oventil og nedentil, (26) er fullstendig ren, og som (27) har styrken til ti milliarder elefanter eller en trillion menn, en nese som er (28) spiss og (29) velproporsjonert, (30) rosa over- og underlepper som er av samme størrelse, tenner som er (31) rene og uten plakk, (32) lange som slipte konkylier og (33) uten skarpe kanter, (34) fem feilfrie sanseorganer, (35) avrundede hjørnetenner, (36) et langt og vakkert ansikt, (37) skinnende kinn, linjer i håndflatene som er (38) dype, (39) lange, (40) rette og (41) rosa, (42) et lys som skinner to meter ut fra kroppen, (43) avrundede kinn, (44) velformede øyenlokk, (45) rene årer i øynene, (46) uflisete tupper på kroppshårene, en tunge som er (47) velformet og (48) myk og rosa, (49) øre så lange som lotusblader, (50) vakkert avrundede øreganger, sener som er (51) usynlige og som (52) ligger dypt under huden, (53) en hårtopp som en krone, en panne som er (54) velformet og (55) oval og vakker, øyenbryn som (56) er buformede, (57) har myke hår, (58) har hår som ligger flatt, (59) er store og som (60) strekker seg mot ytterkanten av øynene, en kropp som (61) har fin hud, (62) gode tegn, (63) alltid skinner, (64) alltid er frisk som en lotus, (65) har en perfekt følesans, (66) dufter av sandaltré, (67) har jevnt lange kroppshår og (68) tynt kroppshår, (69) alltid god ånde, en munn som (70) alltid smiler og som (71) dufter som en lotusblomst, et hår som (72) er skyggefarget, (73) har en sterk duft, (74) dufter som en hvit lotus, (75) har krøller, (76) aldri blir grått, (77) er bløtt, (78) ikke har floker, (79) har lange krøller, og (80) en hårtopp som er som en blomsterkrone.

Buddhavirke/buddhaenes virke – skt. *karma*, tib. *phrin las*. Den spontane og uanstrengte aktivitet som opphøyde åndelige vesener – edle vesener, guruer og dharmabeskyttere – utøver for andres skyld. Slik aktivitet kan være av fire slag: (1) beroligende, (2) forøkende, (3) tiltrekkende eller (4) overvinnende. I skapelsesstadiet av devameditasjon øver en praktiserende seg symbolsk i disse fire formene for buddhavirke. BEROLIGENDE AKTIVITET har da til hensikt å roe ned ytre demoner og aggressive krefter, samt indre konseptuelle tanker; FORØKENDE AKTIVITET har til hensikt å skape ytre vekst i form av antall tilhengere og velstand, og indre vekst i form av livskraft, åndelig fortjeneste, erfaring og erkjennelse; TILTREKKENDE AKTIVITET



har til hensikt å få kontroll over ytre omgivelser og indre sinnstilstander; mens **OVERVINNENDE AKTIVITET** har til hensikt å bekjempe ytre fiender og motstand, samt indre sterke og subtile sinnsgifter.

Chöd – tib. *gcod*. Ordrett «skjære gjennom», «kutte». En av de åtte praksislinjene i Tibet; startet av den tibetanske yoginien Machig Labdrön. Chöd-tradisjonen er en radikal syntese av Padampa Sangyes lære «pasifisering» (undervisning på og utøvelse av fullkommen intelligens) og tantrisk guruyoga, som skjærer gjennom all selvfiksering. Se også *Machig Labdrön* og *Padampa Sangye*.

Dākinī (skt.) – tib. *mkha'gro ma*. Ordrett «himmelvandrer». En betegnelse som brukes for ulike kvinnelige, kraftfulle vesener. En dākinī kan være en gudinne i et rent buddharike; en visdomsgudinne som er en kilde til buddhaenes virke; en høyt realisert, kvinnelig siddha; eller, i enkelte tilfeller, en kjøttetende kvinnelig demon.

Dakpo («Den uforlignelige Dakpo») – se *Gampopa*.

Dedikert oppvåkningssinn – se *Oppvåkningssinnet*.

De mindre farkostene – se *Farkost*.

Demon – skt. *māra*, tib. *bdud*. En hvilken som helst form for negativ kraft som forhindrer ens utøvelse av Dharma. En demon kan være ekstern, i form av, for eksempel, en ond ånd, et gjenferd eller djevel. En demon kan også være intern, da i form av sinnsgifter og formørkelser. En av Buddha Śākyamunis tolv storverk var å beseire horder av demoner like før han manifesterte oppvåkningen. Ofte nevnes fire demoner som de sterkeste negative drivkreftene som holder vesener bundet i syklisk eksistens: (1) **DØDENS HERRES DEMON**, som hindrer overlevelse; (2) **GUDESØNNENS DEMON**, som hindrer meditativ konsentrasjon; (3) **DE PSYKO-FYSISKE KOMPONENTENES DEMON**, som hindrer transcens uten levning; og (4) **SINNSGIFTENES DEMON**, som hindrer frigjøring.



Den Fullbefarne – skt. *tathāgata*, tib. *de bzhin gshegs pa*. Ett av Buddhas tilnavn, som refererer til hvordan Buddha har ankommet det endelige målet; fullkommen oppvåkning.

Den Seierrike / Seirende – skt. *jina*, tib. *rgyal ba*. Ett av Buddhas tilnavn, som refererer til hvordan Buddha har overvunnet alle ytre og indre faktorer som forhindrer allvitenhet.

Den store farkosten – se *Farkost*.

Den Triumferende – skt. *bhagavān*, tib. *bcom ldan 'das*. Ett av Buddhas tilnavn. Sanskritordet betyr «den hellige» eller «hans høyhet», mens det tibetanske ordets tre stavelser forteller at Buddha har triumfert (*bcom*) over de fire demoner; innehar (*ldan*) alle perfekte kvaliteter; og transcenderer (*'das*) både syklisk eksistens og fred.

Det store segl – skt. *mahāmudrā*, tib. *phyag rgya chen po*. Erkjennelsen av den egentlige virkelighetens sanne natur, og den høyeste form for meditasjon undervist i sarma-skolene (dvs. sakyā, kagyū og geluk). De fire nivåene som oppnås ved meditasjon på det store segl kalles (1) ENSRETTETHET, (2) KOMPLIKASJONSLØSHET, (3) SAMME SMAK og (4) IKKE-MEDITASJON. Disse fire bygger på hverandre, og refererer til svært høye nivåer av forståelse. Hvert av dem har tre progressivt høyere erkjennelsesstadier – og buddhatilstanden oppnås når det siste stadiet av «ikke-meditasjon» er tilbaketrukket. Se også *Sarma*.

Deva – skt. *iṣṭadevatā*, tib. *yi dam*. En av de Tre Røtter, buddhismens tre indre tilfluktsobjekter; roten til oppnåelse. En deva er en tantrisk meditasjonsguddom som er en symbolsk representasjon for buddhatilstandens kvaliteter, og som benyttes som referansepunkt for meditativ praksis innen esoterisk mantra. Devaer fremstår i ulike former – maskuline (*deva*) og feminine (*devī*) – av fredelig, semi-vredesfylt og vredesfylt karakter. Se også *Sarma*, informasjon om den esoteriske mantrafarkosten under *Farkost* og *Tre Røtter*.

Devadatta (skt.) – tib. *lhas byin*. Den historiske Buddha Śākyamunis fetter, som senere vendte seg mot ham. Hans egen stolthet og sjalusi gjorde ham ute av stand til å oppfatte Buddhas kvaliteter. Devadatta skapte et skisma i Sanghaen, forsøkte å ta livet av Buddha, og ble gjenfødt som et helvetesvesen.

Dhāraṇī (skt.) – tib. *gzungs*. Konsise formularer eller vers som uttrykker essensen av Dharma. De kan benyttes som husketeknikker, og er ofte på sanskrit. «Dhāraṇī» brukes av og til synonymt med mantra. Se også *Mantra*.

Dharma (skt.) – tib. *chos*. En av de Tre Juveler, buddhismens tre ytre tilfluktsobjekter. På sanskrit har ordet «dharma» ti ulike betydninger: (1) fenomen, (2) vei, (3) lidelsens transcendent, (4) mentalt objekt, (5) åndelig fortjeneste, (6) liv, (7) hellig tekst, (8) fysisk objekt bestående av de fem elementene, (9) en regel som må følges, og (10) religion. Det tibetanske ordet «chos» har en tilleggsbetydning av noe som korrigerer, bedrer og gjenoppretter, som en medisin mot sykdom. Dharma, i konteksten av å være den andre av de Tre Juveler, har to aspekter: (1) SKRIFT, dvs. buddhas lære som nedskrevet tekst eller uttalte ord og (2) ERKJENNELSE, dvs. en buddhas fullendte forståelse av den egentlige virkeligheten, og de ulike gradene av genuin forståelse av Buddhas lære som hans etterfølgere måtte ha.

Dharmabeskytter – skt. *dharmapāla*, tib. *chos skyong*. En av de Tre Røtter, buddhismens tre indre tilfluktsobjekter; roten til buddhaenes virke. Voktere og beskyttere av Dharma er av to slag: visdoms-dharmabeskyttere og verdslige dharmabeskyttere. VISDOMS-DHARMABESKYTTERE er vredesfylte manifestasjoner av buddhaer, som viser seg for å beskytte levende vesener og vokte over buddhadharma. VERDSLIGE DHARMABESKYTTERE er overnaturlige krefter og vesener som har blitt temmet, for eksempel av Guru Rinpoche, edbundet og betrodd den samme aktiviteten; å beskytte læren og de som praktiserer den. Se også *Tre Røtter*.

Dharmadhātu – Se *Dharmaelementet*.

Dharmaelementet – skt. *dharmadhātu*, tib. *chos dbyings*. Et synonym for tomhet; den tomme naturen som er den absolutte, fundamentale tilstanden til hvert enkelt og alle fenomener. Se også *Tomhet*.

Dharmakāya – Se *Dharmalegemet*.

Dharmalegemet – skt. *dharmakāya*, tib. *chos sku*. Ett av buddhatilstandens tre legemer. Dette er sannhetslegemet, buddhatilstandens aspekt av absolutt sannhet, tomhet, den egentlige naturen av oppvåkningen, bortenfor alle konsepter. Se også *Buddhalegeme*.

Dusum Khyenpa (1110-1193) – Den første i rekken av Karmapas inkarnasjoner. Karmapa er overhodet for karma kagyü-skolen, og lar seg bevisst gjenføde i syklisk eksistens for å hjelpe levende vesener og buddhadharma. Dusum Khyenpa var en av Gampopas fremste disipler. Se også *Karmapa*, *Karma kagyü* og *Gampopa*.

Dzogchen – tib. *rdzogs chen*. «Den store fullkommenhet». En av de høyeste formene for tantrisk lære introdusert til Tibet av, blant andre, Guru Rinpoche. Praktiseres hovedsakelig innen nyingma-skolen. Se også *Nyingma*.

Dødens Herre – skt. *yama*, tib. *gshin rje*. Legemliggjøringen av forgjengelighetens kraft og den ufeilbarlige loven om karmiske årsakssammenhenger. Dødens Herre, Yama, har tradisjonelt en vredesfylt form, og i den kjente symbolske avbildningen kalt «Livets hjul», holder han hjulet av syklisk eksistens i tennene.

Edelt vesen – skt. *ārya*, tib. *phag pa*. Et individ hvis fire eller fem psyko-fysiske komponenter har gitt opphav til de ufeilbarlige veiene, dvs. fra og med innsiktens vei i de mindre farkostene, og fra og med det første bodhisattvanivået i den store farkosten. Et slikt individ er «edelt» i kraft av å ha fjernet seg fra negativitet og transcendent alle nivåer preget av åndelig umodenhet.

Egennatur – tib. *rang ngo*. Essensen av ens eget sinn, den egentlige virkeligheten. I det store segl-tradisjonens særegne, sokratiske metode

kjent som «sinnsveiledning», er det denne egennaturen en disippel blir introdusert for og forsøker å få en direkte erfaring av, ved hjelp av gjentatte spørsmål-og-svar-økter med en meditasjonsmester og intensive meditasjonsøkter over tid.

Erfaring – tib. *nyams*. Særegne opplevelser som resulterer fra ens trening i meditativ konsentrasjon. Slike erfaringer er biprodukter av praksisen, og er ikke et endelig, eller egentlig viktig, resultat. Fordi de ikke er et ekte resultat i form av stabil erkjennelse, er de feilbarlige, dvs. midlertidige og vil gradvis falme og forsvinne, dersom man ikke anstrenger seg videre i praksisen helt til faktisk erkjennelse nås.

Erkjennelse – tib. *rtogs pa*. Kunnskapsrik visdom. Ordet «erkjennelse» kan brukes generelt om det å utvikle grundig forståelse av et tema, og kan derfor være både konseptuell og ikke-konseptuell. I buddhistisk litteratur brukes imidlertid ordet «erkjennelse» svært ofte med referanse til en endelig, uforanderlig erkjennelse, som for eksempel erkjennelsen av alle fenomeners mangel på et selv.

Esoterisk mantra – se *Farkost*.

Essenslegemet – se *Buddhalegeme*.

Farkost – skt. *yāna*, tib. *theg pa*. Ulike undervisningssystemer for å følge den buddhistiske veien. Buddhismen deles vanligvis inn i tre primære farkoster: (1) ŚRĀVĀKAFARKOSTEN og (2) PRATYĒKABUDDHAFARKOSTEN, samlet referert til som «de mindre farkostene» (skt. *bīṅayāna*, tib. *theg dman*), og (3) DEN STORE FARKOSTEN (skt. *mahāyāna*, tib. *theg pa chen po*). De to første har utgangspunkt i Buddhas første kanoniske dharmaundervisning om de fire edle sannheter og gjensidig-avhengig tilblivelse, og har personlig frigjøring fra den sykliske eksistensens lidelse som endelig mål. Den store farkosten benyttes av praktiserende som ønsker å nå fullkommen oppvåkning for alle levende veseners skyld. DEN ESOTERISKE MANTRAFARKOSTEN (skt. *guhya mantra*, tib. *gsang sngags*) er en underkategori av den store farkosten, som baserer seg på tantraene. Esoterisk mantra inneholder metoder som, under kyndig veiledning, kan

gi rask fremgang på veien mot oppvåkning. Denne farkosten ble svært utbredt i Tibet og Mongolia. Esoterisk mantra er også kjent under navnene «mantrafarkosten» og «vajrayāna». Se også *Śrāvaka*, *Pratyekabuddha* og *Bodhisattva*.

Feil syn – skt. *mithyādr̥ṣṭi*, tib. *log par lta ba*. Fellesbetegnelse for alle misforståtte oppfatninger om fenomeners egentlige natur, som i praksis medfører lidelse. Slike misforståtte oppfatninger har to primære varianter: NIHILISME og ETERNALISME. Feil syn inkluderer, blant annet, de nihilistiske oppfatningene av at det verken finnes reinkarnasjon eller karmiske årsakssammenhenger. Se også *Villfaren*.

Fem buddhafamilier – tib. *sangs rgyas rigs lnga*. (1) DE FULLBEFARNES FAMILIE, (2) VAJRAFAMILIEN, (3) JUVELFAMILIEN, (4) LOTUSFAMILIEN og (5) AKTIVITETSFAMILIEN. Deres respektive overhoder er (1) Vairocana, (2) Akṣobhya, (3) Ratnasambhava, (4) Amitābha og (5) Amoghasiddhi. Se også *Fem visdommer*.

Fem komponenter – skt. *pañcaskandha*, tib. *phung po lnga*. De psyko-fysiske faktorene alle levende vesener i syklisk eksistens består av. Foruten gudene i den formløse sfæren, som mangler form, har alle vesener fem komponenter som danner basen for et individs definisjon av et selv, «meg». Disse er (1) FORM, (2) FØLELSE, (3) GJENKJENNELSE, (4) BETINGET REAKSJON og (5) BEVISSTHET. Basert på den dualistiske opplevelsen av et «jeg» som sanser noe «annet», begår man karmiske handlinger, tilegner seg en syklisk eksistens, og legger dermed grunnlaget for videre lidelse. Av denne grunn er de fem kollektivt kjent som «de tilegnende komponentene», både i kraft av å (passivt) være en tilegnet syklisk eksistens og i kraft av å (aktivt) tilegne seg videre syklisk eksistens.

Fem veier – skt. *pañcamārga*, tib. *lam lnga*. Fremdriften mot oppvåkningen beskrives, både i de mindre og i den store farkosten, som nivåer kalt «de fem veier», dvs. veiene som består av (1) SAMLING [AV FORRÅDENE], (2) KONTAKT, (3) INNSIKT, (4) MEDITASJON og (5) IKKE-TRENING. Fra og med oppnåelsen av «innsiktens vei» er man regnet som et edelt vesen, mens

«ikke-treningens vei» refererer til den endelige oppnåelsen av buddhatilstanden, hvor all trening er tilbakelagt. Se også *Edelt vesen*.

Fem visdommer – skt. *pañcañāna*, tib. *ye shes lnga*. Buddhatilstandens visdom har fem aspekter, som korresponderer med de fem meditasjonsbuddhaene, og fem buddhafamiliene: (1) SPEILENDE VISDOM, Akṣobhya og vajrafamilien; (2) DHARMADHĀTUVISDOM, Vairocana og de fullbefarnes familie; (3) SKJELNENDE VISDOM, Amitābha og lotusfamilien; (4) GJENNOMFØRINGSVISDOM, Amoghasiddhi og aktivitetsfamilien; og (5) LIKEVEKTENS VISDOM, Ratnasambhava og juvelfamilien. Se også *Fem buddhafamilier*.

Fire kontinenter – skt. *caturdvīpa*, tib. *gling bzhi*. De fire kontinenter som omgir fjellet Meru i henhold til indisk kosmologi: Pūrvavideha, Jambudvīpa, Aparagodānīya og Uttarakuru.

Formløse sfærer – se *Tre sfærer*.

Formsfærene – se *Tre sfærer*.

Formørkelse – skt. *āvaraṇa*, tib. *sgrib pa*. Mentale faktorer som tilslører ens sinns egentlige natur. Disse deles ofte inn i to primære kategorier: (1) SINNSGIFTRELATERTE FORMØRKELSER og (2) KOGNITIVE FORMØRKELSER. De sinnsgiftrelaterte formørkelsene består av sinnsgiftene i seg selv, og forhindrer hovedsakelig frigjøring fra syklisk eksistens. De kognitive formørkelsene består av dualistiske oppfatninger, og forhindrer allvitenskap. FORMØRKELSER KNYTTET TIL MEDITATIVT EKVILIBRIUM er en underkategori av kognitive formørkelsener.

Forråd – se *To forråd*.

Frigjøring – skt. *mokṣa*, tib. *thar pa*. Synonym: lidelsens transcendens (*nirvāṇa*). Tilstanden av fullstendig å ha kvittet seg med det som lenker en fast i evigvarende syklisk eksistens; karmiske handlinger og sinnsgifter. Frigjøring er hovedmålet for de mindre farkostenes vei, og den som har oppnådd frigjøring kalles en arhat. Se også *Lidelsens transcendens*.

Frihetens vei – tib. *grol lam*. En av to fremgangsmåter i de høyere tantriske systemene, hvor den praktiserende ikke benytter seg av spesifikke teknikker for å komme i kontakt med den egentlige virkeligheten, men møter den direkte i meditasjon. Denne fremgangsmåten tilsvarer «det ikke-symbolske fullendelsesstadiet». Se også *Fullendelsesstadiet*. Til sammenligning, se *Metodisk vei*.

Fullendelsesstadiet – skt. *utpannakrama*, tib. *rdzogs rim*. Det andre av tantrisk meditasjons to stadier. Det første, skapelsesstadiet, består av å visualisere devaen og dennes omkringliggende mandala, en praksis som fullendes ved erkjennelsen av den egentlige, ikke-konseptuelle, virkeligheten i stadium nummer to, fullendelsesstadiet. Fullendelsesstadiet har to varianter; det symbolske og det ikke-symbolske. DET SYMBOLSKE FULLENDELSSESSTADIET tilhører den metodiske veien og innebærer bruk av teknikker, mens DET IKKE-SYMBOLSKE FULLENDELSSESSTADIET er å hvile i ens sinns egentlige natur. Til sammenligning, se *Skapelsesstadiet*.

Fullkommen intelligens – skt. *prajñāpāramitā*, tib. *shes rab kyi pha rol tu phyin pa*. Et begrep som både refererer til (1) erkjennelsen av tomhet, og (2) en spesifikk sjanger av sūtraer fra den store farkosten, som tilhører Buddhas andre dreining av dharmahjulet og presenterer læren om alle fenomeners tomhet.

Gampopa (1079-1153) – tib. *sgam po pa*. Den fremste disippel av den store yogi Milarepa, også kjent som Dakpo Rinpoche, eller «den uforlignelige Dakpo». Gampopa trente først under de gamle kadam-mesterne, og introduserte deres instruksjoner til kagyulinjen, hvor han sømløst sammenføyte disse med det store segl og Nāropas seks yogaer. Dakpo er et geografisk sted i den sentrale regionen av Tibet, hvor Milarepa profeterte at Gampopa ville meditere, og som senere ble hovedsetet for den første store utbredelsen av kagyutradisjonen. Alle senere kagyuskoler kalles samlet for «dakpo kagyū».

Guru (skt.) – tib. *bla ma* («lama»). En av de Tre Røtter, buddhismens tre indre tilfluktsobjekter; roten til velsignelse. Guru er en tittel som gis en veiviser på den buddhistiske vei. Selv om sanskrit-betegnelsen «guru», eller

den tibetanske ekvivalenten «lama», noen ganger brukes om alminnelige praktiserende (for eksempel om noen som har fullført et bestemt antall år i retrett), refererer betegnelsen egentlig til en høyt realisert åndelig veileder som gir innvielser, forklaringer og nøkkelinstruksjoner. I kagyū-skolen reserveres i tillegg begrepet «rotguru» for gurun som leder en disippel til erkjennelse av sinnets natur.

Hvilende meditasjon – tib. *ʼjog sgom*. En meditasjonsteknikk hvor den praktiserende, i stedet for å analysere et objekts aspekter og egenskaper, sammenfatter samtlige aspekter til ett hele og lar sinnet hvile fokusert på dette. Hver gang ens sinn beveger seg vekk fra fokuspunktet, bringes det tilbake igjen og igjen, helt til det forblir av seg selv, naturlig og spontant. Til sammenligning, se *Analytisk meditasjon*.

Høyere tilværelser – skt. *svarga*, tib. *mtʼho ris*. Fellesbetegnelse på de lykkeligste tre tilstandene innen de tre sfærer: å være et menneske, en halvgud eller en gud. Mennesker og halvguder befinner seg i begjærfsfæren, mens gude-tilstandene består av seks gudenivåer / himler i begjærfsfæren, sytten himler i formsfæren og fire himler i den formløse sfæren. Se også *Tre sfærer*.

Innsiktsmeditasjon – skt. *vipaśyanā*, tib. *lhag mthong*. En meditasjonstype hvor man med ulike teknikker undersøker, utvikler og viderefører ens forståelse av eget sinns og fenomeners natur. Til sammenligning, se *Stillhetsmeditasjon*.

Innvielse – skt. *abhiṣeka*, tib. *dbang bskur*. En vigsling som overfører visdomskraft fra en mester til disippelen, og som autoriserer og gjør disippelen i stand til å utøve en esoterisk mantrapraksis og oppnå de ønskede resultater. Under en innvielse avlegger man de tantriske forpliktelser som tilhører den aktuelle tantriske klassen man er innviet i. Man mottar ofte innvielser gjentatte ganger for å gjenta og rense vekk brudd på, og svekkelser av, disse forpliktelsene. Generelt har en innvielse i esoterisk mantra fire nivåer: (1) VASEINNVIELSEN, som renser kroppen for formørkelser, velsigner en med vajraleget, autoriserer en til å praktisere skapelsesstadiet og gjør en i stand til å oppnå manifestasjonslegemet; (2) DEN ESOTERISKE INNVIELSEN, som renser talen for formørkelser, velsigner en med vajratale,

autoriserer en til å praktisere fullendelsesstadiet, og gjør en i stand til å oppnå nytelseslegemet; (3) VISDOMSINNVIELSEN, som renser ens sinn for formørkelser, velsigner en med vajrasinn, autoriserer en til å praktisere meditativt ekvilibrium, og gjør en i stand til å oppnå dharmalegemet; og (4) DEN FJERDE INNVIELSEN, som renser ens kropp, tale og sinn for alle sinnsgiftsrelaterte og kognitive formørkelser, velsigner en med visdom, autoriserer en til å praktisere det store segl, og gjør en i stand til å oppnå essenslegemet. Se også *Den esoteriske mantrafarkosten* (under *Farkost*), *Meditativt ekvilibrium* og *Formørkelser*.

Kadam – tib. *bka' gdams*. Tradisjonen som utviklet seg i Tibet basert på Atiśas undervisninger i det ellefte århundre, og som ble forløperen til dagens geluk-skole. Kadam-mesterne var berømte for hengi seg kompromissløst til disiplin, sinnstrening og oppøvelse av medfølelse og oppvåkningssinnet.

Kagyū – tib. *bka' brgyud*. En av de fire hovedtradisjonene innen tibetansk buddhisme. Kagyū-linjen viderefører både den lengre linjen av instruksjoner i det store segl fra Saraha, og den kortere linjen av instruksjoner i Nāropas seks yogaer, som Tilopa mottok direkte fra ur-buddhaen Vajradhara. Marpa brakte begge disse linjene med seg til Tibet, hvor de senere ble kjent under den kollektive betegnelsen «kagyū» (ordrett «instruksjonslinjen»).

Karma (skt.) – tib. *las*. Ordrett «handling». Prinsippet om sammenhengen mellom årsak og resultat, som innebærer at ens opplevelser er resultatet av tidligere handlinger, og at ens handlinger er frøene til fremtidige opplevelser. Handlinger som resulterer i ekte lykke defineres som positiv karma, mens handlinger som gir opphav til lidelse defineres som negativ karma.

Karmapa – tib. *kar ma pa*. Tittelen som gis til suksessive reinkarnasjoner av Dusum Khyenpa (1110-1193), en av Gampopas fremste disipler. Karmapa er det åndelige overhodet for karma kagyū, en av de fire hovedlinjene innen kagyū-skolen. Se også *Kagyū*.

Komplikasjonsløstet – skt. *niṣpraṇāca*, tib. *spros bral*. Tilstanden av frihet fra de kompliserende konseptene skapt av et dualistisk sinn. «Komplikasjon» forstås her som en karakteristikk brukt om et fenomen, som bekrefter eller

avkrefter tingen det er snakk om. Da ingen fenomener på det absolutte plan lar seg definere ut ifra de fire mulige ontologiske posisjoner – dvs. at fenomenet (1) eksisterer, (2) ikke eksisterer, (3) både eksisterer og ikke eksisterer, eller (4) verken eksisterer eller ikke eksisterer – er det kun komplikasjonsløshet som gjenstår, alle fenomeners sanne natur; tomhet. Se også *Tomhet*.

Kontemplasjon – se *Studier, kontemplasjon og meditasjon*.

Lama – se *Guru*.

Lekpraktiserende – skt. *upāsaka/i*. tib. *dge bsnyen*. En lekbuddhist som har avlagt ett, flere eller samtlige av de fem fundamentale løftene; å unngå (1) drap, (2) tyveri, (3) løgn, (4) utukt og (5) rusmidler.

Lidelsens transcendens / nirvāṇa (skt.) – tib. *mya ngan las 'das pa*. Synonym: frigjøring. En tilstand hvor man har transcendert lidelse og sinnsgifter, og hvor misoppfatninger har blitt brakt til opphør. Det skilles mellom ulike former for transcendens avhengig av den praktiserendes erkjennelsesnivå. Fra den store farkostens perspektiv er den transcendens som oppnås av śrāvakaer og pratyekabuddhaer kun delvis, fordi deres erkjennelse av tomhet – mangelen på et selv – kun omfatter individers selvløshet, ikke alle fenomeners selvløshet. Se også *Frigjøring*.

Livseksempler – skt. *avadāna*, tib. *rtogs par brjod pa* (mest kjent som *rnam mthar*). En litterær genre, à la hagiografier, som beskriver livet til edle vesener, hvis aktiviteter er eksempler som kan lede deres etterfølgere til frigjøringen.

Livshistorier – skt. *jātaka*, tib. *skyes rabs*. Fortellinger om Bodhisattvaens tidligere liv før den siste inkarnasjonen som Śākyamuni, vår tids Buddha. Historiene forteller om mange ulike typer menneskelige gjenfødler – blant annet som en kasteløs, kjøpmann, kokk, tømmerhugger og konge – men inkluderer også inkarnasjoner i dyreverdenen, som en ape og en fisk.

Machig Labdrön (1055-1149) – En legendarisk tantrisk mester og yoginī fra Tibet, som er opphavskvinne til den unike praksistradisjonen kjent som «chöd». Machig Labdrön studerte Dharma fra tidlig i tenårene, ble en disippel av den indiske siddhaen Padampa Sangye, og levde deretter som en omvandrende asket i flere år. Som 23-åring tok hun Topa Bhadra som sin åndelige make og fikk flere barn med ham; noen av disse ble senere linjeholdere i chöd-tradisjonen. I en alder av 37 år vendte Machig Labdrön tilbake til livet som asket og slo seg ned i en hule ved Zangri Kangmar for å praktisere. Mange disipler fra alle samfunnslag, fra både Tibet og Nepal, flokket seg etter hvert om henne, og gjetord om hennes undervisning og praksis av chöd spredte seg helt til India. Siden utelukkende Dharma med opphav i India ble regnet som autentisk, var chöd-praksisen først kontroversiell, og en gruppe lærde paṇḍitaer fra Bodh Gaya i India ble sendt til Tibet for å granske Machig Labdröns kvalifikasjoner og undervisning. Læren hennes ble autentisert, oversatt til hindi og nepali, og brakt tilbake til India. Chöd ble dermed den aller første buddhistiske praksis med opphav i Tibet, og den eneste «utenlandske» dharmapraksis som ble introdusert og praktisert også i India. Se også *Chöd* og *Padampa Sangye*.

Mahāmudrā – se *Det store segl*.

Mandala – skt. *maṇḍala*, tib. *dkyil 'khor*. Et begrep med mange betydningsnivåer. Sanskritbetegnelsen kan i sin enkelhet bety «sirkel», mens det tibetanske ordrett kan oversettes som «senter og omkrets». En devas mandala, for eksempel, er det hellige stedet hvor visdomsvesenet holder til. En gurus mandala kan referere til det hellige stedet hvor guruen bor, eller til guruens krets av tilhengere. I mandalaofringen benyttes en sirkulær mandalaplate som en symbolsk representasjon for universet som ofres i den tilhørende visualiseringen.

Manifestasjonslegemet – skt. *nirmāṇakāya*, tib. *sprul sku*. Ett av buddhatilstandens tre legemer. Manifestasjonslegemet kan oppfattes av alle som har et alminnelig sanseapparat, og manifesterer seg for å gagne levende vesener. Det skilles ofte mellom fire ulike manifestasjoner: (1) DET SUVERENE MANIFESTASJONSLEGEMET, dvs. den historiske Buddha; (2) ET INKARNERT MANIFESTASJONSLEGEME, dvs. et annet levende vesen enn den

historiske Buddha; (3) ET MESTER-MANIFESTASJONSLEGEMER, dvs. en virtuos mester i et bestemt fagområde, som hjelper levende vesener gjennom kunst eller håndverk; og (4) MULTI-MANIFESTASJONSLEGEMER, dvs. fysiske objekter som genuint gagnar levende vesener. Sistnevnte kan ta form av symbolske representasjoner av Buddhas legeme, tale og sinn, men inkluderer også helt alminnelige objekter som broer, trær og skygge. Se også *Buddhalegeme*.

Mantra (skt.) – tib. *sngags*. Et begrep som har mange betydningsnivåer. I noen sammenhenger refererer det til stavelser eller formularer som påkaller, og regnes som manifestasjoner av, en deva i form av lyd.

Māra – se *Demon*.

Marpa (1012-1097) – tib. *mar pa*. En stor tibetansk oversetter som tre ganger reiste til India for å motta undervisning i tantra. Marpa tilbrakte førti år med å motta og å praktisere læren til mange indiske mestere, først og fremst Nāropa og Maitrīpa. Etter selv å ha oppnådd erkjennelse, videreførte han så denne læren i Tibet, hvor den ble kjent som kagyus-skolen. Se også *Kagyū*.

Meditasjon – skt. *bhāvana*, tib. *sgom*. Ordrett «å kultivere / videreforedle / tilvenne seg». En metodisk, tidsavgrenset fordypningspraksis i sannheter som presenteres som autoritative innen en bestemt åndelig tradisjon. Vellykket meditasjon forutsetter et fundament av korrekt utførte studier og kontemplasjoner.

Meditativ fordypning – skt. *dbyāna*, tib. *bsam gtan*. Et sinn og mentale faktorer som er ensrettet fokusert på et positivt objekt uten å la seg distrahere. Meditativ fordypning kategorisert etter natur er av to slag: (1) verdslig meditativ fordypning, som leder til tilstander av ekvilibrium innen sykklisk eksistens; og (2) ikke-verdslig meditativ fordypning, som leder til frigjøring. Meditativ fordypning kategorisert etter funksjon er av tre slag: (1) fordypning som gir velbehag i dette liv, (2) fordypning som gir manifeste evner, og (3) fordypning som lar en gagne andre. En evne til meditativ fordypning er kilden til all verdslig og ikke-verdslig godhet, og er uunnværlig for enhver som ønsker å nå buddhatilstanden. Moralsk

disiplin er ansett som en absolutt forutsetning for å kunne lykkes med treningen i meditativ fordypning.

Meditativ konsentrasjon – skt. *samādhi*, tib. *ting nge 'dzin*. Den andre av den buddhistiske veiens tre disipliner, hovedsaklig presentert i den andre av de tre kurvene; sūtraene. Et ensrettet sinn som hviler vedvarende på et projisert objekt, og hvis funksjon er å være en støtte for innsikt. Basert på en stillhetsmeditasjon som lar ens sinn hvile i indre, meditativ likevekt, kan man bruke skjelnende intelligens til å analysere. Ved kraften av denne prosessen oppnås innsikt i fenomeners natur og omfang. Se også *Tre disipliner*, *Stillhetsmeditasjon*, *Meditativ likevekt* og *Innsiktsmeditasjon*.

Meditativ likevekt – skt. *samāhita*, tib. *mnyam bzbag*. I sin absolutte forstand defineres «meditativ likevekt» som å hvile ubevegelig, med ensrettet sinn, i den absolutte virkeligheten, og refererer da til det endelige, niende stadiet av vellykket stillhetsmeditasjon. En praktiserende som har oppnådd dette nivået vil spontant manifestere overnaturlige, mirakuløse evner. I praksis benyttes begrepet imidlertid i meditasjonshåndbøker også som en generell betegnelse for et sinn som hviler på et bestemt meditasjonsobjekt.

Meditativt ekvilibrium – skt. *samāpatti*, tib. *snyoms jug*. Et begrep som ofte brukes med referanse til tilstander av mental balanse som oppstår av et totalt konsentrert, ensrettet sinn. Det finnes ni nivåer av meditativt ekvilibrium, fire som resulterer fra meditativ fordypning (*dhyāna*) forenlig med form-sfærens tilstander, fire fra fordypning forenlig med den formløse sfærens tilstander, mens det niende nivået er opphørets meditative ekvilibrium, den mentale tilstanden til en edelt vesen i de mindre farkostene, som har nådd det høyeste meditasjonsnivået innen syklisk eksistens. I de høyeste klassene av tantra benyttes også denne betegnelsen om devaer i seksuell sammenføyning, som et uttrykk for enheten av det maskuline metodiske aspektet og det feminine visdomsaspektet. Se også *Meditativ fordypning*.

Mellomtilstanden – skt. *antarābhava*, tib. *bar do*. I dagligtale refererer dette ofte til de ulike opplevelsene man erfarer fra døden inntreffer til neste gjenfødelse. Tradisjonelt skiller man mellom fire ulike mellomtilstander: (1) DETTE LIVETS MELLOMTILSTAND, som varer fra fødselen til dødsprosessen

begynner; (2) DØDSPROSSESSENS MELLOMTILSTAND, som varer fra dødsprosessen begynner frem til den sanne naturens mellomtilstand inntreffer; (3) DEN SANNE NATURENS MELLOMTILSTAND, som er det aller siste øyeblikket i dødsprosessen; og (4) TILBLIVELSENS MELLOMTILSTAND, som varer fra døden har inntruffet til man fødes på ny. Alle disse fire er regnet som overgangsfaser med potensiale til å bli en vei til frigjøring. I noen tantriske tradisjoner beskrives ytterligere to mellomtilstander, nemlig (5) DRØMMENES MELLOMTILSTAND og (6) DEN MEDITATIVE FORDYPNINGENS MELLOMTILSTAND.

Meru – skt. *sumeru*, tib. *ri rab lhun po*. Det gigantiske, firesidede kosmiske fjellet som befinner seg i midten av ethvert verdenssystem, omringet av lavere fjell, kontinenter, subkontinenter, hav og innsjøer.

Metodisk vei – tib. *thabs lam*. En av to fremgangsmåter i de høyere tantriske systemene, hvor den praktiserende benytter seg av ulike teknikker for å komme i kontakt med den egentlige virkeligheten. Eksempler er skapelsesstadiets deva-meditasjon og det symbolske fullendelsesstadiet, hvor man fokuserer på energibaner, vinder og dråper (skt. *nādi/prāṇa/bindu*, tib. *rtsa/rlung/thig le*). Se også *Nāropas seks yogaer*. Til sammenligning, se *Frihetens vei*.

Milarepa (1040-1123) – tib. *mi la ras pa*. Oversetteren Marpas aller fremste disippel, vidkjent som en bomullskledd yogi som oppnådde fullkommen oppvåkning i løpet av ett eneste liv. Som barn ble Milarepa utsatt for store urettferdigheter og slaveri. Som tenåring trente han i svart magi, hevnet seg på sine overgripere, ble overveldet av desperat anger, og utviste senere voldsom iherdighet i å rense seg for misgjerninger. Historien om hans dramatiske liv, ekstreme askese, og totale hengivenhet til sin guru Marpa – samt samlingen av hans undervisning, ofte i form av spirituelle sanger – har vært og er en inspirasjonskilde for både praktiserende og ikke-praktiserende, buddhister og ikke-buddhister i mange hundre år.

Moralsk disiplin – skt. *śīla*, tib. *tsbul kbrims*. Den første av den buddhistiske veiens tre disipliner, hovedsaklig presentert i den første av de tre kurvene; vinaya. Moralsk disiplin innebærer å avlegge og overholde løfter om en

etisk væremåte i den hensikt å unngå å skade seg selv og andre. Disiplin, eller korrekt adferd, er avgjørende for enhver trening i meditasjon. Se også *Tre disipliner* og *Tre (nivåer av) løfter*.

Mudrā (skt.) – tib. *phyag rgya*. Et begrep som har mange betydningsnivåer. I dagligtale brukes begrepet ofte om rituelle gester utført med hendene.

Nāga (skt.) – tib. *klu*. Nāgaer tilhører dyreriket, men er vanligvis usynlige for mennesker. De regnes som svært intelligente, magiske og velstående, og vokter ofte store rikdommer og ressurser. Vanligvis bor nāgaer nært ved, eller i, vannkilder som innsjøer, hav og elver, ofte i en slangelignende form. De er som regel ikke aggressive, men kan forårsake skade om oppholdsstedene deres forstyrres – da ofte i form av byller, utslett, og lignende, som ikke lar seg kurere med alminnelige medisiner. Nāgaer kan være svært mektige, på godt og vondt, og flere beskrives ved navn i sūtraene som disipler av Buddha. Skriftene forteller at åtte av disse var store nāgakonger som vaktet læren om fullkommen intelligens (*prajñāpāramitā*) frem til Nāgārjuna besøkte dem i det store verdenshavet og brakte denne spesifikke læren tilbake til menneskenes verden.

Nāropa (956-1040) – skt. *nāropa*, tib. *na ro pa*. En indisk paṇḍit og siddha som ble en disippel av Tilopa. Nāropa overførte den esoteriske mantralæren til oversetteren Marpa, som tok denne med seg til Tibet. Nāropa er berømt for den ekstreme askesen han utholdt under sin ukonvensjonelle læretid under Tilopa.

Nāropas seks yogaer – tib. *na ro'i chos druk*. Også kjent som «Nāropas seks dharmar». Et sett av metoder tilhørende det symbolske fullendelsesstadiet gitt av Nāropa til Marpa, som innførte dem i Tibet. De seks yogaene fikk etter hvert status som de viktigste av kagyulinjens metoder, og oppgis vanligvis som (1) DEN INDRE ILDENS YOGA (tib. *gtum mo*, «*tummo*»), (2) DEN ILLUSORISKE KROPPENS YOGA, (3) DRØMMEYOGA, (4) LYSYOGA, (5) MELLOMTILSTANDENS YOGA og (6) BEVISSTHETSOVERFØRINGENS YOGA. Se også *Metodisk vei*.

Nirmāṇakāya – se *Manifestasjonslegemet*.

Nirvāṇa – se *Lidelsens transcendens*.

Nyingma – tib. *rnying ma*. Den eldste av de tibetansk-buddhistiske skolene, hvis tilhengere studerer og praktiserer undervisningene som ble innført og oversatt under den første bølgen av buddhismens utbredelse i Tibet, under kong Trisong Deutsens styre, ledet av de store mesterne Padmasambhava (Guru Rinpoche), Vimalamitra, Śāntarakṣita og Vairocana. Linjen har senere bestått av to slags overført undervisning; kanoniske tekster (tib. *kama*) og skattetekster (tib. *terma*). Skolens praksis baserer seg både på de ytre og indre tantraer, men vektlegger særlig praksis av de indre yogaene maha-, anu- og atiyoga. Til sammenligning, se *Sarma*.

Nytelseslegemet – skt. *sambhogakāya*, tib. *longs spyod rdzogs pa'i sku*. Ett av buddhatilstandens tre legemer. Nytelseslegemet er kun synlig for en bodhisattva som har oppnådd ett av de ti bodhisattvanivåene. Legemet kjennetegnes ved å ha fem garanterte aspekter: (1) en garantert kropp, dvs. med alle tegnene til en Buddha; (2) en garantert krets, dvs. bodhisattvaer; (3) et garantert oppholdsted, dvs. buddhariket Akaniṣṭha; (4) en garantert undervisning, dvs. den store farkostens Dharma; og (5) en garantert varighet, dvs. til syklisk eksistens er uttømt.

Nøkkelinstruksjon – skt. *upadeśa*, tib. *man ngag*. Instruksjoner gitt på en konsis og svært direkte måte fra en guru til den enkelte disippel.

Oppvåkningssinnet – skt. *bodhicitta*, tib. *byang chub kyi sems*. Motivasjonen om å nå oppvåkningen for å kunne gagne alle levende vesener og fri dem fra den sykliske eksistensens lidelser. Dette sinnelaget har to varianter: (1) det relative oppvåkningssinnet, med dets aspirerende og dedikerte aspekter, og (2) det absolutte oppvåkningssinnet, intelligensen med innsikt i den egentlige virkeligheten. Det absolutte oppvåkningssinnet oppstår ikke før man når det første bodhisattvanivået kalt «innsiktens vei».

Padampa Sangye (D.II17) – En av de store siddhaene i indisk tantra. Han besøkte Tibet minst fem ganger og brakte med seg mange undervisningstradisjoner fra både sūtra- og mantrafarkosten. En av hans mest kjente disipler var Machik Labdrön, grunnleggeren av chöd-praksisen. Chöd regnes som en

videreføring av Padampas lære om pasifisering. Se også *Machig Labdrön* og *Pasifisering*.

Pasifisering – tib. *zhi byed*. En undervisningstradisjon introdusert til Tibet av Padampa Sangye, hvor man trener i fullkommen intelligens for å pasifisere den sykliske eksistensens lidelse. Se også *Padampa Sangye*.

Pratyekabuddha – skt. *pratyekabuddha*, tib. *rang sangs rgyas*. Ordrett «privat- oppvåkner». En av de to slags følgere av de mindre farkostene; den andre er *śrāvakaene*. En *pratyekabuddha* praktiserer, i likhet med *śrāvakaene*, for å oppnå personlig frigjøring, men følger ingens undervisning og underviser heller ikke andre. Praktiserende av dette slaget vil ha fulgt mange mestere gjennom flere liv, men i sin siste gjenfødelse, hvor de oppnår en *pratyekabuddhas* transcendens, trener de i og kontemplerer gjensidig-avhengig tilblivelse på egen hånd, uten en mesters veiledning. Deres transcendens regnes i den store farkosten som ufullstendig, da den ikke omfatter erkjennelsen av alle fenomeners selvløshet. Se også *Farkost* og *Śrāvaka*.

Relativ bodhicitta – se *Oppvåkningssinnet*.

Rigpa – skt. *vidyā*, tib. *rig pa*. En tilstand av mental klarhet fri for uvitenhet og dualistisk fiksering. Det tibetanske ordet har mange anvendelsesområder, og brukes i dagligtale med betydningen å «oppfatte», «vite» og «se».

Rotguru – se *Guru*.

Sambhogakāya – se *Nytelseslegemet*.

Samsāra – se *Syklisk eksistens*.

Sangha – skt. *saṃgha*, tib. *dge 'dun*. En av buddhismens Tre Juveler. I sin videste betydning brukes ordet om alle som praktiserer Dharma, eller om samfunnet av ordinerte munk og nonner i rober. I konteksten av Sangha som den tredje av de Tre Juveler referer ordet imidlertid spesifikt til Sanghaene av edle vesener, dvs. praktiserende av de mindre farkostene

som har oppnådd innsiktens vei, og den store farkostens bodhisattvaer fra og med det første bodhisattvanivået. Se også *Eddelt vesen*.

Saraha – se *Simultan sammenføring*.

Sarma – tib. *gsar ma*. Skolene som stammer fra den andre bølgen av undervisninger og oversettelser av Dharma, som spredte seg i Tibet fra Lochen Rinchen Zangpos tid og videre. Tre av de fire store skolene innen tibetansk buddhisme – sakya, kagyü og geluk – regnes som sarma. Til sammenligning, se *Nyingma*.

Seks autoritative kadam-tekster – tib. *bka gdams gzhung drug*. I kadam-tradisjonen brukes seks autoritative verk som grunnlag for metodisk trening. For opptrening av hengivenhet brukes (1) *Jatakahistoriene*, som omhandler Buddhas tidligere liv, og (2) *Udanavarga*, som er en variant av *Dhammapada* samlet av Dharmatrata. For opptrening av meditativ konsentrasjon brukes (3) *Bodhisattvanivåene (bodhisattvabhūmi)* av Asaṅga og (4) *Sūtraenes diadem (sūtrālaṅkāra)* av Maitreya, mens (5) *Veien til det oppvåknedde liv (bodhicaryāvatāra)* og (6) *Et kompendium av disiplin (śikṣāsamuccaya)*, begge av Śāntideva, brukes for opptrening av moralsk disiplin.

Seks fullkommenheter – skt. *ṣaṭ pāramitā*, tib. *pha rol tu phyin pa druk*. Alternative oversettelser er «seks hinsidige», «seks transcendentale» og «seks som har nådd den andre siden». Utviklingen av fullkommenhetene utgjør hovedpraksisen for alle som følger den store farkosten. De seks er: (1) GENERØSITET, (2) MORALSK DISIPLIN, (3) TÅLMODIGHET, (4) IHERDIGHET, (5) MEDITATIV FORDYPNING og (6) INTELLIGENS. De er «fullkomne», eller «hinsidige», i kraft av at det å fullende dem leder en hinsides – til den andre siden av – den sykliske eksistens hav, på vei mot fullkommen oppvåkning. De seks kulminerer med erkjennelsen av individers og fenomeners selvløshet, dvs. oppnåelsen av innsiktens vei, det første bodhisattvanivået. Etter å ha oppnådd dette nivået, vil en bodhisattva praktisere ytterligere fire fullkommenheter: (7) METODE, (8) ASPIRASJONER, (9) KRAFT og (10) VISDOM. Se også *Bodhisattvanivåer*.

Siddha (skt.) – tib. *grub thob*. En mester, eller hellig person, som har oppnådd enten de ordinære åndelige gavene eller den suverene åndelige gaven. Se også *Åndelig gave*.

Siddhi – se *Åndelig gave*.

Simultan sammenføring – skt. *sahajayoga*, tib. *lhan gcig skyes pa'i rnal byor*. I buddhistisk kontekst refererer dette begrepet til det å «sammenføre seg med» (*yoga*), dvs. virkeliggjøre, fullkommen oppvåkning – tilstanden som er den naturlige, egentlige virkeligheten, og som oppstår simultant med (*sahaja*) den misforståtte virkelighet våre sanser erfarer. Tradisjonen stammer fra den store siddhaen Saraha og hans etterfølgere, som Kanha, Savari og Luipa. Saraha var en tantrisk mester som levde i Bengal-området av India i det åttende århundret av vår tid. Han underviste, hovedsaklig i form av spirituelle sanger (*doha*), at buddhatilstanden kan oppnås i løpet av ett enkelt menneskeliv gjennom, blant annet, en form for ritualistisk sammenføring som skaper balanse mellom det maskuline metodiske aspektet og det feminine visdomsaspektet. Læren hans ble kalt «*sahajayāna*», og var svært utbredt og populær, særlig blant lekfolk, under Pāla-dynastiet (700-800-tallet). Saraha var også en av de fremste praktiserende av det store segl, og *sahaja* forstås ofte som et synonym for *mahāmudrā*.

Sinnsgifter – skt. *kleśa*, tib. *nyon mongs*. De forstyrrende, negative mentale tilstandene som forgifter og plager et levende vesens sinn. I abhidharma-tekstenes sinnsvitenskapelige presentasjoner utgjør sinnsgiftene to av de seks kategoriene mentale faktorer: (1) de primære sinnsgiftene og (2) de sekundære sinnsgiftene. Det er seks primære sinnsgifter: (1) UVITENHET, (2) BEGJÆR, (3) SINNE, (4) STOLTHET, (5) TVIL og (6) (FEIL) SYN. Tre av disse – uvitenhet, begjær og sinne – regnes ofte som kilden til alle de andre, men til syvende og sist har alle sinnsgifter sitt opphav i uvitenhet.

Sinnstrening – tib. *blo sbyong*. Også kjent under sitt tibetanske navn «*lojong*». Ordet sinnstrening kan brukes generelt om det å oppøve kompetanse i budskapet som gis i en bestemt trosretning for å temme

den mest dominerende sinnsgiften i eget sinn. Spesifikt refererer ordet imidlertid ofte til et omfattende undervisningssystem for å trene sinnet i den store farkosten, som utviklet seg fra den indiske mesteren Atiśas undervisning. Sinnstrening utgjorde kjernepraksisen for de gamle kadam-mestrene – som var Atiśas direkte etterfølgere og forfedrene til dagens geluk-skole, men praktiseres av samtlige tibetansk-buddhistiske skoler.

Skandha – se *Fem komponenter*.

Skapelsesstadiet – skt. *utpattikrama*, tib. *bskyed rim*. Det første av de to stadiene av tantrisk meditasjon, hvor den praktiserende danner en vane for fysisk, verbal og mental renhet gjennom utøvelsen av deva-meditasjon og mantraresitasjon. Skapelsesstadiet renser en for den vanemessige tilbøyeligheten til å fødes på fire måter: fra egg, fra varme og fuktighet, fra en livmor, og mirakuløst. Vellykket utøvelse av devameditasjon har fire kjennetegn: (1) klarhet, (2) stabilitet, (3) deva-stolthet og (4) kraft. Til sammenligning, se *Fullendelsesstadiet*.

Śrāvaka (skt.) – tib. *nyan thos*. Det tibetanske begrepet betyr ordrett «en som lytter og studerer». En av de to slags følgere av de mindre farkostene; den andre er pratyekabuddhaer. En śrāvaka lytter til og studerer (tib. *nyan*) den historiske Buddha Śākyamunis undervisning, og får andre til å studere (tib. *thos par byed*) det samme. Begge de to mindre farkostene har personlig frigjøring fra syklisk eksistens som det endelige mål. Se også *Farkost* og *Pratyekabuddha*.

Stilhetsmeditasjon – skt. *śamatha*, tib. *zhi gnas*. En meditativ konsentrasjon som innebærer å hvile uanstrengt på et fokuspunkt ved hjelp av fysisk og mental fleksibilitet. Stillhetsmeditasjon er en universell teknikk som utøves av både buddhister og ikke-buddhister. I buddhistisk kontekst er den en metode som brukes for å stilne ens sinn, slik at man kan bli i stand til å praktisere mer avanserte, innsiktsfremmende meditasjonsformer. Se også *Meditativ konsentrasjon*.

Studier, kontemplasjon og meditasjon – tib. *thos bsam sgom*. Betydningen av ordene i de tre kurvene som er Buddhas egen undervisning, i tantraene, og i avhandlingene som store mestre har forfattet for å forklare dem, er fulle av velsignelse. Det regnes derfor som svært viktig å vie seg til å studere, kontemplere og meditere på dem. **STUDIER** vil si å lytte til eller forklare kanoniske skrifter og avhandlinger; **KONTEMPLASJON** innebærer å analysere seg frem til en korrekt, intellektuell forståelse av hva ordene i tekstene betyr; mens **MEDITASJON** betyr å praktisere intensivt for å viderefordre og integrere den intellektuelle forståelsen.

Stūpa (skt.) – tib. *mchod rten*. Et hellig monument som representerer Buddhas oppvåkning, og som inneholder relikvier fra realiserte mestere, tekster, statuer og lignende.

Sukhāvātī (skt.) – tib. *bde ba can*. Det vestlige buddhariket, Buddha Amitābhas paradisi.

Sūtra (skt.) – tib. *mdo sde*. En av den buddhistiske kanons tre kurver (*tripitaka*); de andre to er vinaya og abhidharma. Sūtraene er undervisninger den historiske Buddha Śākyamuni ga til sine disipler, ofte i form av dialoger, som legger vekt på nødvendigheten av å gi slipp på sansenyttelser og sinnsgifter. Se også *Tre kurver*.

Syklisk eksistens / saṃsāra (skt.) – tib. *'khor ba*. Det tibetanske ordet betyr ordrett «sirkel» eller «rundgang / syklus», og refererer til alle levende veseners betingede eksistens. Drevet av uvitenhet, begjær, sinne og den karmiske kraften av handlinger, er vesener fanget i en evigvarende syklus av fødsel, død og gjenfødelse. Hver nye gjenfødelse i en av de seks formene for eksistens – i helvetene, ånde verdenen, dyreriket, menneskenes verden, halvgudenes verden og gudehimlene – er karakterisert av lidelse. Buddha underviste Dharma som en vei til frigjøring fra den sykliske eksistensens lidelse. Se også *Tre sfærer*.

Syv grener – skt. *saptāṅga*, tib. *yan lag bdun pa*. En komplett pūja / offerpraksis / tilbedelsespraksis som har syv komponenter: (1) å gjøre prostrasjoner, (2) å gi ofringer, (3) å bekjenne egne misgjerninger, (4) å

bejuble andres velgjerninger og ekte lykke, (5) å anmode veiviserne til å dreie Dharmas hjul, (6) å bønnfalle dem om ikke å gå bort, og (7) å gjøre tilegninger av gode gjerninger for at alle levende vesener skal oppnå fullkommen oppvåkning. Utøvelsen av de syv grenene regnes som den mest suverene metode for å samle forråd av åndelig fortjeneste.

Tantra (skt.) – tib. *rgyud*. Ordrett «kontinuum». Undervisninger hvis formidlede budskap og syn utgjør den primære praksisen innen esoterisk mantra. Tantraene ble hovedsaklig presentert av Buddha i form av et nytelseslegeme. Ordet tantra refererer også til sannheten som denne læren presenterer; en sannhet som er kontinuerlig, som et «kontinuum» (*tantra*, tib. *rgyud*) til stede gjennom alle stadier av ens praksis, dvs. grunn-stadiet, vei-stadiet og resultat-stadiet.

Tantriske klasser – tib. *rgyud sde*. Rot-tekstene i den esoteriske mantrafarkosten. Sarma-skolene inndeler tantraene i fire klasser: (1) RITUALTANTRA (*kriyātantra*), (2) UTØVELSESTANTRA (*caryātantra*), (3) YOGATANTRA (*yogatantra*), og (4) HØYESTE YOGATANTRA (*anuttarayogatantra*). De tre første regnes som «ytre tantra», mens den siste regnes som «indre tantra». Indre tantra deles videre inn i: (1) FADERTANTRA (*patṛtantra*); (2) MODERTANTRA (*matṛtantra*); og (3) IKKE-DUALISTISK TANTRA (*advītantra*). Når den indre tantraens tredeling medregnes, utgjør dette seks klasser av tantra.

Tantrisk forpliktelse – skt. *samaya*, tib. *dam tshig*. Det hellige båndet som oppstår mellom en guru og dennes disipler når det gis en esoterisk mantra-innvielse. Båndet beskyttes deretter ved å etterfølge guruens ord, og ved å ivareta et korrekt og rent syn. Det samme båndet eksisterer mellom disipler av en og samme guru, og mellom en disippel og dennes praksis. Båndet inkluderer flere sett av løfter og forpliktelser avhengig av hvilken deva innvielsen gjelder, og hvilken av de tantriske klassene denne tilhører.

Tathāgata – se *Den Fullbefarne*.

Tilnærming og oppnåelse – skt. *sevāsādhana*, tib. *bsnyen sgrub*. En sādhana, liturgi for deva-meditasjon, leder den praktiserende gjennom flere

faser, hvor «tilnærming og oppnåelse» viser til de fire nivåene av (1) tilnærming, (2) nær tilnærming, (3) oppnåelse, og (4) full oppnåelse. I de to tilnærmingsfasene blir man kjent med devaen og dennes mandala, mens man i de to oppnåelsesfasene fullender devaen i seg selv. Se også *Skapelsesstadiet*.

Tilopa (928-1009) – skt. *tailopa*, tib. *tai lo pa*. En av de åttifire store indiske siddhaer. Tilopa mottok instruksjoner direkte fra Buddha Vajradhara og var rotguruen til Nāropa.

Ti retninger – skt. *daśadik*, tib. *phyogs bcu*. De fire kardinalretningene (nord, sør, øst og vest), de fire himmelretningene mellom dem (nordvest, nordøst, sørvest og sørøst), samt senit og nadir.

Tīrthika – se *Villfaren*.

To forråd – skt. *dviśambhāra*, tib. *tsbogs gnyis*. Samlingen av de to forrådene – åndelig fortjeneste (vinst) og visdom – utgjør selve fundamentet for den buddhistiske veien, og er avgjørende for å oppnå de to buddhalegemer; dharmalegemet og formlegemet. Forråd av åndelig fortjeneste samles med utgangspunkt i et dualistisk sinn, og består av den positive energien som ligger i gode gjerninger. Forråd av visdom samles gjennom den ikke-dualistiske erkjennelsen av at de tre sfærer – subjekt, objekt og handling – er tomme for egennatur.

Tolv sjangre av kanoniske skrifter – De hellige skriftene i de tre kurvene kategoriseres tradisjonelt i henhold til tolv tekstformer, nemlig (1) sūtraer, (2) lovsanger, (3) profetier, (4) undervisninger på vers, (5) aforismer, (6) lignelser, (7) livseksempler / hagiografier, (8) beretninger, (9) livshistorier / fortellinger om tidlige liv, (10) lengre undervisninger, (11) legender og (12) filosofiske avhandlinger. Se også *Tre kurver*.

Tomhet – skt. *śūnyatā*, tib. *stong pa nyid*. Alle fenomeners naturlige ikke-eksistens. Tomhet har to hovedaspekter: (1) sannhetstomhet; – at alle fenomener er tomme for sann eksistens; og (2) sanseerfaringstomhet – at fenomener sanses samtidig som de er tomme for sann eksistens.

Tre disipliner – skt. *trisīkṣa / śīkṣātrayam*, tib. *bslab pa gsum*. Treningen i (1) HØYERE MORAL, (2) HØYERE MEDITATIV KONSENTRASJON og (3) HØYERE INTELLIGENS. Disse tre oppsummerer Buddhas formidlede budskap i sin helhet, og er verbalt representert som de formidlende ordene funnet i de tre kurvene; vinaya, sūtra og abhidharma. Ordet «høyere» viser til at disse disiplinene transcenderer lignende disipliner funnet i andre trosretninger, både verdslige og religiøse. Se også *Tre kurver*.

Tre familier – tib. *rīgs gsum*. Ifølge mantrafarkosten representerer de tre familiene – de fullbefarnes familie, lotusfamilien og vajrafamilien – henholdsvis Buddhas visdom, kjærlighet og kraft. Mañjuśrī er overhodet for de fullbefarnes familie og legemliggjør visdom, Avalokiteśvara er overhodet for lotusfamilien og legemliggjør kjærlighet, og Vajrapāṇi er overhodet for vajrafamilien og legemliggjør kraft.

Tre Juveler – skt. *triratna*, tib. *dkon mchog gsum*. Den buddhistiske veiens tre ytre tilfluktsobjekter: BUDDHA, DHARMA og SANGHA. De kalles «juveler» fordi de er sjeldne og feilfrie, fordi de er som smykkestenene som gjør verden vakrere i kraft av sin evne til å beskytte mot den sykliske eksistensens lidelse, og fordi de er suverene og uforanderlige. Se også *Buddha, Dharma og Sangha*.

Tre kurver – skt. *tripitaka*, tib. *sde snod gsum*. Den buddhistiske kanons tre kategorier av undervisninger: vinaya, sūtra og abhidharma. VINAYAKURVEN består av lignelser, hagiografier, beretninger og fortellinger om tidligere liv; SŪTRAKURVEN inneholder sūtraer, lovsanger, profetier, undervisninger på vers, aforismer og legender; mens ABHIDHARMAKURVEN presenterer lengre undervisninger og filosofiske avhandlinger. Tekstene i de tre kurvenes formidlende ord gir det teoretiske fundamentet for den praktiske utøvelsen av det formidlede budskapet i form av de tre disiplinene. Sūtratekstene har omfattende beskrivelser av meditasjon, og støtter dermed treningen i høyere meditativ konsentrasjon; vinayatekstene forklarer hvordan man skal unngå negative gjerninger, og støtter dermed treningen i høyere moralsk disiplin; mens abhidharmatekstene presenterer ulike fenomeners spesifikke og generelle kjennetegn og støtter dermed treningen i høyere intelligens. Se også *Sūtra, Vinaya, Abhidharma* og *Tre disipliner*.

Tre legemer – skt. *trikāya*, tib. *sku gsum*. Se *Buddhalegeme*.

Tre (nivåer av) løfter – skt. *trisaṃvara*, tib. *sdom pa gsum*. Tre grader av forpliktelse til moralsk disiplin, som bygger på og avhenger av hverandre. De tre er (1) DEN PERSONLIGE FRIGJØRINGENS LØFTER, som gjør det mulig å fri seg selv fra den sykliske eksistensens lidelser, og som omfatter alle lekløfter og monastiske løfter Buddha underviste i vinaya; (2) den store farkostens BODHISATTVALØFTER, dvs. oppvåkningssinnets disipliner; og (3) den esoteriske mantrafarkostens TANTRISKE FORPLIKTELSE. Samtlige løfter og forpliktelser tas frivillig for å hjelpe en å gjøre fremskritt på veien.

Tre Røtter – tib. *rtsa gsum*. Den buddhistiske veiens tre indre tilfluktsobjekter: GURUEN, som er kilden til velsignelse; DEVAEN, som er kilden til oppnåelse; og DĀKINĪER og DHARMABESKYTTERE, som er kilder til buddhaenes virke. Se også *Guru*, *Deva* og *Dharmabeskyttere*.

Tre sfærer (1) – skt. *trimandala*, tib. *‘khor gsum*. Dualistisk oppfatning av et subjekt, et objekt og en handling som adskilte enheter. Forrådet av visdom samles ved å frigjøre seg fra slik konseptualisering. Se også *To forråd*.

Tre sfærer (2) – skt. *kāmadhātu*, *rūpadhātu*, *ārūpyadhātu*, tib. *‘dod khams*, *gzugs khams*, *gzugs med khams*. De tre sfærer av syklisk eksistens: begjærets sfære, formsfærer og de formløse sfærer. BEGJÆRSFÆREN inneholder seks riker, eller eksistensielle tilstander: helvete, åndeverdenen, dyreriket, menneskenes verden, halvgudenes verden og noen av gudehimlene. FORMSFÆRENE består av sytten andre himmelriket med guder som alle befinner seg på ulike stadier av meditativ fordykning, skjemmet av tilknytning. DEN FORMLØSE SFÆREN består av fire himler som utgjør de høyeste formene for bevisst liv innen syklisk eksistens. Gudene i den formløse sfæren har ikke materiell form, men eksisterer kun som nivåer av bevissthet, kalt (1) «endeløst rom», (2) «endeløs bevissthet», (3) «overhodet ingenting», og (4) «verken gjenkjennelse eller ikke-gjenkjennelse».

Trikiliokosmos – skt. *trisāhasramahāsāhasra*, tib. *stong gsum ‘jig rten gyi khams*. I indisk kosmologi består ett verdenssystem av de fire kontinentene og fjellet Meru. På sanskrit og tibetansk finnes det etablerte betegnelser

for en milliard slike verdenssystemer (tusen opphøyd i tredje potens), og «trikiliokosmos» er et forsøk på å konstruere et begrep som kan formidle det samme konseptet på norsk.

Trinnvis vei – tib. *lamrim*. Metoder som skaper trinnvis fremgang på den buddhistiske treningsveien. Ordet brukes også som en fellesbetegnelse for en svært omfattende og populær litterær genre som oppsto i Tibet, hvis tekster beskriver denne trinnvise tilnærmingen. Den første teksten av dette slaget var *Fakkelen for veien til oppvåkning (bodhipathapradīpa, tib. jang chub lam gyi sgron me)*, skrevet av Atiśa på midten av 1000-tallet. Andre kjente tekster er Tsongkhapas *Den store trinnvise vei* (tib. *lam rim chen mo*) og Gampopas *Frigjøringsens diadem* (tib. *thar pa rin po che'i rgyan*).

Tsa-tsa (tib.) – En liten, støpt figur som forestiller, for eksempel, en stūpa eller en buddha. Den kan lages av leire, gips, eller andre materialer, og kan også inneholde aske eller malte benrester av dyr og mennesker.

Vajradhara (skt.) – tib. *rdo rje 'chang*. Sarma-skolene regner Vajradhara som ur-buddhaen, et dharmalegeme i form av en asurblå deva med en vajra og en bjelle. I kagyū-skolen mottok Tilopa instruksjoner i esoterisk mantra direkte fra Vajradhara.

Vajrasattva – skt. *vajrasattva*, tib. *rdo rje sems dpa'*. En utgave av Buddhas nytelseslegeme, som legemliggjør samtlige av de hundre buddhafamiliene. Vajrasattva er hvit av farge og assosieres med renhet. Å utøve meditasjonen og resitasjon som tilhører denne devaen regnes som svært effektivt for å oppnå renselse.

Vajravārāhī – skt. *vajravārāhī*, tib. *rdo rje phag mo*. En devī som er en av de mest sentrale meditasjons-guddommer i kagyū-skolen.

Vajrayāna – se *Den esoteriske mantrafarkosten* under *Farkost*.

Vei og frukt – tib. *lam 'bras*. Den tantriske læren fra den indiske siddhaen Virūpa, praktisert av sakyā-skolen.

Velgjernings-frø – skr. *kuśalamūla*, tib. *dge wa'i rtsa ba*. En generell betegnelse for handlinger som bidrar til å samle forråd av åndelig fortjeneste, og som dermed leder til ekte fremtidig lykke.

Verdenshersker – skt. *cakravartin*, tib. *'khor lo sgyur ba'i rgyal po*. En universal-konge; et unikt opphøyet vesen som hersker over en større eller mindre del av et trikiliokosmos. I henhold til tradisjonell indisk kosmologi, vil en slik konge kun oppstå når mennesker har en gjennomsnittlig levealder på åtti tusen år. Betegnelsen kan også brukes billedlig om en særlig mektig, verdslig regent.

Villfaren – skt. *tīrthika*, tib. *mu stegs pa*. Enhver som forfekter et feil syn. I klassiske tekster refererer dette til de filosofiske og religiøse skolene i det gamle India som var i opposisjon til buddhismen. Se også *Feil syn*.

Vinaya (skt.) – tib. *'dul ba*. En av den buddhistiske kanons tre kurver (*tripitaka*); de andre to er *sūtra* og *abhidharma*. *Vinaya* inneholder Buddhas undervisninger om korrekt adferd og moralsk disiplin, og beskriver bakgrunnen for – og utøvelsen av – løftene til monastisk ordinerte munk og nonner, og til lekpraktiserende buddhister. Disse løftene utgjør fundamentet for all dharmapraksis og meditasjon.

Vonde tilværelser – skt. *durgati*, tib. *ngan song*. Fellesbetegnelse for de ulykkeligste tre tilstandene innen de tre sfærer: å være et helvetesvesen, en ånd eller et dyr. Levende vesener i disse tilstandene opplever lidelser som er så overveldende at det er svært vanskelig å utøve velgjerningene som skal til for å oppnå en bedre gjenfødelse. Hver av disse tre tilstandene domineres av én av de tre primære sinngiftene: Helvetesvesener domineres av sinne og raseri, ånder av begjær i form av desperat sult og tørst, mens dyr pines av uvitenhetens forvirring. Som alle andre tilstander innen syklisk eksistens, er også disse produsert av karmiske handlinger og formørkelser, og preges av misforståtte sanseerfaringer. Se også *Tre sfærer*.

Yama – se *Dødens Herre*.

Yidam – se *Deva*.

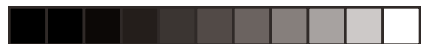


Åndelig fortjeneste / vinst – skt. *punya*, tib. *bsod nams*. Et levende vesens utførte positive og gode gjerninger, samt tilsvarende positive karmiske resultater og fordeler.

Åndelig gave – skt. *siddhi*, tib. *dnogs grub*. Evner som resulterer fra effektiv praksis av den buddhistiske veien. Slike evner kan enten være ordinære eller suverene. De ordinære åndelige gavene består av verdslige overnaturlige evner, som for eksempel klarsynthet. Den suverene åndelige gave er fullkommen oppvåkning. En som oppnår slike evner, kalles en «siddha». Se også *Siddha*.

Åtte verdslige interesser – skt. *aṣṭaulokadharmā*, tib. *’jig rten chos brgyad*. Fire par med resultater som alle levende vesener har forhåpninger om eller frykter, og som de derfor bruker krefter på å henholdsvis oppnå eller unngå. Buddha underviste at det å beskjeftige seg med disse åtte, sementerer ens sykliske eksistens, og at de derfor må skys med alle midler. De åtte interessene er håp om og frykt for (1-2) GEVINST og TAP, (3-4) BEHAG og UBEHAG, (5-6) BERØMMELSE og FORDØMMELSE, samt (7-8) HYLLEST og HÅN.





MARPA TRANSLATION SOCIETY

Marpa Translation Society er grunnlagt av Drupön Khen Rinpoche Karma Lhabu, og ble velsignet og navngitt av Thrangu Rinpoche i 2015.

Oversettergruppen, som har sine to hovedbaser ved Thrangu Sekhar Internasjonale Retrettsenter i Nepal og ved Kagyu Samye Ling i Storbritannia, har over femti medlemmer engasjert i arbeidet med å oversette et bredt utvalg av tekster, først og fremst til engelsk og mandarin, men også til tysk, fransk, nepali og norsk. Samtlige medlemmer fungerer også som tolker ved undervisning i buddhisme på de nevnte språkene, inkludert kantonesiske og swahili.

Gruppens overordnede formål er å oversette verker forfattet av universelt anerkjente klassiske mestere fra India og Tibet, hovedsakelig i form av filosofiske avhandlinger, meditasjonshåndbøker og biografier. Oversetterne mottar formell og omfattende undervisning i de aller fleste tekstene som oversettes. Gruppens medlemmer jobber tett sammen under overoppsyn av Drupön Khen Rinpoche, og mottar akademisk støtte fra Khenpo Wangchuk eller andre kvalifiserte mestere, som hjelper til med å klargjøre vanskelige punkter i kildematerialet.

Det er sagt at for at en oversettelse skal bære med seg Dharmas velsignelse, må oversetteren selv være en ekte dharmapraktiserende. De aller fleste av oversetterne i MTS tilbringer derfor livet i langtidsretrett, hvor de studerer og praktiserer sammen, for så å arbeide med oversettelse i pausene mellom sine studie- og meditasjonsøkter.

Siden det er denne gruppens ønske å følge i fotsporene til fortidens store oversettere, som dedikerte sitt liv til levende vesener og buddhadharma uten tanke på egen vinning, tilbys alle MTS-oversettelser gratis.

Vi i Marpa Translation Society håper at alle som kommer i kontakt med våre oversettelser vil bli inspirert til å utføre gode gjerninger, og dermed kunne gjøre ubhindret og rask fremgang på veien mot fullkommen oppvåkning!



