

Älskade Dharma!

Buddhism i Sverige - bilder från
Buddhistiska gemenskapen
Karme Tenpe Gyaltzen -
Kagyu-traditionen

Prayers

ཡུའི་དྲི་ནི།
i. Yul Di Ni.

was spoken by all the perfect Buddhas.

ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་གྲིས་ལགས།
Dzog Pei.Sang Gye.Kun Gyii Shed.

Dzog Pei.Sang Gye.Kun Gyii Shed.

འཕྲོ་ལྷན་གྱི་ཐུག་པ་རྣམས་ལ་འབྲུང་ཆེན་པོའི་
Thrag Chu Drug Pa.Nal Jor Chhen Poi.

of sixteen thousand great practices of the noble illusory net,

འཇིན་ཏེ་བའི་ལུ་ལས་ལྷན་གྱི་འཕྲོ་ལྷན་ལགས།
po.Ting Nge Dzin Dra Wel.Le-u Le.Chhung Wa.Chom Den De.

the Samadhi net, as told by the

འཕྲོ་ལྷན་གྱི་ཐུག་པ་རྣམས་ལ་འབྲུང་ཆེན་པོའི་
Sung Pa.Chom Den De.Jam Pal Ye She Sem Pei.

by proclaiming the names of the



H.H. den 17:e Gyalwa Karmapa, Thaye Dorje, vid hans besök i Sverige sommaren 2017. Karmapa är Kagyu traditionens överhuvud.



Den gröna Tara (tibetanska: Dreulma), Dharma och Kagyu-skolan

Tara är den meditationsgudomlighet vars namn jag fick när jag blev buddhist år 2001. En meditationsgudomlighet är en "symbol" eller kanske närmast arketyp som kan hjälpa dig i din meditationspraktik. Jag fick Dharma-namnet Karma Dechen Dreulma som betyder ungefär "lycksalig Tara" tillhörandes Karma Kagyu skolan. **Dharma** kan närmast översättas till lära, och naturligtvis åsyftas här den buddhistiska läran, så som den tillkom och fortlevt sedan Sakyamuni Buddhas dagar för ungefär 2600 år sedan.

Kagyu-skolan är en av de fyra stora tibetansk-buddhistiska inriktningarna, Karmapa är dess överhuvud. De andra är Sakya, Nyingma och Gelugpa (Dalai Lamas skola).

Det finns många historier kring legenden Tara och hur hon uppstod. En är att hon kom till när den store bodhisattvan Avalekestishvara (tib. Chenrezig) blev så förtvivlad över att han inte kunde hjälpa alla levande varelser, så han fällde en tår. Ur tåren lär Tara ha uppstått. Men den historia jag gillar bäst är historien hur Tara, som dåvarande prinsessa i ett obestämt kungarike för eoner sedan var en elev till den dåvarande Buddhan. Hon blev vid ett tillfälle tillfrågad av en av de munkar som samlades kring den dåtida Buddhan om hon inte ville bli återfödd som man för att kunna nå upplysning. Då svarade hon: "Kvinnligt, manligt - det är allt en illusion i ditt sinne - jag svär att återfödas som kvinna med syfte att hjälpa alla kännande varelser att uppnå lycka och upplysning!" I det ögonblicket hon uttalade sitt obegränsade löfte nådde hon upplysning. För mig en riktig kvinnlig rollmodell!

Hennes kännetecken är oräddhet och när man använder sig av hennes meditationsmetoder syftar man att själv bli orädd - utöver det allomfattande och alltid närvarande buddhistiska målet att själv nå upplysning och hjälpa andra levande varelser undgå lidande och uppnå lycka.

Den här boken innehåller bilder från mina år med och hos Buddhistiska gemenskapen Karne Tenpe Gyaltzen (KTG), ett Karma Kagyu center för studier och meditation som funnits i Sverige sedan 1972. Jag hittade till KTG i januari 1999, efter ett nyårslöfte som innebar att jag skulle sluta vara "hobbybuddhist" och försöka lära mig mer från/om en genuin buddhistisk tradition.

Under årens lopp började jag på allvar fotografera, skaffade mig en fotoutbildning, och har haft förmånen att dokumentera många besök och händelser både på Stockholmcentret och på retreatgården nära Fellingsbro.

Karne Tenpe Gyaltzen är en av många studie- och meditationscenter inom de tibetanska traditionerna som finns idag i Norden. Unikt är att KTG grundades så tidigt, och att centret har haft genuina Lamor (lärare) som permanent förestått föreningen sedan de första trevande sammankomsterna. Flera stora meditationsmästare från Tibet, Indien och Nepal, samt lärda med ursprung från väst, har gett undervisning och meditationsanvisningar sedan Hans Helighet den 16:e Gyalwa Karmapa besökte Sverige och KTG i början av 1970-talet.

Jag tillägnar denna bok till de Lamor, den undervisning och de platser som möjliggjort min långsamma färd på Dharmas väg - den inre vägen till frid och lycka.

Denise Vestin, aka Dechen Dreulma

པདྨ་ཚེན་ལྷོ་ལ་མ།

Platser

Karme Tenpe Gyaltsens Stockholms-center

Jag kom till det gamla röda huset *mitt i Mälarhöjden* som sökande, rätt förvirrad 44-åring i januari 1999. Tre månader senare dog min mor, och jag kände mig oerhört tacksam att jag då hade hittat ett stöd i min sorg. Jag hade tidigt känt att jag inte ”köpte” skapargud-konceptet, och som ateist är det inte alltid lätt att hitta stöd i den värld vi lever i. Man har inga ritualer att hålla i när det stormar, ingen gud att be till när man är rädd eller ledsen.

Buddhismen är en de fakto ateistisk religion, eller kanske mer av en livsfilosofi med religiösa inslag. Ingen gud, ingen själ och inget ego. Passar mig perfekt - även om egot är ett svårbearbetat koncept. I buddhismen hittade jag stöd och framförallt en livshållning som ger mig känslan av ”nytta” - dvs ett sätt att förbättra mig själv, mina relationer och den kanske även den värld som omger mig och min familj. Stabil är det jag har blivit, hoppfull och med ett jämnmod jag förut inte hade tillgång till.

Buddha betyder upplyst eller uppvaknad och är egentligen en titel eller benämning. När vi pratar lite slarvigt om Buddha är det oftast den historiska buddhan vi syftar på, dvs prins Siddharta, som föddes för ca 2600 år sedan, den fjärde Buddhan av förutspådda 10 stycken att återfödas i vår tidsålder.

När jag för första gången kom till *retreat-centret Solbo i Fellingsbrotrakten*, slog åsynen av den 11 meter höga stupan (se följande sidor) mig med en vördnad som jag inte riktigt förstod då, sommaren 1999. När jag med familjemedlemmar och vänner vid senare tillfällen har besökt de klassiska buddhistiska pilgrimsorterna i Indien och Nepal, har samma känsla av total vördnad och lugn infunnit sig.

Solbo retreat-center är en plats för enskilda retreatar och/eller gästföreläsningar, meditation och reflektion. Numera, med Mandalalundens fina askgravslundsstupa, kommer det även bli den plats där min aska sprids efter min död.

De fyra mest betydelsefulla pilgrimsorterna att besöka i Indien/Nepal är BodhGaya - i norra Indien, där Buddha nådde upplysning, Kushinagar där han gick in i Paranirvana, dvs dog, Lumbini - numera i Nepal, där hans mor Maya födde honom in i det lilla kungariket Sakya, och Sarnath - nära Varanasi i norra Indien, där Buddha gav sin första undervisning om de Fyra Ädla Sanningarna: ”Det finns lidande (ibland översatt som otillfredsställelse, sorg, nöd, obehag eller till och med frustration). Det finns en orsak till lidandet. Det går att få lidandet att upphöra. Det finns en väg ut ur lidandet.”



Stupan i Fellingsbro

Den 11 meter höga stupan - en sinnebild av Buddhas upplysning invigdes 1988 av Hans Helighet den 14:e Dalai Lama, som då besökte även Fellingsbro.

Stupan initierades av Vördade Lama Ngawang, den Lama som förestod KTG fram till hans död 2011.





Stupan innehåller miljontals mantra-rullar (pappersrullar med upptryckta mantror - välsignade heliga ord eller stavelser), sutror (undervisningar) samt olika budhistiska föremål.

I vår stupa finns ett stort mantra-hjul som man kan gå runt och snurra på för att sprida mantrornas välsignelse i alla riktningar.

Man vandrar alltid medsols kring en stupa, och gärna minst tre gånger.







Mandalalunden

2019 fick buddhistiska gemenskapen KTG tillstånd att uppföra en enskild askgravlund. Lama Tsultim Rinpoche, som 2011 efterträdde Lama Ngawang, ritade genast en ny stupa, den ni ser på föregående uppslag. 2022 var den ännu inte helt färdigställd, men flera begravningsceremonier hade redan utförts.

Lama Tsultim Rinpoche och våra föreningsmedlemmar har varit instrumentella att uppföra detta byggnadsverk, som innehåller sk. mandalaplattor, mantrarullar, en stupa inne i stupan mm.



Vi har den fantastiska turen att vår Lama Tsultim är oerhört kunnig på fler omåden än enbart det meditativa! Med sin tibetanska klosterbakgrund har han en mängd olika utbildningar inom teoreti men även praktik! Han är alltså inte enbart kunnig när det gäller ritualer och förhållningssätt utan även när det gäller uppförande av stupor. Han är drivande på det praktiska planet och ger sig gärna själv i kast med snickeri och allmän byggnadsvård.

Därav hänger hans porträtt även i "snickerbo", för utan hans rådgivning och arbete hade nog inte mandalastupan blivit uppförd på så kort tid!





Stockholm: Mälärhöjden

Det faluröda 20-talshuset i Stockholmsförorten Mälärhöjden, har utöver en Lama-bostad, ett stort tempelrum, samt gästrum för besökande storbesök.

Till vänster inspekterar den 16:e Shamarpa miljön under en regnig dag i oktober 2012.

Till höger, Shangpa Rinpoche undervisar framför det fina altaret. Nedan efter en konsert med medeltida musik





Varje år på det tibetanska nyåret som oftast infaller tidigt i februari, firar vi med ceremonier, mat och dryck, brännande av "Sang", en sorts rökelse, samt hänger upp nya böneflaggor med tryckta mantras, som sprider välgångs- och lyckönskningar med vinden.





Meditation, lärare och undervisning

Den 16:e Shamarpa kom på besök oktober 2012, poserade vant vid altaret, och under hans vistelse lovade han att komma tillbaka. Eftersom han dog sommaren 2014, väntar vi förväntansfullt på ett återbesök av den 17:e Shamarpa.

Meditation

Buddhism är till stor del meditation - en mängd olika typer av "meditation"!

Många av oss i väst har kanske en romantiserad bild av just meditation. Kanske åt avslappningshållet, eller så kanske man har provat på någon form av yoga, eller det som populariserats som "mindfulness". Grunden till just mindfulness är en version av zen-buddhistisk meditation, en stillhetsmeditation. På engelska brukar man kalla denna typ av meditation för Calm Abiding. En nepalesisk lärare sade att att en bättre beskrivning av denna metod är kalla den Watchfulness istället för mindfulness. Uppmärksam, avslappnat och vaket. Utöver detta finns t.ex. Vipassana (Skr) oftast översatt till Clear Insight eller Laktong (tib) - samt mängder av andra metoder och praktiker. Dessutom finns olika mantrarecitationer och visualiseringar. Det som hjälper en person är inte alltid det rätta för en annan.

Oavsett vilken metod man praktiserar, går en buddhistisk meditation betydligt djupare än att endast vara avslappnad. Varje metod har ett syfte - stilla sinnet, vara uppmärksam, få bestående insikter, reflektera över fenomen eller begrepp med mera med mera. Slutmålet är dock alltid upplysning. En stor filosofisk skatt förborgas i Buddhas undervisning och meditationsmetoder. Det är filosofi som hjälper en att reflektera och kanske vända på vanor, samt släppa upprördhet, ilska och begär. En oerhörd hjälp till självhjälp. Men utan lärare fungerar det inte - en kunnig lärare, helst med djupgående insikter, erfarenheter och kunskaper om meditationsmetoden och som dessutom kan få en modern västerlänning att reflektera och förstå 2600 år gamla berättelser, liknelser och sättet att lära ut.

Lamas, Rinpoches och Khenpos

Ordet Lama är tibetanska, betyder guru - vilket är sanskrit och betyder i sin tur lärare. Ordet Rinpoche (tib.) är en kärleksfull titel på en högt stående lärare, kan närmast översättas med "värdefull" och man kan tilltala en dyrbar lärare antingen som Vördad eller Rinpoche.

Personer som innehar titeln Khenpo eller om de tillhör Gelugpatraditionen, Geshe, har ofta 10-20 års vidareutbildning utöver grundläggande skolgång från något tibetanskt kloster. KhenChen betyder Stor Lärare, eller professor. Alla dessa lärda har dessutom mediterat enskilt under många år.

Inte alla lärare är män, även fast det idag verkar övervägande vara just män, i alla fall när de kommer öster ifrån. Det är kanske mer ett kulturellt arv än ett buddhistiskt perspektiv. Som "vanligt" har många kvinnor under århundraden hindrats från högre utbildning och det gäller även buddhistiska nunnor. Notera även att det inte är alla traditioner av nunnor, munkar och lamor som är celibat, vilket vi ofta tror i väst. Det finns även Lamor som är praktiserande sk. Yogis eller Yoginis, inte associerade med något specifikt kloster, men väl med olika traditioner, ibland kringvandrande sådana, ibland med största möjliga dreadlocks-frisyr i en stor knut på huvudet. Dessa män eller kvinnor är sällan celibat, men anses vara oerhört kunniga och belästa, och ibland även upplysta.

Undervisning

Buddha Sakyamuni undervisade under hela sitt liv från det han nådde upplysning vid ca 30 års ålder tills han dog just över 80 år gammal. Hans stora skara munkar och nunnor som följde honom på hans vandringar tog till sig olika delar av undervisningen, säkert beroende på utbildningsnivå och personliga preferenser och tillfällen. Dessa personer undervisade i sin tur nästa generation osv osv. Vår högsta Lama H.H. den 17 Karmapa kan i rakt nedstående linje tala om vem som undervisade vem tillbaka till Buddhas livstid. En i mitt tycke imponerande tradition. Dessutom verkade många av Tibets kungar för buddhismen. Det betyder praktiskt att det i dag finns samlade verk på tibetanska, som ofta översatts från sanskrit. Andra traditioner och även andra verk finns finns översatta till bl.a. kinesiska. Vill man läsa "originalet" är det bara att sätta igång och lära sanskrit!







Föregående siduppslag:
den 16:e Karmapa inramad och
den 17:e Karmapa vid hans besök
sommaren 2017



Till vänster och på överst på
motsatt sida, Lama Tsultim
Rinpoche, Lama Ngawang
efterträdare och KTGs
mångsidige föreståndare.



Vördade Lama Ngawang, kom till
Sverige (tidigt 70-tal) på uppmaning
av den 16:e Karmapa, och stannade
hela sitt liv som han dedicerade till
Dharmaundervisning och KTGs
uppbyggnad.

Han var en man som var mycket
bestämd och undervisade i över 30
år enbart på tibetanska eller genom
sina gärningar. Jag tänker att det
antagligen är därför vi har flera duktiga
översättare idag!

Utvalda undervisningar från hans tid
finns i boken "Solens Hjärta", redigerad
av Elin Lagerkvist.



Det finns en uppsjö av rituella föremål, symboler, dekorationer och instrument. Dessa ting har en mångfacetterad kärna av buddhistisk symbolik och praktik. Det är oftast inte bara det du ser utan det du känner, vet och kan ta till dig som avgör om tinget har betydelse och kan hjälpa dig på vägen. Kunniga Rinpoches kan förklara och ge dig insikt - och möjliggöra reflektion. Min upplevelse är att det känns närmast tredimensionellt - tanke, visualisering och förståelse - när man väl tagit till sig kunskapen och metoden.





Solbo - en vacker kväll. Richard sätter sig för en stunds meditation inför ett lagom vackert jordbrukslandskap, där man ofta hör ljuden från tranor, rådjur, räv och älg.



På motsatt sida: en av Karmapas dyrbara lärare, KhenChen Chödrag undervisar Risskottssutran, medan hans mångåriga svenska översättare Kicki Ekselius ofta ställer relevanta frågor för att kunna klä översättningen i korrekt och förståelig dräkt. Vi åhörare, antecknar, reflekterar och diskuterar sinsemellan och med KhenChen.



Vid Lamabesök är det alltid fråga om många förberedelser både rent praktiskt men också rituella dylika.

När föreningen fick besök av den 17:e Karmapa sommaren 2017 föregicks det av ceremonier, undervisning och meditationer OCH mängder av praktiska bestyr och förberedelser:

En tron framställdes (en del av denna ses ovan), ett enormt tält hyrdes in, säkerhet och första hjälpen behövde beslutas och testas, stolar, meditationskuddar, bord och hygienarrangemang, papperskorgar färdigställdes. Mat och boende för närmare 960 besökare under 4 dagar på retreatcentret skulle ordnas, program tryckas och distribueras. Inbjudningar skickas ut och anmälningar tas emot. I högsta grad frivilligt och obetalt arbete fyllt av kärlek.

Vi hade besökare från hela världen: Japan, Israel, Honduras och praktiskt taget hela Europa och Ryssland! Högst upp på nästa uppslag har jag fångat åtminstone 600 av de många besökarna på en bild.

På motsatt uppslag: Lama Tsultim Rinpoche samtalar med den 17:e Karmapa, Thaye Dorje.



Ungerske Lama Chöpel till vänster, leder en procession. Lama Chöpel var en av Lama Ngawang's elever, och förestår vårt systemcenter i Budapest. Lama Chöpel är känd för sin fina, humoristiska undervisning på klingande svenska.



Den berömda svarta hatten (se nästa uppslag) bärs runt stupan av XXXX som både tjänade den 16:e Karmapa såväl som den nuvarande Karmapa.





Hatten som Karmapa bär på denna bild, och som bars runt stupan på föregående uppslag, sägs ha givits för länge sedan av den dåvarande kinesiska kejsaren.

Den påstås vara vävd av en Dakinis hår. Dakinis är en sorts kvinnliga himlaväsen.





Utan duktiga översättare skulle inte undervisning fungera. Jag har tidigare nämnt Kicki Ekselius, som är KhenChen Chödrags översättare. Karma Tenpe Gyaltzen har också den stora turen att ha flera personer som kan göra sig förstådda på tibetanska och översätta åt gästföreläsare som kanske inte har översättare med sig. En av dessa utomordentliga personer är Johanna på föregående uppslag, som fortbildar sig på Rangjung Yeshe Institute (online och på plats i Kathmandu, Nepal).

Tibetanska är ett väldigt vackert och komplext språk, som talas av en 6-7 miljoner människor världen över - men det talade och det skrivna skiljer sig åt. Man brukar prata om Dharma-språk för det skrivna. Texterna kan vara över 1350 år gamla eller till och med äldre!



Människor

Vilka är de som ägnar sig åt buddhism?

Naturligtvis kan inte jag som fotograf ens börja veta vad som drar eller attraherar en person till att börja meditera eller studera. Självt kände jag det som om jag kom hem. Som om jag alltid hade varit med dessa lamor och medmänniskor, min lilla Sangha (samling) av likasinnade sökare.

Vi är väldigt olika allesamman, kommer från olika livssituationer, men jag tror vi alla har en sak gemensamt: vi har hittat till den inre vägen, och funnit den effektiv. På något sätt, fast säkert olika. En del av oss har gjort den traditionella treår-tremånader-treveckors retreaten i Frankrike eller Schweiz - andra, som jag, praktiserar på ett mindre intensivt sätt.

En del av oss är akademiker, med många års forskningsbakgrund, en del snickare och sjuksköterskor. Eller IT-konsult/fotograf - som jag!

Ibland har vi rest tillsammans, för att se pilgrimsplatser, lyssna på undervisning - och även fast vi kanske inte umgås till vardags, brukar dessa resor var helt underbart harmoniska!







Med denna bild av mig själv - avslutar jag denna exkursion i den svenska men ändå tibetanska buddhistiska traditionen med hopp att denna bok har gett några insikter, och/eller väckt nyfikenhet.

Jag tillägnar denna bok till de lamor, och den undervisning som hjälpt mig under mitt liv, och förhoppningsvis nästa. Jag ber även om ursäkt ifall jag på något sätt missrepresenterat eller gjort det möjligt att missuppfatta något i denna bok.

Läs mer om Buddhistiska gemenskapen KTG:
<https://tibetanbuddhism.se>

Liten boklista

Solens Hjärta	<i>Lama Ngawang: Hur man tränar sitt sinne - spegeln som klargör allt</i> redigerad av Elin Lagerkvist	ISBN 978-91-514-0349-6
Tsangnyön Herukas sånger	<i>En studie och översättning av en tibetansk buddhistisk yogis religiösa poesi</i> Stefan Larsson	ISBN 978-91-88661-34-0
What makes you NOT a Buddhist	<i>For the son of Suddhodana, the prince of India, without whom I would still not know I am a wonderer</i> Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche	ISBN 978-159-030-570-6