

Svensk e-bok version

Vård och näring för medkänslan

Undervisning vid första
besöket i Europa

DEN 17:e KARMAPA
Ogyen Trinley Dorje



Vård och näring för medkänslan

Undervisning vid första besöket i Europa.

Den 17:e Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Till engelska av
Ringu Tulku Rinpoche & Damchö Diana Finnegan
Från engelska till svenska av Mari Lo Boström

Publicerad av



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

Karmapa Foundation Europe.
23, Rue d'Edimbourg
1050, Bryssel
Belgien

www.karmapafoundation.eu

© 2015 av Hans Helighet den 17: e Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Alla rättigheter förbehållna. Ingen del av denna bok får reproduceras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt, inklusive fotokopiering, inspelning, eller av någon informationslagring och hämtningssystem, utan skriftligt tillstånd från förlaget.

Första utgåvan.

Redigerad av Damchö Diana Finnegan & Annie Dibble

Designad av Paul O'Connor på Judo Design
Cover Bild av Francois Henrard

Innehållsförteckning

Introduktion	4
Offentliga tal	6
Ett meningsfullt liv	7
Kärleksfull omtanke	11
Miljökrisen	15
Medkänsla i en globaliserad värld	19
Konst	22
Möte med ungdomar	23
Dharma-undervisning	28
Ngöndro I: De generella fundamentala övningarna	29
Ngöndro II: Guru Yoga	35
Mahamudra	39
Undervisning vid wang	47
84 Mahasiddha wang	48
Vajrasattva	50
Medicin Buddha	52
Karma Pakshi	53
Tackord	55
Nürburgring	56
Berlin	57
Om författaren	59
Andra publikationer av den 17:e Karmapa	62

Introduktion

År 2014, uppfyllde Hans Helighet den 17:e Karmapa, Ogyen Trinley Dorje sina Europeiska studenters högsta önskan sedan länge när han besökte Tyskland under två veckor i maj och juni. Vid detta historiska tillfälle reste han i Tyskland, höll samtal i hörsalar fyllda till bristningsgränsen, mötte ledare för olika religioner och utförde sina uppgifter som ledare för en 900-årig buddhistisk tradition.

För många människor var den 17:e Karmapas besök inte bara ett banbrytande första besök utan det var också en återkomst till något välkänt. Hans föregångare i härstamning i Karmapa-reinkarnation - Hans Helighet den 16:e Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje - hade spelat en avgörande roll när det gällde att införa tibetansk buddhism till Europa på 1970-talet. Under två stora turnéer i Europa besökte den 16:e Karmapa ett dussin olika länder, erbjöd Black Crown ceremonier och spred frön av Dharma i hjärtat hos många unga européer. Fyra decennier och en hel del gråa hår senare samlades många av dessa elever från hela Europa för att lyssna till den 17:e Karmapas undervisning och tog därmed sin relation med föregångaren den 16:e Gyalwang Karmapa vidare.

Den 17:e Karmapa skaffade många nya kontakter under denna resa och han ansträngde sig särskilt för att möta unga människor. Hans Helighet talar ofta om de stora globala problem som dagens unga generation står inför. Han gör det inte bara som en av världens viktigaste andliga ledare utan också som en person i 20-års åldern som delar sin generations ansvar för att ta itu med dessa utmaningar.

Hans budskap om miljö, konsumism och girighet och hans betoning på medkänsla och godhet som universella värden vann starkt gehör hos de tusentals människor som deltog i hans undervisning. Gyalwang Karmapa talade direkt till hjärtat, inte bara till buddhistiska utövare, utan också till de många människorna i Europa som har en sekulär inställning men erkänner behovet av ökad mänsklig visdom och medkänsla i världen idag.

Den ordning som hans läror redovisas i denna bok skiljer sig från den ordning som han undervisade. Som lämpligt är när man återvänder för att besöka sina närmaste efter en lång tids frånvaro bodde Hans Helighet den 17:e Karmapa först på det egna Europeiska residenset, Kamalashilainstitutet i regionen Eifel i Tyskland, där han undervisade i Dharma och utförde wang (empowerment). Först senare reste han till Berlin där han erbjöd offentlig undervisning till en bredare publik - även till många icke-buddhister. På begäran av Kamalashilainstitutet har ordningen i boken kastats om. I omkastad ordning börjar boken sålunda med undervisningen i Berlin som vänder sig till en bredare allmänhet för att därefter presentera den mer traditionella buddhistiska undervisningen. Boken sammanfattar undervisningen och wang som gavs vid olika tillfällen. Hans Helighet undervisade främst på tibetanska men växlade ofta över till engelska. Undervisningen har redigerats något för publicering.

Vår djupaste tacksamhet går till Hans Helighet den 17: e Gyalwang Karmapa för hans inspirerande undervisning och hans tillåtelse att publicera den på engelska och andra europeiska språk. Vördade Damchö Diana Finnegan transkriberade, översatte och redigerade boken med hjälp av Annie Dibble. Vi är skyldiga dem ett särskilt tack och riktar också ett särskilt tack till Paul O'Connor för att han gett boken en vacker design. Tack till alla som har arbetat för att få den här boken utgiven! Slutligen ett särskilt tack till alla de institutioner och individer som gjorde det möjligt för denna undervisning att äga rum genom att arbeta för att föra Hans Helighet till Europa, ge honom husrum och organisera undervisningstillfällena.

Må denna bok bidra till att ge vård och näring av medkänsla i hjärtat hos alla de som läser den och skapa fred och vänlighet i vår värld.

Ringu Tulku
President, Karmapa Foundation Europe

18 Jun 2015

Del ett

Offentliga tal

Berlin

Kapitel 1

Ett meningsfullt liv

Först av allt vill jag hälsa er alla. Detta är första gången jag har kunnat besöka Europa, något som jag har velat göra under många år. På denna etapp av min resa befinner jag mig nu i Berlin, Tysklands huvudstad, och jag är mycket glad över att vara här.

Jag har fått ett tungt ämne att tala om i dag, med en titel så lång att jag knappt minns den - "Ancient Wisdom for a Modern World: Heart Advice for a Meaningful Life" (Uråldrig visdom för en modern värld: hjärteråd för ett meningsfullt liv). Hur formellt och imponerande det än låter så kommer jag att fokusera på informella samtal under denna del av min tid i Europa, medan den del av min resa som jag tillbringade på Kamalashilainstitutet nära Nürburgring i regionen Eifel i Tyskland avsattes för mer formella Dharma ämnen.

Dagens ämne - ett meningsfullt liv - får mig att tänka på mitt allra första möte med västerlänningar. Min anknytning till väst och till européer går tillbaka till den tid då jag erkändes som Karmapa vid sju års ålder. Mitt första möte med européer ägde rum då jag fördes till Tsurphuklostret för första gången. Där dalen smalnar av, strax innan man kommer fram till klostret, finns en park. Det var i denna park som jag fick min första glimt av några västerlänningar. Det var två européer där och jag tyckte verkligen de såg konstiga ut - långa och smala, som utomjordingar. Ända sedan detta första möte har jag haft kontakt och blivit vän med många européer och andra västerlänningar. Jag har velat besöka dem sedan jag var sju år gammal. Nu är jag tjugoåtta och nu kan jag uppfylla den önskan jag har haft under alla dessa år.

Den största förändringen i mitt liv inträffade när jag var 14 år gammal, när jag bestämde mig för att försöka fly från Tibet till Indien i slutet av år 1999. Media hade en hel del att säga om varför jag fattade det beslutet och publicerade många olika skäl till varför jag flydde från Tibet. Några angav även förklaringen att jag hade kommit till Indien för att samla några viktiga föremål och föra tillbaka dem. Min verkliga avsikt med att komma till Indien var för att i huvudsak ha friheten att kunna resa. Under många år hade jag gjort den ena framställningen efter den andra till den kinesiska regeringen om tillstånd att resa, utan resultat. Därför fattade jag mitt eget beslut att bege mig till Indien för att kunna resa och träffa mina Dharma-vänner och delta i Dharma.

När vi gav oss av från Tibet till Indien visste vi inte med säkerhet om vi skulle lyckas men vår tro sporrade oss vidare. Som ni säkert vet flyr många tibetaner fortfarande från Tibet till Indien så som jag gjorde och det är från sin uppriktiga tro och sitt engagemang som de får den styrka som behövs för att kunna genomföra resan. Jag berättade för dem som flydde med mig, "Idag flyr vi till

Indien men vi vet inte om vi faktiskt kommer att lyckas att ta oss dit. Oavsett hur det går och om vi får problem längs vägen har vi inget att ångra. Även om vi bara lyckas ta några steg mot Indien så är vi ändå på väg i rätt riktning och har ingen anledning att ångra oss."

Jag föddes i Tibet och tillbringade de första fjorton åren av mitt liv där. Jag har sedan dess tillbringat fjorton, snart femton, år i Indien och gör först nu min allra första resa till Europa. Under de här åren blev inte allt precis som jag hade hoppats. Även om jag har levt tjugoåtta år nu, vilket inte är en särskilt lång tid, har mitt liv redan fyllts med många utmaningar och förändringar och jag har samlat både bra och dåliga erfarenheter. Även om jag är fysiskt ung känns det, av denna anledning, som om jag mentalt redan är gammal. Det känns som om jag har sett tillräckligt och redan har blivit en gammal man.

Detta är inte det liv jag valde åt mig själv. Det bara blev så. Jag hade inte satt som mål att bli Karmapa. Jag hade inte gjort några ansträngningar för att få det namnet. Det bara hände mig. Det var inte en fråga om val. Bortsett från detta har jag upplevt många svårigheter. Jag nämner detta eftersom det slår mig att innan jag kan tala om ett meningsfullt liv måste jag kunna säga om jag upplever mitt eget liv meningsfullt. Först behöver jag kunna svara på om jag är glad eller inte över mitt eget liv. Det är en svår fråga. Ett meningsfullt liv är inte något som kommer till stånd utan anledning. Det kräver ansträngning. Bara det faktum att vara Karmapa gör inte automatiskt livet meningsfullt.

Många människor verkar tro att genom att ges namnet Karmapa blir man plötsligt begåvad med superkrafter - som om en utomjording kom från yttre rymden och lyfte en till en ny nivå. Människor har förväntningar om att jag omedelbart genom att bli Karmapa skulle bli kraftfull medan det i själva verket är så att jag har fått ägna mig en hel del åt studier och ansträngningar. Innan jag gjort några framsteg har människors förväntningar redan legat långt före och detta har inneburit en extra svårighet för mig. Huruvida våra liv får mening eller inte beror på våra ansträngningar och insatser och framför allt på den motivation vi genererar. Det händer inte bara av sig självt.

När jag fick namnet Karmapa stod jag inför en unik utmaning om jag skulle eller inte skulle ha ett privatliv bortsett från mitt liv som Karmapa. Normalt har människor ett yrkesliv som pågår medan de arbetar och vid sidan av att det har de ett privatliv som de lever när de inte arbetar. Någon som arbetar i en fabrik, till exempel, har en befattning som definierar vad han eller hon gör i tjänsten. Men i mitt fall är jag i tjänst som Karmapa tjugofyra timmar om dygnet. Tänk dig att då du är ensam är du Karmapa och då du är med andra är du också Karmapa.

På ett sätt måste allt i mitt liv stå över detta att vara Karmapa. Det finns inget privatliv för mig utanför Karmapa. Sådana saker som personliga val, personlig frihet, personliga rättigheter och privatliv är alla uteslutna.

Om någon frågar mig "Vad heter du?" måste jag svara "Karmapa" Om de sedan frågar "Vad arbetar du med?" svarar jag också "Karmapa." Om de bara undrar "Vem är du?" svarar jag "Karmapa."

Detta hände mig faktiskt när jag kom till Indien som flykting. I mina identitetshandlingar var jag tvungen att ange mitt namn och mitt yrke. Det uppstod en tvist om huruvida Karmapa var mitt namn eller min titel. Jag kunde inte säga att Karmapa inte var min befattning. Inte heller kunde jag säga att jag inte var Karmapa. Under flera veckor pågick en seriös diskussion om huruvida Karmapa var ett namn eller en titel och jag har förstått att diskussionen togs upp i den indiska regeringen på ganska hög nivå. Förslaget om att det var mitt jobb eller min karriär att fungera som Karmapa men att jag inte själv var Karmapa lät ganska bra för mig. Det skulle innebära att jag var fri. I verkligheten är det dock inte så det fungerar. Ur mitt perspektiv kan det inte finnas någon åtskillnad mellan mitt personliga liv och mitt liv som Karmapa och därför har jag inget annat val än att arbeta för att leva livet som en Karmapa.

Karmapa avser någon, en kvinna eller en man, som engagerar sig i en buddhas aktiviteter. Namnet Karmapa självt innehåller ordet "karma" som betyder handlingar på sanskrit, det gamla språket i Indien. Ändelsen "pa" kommer från tibetanska och hänvisar till en person. Idealt är en Karmapa en person som utför handlingar. I andra änden av spektrumet är Karmapa en arbetare, ett slags betjänt. Kärnan i livet för en Karmapa är att arbeta eller verka för att gynna andra. Om jag kan hjälpa andra blir mitt liv som Karmapa meningsfullt. Om jag inte kan hjälpa andra blir mitt liv som Karmapa ett misslyckande. Därför är mitt personliga liv, eller mitt liv, som Karmapa inriktat på att tjäna andra. Mitt ansvar, eller mitt liv som Karmapa, är att verka för att hjälpa andra baserat på Buddhas kärlek och visdom, att minska och eliminera lidande för människor och att öka deras lycka.

Av denna anledning är det klart att mitt liv är helt beroende av andra. Det känner jag verkligen. Till exempel nu, när jag har kommit till Europa, har många människor samlats här. Jag kan se hur glada människor är för detta. Jag tittar ut över publiken och ser många ansikten le tillbaka mot mig. Jag är glad över att se detta och känner att mitt liv har blivit meningsfullt. När jag lämnade Tibet lämnade jag kvar mina föräldrar och gav upp allt som var bekant för mig. Men att vara här i Europa nu får mig att känna att mina uppoffringar och ansträngningar inte var förgäves utan har varit meningsfulla. Mitt liv vinner mening helt genom andra. Människor är extremt vänliga mot mig då de på det här sättet gör mitt liv meningsfullt.

I djupet av mitt hjärta känner jag att min styrka kommer från andra, från människor som er alla, för ni ger mig stort hopp och förtröstan. Även om jag har mött många utmaningar så är det ert hopp och er tillit som tillåtit mig att överleva och gå vidare och som har gjort mig starkare så att jag kunnat bli mer uthållig. Ju mer hopp och förtroende andra har för mig desto mer styrka får jag naturligtvis att fortsätta hålla igång. Karmapas verksamhet och mina handlingar är riktade mot att tjäna andra samtidigt som källan till styrkan för att kunna gynna andra kommer från dem själva. Därför ger andra människor mitt liv mening.

Frågan om mitt liv är lyckligt eller inte är svår att svara på. Uppriktigt sagt var mitt liv lyckligast innan jag erkändes som Karmapa. När jag var sex år eller yngre och sprang runt på gräsmattan där jag växte upp var den tid då jag upplevde mest känslor av lycka. Numera skulle jag inte säga att jag är särskilt lycklig. Men ett meningsfullt liv går mycket djupare än känslan av lycka. Man behöver något som varar längre än tillfälliga tillstånd av upprymdhet och känslomässig upphetsning som bleknar efter en stund eller några timmar. För att livet ska vara meningsfullt måste det bära frukt och vara betydelsefullt tjugofyra timmar om dygnet, även när man sover.

Min poäng när jag säger detta är att för att vårt liv ska ha mening måste vi först ha ett syfte och detta syfte bör vara långsiktigt och bestående. Det bör inte enbart syfta till den närmaste framtiden, inte heller bör syftet med vårt liv vara själviskt. Våra liv är ömsesidigt beroende av varandra. Vår lycka, liksom vårt lidande, kommer ur vårt ömsesidiga beroende. Eftersom våra liv är beroende av varandra kräver ett meningsfullt liv att vi känner omsorg om andra.

Jag tänker ofta att man inte kan finna värde och mening inom det liv man lever i denna enda kropp utan man kommer att finna det genom andra och deras liv. På så vis kommer andra människor att bli spegeln som man kan se sin egen värdighet och sitt värde återspeglas i.

Kapitel 2

Kärleksfull omtanke

För mig är det som en omöjlig dröm som har besannats att vara här och jag är mycket glad över detta. Det faktum att vi har samlats här är viktigt för mig och det är resultatet av en hel del svårigheter så jag ser detta som en värdefull och speciell tid.

Ämnet för dagen är kärleksfull omtanke och som mänskliga varelser är vi redan från födseln särskilt beroende av våra föräldrars kärlek och tillgivenhet. Vi växer också upp och utvecklas utifrån deras kärlek och omsorg. Från det ögonblick vi föds in i denna värld är kärleksfull omtanke nödvändig för vår överlevnad.

Först och främst ger våra föräldrar oss denna kropp av kött och blod och detta är en viktig gåva men ännu viktigare är deras gåva av kärlek och tillgivenhet. I själva verket är det deras största gåva till oss. Det finns dock vissa föräldrar som inte har förmåga att visa sådan kärlek eller ge sådan vård till sina barn. Som ett resultat kan dessa barn komma att växa upp utan känsla av välbefinnande och som vuxna kan de själva komma att sakna förmågan att visa omtanke, eller erfara sorg, ensamhet eller ångest.

Jag hade turen att födas till omtänksamma föräldrar. Min mor och far visade inte bara kärlek och tillgivenhet mot mig, de lärde mig också att vara kärleksfull mot andra. Jag anser att mina föräldrar är mina första andliga vägledare eftersom det jag först lärde mig om kärleksfull omtanke lärde jag mig av dem. Redan i mycket tidig ålder lärde mina föräldrar mig och mina syskon att värdesätta varje levande varelse, även en liten myra, som om de vore våra egna föräldrar. På så vis tränade mina syskon och jag oss i att känna tillgivenhet och respekt och att värdesätta alla levande varelsers liv. Detta är något som våra föräldrar aktivt lärt oss.

Tack vare deras kärleksfullhet, redan i tidig ålder, lade jag grunderna till att ha en känsla av ansvar för att ta hand om andra och att hitta sätt att lindra andras lidande. Jag anser att detta var utgångspunkten - och den allra bästa utgångspunkten - för min andliga resa i det här livet.

Mina föräldrar är människor med en enkelriktad tro på Dharma men utan någon större intellektuell grund i den. Min far kunde läsa men inte min mor. De hade inte mycket formell utbildning och än mindre någon utbildning i buddhistisk filosofi. Oavsett detta lärde de mig det de lärde mig från hjärtat. De hade ingen formell motivering utan erbjöd mig helt enkelt ett uppriktigt exempel på hur man faktiskt lever kärleksfull omtanke. Detta är något som berörde mig djupt.

När det gäller att öva sina sinnen i kärleksfull omtanke och medkänsla är jag av detta skäl inte övertygad om att undervisning genom omfattande filosofiska argument är den mest effektiva metoden. På ett sätt är det bra att känna till

logiska resonemang men ibland får de oss att tappa siktet på de viktigaste punkterna och ger oss istället upphov till onödiga tvivel. Det finns ett tibetanskt talesätt som handlar om att intellektuell övning kan medföra att du får fler tankar men inte mer visdom. Det kan leda till att människor som verkar vara mycket kunniga inte kan anta de tuffa utmaningar de möter när de brottas med viktiga problem i praktiken. Istället närmar de sig situationen med alltför många konceptuella tankar och knutar av tvivel kan komma att knytas hårdare och hårdare.

Jag tror att vi alla föds med kärlek, omtanke och tillgivenhet som naturliga mänskliga egenskaper. Det kan vara en gradskillnad - vissa har mer och andra mindre - men de är definitivt närvarande i oss alla. Men förmågan till kärlek och omtanke genomgår förändringar utifrån de omständigheter och den miljö i vilken vi växer upp i. Ibland förbättras medkänslan, i andra fall försvagas den.

Jag skulle vilja dela med mig av en upplevelse från mitt eget liv. Detta skedde när jag var ganska ung, kanske tre eller fyra, men jag minns det fortfarande livligt. Jag föddes i en nomadfamilj och vi levde nästan helt på vad vi fick från djur; smör, ost och kött. Där jag växte upp fanns inga grönsaker, ingen potatis eller nåt sånt. Vi hade inget annat val än att förlita oss på våra djur.

Hösten var årstiden för slakt av boskap, främst får och jak. Det vanligaste sättet att slakta djur i området var att binda deras nosar för att kväva dem. Det var hemskt. Det tog en timme eller så för dem att dö. Under tiden som de kämpade för att andas var deras nöd oerhört tydlig och deras kroppar slog omkring. De stönade och skrek och svettades ymnigt när de dog. Detta var outhärdligt för mig. Önskan att skydda dem och att befria dem var så stark att jag skrek gråtande och folk brukade få hålla fast mig. Känslan var mycket stark. Detta är vad som hände när djuren slaktades.

Men trots att jag gjorde en sådan scen under slakten så var jag med vid måltiden då djuren var flådda och det var dags att äta kött. Jag åt så mycket kött som alla andra, om inte mer. Detta var inte något som inträffade bara en gång utan årligen och efter ett tag började det kännas som att min medkänsla och min omtanke var meningslös. Under dessa omständigheter blev min medkänsla och kärlek till djuren gradvis svagare och svagare med tiden och så fortsatte jag att äta kött. Det var först efter att ha kommit till Indien som jag gav upp att äta kött och mitt främsta skäl för det var mitt minne av de starka känslor jag hade när jag var ung.

Faktum är att när folk frågar mig vad min favoritmat är skulle jag, uppriktigt sagt, behöva säga kött. Men eftersom jag har gett upp kött och släppt det helt finns det inte längre någon mat som jag har som särskild favorit.

Från det att vi är små känner vi naturlig tillgivenhet för andra, för hundar, fåglar eller andra barn. Även när det inte finns några andra människor eller djur omkring håller små barn uppstoppade djur och dockor och smeker dem och tar hand om dem. De har en naturlig kärleksfull egenskap, behandlar andra människor och saker med stor ömhet och tillgivenhet. När vi är barn har vi alla denna naturliga förmåga till närhet och kärlek till människor och saker. Vi bör ta

denna spontana känsla av omsorg och förmåga till värdesättande och träna oss för att sprida den mer och mer utbredd så att den omfattar alla varelser utan åtskillnad. Vi bör förbättra den tills den visar sig utan ansträngning inom oss. På detta sätt kan vi utöka och förbättra vårt naturligt närvarande mått av kärlek och omtanke. Det är mycket viktigt att vi gör detta.

Kort sagt, vi bär alla på naturliga frön av kärlek och medkänsla men precis som vi behöver vårda och skydda en planta tills den har utvecklats till ett starkt träd måste vi också arbeta aktivt med vården av vår kärlek och medkänsla så att de växer starkare. Över hela världen, och särskilt i denna stora nation Tyskland, finns det en historia av att tillfoga andra folk stor smärta på grund av bristande kärlek och omtanke. De många fruktansvärda situationer som uppstod under första och andra världskriget och den judiska förintelsen uppstod i första hand på grund av en brist på medkänsla. Det är inte så att folk inte kan känna medlidande eller kärlek och omtanke. Vi har alla denna förmåga från födseln. Men det verkar definitivt som att vår medkänsla kan slås på och av.

Man brukar till exempel säga "Detta är inte mitt problem. Det är någon annans ansvar. Det har ingenting med mig att göra." Så länge man själv eller ens närmaste vänner och familj inte påverkas bryr man sig inte om vad som händer med andra. På detta sätt utestänger man andra från sin medkänsla och lämnar dem åt sitt öde och långsamt kommer man att utarma sin medkänsla eller bli grym och hjärtlös.

När man identifierar massmördare brukar man skilja ut fattigdom, miljöförstöring, naturkatastrofer, brist på rent dricksvatten eller sjukdomar såsom malaria. Jag anser att vår egen brist på medkänsla och kärlek och omtanke verkligen är en stor massmördare. Många av de situationer där människor dödas eller lämnas i hemska tillstånd skulle kunna lösas om man bara hade lite mer medkänsla. Många människor lider på grund av vår brist på medkänsla. Man kan hitta många exempel på detta i historien.

När vi var mycket unga behövde vi själva ta emot kärleksfull omtanke i våra liv för att överleva. Jag anser att det är absolut nödvändigt för världen att vi knyter an till andra med medkänsla och kärlek. Mänskligheten kan inte klara sig utan detta.

Om någon skulle fråga oss om vi skulle vilja vara en massmördare tvivlar jag på att någon av oss skulle säga ja. Men även om det inte var ens medvetna avsikt blir man ändå massmördare, omedvetet och obetänksamt. Hur kan detta hända? I vår själviskhet tänker vi enbart på oss själva och på våra egna intressen och på så sätt vi blir vi automatiskt massmördare. Detta är skrämmande.

Men när jag talar om det brådskande behovet av att vårda och ge näring åt medkänslan menar jag inte att sätta press på er eller skrämma er med tanken att ni har blivit någon sorts mördare. Man kan inte skrämmas till att göra autentiska övningar. Önskemålet om att utveckla det man redan har naturligt måste uppstå inom en.

En liknelse: Det finns ett äldre par som bara har ett barn, en son, som hamnar i trubbel och kommer i fängelse. Föräldrarna blir allvarligt sjuka av oro och har ingen som tar hand om dem. De kan inte räkna med sin son. Han sitter fast i fängelse och kan inte komma ut för att ta hand om dem. I vår själviskhet är vi exakt likadana. Vi är instängda i ett fängelse, ett fängelse som vi byggt själva, där ingen annan än vi själva har placerat oss. Utanför detta fängelse finns alla andra varelser som är som föräldrar för oss men från vilka vi är separerade och frånkopplade.

Dessa varelser behöver dig. De väntar på dig. Men eftersom du har fastnat i detta fängelse av själviskhet kan du inte sträcka ut din hand till dem. Därför är det ditt ansvar, för deras skull, dem som du känner kärlek till, att du bygger upp ett starkt medlidande som ger dig styrkan att bryta fängelset av själviskhet.

Kapitel 3

Miljökrisen

Här i Europa har ni förmodligen tillgång till mer information om miljön än vad jag har så jag kommer inte att kunna tillföra så mycket nytt i det avseendet. Miljökrisen är den största utmaningen vi står inför under tjugohundralet enligt min mening. Under de senaste åren har jag låtit denna fråga få en del uppmärksamhet och jag har tagit några små steg mot att arbeta för att skydda miljön.

Jag strävade efter att utbilda mig och började sedan att tala om utvalda miljöfrågor, att kalla samman konferenser och jag tog initiativ inom områden som rör vilda djur och skogsskydd. Vi skapade en sammanslutning som kallas Khoryug som länkar femtiofem kloster och nunnekloster i Indien, Nepal och Bhutan över Himalayaregionen. Denna förening var inte begränsad till klostren inom bara Kagyus-skolan utan i den ingick också andra grenar av tibetanskt buddhism. Vi har skapat särskilda annex i varje kloster och nunnekloster där vi lanserat en kampanj för att öka medvetenheten om och aktiviteter för miljön, inte bara inom varje kloster utan också till deras närstående inrättningar. Jag tyckte det var viktigt att munkar och nunnor har en god förståelse för miljöfrågor eftersom de fungerar som ledare i Himalayas samhällen. Detta har nu pågått i flera år.

Glaciärer och istäcket i Himalaya och på den tibetanska platån fungerar som källa till många av Asiens floder så den tibetanska platån är känd som "Asiens vattentorn". Forskare har börjat hänvisa till området som världens tredje pol av samma skäl. Det är i synnerhet i Tibet en stor del av Asiens stora floder har sina tillflöden vilket gör den tibetanska platån till en avgörande, livgivande naturlig kraftkälla för miljön på planeten i allmänhet och i Asien i synnerhet.

På grund av detta såg jag att det var särskilt viktigt att människorna i Himalaya fick kännedom om miljöfrågor. Även om det i det förflutna var så att deras sätt att leva var i harmoni med naturen är detta inte längre fallet. På grund av den materiella utvecklingen som skett har deras livsstil numera förändrats och många människor är omedvetna om det sätt på vilket deras nya livsstil och materialism skadar miljön. De inser inte att plast håller i tusentals år och inte är biologiskt nedbrytbart utan utan lämnar det bara på marken där det passar dem. Tidigare har det aldrig fallit dem in att behöva göra några speciella eller medvetna ansträngningar för att skydda miljön eftersom deras sätt att leva hade utvecklats i harmoni med deras naturliga omgivning.

När folk hör talas om "Tibetfrågan" kommer många omedelbart att tänka på "politik". Men enligt min mening behöver den tibetanska frågan inte nödvändigtvis ses som en helt politisk fråga. Till exempel är frågan om den tibetanska miljön inte en politisk fråga. Det är inte ens en angelägenhet enbart för tibetanerna, inte heller för något enskilt land. Frågan om den tibetanska

naturen är en fråga för hela Asien. Faktum är att tittar man ur ett bredare perspektiv är det en fråga som berör hela planeten. Ur detta bredare perspektiv kan man se att det tibetanska folket hade levt i harmoni i tusentals år med naturen på den tibetanska platån. I syfte att skydda den tibetanska naturen finns det därför anledning att skydda den tibetanska livsstilen, kulturen, de andliga traditionerna, vanorna och tänkesättet som är förenligt med och anpassat till denna miljö. Detta är bortom politiken. Det går utöver varje enskild ras eller någon enskild nations intresse.

Även om jag har ett intresse för miljöfrågor är jag inte kunnig eller erfaren själv utan jag har haft stöd av Världsnaturfonden (WWF) och i synnerhet av en kvinna från WWF som har tagit ansvar för mitt miljöengagemang.

För att bli berörd av miljöfrågorna och se nödvändigheten av att engagera sig i dem behöver en mental bild dyka upp när man hör talas om miljö. Numera har många människor flyttat till städerna. Människor som växt upp i stadsmiljö saknar närheten i kontakten med naturen. Naturens skönhet är något som dessa människor i allt högre grad bara upplever genom att titta på foton i stället för att ha växt upp i naturen, upplevt dess skönhet och direkt bevittnat dess betydelse. För egen del hade jag turen att växa upp i vildmarken i östra Tibet i ett område som var helt orört av modern utveckling. Vårt sätt att leva var exakt samma som det hade levt där i tusentals år helt oförändrat och opåverkat.

Numera är möjligheten att uppleva något sådant borta. Allt har moderniserats. Men vid den tiden var det fortfarande möjligt och jag fick vara nära naturen och dra lärdom av det traditionella sättet att leva i enlighet med naturen. Därför bär jag inom mig ett starkt fundament som får mig att uppskatta naturens enorma betydelse och att verkligen känna kärlek, omsorg och respekt för naturen. Jag tror kanske det är därför jag, när jag talar om miljön, inte bara uttrycker slagord utan har verkliga känslor och knyter an till dem och kan tala utifrån dem.

I dessa dagar finns det en tendens att titta på resultat utan att analysera orsakerna. I snabbköpet, till exempel, ser man hyllor med förpackat nötkött, kyckling och andra typer av kött. Många barn har intrycket att kött produceras i snabbköpet. De har liten kunskap om att det handlar om att föda upp djur, vålla dem stor nöd och smärta och i slutändan slakta dem. Man ser inte bakgrunden och förutsättningarna utan man ser bara förpackat kött som ser ut som något som producerats i en fabrik.

Grundläggande omständigheter och förutsättningar verkar vara mycket långt från de produkter man ser framför sig. Samma sak gäller den naturliga miljön. Om de förändringar som sker och de problem som orsakas av miljöförstörelsen är långt borta ser man dem inte och förstår dem inte.

Som jag nämnde har jag ingen stor kunskap om miljö. Däremot kan jag säga att i slutändan är miljöfrågan en fråga för medvetandet eftersom det handlar om människors beteende och vad som driver vårt beteende är vår motivation eller våra avsikter och värderingar.

Det är därför jag säger att miljöförstörelsen hör ihop med mänskliga begär och mänsklig girighet. För att förstå hur begär fungerar använder buddhismen jämförelsen med en silkesmask som spinner trådar av siden för att skapa en kokong som silkesmasken själv så småningom omsluts av. På samma sätt kommer begär att skapa mer begär. Genom våra begär fångar vi oss själva i vårt eget nät. Begär leder aldrig till uppfyllda begär utan ger bara upphov till mer girighet.

Vart man än går, om man tittar på TV eller läser tidningen, när man går ner på gatan eller tittar i mobiltelefonen i sin hand, överallt möter man något som ökar ens begär. Reklamen uppmuntrar oss att ständigt skaffa nya saker, den säger till oss "Den här är bra, det där är bra. Köp den här! Köp det där!" Det mesta av vad man ser och hör verkar vara utformat för att skapa begär och stimulera ens girighet.

Vad är resultatet av detta? Våra begär ökar. Man vill hela tiden ha mer saker så man köper dem. Vad leder det till? Det leder till större tryck på miljön och de naturresurser som behövs för att tillverka dessa produkter. Man utnyttjar inte bara miljön, man exploaterar den. Om man frågar efter vad den verkliga orsaken till miljöförstörelse är måste man därför säga att det handlar om människors begär och girighet.

Om man frågar efter om det finns ett slut på mänskliga begär eller inte eller om det kommer att komma en tid då våra begär är tillfredsställda tror jag att det är mycket osannolikt. I denna tid av materialism lovar företag och regeringar att tillfredsställa alla våra begär samtidigt som de önskar att våra begär ska öka. Vi ber "Må vi bli fria från begär", samtidigt som de ber "Må begären öka!" De ber och de sätter också in alla till buds stående medel för att stimulera våra begär. Samtidigt lovar de att vi kommer att kunna fortsätta med vår nuvarande livsstil och att vi inte kommer att behöva göra några verkliga förändringar. Det är som när presidentkandidater ger många löften i sina valkampanjer "Oroa dig inte, jag fixar det här, jag fixar det där. Jag lovar."

I allt detta stänger man sina ögon för den faktiska verkligheten och lever sitt liv i en värld av illusioner. Människan har faktiskt inte så stor magsäck men mentalt verkar vår buk vara enorm. Man skulle kunna pressa in storleken av tre planeter som vår jord i vår mentala buk.

Vad kan vi göra åt detta? Vi måste inse att vår törst efter materiella ting aldrig kan släckas. När vi inser att våra begär är outsläckliga måste vi fråga oss om det finns något annat sätt. Om det är så så måste vi följa den vägen.

Om jag ställde upp i ett presidentval misstänker jag att jag inte skulle få många röster. Folk skulle uppfatta "Han upprepar att vi måste förändras, att våra önskningsar inte kan uppfyllas, att detta inte kommer att fungera." De skulle förvänta sig att jag skulle lova och garantera att jag skulle komma att ta hand om allt och att de inte behöver göra något eller ändra något. Jag skulle inte vara någon särskilt framgångsrik kandidat.

Igår var jag på en italiensk restaurang och serverades en stor pizza. Ibland tror jag att en hel pizza är för mycket för våra magar och att man kanske egentligen inte behöver en sådan stor måltid. Men när det gäller våra begär räcker inte ens en pizza som man inte orkar äta. Vad man vill ha är hela planeten jorden och inte ens då skulle man vara nöjd. Därför menar jag att vi måste skilja på vad vi vill och vad vi behöver. Det är avgörande att vi förstår skillnaden mellan de båda perspektiven.

Det här innebär inte att man måste lära sig att klara sig utan några materiella saker alls. Det skulle vara att gå för långt. Man behöver en del materiella resurser. Alla behöver inte leva som Milarepa. Det skulle vara alltför extremt, det passar inte alla och det är inte heller nödvändigt. Men man behöver hitta en balans mellan sina inre, mentala resurser och sina yttre, materiella resurser. Det kan man börja göra genom att titta på vad man har och försöka känna sig nöjd och tillfreds med det.

Min erfarenhet är att man ser ner på vad som är ordinärt och okonstlat och är inte nöjda med det. Man har en ständig förväntan om att saker och ting ska bli bättre och mer flärdfulla och man gör sina saker mer komplicerade. I själva verket, uppfattar jag, är det som gör oss lyckliga det enkla och ordinära.

Som exempel kan det vara att bara andas. Andning är något ordinärt och inget märkvärdigt. Men om man riktar sin uppmärksamhet på den och njuter av upplevelsen kan man komma att se att denna enkla handling, att andas, är helt fantastisk. Det syre som man behöver måste man få från det som finns utanför sig själv, från växter och träd. Man kan inte överleva utan att andas men utan någon ansträngning från vår sida finns alla de förutsättningar vi behöver oupphörligt och naturligt. Det här gäller inte bara för ett andetag utan för ett andetag efter ett annat. Detta ensamt kan ge en enorm känsla av förundran, tillfredsställelse och lycka.

Kapitel 4

Medkänsla i en globaliserad värld

Vår planet är den enda planeten i universum känd för att rymma liv. Vi kan föreställa oss att det kan finnas andra men denna är den enda som vi har identifierat hittills. Livet på den här planeten är oerhört varierat. Vi känner till ett stort antal livsformer redan och fortsätter att identifiera nya arter. På ett enda träd kan man hitta många olika typer av insekter. Bland alla dessa arter är människan bara en. Inom vår enda art finns också stor mångfald, en mångfald av raser, en mångfald av fysiska typer och var och en av oss har ett unikt fingeravtryck. Kort sagt, den biologiska mångfalden på den här planeten är mycket varierad och komplex. Varelserna på den här planeten är också olika när det gäller beteenden och livsvillkor. Men mitt i all denna mångfald är vi alla ömsesidigt beroende och ömsesidigt bundna av varandra i slutändan.

Det finns en tendens att tycka att en elefant är mer värdefull eftersom den är stor. Om man jämför med en insekt kan den tyckas obetydlig och oansenlig. Man kanske tycker att den inte har så stor betydelse men i själva verket har allt ett syfte just på grund av att alla livsformer på den här planeten är ömsesidigt beroende av varandra och ömsesidigt stödjande och att alla är en del av samma levande system.

Som exempel har ett bi en liten kropp men dess bidrag är stort. Bin extraherar pollen från blommor och befruktar sedan andra växter. Detta är en oerhörd nytta för planeten och människorna och man hör mer och mer från forskare om de viktiga funktioner som olika arter spelar. Poängen är att vi alla är hopkopplade. Allt på den här planeten, både det levande och det döda och i synnerhet levande varelser, hör ihop och är sammankopplade. Allt har ett släktskap.

Ur ett buddhistiskt perspektiv har vi ett begrepp för denna typ av relation - ett vackert och passande - nämligen moderskärlek, förhållandet mellan mor-och-barn. Vi använder inte denna fras i betydelsen av en relation mellan två helt separata objekt som om det fanns en mamma här och ett barn där. Snarare visar uttrycket moderskärlek i detta sammanhang i första hand att vi har en nära och positiv koppling och ett slags gemensam anda eller kraft. Genom att använda moderskärleksrelationen som modell kan vi komma att få en tydlig, positiv bild av oss själva som att vi har samma intima förbindelse till världen som omger oss i sina kännande och icke-kännande former.

Vi har alla en medfödd känsla av ett själv eller ett jag, en känsla av autonomi eller självständighet från andra. Vi känner att vi kan klara oss utan andra och hålla fast vid en känsla av oss själva som separata från dem. Men om vi noga överväger den faktiska verkligheten och frågar oss huruvida det verkligen föreligger något sådant oberoende eller autonomt själv ser vi att det vi främst med utgångspunkt för denna etikett "jag" menar är vår kropp. Denna fysiska form som vi kan uppfatta fungerar som den primära referenspunkten för vår känsla av ett

oberoende "själv" eller "jag" men vår kropp är helt uppenbart inte oberoende. Tvärtom var den beroende av våra föräldrar för att börja existera och på ett mer subtilt sätt har den sitt ursprung i andras substanser. Att bara ha en kropp är dessutom otillräckligt. Man måste också hålla denna kropp vid liv. Om man inte har kläder, mat och andra nödvändiga resurser som man behöver för att överleva kommer denna kropp att vara ingenting annat än ett lik.

Var kommer maten och kläderna som vår kropp är beroende av ifrån? Även dessa kommer från andra. Särskilt nu i dessa tider av globalisering kommer mycket av det vi använder från avlägsna platser. Vi äter frukt som odlats i ett annat land och bär kläder som tillverkats i avlägsna delar av världen. Vi må leva i ett utvecklat land klädda i kläder som producerats av människor i ett underutvecklat land eller fattiga områden. Vi ser inte de människor som gör våra kläder, eller känner dem, men vi bär kläder som de arbetat för att producera.

För att dela med mig av några av mina personliga erfarenheter så levde jag som en vanlig människa, upp till sju års ålder, med en stark känsla för familjetillhörighet. Vår familj var inte den sorten där fadern går till sitt jobb och modern går till sitt jobb. Vi var för det mesta tillsammans. På kvällarna brukade vi samlas i en cirkel runt en eld och mina föräldrar och de äldre berättade historier. Detta gav oss en mycket nära familjetillhörighet och känsla av samhörighet.

Jag var nomad, som jag nämnt, så vi rörde ofta på oss och flyttade runt en hel del. Vi hade en stor frihet. Vi barn kunde springa varhelst vi ville i det vidöppna landskapet runt oss. Det fanns ingen rädsla för att bli påkörd av en bil. Det fanns inte ens några byggnader runtomkring förutom på vintrarna. Vi tillbringade somrarna i ett tält av jak-hudar.

På detta vis växte jag upp med en stark känsla av rörelsefrihet. Så, plötsligt, vid sju års ålder, skildes jag från min familj och reste för att bo långt borta i ett kloster. Klostret Tsurphu har tre våningar och jag fick ett rum på översta våningen. Jag skildes från min familj och mina tidiga känslor ersattes av nya känslor. När det hände kände jag något som skulle kunna kallas lidande eller förtvivlan.

Barn behöver andra barn i sin egen ålder att leka med men när jag kom till klostret Tsurphu fanns det ingen i min ålder. Alla runt omkring mig var gamla, och det var inte bara det att de såg gamla ut de var också allvarliga. De tittade på mig som om de ville säga "Jag vill inte leka med dig. Vad gör du?"

Min poäng är att efter att ha vuxit upp som jag hade gjort kom jag att uppleva att andra också skulle kunna fungera i rollen som föräldrar för mig eller som mina vänner. Jag letade efter det. Många kom för att träffa mig från hela världen. De flesta av dem betraktade mig som en lama och upphöjde mig och mötte mig med allvar. Men jag kände, i frånvaron av föräldrar och vänner, ett slags tomhet och försökte fylla den tomheten. När jag såg mig omkring såg jag att det mesta av vad jag hade var sånt som hade getts till mig, även toalettpapper, allt. Jag kom att känna att det fanns alltid många människor som tar hand om mig. Långsamt

insåg jag att jag inte bara hade biologiska föräldrar utan jag hade också andra sorters föräldrar, eller vänner, som hjälpte mig.

När man talar om att förändra världen inifrån och ut innebär det att kultivera en stark mental känsla av kärlek och tillgivenhet, så småningom fritt och mycket bekvämt. När man genererar medkänsla på detta sätt kommer den att kunna bli naturlig och autentisk.

Att vara buddhist är inte en fråga om att vara förpliktigad att vara medkännande vare sig du vill eller inte. Det finns ingen hög lama som utfärdar kommandot "Meditera på medkänsla, just nu." Du kanske kan tvinga fram något men det är osannolikt att det skulle kunna vara innerligt.

Medkänsla är mer än sympati och mer än empati. Med sympati och empati är det för det mesta en känsla av att placera föremålet för sin sympati en bit ifrån sig själv och ha en viss förståelse för dennes situation eller var denne kommer ifrån. Medkänsla är djupare och starkare än så. Med medkänsla upplever man inte personen som ett objekt på distans, skild från sig själv, utan man har en önskan om eller en känsla av att man har blivit den andra. Det är den typ av känsla som man strävar efter. Medkänsla är en känsla som utgår från där man är och övergår till den andra - övergår till den andres läge.

Kort sagt gör medkänslan oss till en del av andra. Det leder oss ut från vårt eget utrymme och flyttar oss till den plats där den andra finns. Medkänsla är inte en fråga om att stanna i sitt eget och titta ner på andras lidande och kalla sig medkännande.

Världen idag har blivit mindre och förbindelserna mellan oss är tätare. Mer än någonsin tidigare är skillnaden mellan jaget och andra mindre än vi tror att det är. Det vi kallar "andra" är en del av oss själva. Vilka vi är är en del av andra. Därför är vår lycka och vårt lidande beroende av andras lycka och lidande. Andras lycka och lidande är en naturlig del av vår egen lycka och vårt lidande. Våra egna och andras erfarenheter av smärta och glädje hänger ihop och är ömsesidigt beroende av varandra både direkt och indirekt. Därför, som jag sade tidigare, om man har förmåga att se sambandet mellan sig själv och andra, och hela vårt globala samhälle, genom stor kärlek och stor medkänsla och med stort mod, kommer det definitivt att gynna vårt eget liv och kommer det att ge oss styrka i våra ansträngningar att gagna andra.

Kapitel 5

Konst

Jag har ett stort intresse för kultur som måleri, musik och teater. När det gäller måleri upplever jag inte bara ett intresse utan jag känner också att jag får styrka av det. Jag tror att det beror på att jag är en person med många ambitioner, idéer och förhoppningar men även om jag drömmer om många olika projekt och planer stöter jag ofta på många hinder för att genomföra dem. Med tiden avtar min entusiasm för sådana projekt. Måleriet hjälper eftersom det är en aktivitet där jag kan förverkliga direkt vad det är jag vill manifestera. När jag målar blir resultatet omedelbart synligt och jag känner en stark känsla av fullbordan.

Ibland har vi en välvillig tanke och är berörda av altruistiska motiv att gagna andra men responsen blir inte vad man hade hoppats på. Människor accepterar kanske inte vårt erbjudande om hjälp. Själva kan vi känna att vår kapacitet inte var tillräcklig för uppgiften eller så blir man kvar med en känsla av att ens insats saknade styrka. Men när det gäller konst finns det inga sådana problem. När barn ritat, till exempel, är de inte reaktionerna hos vuxna eller andra personer de bryr sig om. De gestaltar helt enkelt på papper vad som kommer upp spontant i deras hjärta eller sinne utan att tvinga fram eller förvanska någonting och utan att oro sig om andra kommer att gilla det eller inte.

När det gäller att engagera sig i dygd är det, på samma sätt, viktigt att man inte agerar för att tillfredsställa eller imponera på någon. Snarare bör man uttrycka det som är rent och spontant i sitt hjärta och sinne utan förställan, fånerier eller tvekan. Inledningsvis tar man fram vad man finner inom sig som är vackert och spontant och först senare gör man överväganden om ifall det kommer att accepteras eller inte. Ibland har andra starka förväntningar på oss och vi kan komma att känna att vi inte kommer att kunna visa vad vi har som är vackert, en känsla som följer med förväntan.

Kapitel 6

Möte med ungdomar

Välkommen alla ni ungdomar som har kommit hit. Jag ser det även finns några "gamla" unga människor här så välkommen till er också. Detta är mitt första besök i Europa, och att ha möjlighet att möta alla er unga människor är en särskild chans för mig. Jag uppskattar verkligen detta och vill tacka er för att ni kom hit.

När jag var ett litet barn blev jag igenkänd som en reinkarnation av Karmapa. Efter det hade jag små möjligheter att vara med någon i min egen ålder, prata med andra barn eller leka med dem. De flesta människor runt omkring mig var mycket äldre än jag var. Ovanpå det är den tibetanska sedvänjan att en lama inte rör sig mycket utan sitter stilla som en staty. Ibland såg jag andra barn leka tillsammans och gå i skolan och jag tyckte att de såg så glada ut. Jag brukade önska att jag kunde få vara med dem.

Min kropp ska föreställa ung, tjuugoåttå år gammal, men från unga år har jag haft ett stort ansvar och stått inför så många utmaningar som gör att jag har en känsla av att jag mentalt redan har åldrats. Det gör mig till en underlig sorts ung person.

På tjugohundratalet utsätts unga människor för många påtryckningar. Vi pressas när det gäller våra studier. Vi är pressade från många håll. Världen har blivit mindre och trycket har blivit större. Utvecklingen går framåt så snabbt och saker och ting förändras så snabbt att man alltid måste kämpa för att komma ikapp, så att man aldrig tycks kunna vila. Detta är ett av alla problem vi står inför.

Dessutom är vårt sätt att leva i detta århundrade så grundat på materiella ting som gör att vi använder upp naturresurser i en takt som inte kan upprätthållas. Vi kommer inte att kunna upprätthålla denna livsstil. Därför är kommande generationers välfärd starkt kopplad till oss. Huruvida saker och ting fungerar bra eller inte för världen kommer att avgöras av oss i detta århundrade. Man skulle kunna säga att dagens unga har ett ansvar men man skulle också kunna säga att vi har en unik möjlighet att skapa en ljusare och mer hälsosam framtid för världen.

Framtiden börjar nu. Framtiden är inte en fråga om i morgon eller nästa dag. Framtiden har redan börjat denna sekund.

Nu tror jag att det är dags för några frågor.

Åskådare: Jag är 14 år gammal, från Berlin. Jag frågar åt min syster. Hon är tio år gammal. Hennes fråga är: Hur blir jag en buddha?

Karmapa: "Buddha" innebär att blomstra, som en blomsterknopp som öppnar sig, och det innebär också att vakna upp. Att bli en buddha handlar inte om att få superkrafter som Superman eller att få något injicerat i blodet eller i sina gener som ska göra dig stark. Det handlar mer om att vara en godhjärtad person. Om du ger någon en present och du får henne att le och känna sig lycklig har du blivit en buddha, en liten buddha. Att veta vad man ska göra för att skänka glädje till andras hjärtan, och gör det, det är vad det innebär att vara en buddha.

Åskådare: Jag kommer från Berlin och jag är 13 år gammal. Min fråga är: Hur upplever du det är att bära allt ansvar och människors förväntningar på att vara Karmapa. Är det mer en ära eller en börda?

Karmapa: Människor tror faktiskt att Karmapa inte gör några misstag. De förväntar sig att Karmapa ska vara perfekt. Det är inte möjligt för mig. Jag kan inte tänka på det på det sättet så jag har ett annat sätt att se det som gör det lättare för mig. I stället för att tänka på att vara Karmapa och vara en auktoritet tänker jag på det som att ha en möjlighet. Det är stora möjligheter att hjälpa många människor. Så jag säger till mig själv: "Jag har fått en enorm möjlighet. Detta är en riktigt bra chans".

Åskådare: Hej, jag är 13 år gammal och jag är från Madrid, Spanien. Min fråga är: Kommer världen att fortsätta att existera eller kommer den att ta slut? Vad kan jag göra för att hjälpa världen?

Karmapa: I skolan lär vi oss att det fanns en tid då det inte fanns något liv på den här planeten och så började livet. Allting utvecklades under en mycket lång tid och vid en viss tidpunkt började den mänskliga arten existera. Detta visar att saker och ting förändras, så det är naturligt att också jorden kommer till ett slut en dag.

Den största faran för oss just nu är miljökrisen. Om den naturliga miljön i vår värld förstörs kommer den mänskliga rasen att ha mycket svårt att överleva. Så att arbeta för att bevara miljön är mycket viktigt. Det kommer inte att hjälpa bara en person utan det kommer att hjälpa hela världen. Det skulle vara mycket bra.

Åskådare: Jag kommer från Österrike och jag är 26 år gammal. Min fråga är: Hur ser du på relationen mellan religion, andlighet och kultur och viken av dem har det starkaste inflytandet?

Karmapa: Jag tror att jag behöver göra en del efterforskningar! Jag är inte direkt säker på om detta kommer att besvara din fråga om vilket är mest inflytelserikt men jag tror att religion är mer som ett system av doktriner, traditioner och seder. Andlighet handlar inte så mycket om tradition utan är främst förankrad i en djupare upplevelse och känsla av liv, i visdom och medkänsla. Kultur är knutet till många andra saker så jag lämnar det åt sidan.

Jag menar att alla religiösa traditioner huvudsakligen börjar som andlighet grundad i det verkliga livets upplevelser - inte bara i seder, traditioner eller trossystem. Buddha är ett exempel på detta. Under sin barndom hade han stora

frågor om sitt liv: Vem är jag? Vad är meningen med mitt liv och med denna värld? Han försökte finna meningen och verkligheten kan man säga.

Av det skälet gav han upp sitt liv som prins i palatset och begav sig till en enslig plats och tänkte outhärligt på dessa frågor. Till sist, på något sätt, tänkte han att han hade hittat svaren. Han uppskattade verkligen de svar han fann och var nöjd med dem.

Människor som följde Buddhas väg och hans tradition efter det följde bara hans procedurer eller hans idéer utan att egentligen själva ha samma sorts erfarenheter. De följde bara efter. Därför tror jag att religiösa anhängare stöter på vissa risker. Egentligen bör religiösa utövare vara andliga och de bör ha någon autentisk erfarenhet. Hellre än konstgjord tro bör de ha verklig kunskap. Det är inte lätt att hitta de där svaren så människor tar kanske den enkla vägen och väljer att bara tro. Det är därför jag menar att andlighet är effektivare än religiös övertygelse eller tro.

Åskådare: Hej, Karmapa. Jag är 22 år gammal. Jag är en taiwanesisk kanadensare från Halifax, Kanada. Min fråga är: Många unga människor, däribland jag själv, tar alltför många saker i livet för givet - rättigheter, frihet, trygghet, föräldrar, omsorg och förlåtelse. Hur kan man öka sin medvetenhet när själviska tankar uppstår så att man kan eliminera dem och vårda en långsiktig uppskattning av andra?

Karmapa: Detta är en viktig fråga. I utvecklade länder har många bekvämligheter redan konstruerats för oss. Våra föräldrar har satt samman förutsättningar för oss att få bra utbildning och att ha många goda möjligheter. Det är viktigt att känna uppskattning eller tacksamhet.

Det finns många barn i världen som inte har samma möjligheter att få utbildning eller som inte har tillräckligt att äta eller som saknar tillgång till rent vatten och hälsovård. Man måste ha dem i åtanke. Man bör inte hela tiden ställa in sina förväntningar genom att jämföra sig med dem som har mer än vi själva har.

Om du jämför dig med andra som befinner sig i svårare situationer och har större problem kan du uppfatta hur bra du har det. Men att upptäcka att du har tur måste inte få dig att känna dig överlägsen eller stolt. Snarare bör det få dig att tänka "Åh, jag har ett ansvar. Eftersom jag fick dessa möjligheter i livet måste jag dra nytta av dem så att jag i framtiden kommer att kunna hjälpa andra unga människor som inte har fått samma chanser som jag fick."

Tacksamhet är viktigt eftersom det ger en naturlig tillfredsställelse och glädje utan att man behöver göra något annat. Det är storheten i tacksamhet.

Åskådare: God eftermiddag ert helighet. Jag har bara en enkel fråga: Hur kan man öva belåtenhet eller förnöjsamhet och på samma gång skapa utveckling i sitt liv?

Karmapa: Jag tror inte att det finns någon motsättning mellan att känna sig nöjd och att utvecklas i livet. Förnöjsamhet är förmågan att njuta fullt ut av vad man

har. Förnöjsamhet betyder inte att man slutar utvecklas. Det innebär att kunna njuta av och dra full nytta av vad man har.

Det finns ett talesätt inom buddhismen som innebär att när man ägnar sig åt dygdiga handlingar ska man inte bete sig som en rik person utan som en tiggare. På något vis är det inte lämpligt att ha samma attityd som en rik person med mycket pengar som köper ett stort hus och en fin bil. Inställningen man bör ha när man gör något dygdigt är som en tiggare som inte har så mycket pengar. Låt oss säga att en tiggare får en liten summa pengar, som en euro. Egentligen borde jag inte kalla det en liten summa eftersom det inte skulle vara en liten summa pengar i Indien! Så låt oss säga att en tiggare får tio euro. Det är ett belopp som en tiggare verkligen skulle kunna värdera. När han tar emot summan känner han något speciellt och blir överlycklig och kan njuta fullt ut och uppleva glädjens sötna. Att vara nöjd eller förnöjd betyder inte att man vägrar att ta emot mer. Det betyder att verkligen uppskatta vad man har fått.

Vi kan ta en iPhone som ett exempel. Numera finns iPhones överallt i världen, iPhone 4 och 5 och jag antar att 6 kommer snart. Vi väntar på iPhone 6! När något nytt kommer rusar man ut och köper det. Men man nyttjar inte ens den äldre versionen som man har fullt ut. Om man inte vet hur man använder alla funktioner i iPhone 5 men ändå köper en senare version av iPhone innebär det inte mycket skillnad. Den kan ha en något annorlunda design och vara något tunnare men i själva verket - om man inte ens använder alla funktioner i iPhone 5 och sedan får en iPhone 6 innebär det bara att man får mer av samma sak.

Det är därför man behöver veta hur man till fullo ska uppskatta och inse värdet av vad man har. Det betyder inte att man måste stanna där och inte kommer att kunna få mer. Man behöver gå vidare men man måste gå vidare med erkännande och uppskattning så att ens framsteg inte bara är obildad framfart.

Åskådare: Hej, jag är 23 år gammal, från Österrike. Min fråga är: Min mormor, som är gammal och sjuk, verkar komma närmare och närmare döden och jag undrar vad jag kan göra för att hjälpa henne möta döden? Och när hon är döende, vad skulle hon själv kunna göra som vore hjälpsamt?

Karmapa: Det viktigaste är att lära sig att acceptera döden. Ibland är vi människor så själviska och så fulla av oss själva att vi vill vara befriade från naturen. Döden är naturlig. Det är en naturlig förändringsprocess. Om man har fötts kommer man att dö. Ändå är vi människor så arroganta som om vi tror att vi är bortom cykeln av liv och död. Det är vi inte. I själva verket leder att tänka på detta sätt bara till att man ökar sitt lidande. Därför bör man acceptera döden. Detta är mycket viktigt.

Vi firar vår födelsedag men det är faktiskt som att vi firar vår död. Det är för att du är född du kommer att dö.

För att lära sig att acceptera döden behöver man lite övning. Det finns många övningar och olika sätt att träna detta. Ett sätt är att man tänker på en dag som

ett liv. När man vaknar i sin säng är det som att man föds. Sedan växer man sakta upp och på kvällen när man somnar är det som att dö.

Med denna typ av övning kommer man att acceptera döden naturligt. Det är något som händer varje dag så det är inte som att vara och en av dessa dödsfall är verkligt slutgiltigt. Har man den här lektionen eller utbildningen varje dag kommer man en dag till den punkt där man kan acceptera döden. När den riktiga döden kommer så kommer man att se den som något som liknar dessa många små dödsfall som man har upplevt varje dag. Man kommer att kunna se det som något bekant. Det kommer inte att vara något man behöver oroa sig för eller vara rädd för. Det kommer bara vara som att gå att sova.

Åskådare: Hej, jag är 20 år gammal och jag kommer från Österrike. Min fråga är: Ibland har jag perioder när oro och ångest kommer över mig om och om igen och jag upplever en underlig samhörighet med den. Jag kan inte släppa den. Ångesten i sig är inte det största problemet utan det faktum att den återvänder gång på gång. Kan du ge råd om hur man övervinner sådant på ett bra och effektivt sätt? Tack så mycket.

Karmapa: Det är ingen lätt fråga. Ångest kommer ofta när man är obekant med något och saknar erfarenhet av det. När rädsla eller ångest uppstår kan man tänka att den blir Chenrezig eller Tara eller ens mamma eller någon som man känner sig bekväm med eller vitt ljus. Jag tror att det kommer att hjälpa. Sedan kan man meditera på den bilden. Det kan göra det lättare för dig.

Del två

Dharma-undervisning

Nürburgring

Kapitel 7

Ngöndro I: De generella fundamentala övningarna

Jag har blivit ombedd att tala om ngöndro som är ett traditionellt formellt Dharma-ämne. Ngöndro, de fundamentala övningarna, är uppdelade i två nivåer, de generella fundamentala övningarna och de speciella fundamentala övningarna. De generella fundamentala övningarna kallas också fyra-tankar-som-vrider-sinnet-mot-Dharma. Dessa fyra omfattar "ovärderligt människoliv", "död och förgänglighet", "karma" och "samsaras defekter".

Generell ngöndro börjar med begrundan över hur värdefullt människolivet är. Denna kontemplation är viktig och nödvändig för alla människor som försöker leva sitt liv meningsfullt vare sig man är en utövare av buddhismen sedan lång tid, en nykomling i buddhismen eller icke-buddhist.

Begrundan över, att vårt dyrbara människoliv är svårt att vinna och lätt kan förloras, hjälper oss att inse att i detta ögonblick har vi alla gynnsamma förutsättningar för att utöva Dharma och att vi är befriade från alla ogynnsamma villkor. "Dharma" betyder i det här fallet inte nödvändigtvis någon form av religionsutövning utan kan förstås som strävan efter att vara en god människa, någon som är medkännande och fridsam och som engagerar sig i positiva handlingar och avsikter. Det är också att utöva Dharma.

Undervisning om det ovärderliga människolivet visar oss att denna vår människokropp har potential att låta oss åstadkomma betydande och vidsträckta saker, inte bara för oss själva, utan för många andra. Den pekar ut vilka möjligheter denna mänskliga kropp representerar. Alla människor är i grunden utrustade med kärlek, medkänsla och andra positiva egenskaper, inte som resultat av religionsutövning utan som något som finns inom oss alla redan från födseln. Det viktigaste, och grunden för Dharma-praktiken, är att man värderar dessa medfödda mänskliga egenskaper och arbetar för att förbättra och utveckla dem.

Så att vara en Dharma-utövare innebär inte att bli någon annan. Det finns inget behov av att bli en främmande eller ny person. Inte heller behöver man nödvändigtvis anta en helt ny livsstil. Snarare för man ut de naturliga egenskaper som finns inneboende i en inom det liv man redan lever. Av denna anledning är Dharma-praktiken inte något man gör, bortsett från, eller utanför, sitt vanliga liv.

Låt oss säga att man, till exempel, har beslutat sig för att utöva Dharma. Man kan vara säker på att man utövar buddhism men om man utsätts för påtryckningar att säga om man är en god människa eller inte kan man inte vara säker. Ibland är man en slags god människa ibland inte. Detta är otillräckligt. Man kan inte vara en god Dharma-utövare utan att sträva efter att bli en god människa. Detta understryker behovet av att praktisera Dharma inom sitt liv inte utanför det. Att

praktisera Dharma betyder att omvandla sig själv och öka de positiva egenskaper man besitter. Detta är viktigt.

Att vara människa för med sig en möjlighet att bli en bättre människa och den möjligheten innebär också ett ansvar. Om jag delar med mig av mina egna personliga erfarenheter; så levde jag som en vanlig pojke upp till sju års ålder då jag blev erkänd som en reinkarnation av Karmapa. Men som jag har nämnt, att ges namnet Karmapa är inte en fråga om att injiceras eller matas någon speciell substans som genomsyrar en med särskilda befogenheter. Jag behövde studera hårt och praktisera.

Eftersom jag var Karmapa kom många människor knutna till Karmapa för att träffa mig och för att framföra sina förhoppningar och förväntningar på mig och lägga sitt förtroende hos mig. I början, när jag först fått höra att jag var Karmapa, var det som ett spel för mig. Från början tog jag det inte på något särskilt allvar. Gradvis kom jag att inse att det finns ansvar som följer med namnet Karmapa.

Samtidigt har vi alla ett ansvar. Vi har ansvar gentemot oss själva. Vi har ansvar gentemot våra familjer och i vidare mening har vi ansvar gentemot hela världen. I mitt fall blev jag särskilt uppmärksam på mitt ansvar genom det faktum att jag fick namnet Karmapa. Men bortsett från det är vi alla i stort sett lika. Det är främst en fråga om huruvida vårt ansvar görs klart för oss.

Men man är så van vid själviskhet att man ignorerar det faktum att man har detta ansvar eller man saknar tillräckligt mod och självförtroende för att åta sig det. Även jag lider ibland av att mitt ansvar börjar kännas som en form av påtryckningar eller som en tung börda som är svår att bära. Varför känner man denna press? Jag tror att det är brist på kärlek och medkänsla. Enligt min mening är det för att vår medkänsla saknar styrka och inslag av mod eller självförtroende som man upplever sitt ansvar som en börda. Därför är det mycket viktigt att öka styrkan i sin medkänsla.

Detta för oss tillbaka till frågan om hur ovärderliga våra människoliv är. Även om våra mänskliga kroppar har enormt värde måste vi definitivt ha styrkan i medkänsla och mod för att kunna ta ansvar för att fullt ut utnyttja detta värde. Detta gör det möjligt för oss att leva våra liv på ett meningsfullt sätt.

Att ha ett värdefullt mänskligt liv gör att man kan åstadkomma stora saker. Som jag har sagt är jag övertygad om att alla har en medfödd stark förmåga till medkänsla. Men i vår själviskhet hittar vi ursäkter för att stänga dörren om den. Den stora naturliga potential vi har blir innesluten i vår själviskhet. När vi faller undan för inflytandet från vår självcentrering stängs vi in av vår omgivning. Vår själviskhet fångar oss i ett slags fångelse. Det blir inte möjligt för oss att utöka vår inneboende potential utanför fångelsets väggar. Det är därför det är så viktigt att öka styrkan av sin kärlek, sin medkänsla och sina altruistiska intentioner. Genom att göra det kan man få möjlighet att komma ut ur fångelset, att föra fram sin naturliga potential och sin fulla kapacitet att hjälpa andra. Man kommer att kunna uppfylla det stora syftet med sitt liv och ge sitt människoliv mening till fullo.

I Europa och i västvärlden generellt anses det mycket viktigt att skydda sina individuella rättigheter, sin personliga frihet och sina intressen. Detta ska inte blandas ihop med själviskhet fast jag tror att det finns en risk för att de två förväxlas. Av det skälet behöver vi se till att vi, på rätt sätt, kan skilja på själviskhet, å ena sidan, och skyddet av individuella rättigheter, personlig frihet och intressen, å andra sidan.

Av detta skäl är det mycket viktigt att förstå vad som menas med "jaget". Det finns en stor skillnad mellan faktisk verklighet och hur jaget förefaller oss. Vi förutsätter att så som saker och ting tycks oss eller hur vi upplever dem är hur de egentligen är. Men i slutändan finns det en skillnad mellan uppenbarelser och verklighet. Många människor har i regel en känsla av att jaget - eller vad man menar när man säger "jag" - är något oberoende och inte beroende av andra. Men i verkligheten, om man tänker på det, så uppstår vår kropp, från huvudet till tårna, helt i relation till andra. Vår förmåga att överleva beror i grunden på andra. Maten man äter, kläderna man bär, även den luft vi andas - allt detta kommer från andra. Detta är helt uppenbart.

Det är inget fel med känslan av att man har ett jag, men man måste fråga vilken typ av jag som existerar. Vad är detta "jag" som existerar? Man måste ifrågasätta om det är singular och oberoende så som man brukar anta. Den sortens "jag" existerar inte i verkligheten. Men ibland kan man måla upp en verklighet. Det är inte verkligheten men man tror att det är det. Detta är anledningen till att man bör ha en mycket klar uppfattning om hur detta "jag" existerar. Man måste omsorgsfullt utforska detta så att man ser att ens jag i själva verket är fullständigt beroende av andra och på intet sätt är oberoende eller saknar anknytning till något annat. Det är inte det att jaget inte existerar. Man existerar men man behöver förstå hur man existerar. När man ser att man existerar i ett ömsesidigt beroende, i ett inbördes beroende av andra, kommer man utan tvekan att känna en känsla av ansvar för andra. Detta är anledningen till att jag upplever att det ömsesidiga beroendet inte bara är ett filosofiskt perspektiv utan en värdegrund eller en livsstil.

Om man har denna medvetenhet om sig själv som ömsesidigt beroende och tänker på hur mycket resurser som kommer från den naturliga miljön ser man hur hänvisad man är till den. Från den medvetenheten kommer en känsla av huvudbry och omsorg definitivt att uppstå naturligt. Man kommer helt naturligt att tänka på att skydda miljön. Detta är hur en känsla av ansvar får stöd av en medvetenhet kring det ömsesidiga beroendet och våra ovärderliga människoliv.

Bland de fyra tankar som vänder sinnet mot Dharma, våra fyra generella fundamentala övningar, är ämnet som följer efter "ovärderligt människoliv" "livets förgänglighet". Man brukar beskriva detta som "död och förgänglighet" men idag vill jag inte prata om döden!

Från det att man föds genomgår man stora förändringar under sin livstid. Vår kropp förändras oerhört. Mentalt utvecklas vi en hel del. Det finns många förändringar som sker i vår omgivning och det finns inget stopp för denna

förändringsprocess. Vi har inte avsiktligt skapat arrangemang för att saker och ting ska förändras, det bara händer naturligt. Vad förgänglighet betyder är att det är naturligt att saker och ting förändras. Ingenting förblir detsamma.

Varför behöver man begrunda förgänglighet? Det faktum att saker och ting förändras betyder inte att man förlorar något. Snarare är det ett tecken på att man får nya möjligheter och nya alternativ. Man mediterar på förgänglighet för att se att den förändring som sker sekund för sekund representerar sekund efter sekund av möjligheter. De möjligheter som finns för oss är outtömliga och gränslösa och uppstår kontinuerligt. Man mediterar på förgänglighet så att man fullt ut kan nyttja dessa möjligheter och göra goda val.

Många människor har svåra upplevelser i barndomen och gör sig aldrig av med dessa dåliga minnen. Istället internaliserar de dem och är plågade och nedtryckta av dem hela livet. Det finns också människor som själva har gjort något fruktansvärt och bär på en så stor skuld att de aldrig kommer över den. Att ägna sig åt att begrunda förgänglighet hjälper en att se att man kan göra en nystart i livet när som helst. En ny morgon kan gry för en. Man behöver inte fortsätta i samma bana. Bara för att en viss situation uppstod i det förflutna betyder det inte att man måste leva vidare med den handlingen. Man kan börja ett nytt kapitel, en ny berättelse och ett nytt liv.

Till exempel, om en person med en stor vana i att regelbundet begrunda förgänglighet bara har fem minuter kvar att leva kommer personen att försöka göra dessa fem minuter meningsfulla. Att göra de där sista fem minuterna meningsfulla kan verkligen göra hela ens liv meningsfullt.

Livet är något att vara värna högt. Det visar sig sekund för sekund. Att meditera över död och förgänglighet gör oss medvetna om detta faktum och lär oss att vårda varje sekund av våra liv. Om man bara gör en enda sekund meningsfull räknas det på samma sätt som att göra hela sitt liv mycket meningsfullt. Våra liv pågår i varje ögonblick.

Ibland tror människor att den traditionella meditationen över död och förgänglighet handlar om att ha den smärtsamma och skrämmande tanken "Jag kommer att dö! Åh, nej". Det är inte ett korrekt sätt att förstå vad begrundan över förgänglighet betyder. Snarare innebär det att inte låta ens en liten del av ens liv gå till spillo. Genom att vårda sitt liv och uppriktigt försöka leva det fullt ut åstadkommer man syftet med begrundan över död och förgänglighet.

För de fyra tankar som vänder sinnet mot Dharma finns det en viss flexibilitet för i vilken ordning som de sista två ämnena - "karma" och "defekt samsara" - presenteras. För att ta karma härnäst kan karma beskrivas som orsak och verkan, som karmiska förbindelser, som lagen om karmiska orsakssamband eller bara som karma. I vilket fall som helst tror jag att ordet "karma" numera finns i många västerländska språks ordböcker. Det kan vara utmanande att förklara vad karma innebär eftersom karma är bortom vår uppfattning. Av den anledningen tycker man i allmänhet att det är ett komplicerat och svårt begrepp. Ändå anser jag inte att det måste vara komplicerat eller förvirrande.

När jag först kom till Tyskland landade jag i Frankfurt. Allt eftersom planet gick ner för landning såg allt mycket grönt ut. Träden såg strålande friska ut för mig. Detta är en indikation på att de människor som lever i området tar omsorg om miljön och är medvetna om dess betydelse. Ingen behöver berätta att det är för att någon tidigare har vårdat miljön som man nu ser resultatet - det är omedelbart uppenbart för varje betraktare, även för en komplett nykomling som jag.

Karma fungerar på ett liknande sätt. För att ge ett exempel, om man planterar ett frö och ger det alla nödvändiga livsvillkor och avvärjer eventuella ogynnsamma förhållanden kommer man sedan i slutet av denna process att kunna få ett vackert träd. Det är så karmisk orsak och verkan fungerar. Man kan se att åtgärder som motiveras av positiva avsikter att skydda miljön ger påtagliga resultat och detta visar oss att vår motivation har stort inflytande och är betydelsefull. Handlingar är i stor utsträckning beroende av personen som ägnar sig åt dem och dennes motivation och syfte. Således bör man handla, i allt vad man gör, utifrån att ta korrekt ansvar och noggrant uppmärksamma karmiska orsaker och deras verkan.

Karmisk orsak och verkan är inte begränsad till individers uppträdande. Den pekar också ut de ömsesidiga kopplingarna mellan individer genom vilken en enda persons handlingar kan inverka på samhället och i vidare mening kan förändra världen. Även våra subtila motiv och handlingar kan påverka världen på ett omfattande sätt. Lärorna om karmisk orsak och verkan visar att man kan förändra sitt liv likaväl som samhället som helhet. De visar vilken stor makt som en individ har.

Man tenderar att tänka på Buddha som någon med stor makt - ett slags Superman med superkrafter som kommer för att skydda oss och rädda oss när något hemskt händer. Men vem är den verkliga superhjälten? Det är du. Superman är inte Buddha. Det är du. Vem är din beskyddare? Det är du. Vad är din främsta styrka? Det är kraften i dina ädla motiv. Karmisk orsak och verkan lär oss att var och en av oss är en person med enorm kraft att förändra världen. Därför bör du värdesätta dig själv och lita på din egen förmåga. Det är en nyckel till att kunna ta stort ansvar genom dina ädla mål och intentioner.

Av denna anledning bör man inte alltid förvänta sig att någon utanför en själv ska ingripa, som att man vädjar till buddhor och bodhisattvor "Var snäll och välsigna mig så att bra saker ska hända mig." Man begär ständigt av lärare eller lamor att de ska ge en sina välsignelser. Men ibland kan lamans batteri vara tomt! Då många människor vill ladda från laman så kan även det starkaste batteriet köras slut. Det finns också människor som gjort något bra i det förflutna som nu förväntar sig att något gott ska göras för dem.

Jag tycker att det är mycket viktigt att inte bara vänta på en extern buddha och lärare. Man måste också förstå att man har en inre buddha, en inre lärare. Det innebär att man måste anstränga sig. Man måste skapa möjligheter eller producera god energi utan att vänta på att någon ska komma och ingripa utifrån.

Jag tycker att det är mycket viktigt att skapa detta självständigt eftersom man faktiskt är buddha. Kanske inte en så effektiv buddha men... en buddha, en liten buddha. En buddha är som ett barn som ännu inte vuxit upp tillräckligt för att göra mer så man måste vårda sin inre buddha, sitt buddhabarn.

Den fjärde och sista frågan att begrunda är "defekt samsara". Bland våra fyra generella fundamentala övningar är frågorna fram till denna lättbegripliga för vem som helst oavsett om de har studerat buddhism eller inte. När man kommer fram till denna fråga får man diskussioner om "samsara" och "nirvana" och dessa begrepp kräver en viss förståelse för buddhistisk filosofi. Detta är dock inte en lektion i filosofi. Jag är själv inte så bra på filosofi.

Men alla vet vi att vi måste agera på ett visst sätt för att uppnå de resultat vi vill. Alla förstår detta från minsta insekt och uppåt. Vi vill alla vara lyckliga och undvika lidande och vi förstår att vi måste agera på ett visst sätt för att uppnå de önskade resultaten. Men det finns många missförstånd om exakt vad som faktiskt leder till den önskade nivån av lycka. Man misstar skäl som leder till önskade resultat med skäl som leder till önskvärda resultat.

I 2000-talets samhälle lägger många människor stor vikt vid materiell tillväxt i tron att materiella tillgångar kommer att tillfredsställa deras önskningar och ge dem fullkomlig lycka. Man satsar, hänsynslöst och med outtröttlig iver, sina tillgångar på konsumtion av materiella ting. Ändå är det ytterst osannolikt att man någonsin kommer att kunna bli tillfredsställd genom sina begär. Oavsett hur mycket man uppnår är man inte nöjd. Våra önskningar ökar gränslöst medan naturresurserna på vår planet är begränsade. Det finns helt enkelt inget sätt för något begränsat att tillfredsställa begär som saknar gräns.

Eftersom vi kan förutse den stora katastrof som ligger framför oss om vi fortsätter med konsumtionen i nuvarande takt är det dags för oss att reflektera på djupet över dessa frågor.

Kapitel 8

Ngöndro II: Guru Yoga

Vi har översiktligt granskat de fyra generella fundamentala övningarna. Efter dessa kommer de fyra speciella fundamentala övningarna - eller, mer bokstavligt, de fyra speciella fundamentala sedvanorna. Termen "generella" anger att övningarna följer ordningen för sutra, medan termen "speciella" återspeglar det faktum att dessa fyra fundamentala övningar är förknippade med Vajrayanas ordning. Strängt taget bör vi nu diskutera alla de fyra speciella fundamentala övningar som omfattar Refuge, Vajrasattva, Mandalaoffer och Guru Yoga. Men jag kommer att beröra Guru Yoga som huvudsakligt ämne här.

Buddhismen spreds över Tibet under 700- och 800-talet och framåt. I Indien blomstrade under denna tid inte bara Vajrayanas läror utan också Mahayanaens liksom allmänna eller grundläggande läror även kända som Shravakayana. Det som kom till Tibet var inte begränsat till Vajrayana buddhism. Alla tre inriktningar praktiserades vid den tiden i Indien och utövandet av alla tre spreds i hela Tibet.

Buddhismen spreds historiskt i Tibet under två perioder. En tidig period som följdes av en nedgång och sedan en efterföljande eller senare spridning av lärorna. Under denna senare period kom Vajrayanas läror att praktiseras öppet och universellt. Kagyu-linjen uppstod i Tibet under denna senare spridning av buddhismen och så gjorde faktiskt de flesta av de fyra stora skolor som i dag finns inom den tibetanska buddhismen. De fyra skolorna utövar alla guru yoga och alla lägger stor vikt vid relationen mellan lärare och elev, lama (eller guru) och lärjunge.

Många av de som samlats här idag är lärjungar till den 16:e Gyalwang Karmapa och har undervisats av honom. Tibets vana att erkänna reinkarnationer, systemet för reinkarnationslinjer, brukar tillkännages utifrån Karmapa-linjens härstamning. Det var den tredje Karmapa som blev den första tulku när han blev erkänd som en reinkarnation av den andra Karmapa, Karma Pakshi. Det var under denna tid som bruket att identifiera reinkarnationer blev omfattande och väl känt.

För att inte överge lärjungarna i sitt tidigare liv, utan fortsätta att ta hand om dem, återvänder en lama som en reinkarnation, eller yangsi, och återupptar relationen med dessa lärjungar. Inte bara för ytterligare en livstid utan för att kontinuerligt följa dem. Efter att han avlidit söker därför lamans lärjungar efter nästa reinkarnation och dessa erkänner laman i enlighet med gällande profetia. I sitt nästa liv fortsätter den reinkarnerade laman att, som sina egna, ta hand om lärjungarna från det tidigare livet och kommer att göra det i lärjungarnas nästa liv också. Detta speciella förhållande mellan lama och lärjungar uppkom genom Karmapas upplysning och mognade allt eftersom längs Karmapa-linjen.

När det gäller den 16:e Gyalwang Karmapa fick jag hans reinkarnations namn genom kraften i min karma. Det faktum att jag bär det namnet genom denna karmiska kontakt och nu har kunnat komma tillbaka till Europa och träffa 16:e Gyalwang Karmapas lärjungar och Karma Kagyu-skolans lärjungar visar att det finns en stark kontinuitet i förhållandet mellan lama och lärjunge och en extremt hälsosam och ädel kontakt som inte kan avbrytas av födelse och död.

I termer av guru yoga är förhållandet mellan lärare och elev - eller lama och lärjunge - viktigt för utövandet av Dharma. Att förstå hur man kan engagera sig i denna djupa relation har en viktig poäng. Det är en inre kontakt med sinnet inte bara en yttre eller fysisk kontakt och inte heller bara en fråga om att se varandra eller samtala med varandra. Det är en fullständig kontakt och en ädel och djup en. Jag anser att det är mycket viktigt att denna djupa kontakt blir meningsfull.

Det finns två avgörande faktorer som samverkar för att skapa en relation mellan lama och lärjunge - lamans medkänsla och lärjungens hängivenhet. Lamans medkänsla omfattar tillgivenhet såväl som medkänsla och det finns många former av tillgivenhet i livet såsom föräldrars, vänners eller en romantisk partners kärlek.

Lärarens tillgivenhet till eleven är mycket viktig inom utövandet av Dharma. Det finns elever som behandlar lärarens tillgivenhet som en vanlig, världslig form av kärlek. Baserat på denna inställning uppstår tankar som "Laman är snäll mot mig" eller "Läraren behandlar andra bättre än mig. Den laman är inte bra för mig." "Läraren lärde honom Dharma, men inte mig." "Därför är det viktigt att reflektera noga, för att kunna känna igen vad en lamas tillgivenhet eller medkänsla verkligen är.

Lärarens kärlek, tillgivenhet och stora medkänsla är inte inriktad på studenternas lidande enbart i form av de smärtsamma känslor som de kan ha. Snarare talar buddhismen om tre typer av lidande. En är lidande av smärtsamma förnimmelser som inkluderar sjukdom och liknande. En andra är lidande av förändring som hänför sig till vad man brukar identifiera som behagliga tillstånd. Dessa behagliga känslor ändras till obehagliga och omvandlas slutligen till lidande. Den tredje, det utbredda existentiella lidandet, syftar till allt som åstadkoms genom lidandet i sig självt som ett frö eller en rot, eller vad vi kan beskriva som att ha lidandet som dess natur.

Lamans medkänsla är inte något tillfälligt som uppstår först när vi upplever smärta. Hans eller hennes omtanke är inte till bara för att få oss att känna behag, vara fysiskt bekväma och förmögna - kort sagt, att ha förorenade former av lycka. Lamans medkänsla för inte med sig sökande efter att öka dessa synbara former av glädje eftersom det i slutändan skulle innebära att söka ett ökat lidande. Snarare försöker läraren med sin medkänsla utrota vårt lidande helt och förstöra lidandets ursprung. Vi bör inse att de råd läraren ger oss är riktade mot det målet, och reflektera "Laman ger mig dessa personliga instruktioner för att avsluta mitt samsariska lidande och förstöra de påfrestande känslor och karma som är roten till mitt lidande." Detta är en viktig process.

Den andra nyckelfaktorn i relationen mellan lärare och elev är elevens hängivenhet. Hängivenhet har två betydelser. Den ena är längtan, den andra är respekt eller eftersträvan. Laman ska vara inspirerande för lärjungen, som en god person eller någon med exceptionella eller fängslande egenskaper. Här syftar idén om "fängslande egenskaper" inte till lärarens fysiska utseende eller karisma utan dennes inre, ädla egenskaper, såsom dennes medkänsla och så vidare. Dessa egenskaper inspirerar dig så mycket att du längtar efter att odla dem inom dig själv. För det syftet respekterar du dem mycket, strävar efter att få dem själv och blir engagerad i att utveckla dem inom dig själv.

Den andra aspekten av hängivenhet - respekt - är inte en fråga om frikostiga, värtaliga lovord över läraren enligt något protokoll eller att visa yttre tecken på respekt. Varje kultur har sina egna sätt att visa respekt, i vilket fall. När västerlänningar införlivar tibetanska former av respekt passar det sig inte riktigt. Motsvarande gäller då tibetaner antar västerländska former, det verkar inte riktigt naturligt. Oavsett hur bra du kan behärska de yttre formerna av respekt är det inte poängen med verklig respekt. Snarare kan du mäta hur stor din hängivenhet är genom till vilken nivå som du kan absorbera lamans inspirerande kvaliteter i din egen varelse och öva på dem.

Vad som brukar anses viktigast i Kagyu-skolan är att laman håller undervisningslinjen och har stor medkänsla och välsignelse. Lärare övar först sina egna sinnen i stor medkänsla och visdom och överför sedan utbildningslinjen ner från mästare till lärjunge i flera generationer utan fel och utan avbrott. Detta ligger till grund för välsignelserna och det är grunden för lärjungarna i att kunna öva på att utveckla dessa kvaliteter inom sig själva.

Med detta som grund är lamans medkänsla och lärjungens hängivenhet viktigast i praktiserandet av Kagyus läror. I sin tur är just detta en välsignelse. På ett sätt är det lite konstigt att tala om att ge välsignelser eftersom det inte finns något synbart där. Men om man i stället tänker tillbaka på när man var barn och minns närheten till sina föräldrar kan man påminna sig en känsla av att vara skyddad och vårdad – en känsla av fullständig trygghet. Det är också ett slags välsignelse tror jag. Där finns inget att se men genom denna kontakt eller anda får barnet en speciell känsla.

Jag har upplevt detta i mitt eget liv när jag hade problem och gick för att träffa heliga personer. Även om jag kanske hade många bekymmer och tankar som for genom mitt huvud när jag var på väg att träffa dem upphörde dessa naturligt när jag väl var i deras närvaro. När jag lämnade, märkte jag, utan att jag gjort något särskilt, att min oro hade lättat. Mitt sinnelag slappnade av naturligt utan någon annan anledning än genom kraften i mötet med den heliga personen. Det är välsignelse.

När man lämnar välsignelser finns det därför inget konkret att lämna över. Men om laman har medkänsla kan lärjungen gradvis, genom den kraften, absorbera medkänsla i sig själv. Då det händer kan man säga att där fanns välsignelse. Det är ingen fysisk sak som en person ger en annan. Jag känner inte till någon annan

välsignelse utöver den. Kanske har någon annan andra former av välsignelser men det vet jag ingenting om.

Den materialistiska inriktningen under 2000-talet har blivit så stark att alla omedelbart vill uppnå något påtagligt. Detta är anledningen till att man saknar långsiktig uthållighet och tålamod. Man förväntar sig att välsignelser ska ha samma omedelbar effekt som kan uppstå när man arbetar med fysiska material. Vår inställning är "Läraren har det och vi vill ha det så de bör lämna det till oss.". Men Dharmas välsignelser fungerar inte på det sättet. De ger inte alltid snabba resultat. Ibland kan det ta tid. Det kan hända att man mötte en lärare för tre år sedan utan att känna något speciellt vid det tillfället. Man kanske inte ens uppskattade mötet med dem då men tre, fyra eller fem år senare, när man minns tillbaka på detta möte, kan en speciell känsla uppkomma.

På 2000-talet har vi en så stark materialistisk mentalitet att vi vill att allt ska vara enkelt, bekvämt och snabbt. Man bör vara varsam så att man inte tar den mentaliteten med i sitt utövande av Dharma. Det fungerar inte på det sättet.

Ibland när man hör ordet guru yoga, får ordet "yoga" en att förvänta sig att det ska innebära vissa ritualer eller kräva att man gör något konkret. Snarare är det en fråga om övning som man behöver för sina egna sinnen.

När det gäller att faktiskt delta i ngöndro-utövandet finns det den traditionella ngöndro sadhana övningstexten som är den långa versionen och så finns det en kort version som komponerats av... någon odygdig person! Det främsta skälet till att jag gjorde denna korta ngöndro beror på att ett år bad folk mig att förklara övningarna i ngöndro, bland annat hur man gör alla visualiseringar. Men den traditionella ngöndro är väldigt lång och jag hade bara tre dagar på mig att förklara allt. Jag tänkte att det skulle vara svårt att ens hinna läsa texten. Det slog mig att vi behövde en kort ngöndro och kanske kunde jag också göra den korta ngöndron själv framöver eftersom jag är lite lat.

Att göra den korta ngöndro sadhana kan vara till nytta för utövare som är mycket upptagna och inte har tid att läsa den långa sadhana. Jag uppmuntrar ändå alltid folk att göra den längre, traditionella, och inte känna att de ska göra denna kortare bara för att det är jag som har komponerat den. Jag tror att det kan vara bättre att öva den traditionella, men valet är ditt eget.

Kapitel 9

Mahamudra

Många människor tror att den tibetanska buddhismen innehåller inslag av magi, något som mirakulöst kan rädda oss och lösa alla problem som uppstår i livet. Detta gäller i synnerhet för Mahamudra. Bara genom att höra ordet känner människor sig glada och förväntar sig något exotiskt och fantastiskt.

Det är inte troligt att alla problem i livet kommer att lösas om du praktiserar Dharma. När människor blir sjuka förväntar de sig att Dharma ska bota deras sjukdomar. När de möter ekonomiska svårigheter tror de att de kan öka sin förmögenhet genom att praktisera Dharma. Däremot bruket av Dharma får inte alla problem i livet att försvinna, och det är inte heller dess syfte.

Att praktisera Dharma syftar till att eliminera våra största eller mest grundläggande problem i livet. För det kan ingen av kroppslig hälsa eller materiell rikedom hjälpa. Oavsett hur "framgångsrik" man är kan man ändå, på något sätt, känna sig olycklig, ensam eller tom. Praktiserandet av Dharma löser vårt mentala lidande, eller vad vi kan kalla mental ohälsa. När man når en hög nivå i praktiserandet av Dharma kan man uppnå den mentala kraften att kunna övervinna kroppsliga sjukdomar och andra liknande problem. Men för det behöver vårt praktiserande faktiskt vara mycket avancerad.

Vårt huvudsakliga syfte vid utövande av Dharma är att skapa lycka och inre frid i våra sinnen och att transformera våra sinnen. Detta mål, att transformera våra sinnen, är själva kärnan i Dharma. Det är det grundläggande syftet och skälet för att utöva Dharma, allt annat får tas om hand längs vägen. Men detta sagt menas inte att du inte ska delta i några världsliga aktiviteter när du praktiserar Dharma eller att det inte finns något behov av att göra det. Så är inte fallet.

Processen att transformera sinnet kan inte tvingas fram. Ibland har man problem som man saknar förmåga att möta och man drar sig tillbaka in i praktiserande av Dharma för att undkomma dessa problem. Eller, vid andra tillfällen, när man har allvarliga problem eller lider och använder praktiserandet av Dharma för att försöka undertrycka dem. Det finns, till exempel, utövare som har problem med ilska, avundsjuka eller fastlåsnings. Eftersom de praktiserar Dharma känner de - eller andra människor kommentar till dem - att som buddhistiska utövare borde de inte ha så kort stubin eller vara så avundsjuk.

Jag menar att man inte ska känna så, i stället för att möta sina känslor och arbeta med för att ta itu med dem känner man skam och döljer sina svåra känslor. Om man inte tar itu med dem utan fortsätter på detta sätt så har man inte bara undertryckt sin ilska utan man har också lagt skam och skuld ovanpå det. Dessutom låtsas man att man inte känner någon vrede och visar världen en lugn fasad eller ett falsk leende medan insidan kokar. Detta kan skapa psykiska

problem. Man känner att man måste hålla tillbaka vad man har inuti som lagras upp tills det finns en risk för verklig psykisk sjukdom eller att man en dag bara exploderar.

Därför är det ohälsosamt att säga till sig själv "Det är inte tillåtet för mig att ha dessa känslor eftersom jag är en Dharma-utövare." Å andra sidan, att uttrycka dem urskillningslöst och ge sina känslor fria tyglar är inte heller lösningen. Detta överlämnar bara kontrollen till dem. Det är därför man behöver lära sig att hantera sina känslor och ta hand om dem för att gradvis lösa dem.

När man talar om att använda motgift mot de svåra känslorna är det inte en fråga om att använda tvång. Jag har egen erfarenhet då jag är erkänd som Karmapa är jag, i människors uppfattning, som en gud eller Buddha och har inga känslor. Om jag visade ilska skulle de vara chockade. De kan också tro att jag bara låtsas vara arg men ibland är jag riktigt arg. Folk tar det antingen som ett spel eller som om jag bara låtsas eller så känner de sig förbryllade över att Karmapa möjligen kunde känna ilska.

Människor har förväntan om att samma dag, omedelbart, som man blir Dharma-utövare, blir man plötsligt en god människa, en trevlig person. Så är det inte i verkligheten. I själva verket kan det ibland ta längre tid för den som är Dharma-utövare. Enligt min erfarenhet tar det lång tid att arbeta med känslor. Att eliminera hat till exempel kan ta fem eller sex år. Det finns ingen bestämd tid men det är en lång process. Man måste erkänna de svåra känslorna eller klesha, skapa en relation till dem och sedan gå in i ett slags dialog med dem. Detta tar många år.

Man behöver lära känna sina känslor. Än så länge är de främlingar för oss. När vi stöter på dem reagerar vi ibland som om vi konfronteras med en bandit. I stället bör man bli bekant med dem och sedan gradvis bli vän med dem eller skapa en hälsosam relation till dem. Till sist är det faktum att det inte uppstår ilska eller någon annan känsla inom en inte ett resultat av att man kraftfullt stängt dessa känslor ute utan en fråga om att helt naturligt eller att med glädje komma till den punkt där man blir vän med känslorna och har en naturlig kontroll över dem.

Det finns en berättelse om en kvinna som inte var på god fot med sin svärmor. Det var ett konstant käbbel och kritik från henne men hustrun tolererade i allmänhet detta. Hon stod ut med det tills hon nådde en punkt när hon inte längre kunde härda ut. Hon reflekterade över att hon inte kunde fly från sin svärmor om hon inte lämnade sin man och det ville hon inte. I stället kom hon fram till att den enda utvägen var att döda henne.

Av det skälet för hon för att träffa en läkare som hon var bekant med och bad om gift för att använda till att döda sin svärmor med. Läkaren gav henne några råd och förklarade att om svärmodern skulle dö plötsligt så skulle alla misstankar falla på henne.

Läkaren sa till kvinnan "Jag kan ge dig något som kommer att döda henne om du lägger det i hennes mat varje dag under ett år. Men det fungerar bara på ett

villkor - du får inte låta henne att känna att du hyser någon illvilja mot henne utan du måste behandla henne mycket väl. Var försiktig med henne. Vad hon än kräver av dig så gör det villigt. Du måste se till att hon aldrig misstänker något. Annars kommer folk misstänker oss båda när hon dör. "

Hustrun lovade och följde sedan dessa instruktioner. Varje dag lade hon lite av ämnet som hon fått i maten hon serverade till sin svärmor. Samtidigt visade hon en helt annan attityd gentemot henne. Hon var försiktig och undvek gräl och var mycket angelägen om att agera vänligt mot henne. Så småningom ändrades deras förhållande och de började gå mycket bra ihop.

Inledningsvis låtsades bara kvinnan men så småningom ändrades förhållandet. Hon och svärmodern blev båda förtjusta i varandra och det gick så långt att hon inte längre ville döda henne. Men nu hade hon ett problem. Hon hade redan gett henne gift. Med en bedrövad känsla gick hon tillbaka till läkaren och förklarade att hon nu kom väldigt bra överens med sin svärmor. "Jag vill inte längre döda henne." sade hon till doktorn. "Vad kan jag göra? Finns det någon motgift? "

Läkaren brast ut i skratt och talade om för henne "Det var inget gift. Det var bara några örter. Jag gav dig aldrig någon gift! "

Så är det med relationer och det är poängen med denna berättelse. För att få saker och ting under kontroll måste man känna sig själv. Om man gör det och lyckas bli bekanta med sina egna sinnen kommer det inte att finnas något behov av att använda våld på sina störande känslor. En tvingande metod är inte rätt väg.

Det finns ingen Dharma praxis som inte är inkluderad i praktiken av de tre högre övningarna. Den första av dessa tre är en övning i etiskt förhållningssätt. Till skillnad från andra arter är människan begåvad med en kapacitet för moralisk urskilning. Vi har möjlighet att avgöra vad vi bör och vad vi inte bör göra. Denna distinktion måste tillämpas oavsett om man strävar mot kortsiktiga eller slutgiltiga mål. Våra kortsiktiga mål omfattar att få till stånd omedelbara fördelar medan vårt yttersta mål är lycka.

Vi kan ta miljön som exempel. Till följd av vår strävan efter provisoriska och kortsiktiga mål har vi begått allvarliga fel då vi inte tog hänsyn till de långsiktiga målen för kommande generationers välbefinnande och framtiden för världen i allmänhet. Miljöproblemen har uppstått på grund av de fel vi gjort när vi inte skiljt på vad vi borde och inte borde göra när det gäller kortsiktiga och slutgiltiga mål.

Hellre än att betrakta den här planeten som ett föremål som kan grävas ur och användas vore det, av den anledningen, bättre att se henne som en mor som vårdar oss, sina barn. Från generation till generation behöver man denna

kärleksfulla mor så man måste ta väl hand om henne och hålla henne stark och frisk.

Vi har inte bara gjort fel när det gäller att avgöra vad man ska tillåta sig och vad man borde ge upp i jakten på tillfälliga kontra slutgiltiga mål. Vi har också gjort misstag som grundar sig i självcentrering, egoism. När man bara tänker på sina egna individuella intressen begår man allvarliga fel när det gäller vad man bör ge sig i kast med eller undvika för andras, så väl som för sin egen, skull.

Detta kan ske på många olika nivåer. I jakten på sina egna intressen, till exempel, ignorerar man, som individ, andras välbefinnande eller hånar och skadar dem. För att säkra sina egna nationella intressen ringaktar länder andra länders väl och agerar på ett sätt som fördärvar deras lycka och välgång. Detsamma gäller för hur olika raser och olika religioner beter sig mot varandra. Vi människor förstör också livsmiljöer för andra arter, hotar deras överlevnad och berövar dem även sina liv, för vår egen bekvämlighet, njutning och vinning.

Det är därför etiskt agerande innebär att ta ansvar för sin motivation och sitt beteende och tillämpa sitt moraliska system på rätt sätt, att anta vad man bör anta och undvika vad som måste undvikas.

Den andra högre övningen är övning i samadhi, som vi kan kalla övning i meditation. En av de främsta anledningarna till att många människor som utövar Dharma inte utvecklas som de förväntar sig beror på att deras meditation - och särskilt deras *shamatha*- och *vipashyanameditation* - inte lever upp till nivån.

För shamatha, kanaliserar man hela sin mentala styrka mot ett enda objekt, som när en fors sammanförs i ett smalt flöde. Annars, som det är nu, är man mentalt splittrad och därmed sprids ens mentala styrka och blir ofokuserad och ens sinnen saknar skärpa och klarhet. Med shamatha samlar man all sin mentala styrka i en riktning och förtätar den, detta ger en klarhet och skärpa. Det är den mentala kraften som man måste finna och använda.

På ett sätt är 2000-talet det bästa tidevarvet att öva shamatha. På ett annat sätt är det det värsta. Det är det värsta på grund av alla otaliga källor till förströelse och distraktion. Smartphones, Internet och liknande erbjuder konstant omständigheter som distraherar - så mycket så att en del människor säger att det inte finns någon chans att uppnå shamatha nuförtiden. Detta beror på att ett grundläggande kriterium för att utveckla shamatha är ensamhet. Detta inkluderar både yttre avskildhet, i form av en utsträckt vistelse i fysisk isolering, och inre ensamhet, i form av ett sinne fritt från distraktioner. På grund av det stora beroende man har av yttre faktorer, behöver man, som nybörjare, dessa villkor i det inledande skedet, men de är relativt svåra att finna.

Å andra sidan är detta århundrade rätt tidevarv att öva shamatha eftersom livet har blivit så hektiskt och stressigt och trycket på oss har byggts upp så mycket att vi har blivit medvetna om behovet av att lugna våra sinnen och skapa inre frid. Det verkar inte längre vara frivilligt men tränger sig på oss som en nödvändighet.

I fallet med shamatha, som det lärs ut inom Mahamudra, är det inte absolut nödvändigt att hålla sig fullständigt ensam. När man nyttjar shamatha inom ramen för Mahamudra kan man öva direkt i alla situationer i livet. Man övar shamatha medan man går eller reser, när man sitter, och i allt vad man gör. Detta är det huvudsakliga tillvägagångssättet som bruket av shamatha lärs ut inom Mahamudra.

Någon frågade en gång den tredje Karmapa, Rangjung Dorje, om han hade några instruktioner som skulle utlova en att bli upplyst utan att meditera. "Om du har några," sa mannen "så var snäll och ge mig dem."

Det är en dum fråga, på ett sätt, och mycket arrogant, att tro att man kan nå upplysning utan meditation. Men Rangjung Dorje svarade honom, "Ja, det har jag. Men om jag ger dem till dig, kommer det inte att hjälpa dig, det spelar ingen roll hur mycket jag än säger till dig att inte meditera, du kommer att försöka kultivera något och då kommer du att meditera. Oavsett hur mycket jag än säger åt dig att lämna dina sinnen i fred i sina naturliga tillstånd – att inte tvinga något utan bara koppla av – så kommer du att modifiera dina sinnen när du försöker nå detta tillstånd. Så dessa instruktioner kommer inte att hjälpa dig."

Även om vi säger om Mahamudrameditation att det inte finns något behov av att meditera och att ingenting behöver förändras, kan vi inte förstå detta, eftersom vi alltid är inställda på att göra saker. Det är problemet. Vi vet alla att det mänskliga sinnet är vad man ibland kallar en "apas sinne". Sinnet är så rastlöst så vi är vana vid att bli störda och att alltid analysera eller engagera oss mentalt med ett eller annat. Även då vår lärare säger "Med denna praxis, behöver du inte göra någonting. Bara slappna av och vara med dig själv" så slappnar man fortfarande inte av. Ens sinnen kommer inte till ro.

Kanske tror man att ett sånt tillvägagångssätt vore alldeles för lätt. Varför tycker man att det så svårt att meditera? Är det för att det är för svårt? Eller för att det är alldeles för lätt? Jag tror att svaret är: alltför lätt. Det är därför vi inte vet hur man gör.

Mahamudrapraktiken innebär gradvis att flytta bort från sina gamla invanda ombytliga och rastlösa existens tills man har möjlighet att vila utan att försöka förändra eller producera något, bara låta sig vara som man är, helt naturlig. Det är så man måste anpassa sitt medvetande i stället.

Även om det finns många metoder för att träna shamatha föredrar många mästare metoder som använder andningen för att fokusera. Detta hänger samman med att andas är något man ständigt gör ändå. Ens andetag är inte något som bara är närvarande när man mediterar och aldrig annars. När man fokuserar på andningen behöver man därför inte göra något speciellt eller skapa något nytt. Man försätter sig helt enkelt mentalt i ett tillstånd som redan finns där naturligt. Istället för att tänka att denna övning innebär att göra något utöver det vanliga, går man bara in i något som redan finns där. Det är därför andningen används som meditationsobjekt.

Ibland tror människor att andningen under meditation innebär att andas in djupt, hålla andan en stund och sedan blåsa ut all luft ur lungorna. Jag tror att detta händer för att de tänker "Jag mediterar. Jag borde göra något speciellt eller ovanligt." De har glömt att de redan andades. Det är ett problem för oss att alltid vilja göra något avsiktligt. Det finns inget behov av att andas avsiktligt. Bara koppla av med din andning. Var medveten om andningen. Det är allt.

Jag har också problem med detta. Ibland kommer läkaren och säger "Jag kommer att ge dig en injektion. Bara slappna av." Så snart han säger detta är jag inte längre avslappnad. Det vore bättre att han sa till mig, "Slappna inte av." Det kan vara mer avkopplande! Även ordet "slappna av" kan göra att man blir mer spänd. Det sätter press på en att slappna av.

När man försöker fokusera sinnet och ha en tanke eller en förnimmelse som objekt för sin uppmärksamhet står man inför en utmaning då en ny tanke träder in och man inte lyckas behålla sitt mentala fokus vid den första tanken. När man försöker men misslyckas med att hålla fast vid den första tanken blir man uppskakad av det och känner sig upprörd. I själva verket är det inte alls nödvändigt att bli uppskakad. När en ny tanke kommer låt det komma. Det spelar ingen roll om man inte kan hålla sig fokuserad vid den tidigare tanken. Tankar kommer att uppstå efter varandra och när de gör det koppla bara av och var uppmärksam och medveten om tankarna när de passerar förbi.

Shamatha och vipashyana måste generellt praktiseras i ordningen - först shamatha och sedan vipashyana, som orsak och verkan. Men i Mahamudra finns det ibland en praxis som förenar shamatha och vipashyana. I de klassiska urkunderna finns exakta definitioner och normer för utövning av shamatha och vipashyana men i stället för att gå in på dessa komplicerade detaljer tänkte jag att det skulle vara bättre att diskutera hur man kan praktisera shamatha och vipashyana integrerat.

I denna praktik behöver man inte blockera eller oroa sig när en känslomässig arg tanke uppstår. Inte heller behöver man följa tanken eller göra den sällskap. Man kan helt enkelt fokusera sitt medvetna på vilken typ av tanke det är eller vilket sammanhang tanken finns i och vara uppmärksam på det. Vakenhet och uppmärksamhet har stor betydelse i denna situation. Men det innebär inte att man ska sätta igång en utredning av tankens natur. Man synar bara tankens uttryck, eller dess form, så att säga. Man analyserar inte eller försöker avgöra vilken karaktär tanken har, vare sig det är tomhet eller inte. Vi betraktar den bara.

Om tanken är en störande känsla förlorar den sin kraft, med stöd i sanningen, när man lyckas göra det. Allt eftersom känslor förlorar sitt upphov och sin grund minskar deras styrka gradvis. Detta påminner om när en person som berättar lögnen avslöjas. När man upptäcker att det personen sade inte var sant glider han förläget bort eller dämpar sig.

Det är därför det inte finns någon anledning att känna sig nervös eller rädd när en negativ känsla visar sig. Betrakta bara dess natur. Var medveten om situationen. Negativa känslor är som en person som ljuger därför att det inte finns någon sanning bakom dem, de är inte heller baserade på förnuft. Därför är det som att negativa känslor skäms för sig eller försvagas när man betraktar dem. De blir mindre. Detta är inte en teknik för att utrota störande känslor fullständigt men det kommer att hjälpa.

Detta är vad som kallas praktiserande av integrerad shamatha och vipashyana. Eftersom man mentalt är tillfreds när man vilar i denna jämvikt av vakenhet och uppmärksam närvaro känner man igen vilken typ av tankar som kommer till en.

Dessa kommentarer gäller de avancerade övningarna i meditation, den andra av de tre avancerade övningarna. Den tredje är den avancerade övningen i vishet, vilket är den som utplånar de störande känslorna helt och är den metod som gör det möjligt för oss att verkligen förstå deras natur. När man talar om visdom bör man inte bara tänka i termer av filosofi eller intellektuell förståelse. Snarare är det något som ska upplevas omedelbart - insett och sett direkt. Jag har inte något mer att säga om visdom.

När det gäller Mahamudra är de flesta av er elever till den 16:e Gyalwang Karmapa eller till Kagyu lamas som i sin tur är elever till den 16:e Gyalwang Karmapa, som jag själv är hängiven och känner respekt för. Det gör mig till nybörjare i jämförelse med er så det passar sig nog inte att jag pratar med er om Mahamudra och låtsas att jag faktiskt vet något om det. Jag har ändå ansträngt mig för att säga något.

Dock är det viktigt att förstå att Mahamudrainsikter varken kan framställas genom normala ansträngningar eller hårt arbete som om de vore vilken annan uppgift eller normalt jobb som helst. Det behövs en extraordinär kraftsamling. Det centrala sägs vara att när lärarens medkänsla och elevens hängivenhet möts är det lätt att uppnå Mahamudrainsikter.

Vi kommer, av det skälet, att genomföra en 84 Mahasiddha wang i nästa session. De 84 Mahasiddhas har alla uppnått betydande siddhis – eller andliga förmågor – genom mötet mellan lärarens medkänsla och elevens hängivenhet. Men i den tibetanska buddhismen, och särskilt i Vajrayanapraktiken, kan laman vara orsak till rädsla och fara för lärjungen. Läraren kan uppfattas vred... verkligen! I vilket fall, kommer en del rädsla att förknippas med läraren och eleverna kan känna en press på grund av detta, antingen på grund av att läraren driver på rädslan eller på grund av att eleverna själva skapar den. Jag tror att det finns missförstånd när det gäller det. Som det beskrivs i biografier av tidigare mästare är det viktigt att man ser sin lama som en nära andlig vän - en pålitlig vän och ens bästa vän. Man bör inte bara se dem som vilken vän som helst eftersom det finns många typer av vänner, till exempel fyllevänner - alkoholister! Laman är inte den sortens vän utan en god vän som följer en i riktning mot dygd, en som man kan lita helt på - en underbar vän.

Det finns utmärkta exempel från förr av lärare och elever som arbetat nära varandra nästan varje dag. Förr stannade elever oftast hos sina lärare och de möttes dagligen i samtal eller redovisningar. Det var inte en fråga om att läraren sitter högt upp på podiet och krävde att eleven skulle lova att göra olika saker. Då blev läraren nästan som ett annat sida av en själv, inte längre en annan person utan en del av en - en del av ens sinne eller en del av ens hjärta, kan man säga.

Detta är mycket viktigt men i dessa tider har vi problem med detta eftersom läraren är någonstans i Asien och eleven någonstans i Europa. Men även när det inte finns något sådant fysiskt avstånd kan det ibland finnas minimal verklig kontakt ändå. Den yttre närheten är mindre viktig än den inre närheten och det skulle vara vår inställning när det gäller lärare-elev relationen. Det skulle inte vara en komplicerad eller skrämmande relation.

Del tre

Undervisning vid wang

Nürburgring och Berlin

Kapitel 10

84 Mahasiddha wang

Orsaken till att vi talar om 84 *mahasiddhas* – eller välrenommerade mästare – är att vid ett tillfälle var det 84 mahasiddhas som samlades och höll en *ganachakrahögtid* som är som en fest. Det innebär inte att det bara fanns 84 mahasiddhas i Indien. Där fanns, tvärtom, otaliga upplysta och välrenommerade mästare i Indien, i Tibet och i andra länder också. Jag tror att det också har funnits många okända välrenommerade mästare även i väst.

Situ Rinpoche och Gyaltsab Rinpoche kom vid två tillfällen på korta visiter till Tibet medan jag ännu var kvar där. De hade då inte tid att genomföra så många wang. Jag var väldigt ung och brukade känna mig besvärad över att jag inte kunde genomföra några av de mest komplicerade wang som de andra lamorna utförde. Jag kunde bara upprepa en eller annan enkel wang om och om igen. Självklart är det inget att vara generad över men jag brukade tänka på hur härligt det vore att kunna utföra en stor imponerande wang. Så tänker ett barn. Det fanns faktiskt några deltagare som föreslog för mig att jag skulle genomföra mer än de enkla wang jag utförde. Men hur skulle jag kunna göra det då jag själv inte hade tagit emot wang längs den linjen ännu?

När jag var väldigt ung, innan jag var erkänd som Karmapa, besökte jag Situ Rinpoches ställe, Palpungklostret i Kham, medan Rinpoche var där. Palpung ligger långt från min hemstad men jag tror att min familj reste dit för att de tänkte att jag var speciell. De brukade berätta för mig om alla lovande tecken som visade sig när jag föddes men det fanns en kvardröjd osäkerhet om vem jag var, det vill säga vilken tulku. Det föll oss aldrig in att jag var Karmapa. Det var en för hög nivå. Men min far tog med mig till Situ Rinpoche för att försöka utröna vem jag var.

Vid den tiden genomförde Situ Rinpoche många viktiga och komplicerade wang, bland dessa var 84 mahasiddhas wang. Jag placerades i församlingen tillsammans bland alla andra men eftersom jag bara var fem eller sex år gammal var det så klart inte möjligt för mig att göra visualiseringarna. Jag var också lite bråkig och sprang runt. Det är faktiskt tveksamt att jag alls tog emot wang men jag var uppmuntrad och sa till mig själv skrytsamt att jag hade tagit emot 84 mahasiddha wang. Till följd av det bestämde jag att utföra den ceremonin innan jag lämnade Tibet. Det är ingen enkel ceremoni, det är trots allt som ni vet 84 mahasiddhas inte bara en gudom. Vid den tiden var jag uppblåst med självförtroende och tyckte att jag kunde genomföra en stor wang så jag genomförde den vid två tillfällen. Nu ska jag genomföra den idag igen.

Men först ska jag hålla en löftesceremoni då några har bett om att få ta emot löften om tillflykt innan wang börjar. Det känns inte alldeles rätt att kalla det en

löftesceremoni eftersom det kommer att vara väldigt lite av det som är ceremoniellt.

När man känner sig lite sjuk, om det bara är något banalt, kommer man att försöka hitta ett sätt att kureras sig själv. Men om man är allvarligt sjuk kommer man att söka sig till kvalificerade doktorer och måna om att man får behandling på bra sjukhus med högkvalitativa mediciner och rätt utbildad sjukvårdspersonal. Genom att man för samman alla de rätta paramenterna på så sätt så kommer chansen att bli frisk att vara mycket större.

På motsvarande sätt behöver man lita på De Tre Juvelerna som en källa till flykt om man ska kunna befria sig från samsaralidande. Att ta sin tillflykt innebär inte att enbart lägga sitt hopp och sin tillit hos De Tre Juvelerna; på samma sätt som en sjuk människa måste få behandling så måste man också praktisera Dharma.

Kapitel 11

Vajrasattva

Praktiserande av Vajrasattva sägs vara den mest effektiva vägen för rening av försummelser mot de tre löftena (*pratimoksha, bohisattva eller tantra*).

Det finns en skillnad i att delta i något syndfullt som till exempel dödande å ena sidan och dödande då man har föresatt sig att inte döda å andra sidan. Självklart är det en felaktig handling i båda fallen som har negativa konsekvenser men att döda då man har förbundit sig att inte göra det har en större påverkan på ens sinne.

Vad man försöker rena med denna övning är alla de negativa dåd som utförts sedan tidernas begynnelse. Som buddhist accepterar man existensen av tidigare och framtida liv. Det innebär en kontinuitet av medvetande från liv till liv. Alla positiva och negativa handlingar lämnar ett avtryck i vårt medvetande och detta pågår kontinuerligt. Man kan beskriva detta inflytande som en sorts energi.

Astronomin och rymdvetenskapen debatterar ännu kosmos ursprung och debatten involverar Big Bang, en solitär atom mm. Det finns fortfarande stora svårigheter att fastställa kosmos ursprung. När det gäller det kontinuerliga medvetandet finns det på samma sätt svårigheter med att definiera en början, så det brukar förklaras som att det är utan början. När man gör en reningsceremoni renar man alla negativa dåd som ackumulerats genom alla våra liv sedan tidernas begynnelse oavsett om man är medveten om dem eller inte. När man biktar sig för rening vänder man sig till buddhor och bodhisattvor som sina vittnen. På äldre dar kommer man inte ihåg alla dåd man har gjort tidigare i livet, det står klart att man inte är medveten om allt man gjort. Därför biktar man naket allt som de som har visdomens gåva kan se och uppfatta att man har gjort.

När man biktar sig för rening är det viktigaste att man ångrar vad man gjort och försäkrar att inte upprepa det i framtiden. Effektiviteten i reningen är beroende av de fyra motsatta krafterna – stödet (eller tilliten), ånger, bot (eller motgift) och beslutsamhet – och bland dessa fyra är styrkan i ånger och beslutsamhet de viktigaste.

Det behöver också göras en distinktion mellan en person och dennes handlingar. Personens handlingar kan ha varit galna och felaktiga men personen handlade på ett visst vis utifrån att de drabbats av att deras sinnen har varit förgiftade, eller av en besvärlig känsla och därför förlorade kontrollen över sig själva och inte kunde behärska sig. Handlingen är felaktig och klandervärd men personen är varken ofullkomlig eller klandervärd. När man känner ånger måste man hålla denna distinktion i minnet.

När det gäller att engagera sig i praktiserandet av rening känner jag att det är viktigt att separera eller skapa lite distans mellan sig själv och sina misstag. Utan

det kommer många människor att tyngas ner av sina misstag och känna att de måste bära på en evig skuld. Jag har mött sådana som känner sig så skyldiga och har så mycket negativ energi att de aldrig kan lyfta sig själva ur detta mörker. Därför behöver man lägga lite distans mellan sig själv och negativa saker som man har gjort.

Till sist behöver man ha en tydlig förståelse för att skälet till att man utförde de där negativa handlingarna var att man kontrollerades av störande eller negativa känslor på ungefär samma sätt som en person som har mentala problem eller en mental sjukdom. Även om man vanligtvis inte brukar anse att detta är ett mentalt problem är det faktiskt ett stort problem. Ibland känner jag starkt att när jag blev arg blev jag en annan person. När jag minns sådana situationer kan jag fortfarande känna mig lite rädd för mig själv eftersom jag känner att jag inte känner den personen och jag undrar vem den farliga personen var.

Denna förståelse - att det finns en skillnad mellan människa och handling - ska inte tillämpas bara när det gäller en själv utan också när det gäller andra människor. Om man övar tålamod måste man tänka mycket noga över varför andra människor agerar på det sätt de gör när de gör sånt som skadar oss. Vanligtvis kan man bli väldigt arg och tycka att någon har varit mycket oschysst mot en men man måste faktiskt förstå att personen har fallit offer för negativa känslor. Ett bra exempel är när en person tar en pinne och slår till en så känner man inte ilska mot pinnen; man inser att pinnen är oskyldig eftersom den styrs av personen. På motsvarande sätt kan en person som agerar i ilska liknas vid en sån pinne. Den negativa känslan utnyttjar personen precis som en hand som använder en pinne. Det är känslan som styr situationen därför måste man hålla isär denna differentiering mellan en person och dennes handlingar.

Under reningen fattar man bestämt beslutet att avstå sådana handlingar i framtiden med stöd av sin ånger för tidigare gjorda misstag. Några har problem med detta eftersom de tror att det skulle vara inkonsekvent att ta detta beslut om det fanns en chans att de kan bryta sitt åtagande och upprepa handlingen i framtiden. Detta bör inte hindra någon från att fatta beslutet. Om man misslyckas och gör ett misstag är det helt ok att helt enkelt ta ett nytt beslut.

Kapitel 12

Medicin Buddha

Traditionell tibetansk medicin är knuten till Buddhadharman. För att utröna orsakerna bakom en sjukdom dryftar den tibetanska läkarvetenskapen två skäl; närbelägna orsaker och slutgiltiga, eller långsiktiga orsaker. När man har att göra med en fysisk sjukdom finner man orsaker som ligger nära eller är omedelbara och dessa är vad som anges som närbelägna orsaker. När en läkare undersöker en kan han eller hon, till exempel, hitta en obalans av de fem elementen eller skadliga bakterier i kroppen

Tibetansk läkarvetenskap förklarar att om man analyserar djupare finner man också slutgiltiga eller långsiktiga orsaker till sjukdomen. Dessa är knutna till sinnet och innefattar sådana störande känslotillstånd som ilska, bundenhet och okunnighet. Vid analys av orsakerna och bakgrunden till sjukdom, helande och god hälsa är tibetansk medicin mycket uppmärksam på ömsesidigt beroende - det vill säga, det sätt på vilket olika faktorer hänger ihop och inverkar på varandra. Detta tillvägagångssätt gäller inte i första hand läkare som lokaliserar skadliga bakterier eller tumörer och ta bort dem. Snarare menar den tibetanska läkarvetenskapen att det är viktigt att ta hänsyn till de inbördes förhållandena bland kroppens alla delar och på det sätt som ett hälsotillstånd är knutet till många andra hälsotillstånd.

Dagens samhälle är ett samhälle under oerhörd press där de flesta människor är utsatta för mycket stress av olika slag. Denna stress bildar ett tillstånd som resulterar i många känslomässiga problem och vad man kan kalla psykiska problem eller psykisk sjukdom. För att komma längre än till tillfällig lindring av denna smärta och rikta sina ansträngningar för att skapa varaktig harmoni och lycka i sinnet är det inte tillräckligt att bara ta piller. Sinnet måste ge sig själv lämplig medicin - sinnets medicin. För att åstadkomma harmoni och lycka i sinnet är det viktigt att använda ett sinnets botemedel.

Kapitel 13

Karma Pakshi

Mahasiddhan, stora skickliga mästaren Karma Pakshi, brukar anses vara den andra Karmapa. Men han var faktiskt den första att bära namnet "Karmapa" eftersom det var först under Karma Pakshis tid som namnet Karmapa blev känt för allmänheten. Det är därför att ett av epiteterna för Karma Pakshi är "The One Widely Known as Karmapa". Strängt taget borde därför Karma Pakshi betraktas som den första Karmapa.

Den första i härstamningen som kallades "Bearer of the Black Crown" var Düsüm Khyenpa eftersom det var han som hade en vision av en svart krona och han som sedan bar en krona enligt den visionen. Den svarta kronan verkar ha funnits under Düsüm Khyenpas tid. Av det skälet var Düsüm Khyenpa erkänd som den första i reinkarnationsstammen Bearer of the Black Crown. Senare kom dock Karmapa och Bearer of the Black Crown att betraktas som oskiljaktiga och de räknas inte längre som åtskilda.

Historiker har olika uppfattning om hur namnet "Karmapa" uppstod. Vissa forskare hävdar att Karma Pakshi fick namnet på grund av den stora mängden tid han tillbringade på Karma-klostret, i det område som kallas Karma. Men enligt framstående forskare inom Karma Kamtsang-härstamning hade "Karmapa" varit Düsüm Khyenpas hemliga namn. Namnet blev offentligt under Karma Pakshis tid men Düsüm Khyenpa själv fick det under en vision där han var uppsatt som den som utför alla buddhors upplysta gärningar.

Även namnet på den tredje Karmapa, Rangjung Dorje, hade ursprungligen varit Karma Pakshis hemliga namn men blev ett officiellt namn först senare under Rangjung Dorjes tid. Så hade även den fjärde Karmapas namn, Rölpe Dorje, varit den tredje Karmapa, Rangjung Dorjes hemliga namn och blev ett officiellt namn först senare under hans efterträdares liv.

Karma Pakshi var unik i Karmapalinjens härstamning. Han föddes i en linje av yogis som innehar en hemlig Nyingmamantra härstamning, och hade därmed en anknytning till Nyingma. Senare fick han Mahamudrainstruktioner från Bomdrakpa, en lärjunge till Düsüm Khyenpas lärjunge som hette Drogöen Sangye Rechen. På så sätt var han en person som engagerade sig i praktiserande av den förenade Dzogchen och Mahamudra, och av äldre och senare tantras.

När den store mästaren Padmasambhava kom till Tibet visade han upp många underverk i syfte att tämja människor och andra varelser. På samma sätt var Karma Pakshi inbjuden till Kina av den mongoliska kejsaren där han också utförde många mirakel. På så sätt var han en mäktig lama som visade upp stor mirakulös kraft.

Det finns en inspelning av en Karma Pakshis wang som den 16:e Gyalwang Karmapa gav i Europa som jag har lyssnat på många gånger. Så jag låtsas vara honom i genomförandet av denna wang under min första resa här.

Trumman som jag har använt under denna wang sägs ha använts av Karma Pakshi och tillhörde Jamyang Khyentse Chökyi Lodro. Den lånades ut, med stor vänlighet, för att användas för detta ändamål av Sogyal Rinpoche och jag tror att det är exceptionellt gynnsamt.

Del fyra

Tackord

Kapitel 14

Nürburgring

Vi har kommit till avslutningen av programmet som anordnats av Kamalashilainstitutet. Detta är första gången jag har haft möjlighet att komma till Europa. Tidigare var det långt mellan oss. Jag kunde inte komma hit och det var svårt för er att komma till mig. Även om jag den här gången inte kunde besöka fler länder har många människor från grannländerna kunnat komma till Tyskland. Det här var en utmärkt möjlighet och det har utfallit väl.

Många av mina vänner här har väntat länge på att jag skulle komma till Europa. Jag har också väntat och hoppats att detta ska komma till stånd. Jag tror att det var det faktum att vi har hållit hoppet uppe under alla dessa år som gör att jag äntligen kunnat komma hit. Det visar att hoppet vi hållit vid liv alla dessa år har varit starkt och inte förgäves.

Den indiska regeringen har spelat en viktig roll i att jag kunnat komma hit i dag. Några av mina vänner inom regeringen har arbetat särskilt hårt för att göra detta möjligt och även om de inte är här i dag så att jag kan tacka dem personligen skulle jag vilja ta tillfället i akt att uttrycka min djupaste uppskattning och tacksamhet till dem.

Hans helighet Dalai Lama och den centrala tibetanska administrationen har konsekvent varit ett fantastiskt starkt stöd från början till slutet. Utan deras hjälp och stöd skulle det inte ha funnits något hopp för mig att kunna komma hit oavsett hur mycket jag skulle ha velat. Jag är oerhört tacksam mot dem också.

Den tyska regeringen, staten såväl som delstaten, har varit till stor hjälp.

De olika Dharma-centra och många enskilda gjorde gemensam sak och la samman sina ansträngningar och resultatet av det har blivit en stor och värdig källa till glädje. Vi kan glädjas tillsammans i egna och i varandras ansträngningar.

Slutligen vill jag uttrycka djupa tack till alla frivilliga. Tack för er uppriktiga motivation.

Än en gång, tack till er alla och på återseende!

Kapitel 15

Berlin

Detta har varit min första möjlighet att besöka Europa och jag vill uttrycka min glädje och tacka de olika Kagyu Dharma-centra som organiserade denna resa, liksom de icke-Kagyu-centra som arbetade på resan, och jag tackar särskilt Karma Kagyu Trust.

Det faktum att jag kunde komma hit i dag är tack vare den indiska regeringen och den centrala tibetanska administrationen. Utan deras stöd och godkännande skulle jag ha varit helt oförmögna att komma hit i dag och jag är djupt tacksam mot dem för det. Likaså den tyska regeringen gett sitt stöd direkt och indirekt, så jag skulle vilja ta detta tillfälle att säga tack till alla som varit inblandade i att göra det möjligt för mig att komma hit. Detta har, helt uppenbart, varit källan till mycket lycka och gränslös glädje för många människor och detta i sin tur gör mig mycket glad.

Viktigast är Dharma-vännerna i de olika europeiska länderna. Det är på grund av er jag har kommit hit. Ni är det främsta skälet. Ni har väntat i många år med stort tålamod och jag tackar er för det. Jag ber om ursäkt för all den tid som ni varit tvungna att vänta.

Genom våra rena altruistiska intentioner, vår rena tro och våra rena heliga band av *samaya* har vi samlat här i en enda mandala. Detta är något mycket lyckligt lottat som får mig att känna jag har åstadkommit något omfattande och av stor betydelse i livet och jag känner mig väldigt glad för det. Jag gläds djupt och vill uttrycka min tacksamhet till er alla och till era vänner.

Jag vill särskilt säga tack så mycket till alla frivilliga. Jag kommer för alltid att minnas er uppriktiga motivation, ert engagemang och ert hårda arbete.

Människor från många olika Dharma-centra i hela Europa har samlats här och jag skulle vilja säga att det viktigaste är att ha harmoni och att knyta an och arbeta nära tillsammans. Buddha Shakyamuni sade att det som skulle förstöra hans Dharma vore en konflikt mellan innehavarna av hans läror. Den verkliga orsaken till dess förstörelse skulle vara konflikter och brist på harmoni. Det är mycket viktigt att även om man inte blir innehavare av några läror så ska man åtminstone inte skada undervisningen.

De senaste decenniernas historia har gett oss i Karma Kagyu några hårda lektioner i detta. Detta bör fungera som en påminnelse för oss om behovet av att öva renhet för sinnet och att skydda renheten hos våra ömsesidiga heliga band. Om vi har möjlighet att göra detta kommer vi att uppfylla den 16:e Gyalwang Karmapas önskemål.

Om när jag kommer tillbaka till Europa är det svårt att säga. Det kan vara snart, det kan vara om tre eller fyra år, eller det kan vara någon annan gång. Men som jag sa tidigare, sedan min barndom har jag hållit er i sinnet och hjärtat. Ni är alla i mitt hjärta och sinne, mycket nära. Jag har bett många böner och gjort en stor insats för att komma hit och vill att ni ska veta att jag håller er i mitt minne och i mitt hjärta och att vi aldrig kommer att vara åtskilda.

Jag ber ständigt för att era liv ska vara meningsfulla liv och lyckliga liv.

Om författaren

Som andlig ledare för den 900-åriga Karma Kagyu-härstamningen inom den tibetanska buddhismen har hans helighet den 17:e Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, visat sig vara en viktig tankens ledare för vår tid. Sedan hans dramatiska flykt från Tibet till Indien 2000 har Karmapa spelat en nyckelroll för att bevara tibetanska religionen och kulturen. Karmapa har beskrivits som "a world spiritual leader for the 21st century", en andlig världsledare för 2000-talet, och har inspirerat miljontals människor världen över att agera i sociala frågor och i miljöfrågor. Karmapas budskap, vid 29 år ålder, har fått gensvar särskilt bland ungdomar som han uppmuntrar att ta på sig ansvaret för att skapa en mer medkännande framtid för vår planet.

"Karmapa" betyder bokstavligen "Han som utför en Buddhas verksamhet" och Karmapa-linjen är självt känd för att sätta buddhistiska principer i handling. Khoryug-sammanslutningen som han grundade 2009 har förändrat över femtiofem kloster över hela Himalaya till lokala centra för miljöaktivism. I januari 2015 gjorde hans helighet den 17:e Karmapa, ledande i kvinnofrågor, det historiska tillkännagivandet att han kommer att etablera full prästvigning för kvinnor, ett efterlängt steg inom den tibetanska buddhismen.

Karmapa tar emot tusentals besökare årligen i sin bostad i norra Indien och diskuterar praktiska globala lösningar med människor från hela världen. I sin senaste bok *"The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out"* talar Karmapa till den yngre generationen om de stora utmaningar som samhället står inför i dag, inklusive jämställdhetsfrågor, livsmedels rättvisa, den skenande konsumismen och miljökrisen.

Hans helighet Karmapa bedriver ett brett spektrum av konstnärlig verksamhet. Han målar, skriver kalligrafi, skriver poesi, skapar teaterföreställningar och komponerar musik.

Den 17:e Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, föddes 1985 i en familj av nomader i det avlägsna höglandet på den tibetanska platån. Han tillbringade de första sju åren av sitt liv i en ren miljö, fri från alla moderna bekvämligheter, inklusive el och motorfordon. Han och hans sammansvetsade familj levde nära jorden och bytte boplatser med årstidernas växlingar i omsorg om sina hjordar av får och jak.

När han var sju år kom en grupp lamor för att söka efter reinkarnationen av den 16:e Karmapa till den avlägsna dal där hans familj hade slagit läger. Efter noggranna jämförelser med omständigheterna i pojken familj, hans födelseort och med prognoser och ett brev som fanns kvar efter den 16:e Karmapa, förklarade gruppen att den som de hade funnit var den 17:e Karmapa. Vid den punkten lämnade den unge Karmapa den nomadiska livsstilen bakom sig och

gjorde sin första stora resan i livet till det fjärran Tsurphu-klostret, det huvudsakliga kloster där varje Karmapa i den 900-åriga härstamningen har bott under åtminstone någon del av sitt liv.

I Tsurphu blev han formellt upphöjd till den 17:e Karmapa med två av de tre levande cheferna för hans härstamning i tjänst. Strax därefter inleddes den traditionella proceduren med utbildning och förberedelse för ansvaret som Karmapa. Han höll sitt första offentliga religiösa tal, vid åtta års ålder, för en publik på över 20.000 personer på Tsurphu.

Under de kommande åren, skulle Karmapa stå inför många utmaningar i sina ansträngningar att utföra sina andliga sysslor. Vid 14 års ålder fick hans oro för att han inte skulle kunna uppfylla sina förpliktelser som Karmapa i Tibet att ta beslutet att fly till Indien. En natt under de sista dagarna av 1900-talet hoppade den tonåriga Karmapa från ett fönster på klostrets övervåning för att tillsammans med några nära medhjälpare börja en farlig flykt. Den lilla gruppen flydde över Himalaya till Indien, reste i skydd av mörkret, ibland med jeep, till häst, till fots och med helikopter.

Den 5 januari 2000 nådde Karmapa Dharamsala i norra Indien och hans flykt från Tibet blev direkt en världsnyhet. Vid ankomsten mottogs han personligen av hans helighet Dalai Lama till vilken han har en nära relation, mentor och adept ända till denna dag. Karmapa erbjöds tillfälligt inkvartering på det närliggande Gyuto-klostret där han fortsatt att vara bosatt. Han återupptog snart sin traditionella kloster utbildning och filosofiska utbildning samtidigt som han tagit upp studier av moderna ämnen inklusive vetenskap, historia, engelska och andra språk.

År 2004 antog hans helighet ansvaret för Kagyu Monlam, en årlig sammankomst för önskeböner, som hålls i Bodhgaya, den plats där Buddha blev upplyst. Under hans ledning har detta årliga evenemang vuxit till över 12.000 deltagare från hela världen och är bevakat över hela världen online av tiotusentals människor.

I sin banbrytande roll som grundare och ordförande för miljöorganisationen Khoryug har Karmapa utbildat tusentals munkar och nunnor, mobiliserat dem att leda sina lokalsamhällen i miljöfrågor och genomföra ett stort antal projekt i och omkring sina kloster och nunnekloster.

Som det nya århundradets ledare använder hans helighet Karmapa effektivt digital teknik för att överföra och lära Dharma vitt och brett. När han höll ett föredrag vid en TED-konferens i Bangalore under 2009 var han den yngste talaren någonsin. Hans undervisning är ofta direktsänd och översatt till ett dussin språk. Inom sin egen skola inom den tibetanska buddhismen har han moderniserat religiösa sedvänjor men förblir fast förankrad i traditionen när han åter stärker klosterdisciplinen i sin härstamning.

För att bevara och förnya tibetanska konstnärliga former har Karmapa skrivit och producerat flera pjäser som kombinerar element av traditionell tibetansk opera med modern teater. Hans första pjäs, ett drama över den stora tibetanska

yogin Milarepas liv, drog en publik på 20.000 personer vid sin urpremiär 2010 i Bodhgaya, Indien.

Sedan 2011 har han engagerat grupper av studenter och ungdomar från Europa och Nordamerika och under senare tid tibetaner som studerar på indiska universitet. År 2014 arrangerade Karmapa Foundation Europe så att en grupp av sexton unga yrkesverksamma från hela Europa kunde tillbringa två veckor i Indien i daglig dialog med Karmapa om frågor som rörde alltifrån ledarskap till beroende och konfliktlösning.

År 2014 gjorde hans helighet Karmapa sin efterlängttade första resa till Europa. Under sitt besök deltog Karmapa även vid en Vesper-ceremoni vid ett benediktinerkloster, togs emot av ärkestiftet i Köln, träffade Rabbi Ben-Chorin i Berlin och visade sin respekt invid Förintelse-monumentet, samtidigt som han gav den undervisning som presenteras i den här boken.

År 2015 engagerade sig den 17:e Karmapa i att ta det första steget i upprättandet av bhikshuni samordning för nunnor inom den tibetanska buddhismen. År 2014 hade Karmapa redan instiftat en årlig Arya Kshema Winter Dharma-samling för Karma Kagyu nunnor som ger tillgång till rigorös utbildning för nunnor och ordna initiativ för ceremonier för wang i nunnekloster.

Andra publikationer av den 17:e Karmapa

The Heart Is Noble: *Changing the World from the Inside Out*

The Future Is Now: *Timely Advice for Creating a Better World*

Traveling the Path of Compassion: *A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva*

Ngondro for our Current Day: *A Short Ngondro Practice and its Instructions*

BANBRYTANDE RESA, BANBRYTANDE UNDERVISNING

I denna serie av undervisning som gavs under hans helighet den 17:e Karmapas, Ogyen Trinley Dorjes, första besök någonsin i Europa, gavs en fantastisk demonstration av vad det innebär att leva och lära med ett öppet hjärta. Karmapa delade sin egen livserfarenhet, känslor som väckts i honom och reflektioner över den egna processen med att finna mening i livet. Trots att han talade till stora publikmassor i kongresscenter, talade den ungdomliga buddhistiska ledaren som om han samtalande med nära vänner. Resultatet är grundat i hjärtat och kommer direkt ur en färsk erfarenhet.

Det som lärs ut i denna bok slår an en stridssignal, uppmanar oss var och en att hitta meningen med våra egna liv samtidigt som vi tar ansvar för den värld vi alla lever i. För att göra detta försäkras Karmapa oss behöver vi bara vårda de frön av medkänsla som vi alla har inom oss.

Hans helighet den 17:e Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, leder den 900-åriga Karma Kagyu-skolan inom den tibetanska buddhismen. Han vägleder miljoner buddhister runt om i världen. Vid 14 års ålder genomförde han en dramatisk flykt från Tibet till Indien för att vara nära Dalai Lama och lärare i hans egna linje. För närvarande, 29 år gammal, har Karmapa skapat en miljörörelse med över 55 kloster över Himalaya som blir centrum för grön aktivism. Han tillkännagav nyligen planer på att etablera full prästvigning för kvinnor, ett steg som kommer att förändra framtiden för den tibetanska buddhismen.

"Egentligen är du Buddha. Kanske inte en så effektiv buddha men... en buddha, en liten buddha... man måste vårda sin inre buddha, sitt buddhabarn"

Den 17:e Karmapa, Ogyen Trinley Dorje



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

www.karmapafoundation.eu