

SKYLL ALLT

PÅ DEN ENDA SKURKEN

tibetansk träning
i visdom och medkänsla

Dhirananda
& Viryabodhi

Bodhi-förlaget
2023

OM BOKEN

Referenser till hemsidor på internet (URL) var aktuella vid bokens utgivning. Bodhi-förlaget är inte ansvarigt för ändringar. Om en länk inte fungerar kan man söka på Internet och kanske finna en aktuell hemsida.

Copyright

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av förlaget. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning, elektronisk lagring och spridning etc. © 2023 Bodhi-förlaget

Publicerad av Bodhi-förlaget

Fiskebyvägen 8, 122 47 Enskede
info@bodhiforlaget.se
www.bodhiforlaget.se

Omslagsbild: skapad med hjälp av Leonardo.ai
Boken är satt med typsnitten Sabon och Scala Sans.

Text: Dhirananda

Reflektioner: Viryabodhi

Design och layout: Alexandre Westerlund & Viryabodhi

ISBN 978-91-89208-67-4

ISBN 978-91-89208-68-1 (e-bok)

INNEHÅLL

Förord Dhirananda	7
Förord Viryabodhi	10
Inledning	15
De 7 punkterna och de 59 sentenserna	26
1. Förberedelse	31
2. Absolut och relativ bodhicitta	38
3. Omvandla svårigheter till medel för uppvaknande	62
4. Syntes: Praktik för ett helt liv	78
5. Att mäta effekten av träningen	85
6. Specifika åtaganden i relationer med andra	93
7. Riktlinjer för lojong	113
Slutnoter	143



FÖRORD DHIRANANDA

Jag upptäckte buddhism och meditation som ung läkarstudent i början av 1980-talet. Jag ägnade mig åt bergsklättring och under en dramatisk flerdagarsbestigning i USA fick jag min första riktiga närkontakt med min egen dödlighet. Efter det hade jag svårt att utsätta mig för samma typ av faror och utmaningar igen. Samtidigt hade jag inte riktigt kontakt med känslan av hur värdefullt det här livet är. Utan äventyren kändes livet tomt på något sätt.

Buddhismen hjälpte mig att fylla tomheten med intresse, spänning och mening av annan typ än fysiska utmaningar. Jag träffade Sona, som var en engelsk buddhist som flyttat till Sverige och blev genom honom involverad i Västerländska Buddhistordens Vänner, VBV som vi oftast sa. Det var en rörelse som startats av en engelsman som tillbringat 20 år i Indien som munk. Sangharakshita blev ordinerad som *bhikkhu* i theravada-traditionen, men de flesta av hans lärare var tibetanska lamor som han träffade i Kalimpong efter att de flytt från Tibet efter den kinesiska ockupationen. En av hans främsta lärare var också zenbuddhist.

Jag tilltalades av hur Sangharakshita hämtade inspiration

från alla buddhistiska skolor och visade hur de alla var uttryck för det buddhistiska upplysningsidealet. Hans encyklopediska kunskaper innefattade inte bara hela den buddhistiska traditionen utan även västerländsk filosofi, konst och litteratur. VBV bytte senare namn till Triratna, vilket på sätt och vis var synd, eftersom kopplingen till det västerländska kulturarvet inte blev lika explicit.

Sangharakshitas presentation av Dharma, Buddhas lära, har varit helt grundläggande för min egen förståelse av buddhismen. Men mitt intresse för *lojong* väcktes först långt senare, sommaren 2018. Jag var då på en retreat med Vessantara, en ordensmedlem som jag lärde känna redan 1982 på min egen ordinationsretreat. Vessantara hade tillsammans med sin partner Vijayamala gjort en treårsretreat i Frankrike, handledda av Lama Tilmann Lhundrup, där en stor del av de inledande faserna haft fokus på *lojong*.

Ett viktigt skäl att jag tog till mig undervisningen i *lojong* vid den här tidpunkten var att jag haft en svår period där flera av mina nära och kära drabbats av allvarlig sjukdom. Båda mina föräldrar insjuknade i Alzheimer med några års mellanrum och gick så småningom bort. Som praktiserande allmänläkare har jag förstås varit van vid att möta sjukdom och död. Men under de här åren mötte jag personligt lidande på ett sätt som jag tidigare inte gjort.

Det som tilltalar mig mest med *lojong* är betoningen av hur man kan möta svårigheter i livet som medel för uppvaknande. En annan sak som jag tilltalas av är att man kan praktisera *lojong* under alla omständigheter. Oavsett vilka krav som livet

ställer och hur upptagen man är, kan man reflektera över någon av sentenserna i *lojong* och hämta styrka och inspiration från dem.

Det har varit en bonus att samarbeta med Viryabodhi, min vän och ordensbroder sedan många år, kring det här projektet. Viryabodhi har hjälpt mig att redigera och förbättra det jag skrivit, samtidigt som de avsnitt han själv skrivit har bidragit till att skapa en mer läsvänlig och användbar bok.

Jag är numera pensionerad från läkararbetet och ägnar min tid åt att läsa och skriva, och åt natur och friluftsliv. Under sommarhalvåret tillbringar jag så mycket tid jag kan på lantstället i Roslagen tillsammans med min käresta Lena och våra barn när de vill komma hit. Den här boken hade inte blivit vad den är utan min familj. De har ofta varit i mina tankar när jag har skrivit och tillsammans med Lena har jag många gånger mediterat och reflekterat över sentenserna i *lojong*.

Dhirananda,
Vaxholm, februari 2023



FÖRORD VIRYABODHI

Första gången jag kom i kontakt med *lojong* var 2004, på en retreat för nordiska medlemmar i buddhistorden Triratna i Finland som Sona höll i, och temat var de ”åtta verserna av sinnesträning” av den tibetanska läraren Geshe Langri Tangpa. Dessa verser tillhör samma tradition som sentenserna i denna bok. Sona hade deltagit i studier på dessa verser med Subhuti, en annan senior ordensmedlem, på en retreat tidigare samma år.

Retreaten i Finland levde vidare på olika vis i vår praktik men framför allt i en slogan som löd: ”alla varelser är extremt vänliga”, inte bara vänliga utan *extremt* vänliga, även de jobbiga och svåra. Frasen blev en del av vår sanghakultur, dök upp i undervisningen på Stockholms Buddhistcenter och trycktes så småningom på t-shirts, men då på engelska: *all beings are extremely kind*, tillsammans med en lotusblomma och under den ”Stockholms Buddhistcenter” i liten text. Att träna sig i att tänka så ger en försmak av den utmanande undervisning som återfinns i *lojong*.

Sona var den första ordensmedlemmen jag mötte, när jag 1982 deltog i meditation och puja som han höll i, och han blev

så småningom en viktig förebild och andlig vän. Subhuti var en nära vän till Sona och blev också en viktig lärare och förebild, och även den som 1989 ordinerade mig och gav mig mitt buddhistiska namn, *Viryabodhi* (som betyder ”energi i strävan mot upplysning”).

Första gången jag kom i kontakt med Dhirananda var faktiskt i hans frånvaro under det där besöket hösten 1982, då han var i väg på sin ordinationsretreat i Toscana. Jag minns att jag hajade till när jag fick höra om det. Att man kunde göra något sådant gjorde intryck. Andra gången jag träffade Dhirananda var under en sommarretreat som han ledde i Stenfors 1985, inte så långt ifrån Tingsryd i Småland. Temat för denna retreat var bodhisattvaidealet. Jag minns bland annat att vi satt i en stor ring och läste ur en skrift om detta ideal och bodhisattvan, som kan sägas vara en idealisk buddhist som strävar mot upplysning inte bara för egen del utan för alla varelsers skull. En kväll bad Dhirananda mig att läsa ett helt kapitel ur boken ”En Bodhisattvas liv” (*Bodhicaryavatara*), fast på engelska. Och kapitlet handlade märkligt nog om *virya* (”energi i strävan mot det goda”). Det var som om han hade en föräning om vad som väntade några år framåt för mig. På den tiden ägnade jag 2–3 timmar per dag åt yogapraktik och hade helt säkert en hel del energi. Faktum är att jag hade blivit inbjuden att hålla i yogan på retreaten.

Ofta kan man skönja trådar av undervisning som löper genom den buddhistiska traditionen över tid och som manifesteras på lite olika sätt. De flesta trådar fanns med redan i den historiska Gautama Buddhas undervisning. En sådan tråd är

undervisningen i kärleksfull vänlighet, *metta*, både i den viktigaste texten för denna undervisning, *Karaniyametta-sutta*, och i den meditation som kallas *metta-bhavana* (utvecklandet av kärleksfull vänlighet).¹ I meditationen odlar man kärleksfull vänlighet och omsorg gentemot sig själv, och sedan för en vän, en neutral person och en svår person, och slutligen för alla levande varelser.

Undervisningen om *metta* blommade senare ut i *bodhicitta*, viljan till upplysning för alla varelsers skull, och bodhisattvadealet inom mahayanabuddhismen. En viktig text, som också är en av Dalai Lamas favorittexter, är just ”En Bodhisattvas liv” (*Bodhicaryavatara*) som jag nämnde tidigare. I mina ögon är undervisningen som vi finner i *lojong* en del av denna tråd, men också sammantvinnad med en mängd annan undervisning som man kan spåra tillbaka, om man så vill.

Inom den tradition Dhirananda och jag tillhör, Triratna, har även *lojong*-undervisningen funnits med genom Sangharakshitas kontakt med sina tibetanska lärare, och även på ett mer direkt sätt sedan början av 2000-talet. Då började flertalet ordensmedlemmar på allvar att utforska *lojong*, både de 59 meningarna i sju punkter som du finner i denna bok och de åtta verserna i sinnesträning. I slutet av boken finner du tips om en del av undervisningen som kommer ur detta utforskande. En av dem som utforskat *lojong* och praktiserar den i sitt eget liv är Vidyamala, grundaren av Breathworks och mottagare av Brittiska imperieorden för sitt arbete med människor som lever med kronisk smärta och andra svårigheter (genom mindfulness och själv-medkänsla). Hon kombinerar i sin prak-

tik träningen i medvetenhet (*satipatthana*) med *lojong* och har lett flera retreatar på detta tema.

Sangharakshita själv hade planer på att leda studier i *lojong*, men det blev aldrig av. Man finner dock spår av den i ett studieseminarium han höll om en text, *Precepts of the Gurus*, som innehåller undervisning av Atisha och hans efterföljare i Tibet.

När Dhirananda för några år sedan kontaktade mig, och andra vänner, och undrade om vi skulle anordna en veckolång retreat om *lojong* sommaren 2021 sa vi glatt ja till detta. Redan då hade han skrivit huvudparten av materialet du finner i denna bok. Under retreaten började vi prata om att göra en bok av texten och påbörjade strax arbetet med detta. Under våren 2022 tog jag med materialet på en ensamretreat på Adelsö och gick noggrant igenom allt, förde anteckningar och skrev förslag på reflektioner och guidade meditationer som vi kunde ha med. Samtidigt arbetade Dhirananda fram en *lojong*-kortlek med ett kort för varje av de 59 sentenserna och en kort introduktion, och lät trycka en första upplaga på 100 exemplar.

Det har varit en glädje att arbeta tillsammans med Dhirananda på boken, med många zoommöten och möten i verkliga livet också. Det är inte första gången som Dhirananda på det här viset fördjupar sig i något och skriver ner sina reflektioner och sin egen förståelse, men det är första gången som det blivit till en bok. Nu får fler möjlighet att ta del av hans fina inlevelse och kreativa förmåga att sammanfatta och uttrycka ibland svåra saker.

Vi hoppas att du ska ha glädje och nytta av denna både så

tilltalande och utmanande undervisning i din praktik och i ditt liv i stort. Det skulle vara roligt att höra av dig och veta hur du finner boken och träningen. Kontaktuppgifter finner du i slutet av boken.

Viryabodhi

Maitrigiri kollektiv,
Enskede, mars 2023



INLEDNING

Lojong, eller *träning av sinnet i sju punkter*, är en klassisk undervisning inom tibetansk buddhism. Det är ett slags handbok i konsten att utveckla och utöva medkänsla. *Lojong* består av 59 sentenser, eller slogans, som var och en förmedlar en attityd till livet som syftar till att förändra vårt invanda sätt att tänka, kommunicera och handla på. I stället för att ständigt motiveras av egenintresse vill sentenserna få oss att i första hand tänka, kommunicera och handla utifrån andras intresse och välgång.

Det är en handbok i hur vi kan utveckla och bredda vår medkänsla. Men det är också en handbok i hur vi kan utveckla den visdom som är en förutsättning för en allomfattande universell medkänsla. Som människor har vi en medfödd förmåga till medkännande med andra människor, men också med levande varelser som inte tillhör vår egen art. Under evolutionens gång har vår förmåga som människor att samarbeta och ta hand om varandra, även de svaga och försvarslösa i flocken, varit viktig för vår överlevnad. Vi har tagit hand om våra barn som under åtskilliga år saknar förmåga att överleva på egen hand, men vi har också tagit hand om flockmedlemmar som

varit gamla och sjuka. Förmågan att uppskatta altruistiska handlingar kan observeras redan hos spädbarn.

Förmågan till medkänsla har historiskt sett varit begränsad till den egna familjen, klanen eller flocken. Man får förmoda att även den begränsningen i vår förmåga till medkänsla har haft ett överlevnadsvärde. Men begränsningen har också skapat mycket av det lidande som kännetecknar vår historia fram till idag: konflikter, våld, krig, massutrotning av djur- och växtarter, skövling av naturen och ekologisk obalans, som nu till och med hotar hela planetens överlevnad.

Att arbeta för att minska begränsningarna och i stället öka vår förmåga att ha medkänsla med andra levande varelser går därför att se som en avgörande faktor för vår gemensamma överlevnad. Att ha medkänsla med andra innebär att lära sig se och uppleva lidande hos andra. Det innebär också en stark önskan om att minska lidandet och en beredskap att göra vad man kan för att lindra det.

Inom den buddhistiska traditionen är medkänsla själva utgångspunkten. För målet med den buddhistiska träningen är lidandets upphörande. Buddha själv uppfattade att lidandet i tillvaron är av två slag. Det ena slaget är det lidande som är ofrånkomligt. Att vi ibland blir sjuka, råkar ut för skador, att vi åldras och till slut dör är något vi inte kan undgå. Det lidande som hänger samman med sådana naturliga livsprocesser kan vi därför inte undvika.

Men en stor del av vårt samlade lidande *kan* vi slippa. Det är det lidande vi i onödan tillfogar andra och därigenom oss själva indirekt. Det är också det lidande vi skapar i tillägg till

vårt redan befintliga lidande genom vår attityd till det som händer i vårt liv. Genom att se och förstå hur vår attityd har betydelse för hur mycket vi lider kan vi lära oss att minska lidandet för oss själva och andra genom att gå till roten med orsakerna till detta ”subjektiva” lidande.

Lojong är en samlad undervisning inom den tibetanska buddhismen. Ordet *lo* betyder ”sinne”, eller ”attityd” på tibetanska, *jong* betyder ”träning”. Så *lojong* kan översättas till ”träning av sinnet”, eller ”träning av vår attityd”. Det mest grundläggande attitydskifte som träningen syftar till är att minska vår självcentrering och i stället öppna oss för hur andra har det. Det innebär en förflyttning från ett ”jag” till ett ”vi” och i förlängningen ett ”vi” som inte känner några gränser; en rörelse från en ”jag och dom”, eller ett ”vi och dom”, tills det slutligen bara finns ett ”vi och vi”.

Även om *lojong* har sitt ursprung i tibetansk buddhism är budskapet universellt och tidlöst. I alla tider och alla kulturer har människor som önskat att förverkliga sig själva upptäckt att den högsta formen av självförverkligande innebär ett *självöverskridande*. Det är bara genom att gå bortom det snäva jagets intresse som vi finner verklig lycka och tillfredsställelse. Så länge vi är fångna inom det egna jagets begränsade horisont skapar vi lidande för oss själva och för andra.

Buddhismen introducerades i Tibet i flera faser. Den första fasen inleddes omkring år 650 då den förste kungen över ett enat Tibet, Songtsän Gampo, försökte introducera buddhismen. Han grundade flera kloster men hade svårt att få folkligt gehör för den nya läran.

140 år senare fortsatte kung Thrisong Detsen ansträngningarna att befästa de buddhistiska lärorna hos tibetanerna. Han bjöd in flera namnkunniga lärare från Indien, främst av dem den tantriske mästaren och yogin Padmasambhava. Padmasambhava betraktas av många tibetaner som den andra Buddhan och vördas i lika hög grad som Gautama Buddha, den historiska Buddhan.

Padmasambhava anses vara grundare av nyingma, den äldsta skolan inom tibetansk buddhism, vars undervisning till stor del bygger på *termas*, texter som Padmasambhava ska ha gömt och som vid olika tillfällen under historiens gång "hitats" av särskilda personer som kallas *tertöns*.

Vid mitten av 800-talet råkade buddhismen ut för ett bakslag i och med att Tibet fick en kung, Langdharma, som var öppet fientlig mot buddhismen. Langdharma dödades i ett attentat men i efterdyningarna skadades de buddhistiska institutionerna allvarligt samtidigt som det tibetanska riket sönderföll på grund av inbördes strider.

Det var först mot slutet av 900-talet som buddhismen fick ett nytt uppsving. Indiska lärare inbjöds på nytt för att undervisa och bygga upp klosterväsendet.

Den mest namnkunniga av dessa lärare var Atisha som 1042 bjöds in av den tibetanska kungen, Yeshe-Ö. Atisha föddes som son till en bengalisk kung, men liksom Siddhartha Gautama övergav han det privilegierade livet vid hovet. Han blev ordinerad som munk vid 29 års ålder och blev snabbt berömd för sin omfattande lärdom och sitt bemästrande av tantriska läror.

Enligt tibetanska källor tillbringade Atisha 12 år på Sumatra där han studerade under en mästare vid namn Dharmakirti, eller Serlingpa som han också kallas av tibetaner. Efter återkomsten till Indien blev han utsedd till abbot för det beryktade klosteruniversitetet i Vikramashila.

Vid 60 års ålder blev Atisha inbjuden till Tibet. Trots sin ålder och vetskapen att det hårda klimatet och de svåra levnadsbetingelserna i Tibet troligen skulle komma att förkorta hans liv, beslöt han att tacka ja. Det sägs att han inför avresan tänkte att tibetanerna skulle vara ett lättsamt folk och att han därför inte skulle få tillräckligt med utmaningar. Han valde därför att ta med sig en följeslagare, en munk som var känd för sitt besvärliga humör. Väl i Tibet fick han dock snart klart för sig att tibetanerna var tillräckligt besvärliga för att ge honom utmaningar.

Atishas betydelse för tibetansk buddhism kan bara jämföras med den som Padmasambhava haft. Medan Padmasambhava som verkade på 700-talet framför allt representerar den tantriske gurun, som med magiska krafter omvände de inhemska gudarna och demonerna, representerar Atisha en mogen balans mellan lärdom, meditativ insikt och yogisk fulländning.

Atisha behärskade alla aspekter av den medeltida indiska buddhismen, präglad av mahayanabuddhism och tantra. Men han valde att tona ned det tantriska inslaget i den undervisning som han förmedlade till tibetanerna vid den här tidpunkten. Centralt i hans undervisning var *bodhicitta*, viljan till uppvaknande för alla varelser, som är en av mahayanabuddhismens grundpelare.

Bodhicitta grundas i medkänsla, men innebär medkänsla i en bredare och djupare mening än vi vanligen förknippar med begreppet. Det är en allomfattande medkänsla som inkluderar både visdom och kärlek. Enligt buddhismen är visdom och kärlek inte skilda åt. När vi ser verkligheten som den är, när vi ser att vi inte existerar som avskilda, separata individer, utan är ömsesidigt beroende av alla levande varelser, ytterst av allt som existerar, är kärlek den naturliga och spontana responsen på den insikten.

Medkänsla i den här bemärkelsen, det som inom buddhismen kallas bodhicitta, kan delas upp i två aspekter, absolut och relativ.

Absolut bodhicitta motsvarar visdom och insikt i *shunyata*, eller tomhet. När buddhister säger att allting är tomhet, betyder det inte att ingenting existerar. Det betyder snarare att allt är tomt på något som vi tror finns i allt vi förnimmer, nämligen en fast och oberoende egennatur, en essens. När vi ser en häst eller ett träd, tror vi att det är precis det vi ser, en häst eller ett träd. Men buddhismen ber oss titta efter lite noggrannare. Vad är det egentligen vi ser? Vi ser ljus och mönster och rörelser som vi tolkar. Vi sätter etiketter på det vi upplever och tror oss veta vad det är för något. Ofta överensstämmer våra tolkningar av vad vi ser med andras tolkningar och allt är gott och väl ur en vardaglig, praktisk synvinkel.

Men andra gånger feltolkar eller övertolkar vi det vi upplever vilket skapar problem för oss själva och för andra. Vi reagerar känslomässigt på det vi tror är fakta om världen och kommer i konflikt med andra människor och med världen vi

lever i. Men saker existerar inte ”från sin egen sida”, som tibetanerna brukar uttrycka det. Istället uppstår olika företeelser beroende på vissa betingelser och upphör så fort dessa betingelser upphör. Allting existerar i ett ömsesidigt beroendeförhållande till andra faktorer. Det är först i vårt eget medvetande som företeelserna blir till ting som vi tydligt urskiljer.

Istället för att tala om tomhet kan vi tala om öppenhet. Att se tomheten i tillvaron innebär att se den totala öppenheten i allt som existerar. Att tala om tillvarons öppenhet har egentligen samma innebörd som när vi talar om tillvarons tomhet, men det ger oss helt andra känslomässiga associationer.

Den andra aspekten av bodhicitta är relativ bodhicitta, som motsvarar medkänsla som en aktiv känsla och som aktiv handling. Enligt mahayanabuddhismen är visdom och medkänsla två sidor av samma sak. Att se tomheten och det ömsesidiga beroendet mellan allt som existerar är samtidigt att uppleva en allomfattande medkänsla.

Lojong är en koncis och sammanfattande undervisning i bodhicitta som Atisha givit inspiration till. Vanligen formuleras den i 59 kortfattade sentenser eller ”slogans”, som lämpar sig för memorering och som ska fungera som påminnelser om viktiga aspekter av träningen.

Atishas främste lärjunge, Dromtönpa, förde läran vidare och grundade den inflytelserika skolan *kadam*. Dromtönpas lärjunge Chekawa nedtecknade sedan *lojong* och delade samtidigt av pedagogiska skäl upp de 59 sentserna i sju punkter, eller sektioner. *Lojong* kallas därför ofta för ”träning av sinnet i sju punkter”.

Det sägs att Geshe Chekawa en dag i sitt kloster fick se en nedtecknad mening som gjorde stort intryck på honom. Meningen löd: ”Ge all seger åt andra, ta all förlust själv”.

Innebörden var så omvälvande för honom att han på alla sätt försökte få reda på ursprunget till meningen och få den förklarad. Till slut fick han reda på att det var hans egen lärare, Sharawa, som nedtecknat meningen. Han fick veta att det var en del av en hemlig överföring från lärare till elev. För flertalet munkar var detta ett budskap de inte var särskilt intresserade av, men för de som verkligen strävade efter insikt och uppvaknande, var det en oundgänglig undervisning.

Lojong har med tiden anammats av alla buddhistiska skolor i Tibet och fått en enorm popularitet. I och med det tilltagande intresset för tibetansk buddhism och det ökande antalet västerlänningar som praktiserar buddhism, har intresset för *lojong* ökat markant även i väst på senare tid.

Centralt för utövandet av *lojong* är den meditation som på tibetanska heter *tonglen*, vilket betyder ”givande och mottagande”. *Tonglen* innebär att man mediterar över medkänsla med fokus på andningen. Man föreställer sig att man andas in ohälsosamma inflytanden som girighet, hat och okunnighet, och andas ut helande och hälsobringande inflytanden som givmildhet, kärlek och visdom.

Kombinationen av sentenser som handlar om allt från djupsinniga metafysiska läror till praktiska och vardagliga levnadsråd gör *lojong* till en enastående rik och allomfattande praktik. *Lojong* är också särskilt lämpad för den som inte har möjlighet att leva som munk eller nunna, utan har arbete

och familj och därmed begränsade möjligheter att meditera i avskildhet. En utgångspunkt för *lojong* är att alla aktiviteter, oavsett hur vardagliga eller ”världsliga” de kan te sig, går att inkludera i vår praktik och träning i medkänsla. Motgångar och svårigheter, som är oundvikliga delar av livet, är inga undantag. Tvärtom ger de oss om möjligt ännu bättre möjligheter till träning i medkänsla än när allt går väl.

Källor till den svenska översättningen

Flera av vår tids mest framstående buddhistiska lärare har skrivit översättningar och kommentarer till *lojong* på engelska.

Den klassiska tolkningen av *lojong* skrevs av Jamgön Kongtrül (1813–1899) och finns översatt till engelska av Ken McLeod.² Jamgön Kongtrül var en av de främsta läromästarna i Tibet under 1800-talet och grundaren av rimé-rörelsen som strävade efter att ena de olika buddhistiska riktningarna i Tibet.

En annan framstående tibetansk läromästare som tolkat *Lojong* är Dilgo Khyentse Rinpoche (1910–1991).³ Dilgo Khyentse var en av de framstående lamor som flydde från Tibet efter det kinesiska maktövertagandet 1959. Han tillhörde nyingma-traditionen, men var liksom Jamgön Kongtrül en förespråkare för rimé-rörelsen. Han bosatte sig först i Bhutan, inbjuden av kungahuset för att verka och undervisa där. Från 1980 hade han sitt säte i Katmandu där han undervisade mängder av lamor, lärjungar och studenter från hela världen.

Bland dem som kanske gett mest spridning åt *Lojong* i väst

hör Chögyam Trungpa (1939–1987), traditionsbärare inom både kagyü och nyingma och bland annat grundare av Shambala-traditionen med huvudsäte i USA. I Chögyam Trungpas efterföljd har flera av hans lärjungar som Pema Chödrön och Judy Lief skrivit kommentarer till *lojong*.⁴

Allan Wallace, som under många år fungerat som tolk för många tibetanska läromästare, inklusive Dalai Lama, har gjort en initierad översättning av *lojong* med kommentarer baserade på ett flertal auktoritativa källor, både i form av muntlig undervisning från tibetanska läromästare och från ursprungliga texter som inte tidigare översatts till engelska.⁵

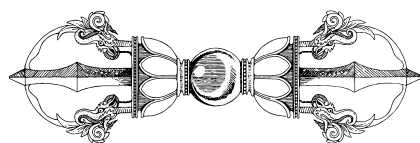
Traleg Kyabgon (1955–2012), en framstående lama inom kagyü-traditionen har också skrivit en översättning av *lojong*-sentenserna med kommentarer.⁶ Förutom sin djupa förtrogenhet med kunskapstraditionen inom den tibetanska buddhismen var Traleg Kyabgon även väl förtrogen med västerländsk filosofi. Hans erfarenhet av att undervisa västerlänningar under mer än tjugo år gjorde att han kunde lyfta fram de aspekter av *lojong* som är särskilt relevanta för vår tid.

En intressant vinkel på *lojong* ger Zoketsu Norman Fischer, poet och zenbuddhistisk präst som undervisar vid San Francisco Zen Center.⁷ Hans ofta lite friare tolkningar av *lojong*s sentenser lyfter fram det allmängiltiga och autentiska i dem.

Jag har använt alla de här källorna och försökt hitta formuleringar på svenska som gör sentenserna rättvisa. Många gånger har jag ställts inför valet att välja mellan en formellt mer korrekt formulering som fordrar mycket förklaringar, eller en enklare formulering som talar mer för sig själv. Oftast

har jag valt det senare. *Lojong* är ett slags manual för en daglig praktik. Det är därför viktigare att sentenserna talar till läsaren och fungerar som inspirationskälla, än att de är till hundra procent trogna det tibetanska originalet.

Den som är intresserad av att lära mer om *lojong* uppmanar jag varmt att läsa mer av den omfattande kommentarslitteratur som finns i ämnet. Den här presentationen tänker jag mig som en invit till en resa som mycket väl kan bli lång och givande. Det viktigaste är inte heller den kunskap som kan förmedlas i skrift, utan den erfarenhet som reflektion och meditation över innehållet kan ge. När man väl har förstått andemeningen med *lojong* kommer man att hitta sina egna formuleringar av sentenserna och kanske skapa sina egna sentenser utifrån sitt eget liv och sin egen erfarenhet.



DE 7 PUNKTERNA OCH DE 59 SENTENSERNA

PUNKT 1 **FÖRBEREDELSE**

- I. Börja med förberedelserna

Punkt 2 **Absolut och relativ bodhicitta**

a. Absolut bodhicitta

2. Betrakta saker som drömlika
3. Undersök den ofödda medvetenhetens natur
4. Låt även antidoten befria sig själv
5. Vila i *alaya*, alla upplevelsers grundläggande natur
6. Mellan meditationerna, lek med illusionerna

b. Relativ bodhicitta

7. Praktisera givande och mottagande omväxlande. Placera dem på andetagen
8. De finns tre typer av föremål (behagliga, obehagliga och neutrala), tre gifter (begär, illvilja och likgiltighet) och tre rötter till godhet (föرنöjsamhet, tålmod och medvetenhet).
9. Träna med sentenser i alla aktiviteter
10. Börja givandet och mottagandet med dig själv

Punkt 3 **Omvandla svårigheter till medel för uppvaknande**

- II. När världen är fylld av ondska, omvandla alla ogynn-

samma förhållanden till medel för uppvaknande

12. Skyll allt på den enda skurken
13. Var tacksam mot alla
14. Att se både förvirring och uppvaknande som tomhet är det yttersta beskyddet
15. Gör gott, rena sinnet, håll fred med demonerna och be om hjälp
16. Närhelst du möter något oväntat, för-ena det med meditation

Punkt 4 **Syntes: Praktik för ett helt liv**

17. Gör det mesta av ditt liv: Praktisera de fem styrkorna
18. Praktisera också inför dödsögonblicket

Punkt 5 **Att mäta effekten av träningen**

19. All dharmaundervisning går ut på en sak
20. Av de två vittnena, håll fast vid det viktigaste
21. Bevara alltid ett glädjefyllt sinne
22. Du är vältränad om du kan praktisera även när du är distraherad

Punkt 6 **Specifika åtaganden i relationer med andra**

23. Håll ständigt fast vid de tre grundläggande principerna
24. Ändra inställning, men förbli naturlig

25. Tala inte om andras defekter
26. Spekulera inte över andras avsikter
27. Arbeta med de främsta gifterna först
28. Släpp alla förväntningar på resultat
29. Avstå från giftig föda
30. Var inte så förutsägbar
31. Tala inte illa om andra
32. Ligg inte i bakhåll för andra
33. Driv inte saker till smärtpunkten
34. Lagg inte en dzos börda på en oxe
35. Sträva inte efter att vara först till toppen
36. Handla inte med en baktanke
37. Förvandla inte gudar till demoner
38. Utnyttja inte andras olycka till egen fördel

Punkt 7 Riktlinjer för lojong

39. Gör allt med en avsikt
40. Möt allt motstånd med samma avsikt
41. Två aktiviteter: en i början och en mot slutet
42. Oavsett vilken av de två som inträffar förbli tålmodig
43. Vakta på dessa två även med risk för livet
44. Träna i de tre svårigheterna

45. Skapa de tre huvudsakliga förutsättningarna
46. Se till att de tre aldrig avtar
47. Håll de tre oskiljaktiga
48. Träna utan ensidighet i alla avseenden. Det är avgörande att göra det allomfattande och helhjärtat
49. Meditera alltid över det som framkallar bitterhet
50. Låt dig inte påverkas av yttre omständigheter
51. Vid den här avgörande tidpunkten, praktisera det mest väsentliga
52. Se upp för missriktade känslor
53. Vackla inte
54. Träna helhjärtat
55. Befria dig genom att undersöka och analysera
56. Tyck inte synd om dig själv
57. Var inte stingslig
58. Var inte lynnig
59. Förvänta dig inte applåder