

# Bodhisattvaidealet

## Vessantara

Denna artikel tillsammans med Tejanandas artikel om Tillit, vördnad och ritualer, publicerades först i ett häfte, Puja och hjärtats omvandling, Bodhi förlaget 1999.

Utgiven av  
Bodhi Förlaget  
Västerländska Buddhistordens Vänner  
Södermannagatan 58 nb  
116 65 Stockholm  
08 640 2493

Originalalets titel  
Puja and the Transformation of the Heart  
Utgiven av  
Windhorse Publications  
11 Park Road, Birmingham B13 8AB, England

Översättning av Lisbet Hvarfner  
Redigering av Viryabodhi, Kersti Deremo, Priyadarsin m.fl.

© Bodhi Förlaget 1999  
ISBN 91-89208-03-X

## Förord

Människor kommer till buddhismen med många olika erfarenheter och förväntningar. Även om det mesta troligtvis är tilltalande och verkar sunt och förnuftigt, undrar de säkert över annat som kan vara svårare att förstå och relatera till. Hur kommer det sig till exempel att buddhismen är så rik på ritualer och ceremonier av olika slag? För en del kan dessa utgöra något av ett problem eller leda till en viss förundran. De kan för dem väcka inte så hjälpsamma associationer och starka känslor.

Men för en etablerad och engagerad buddhist är recitation, puja och andra ceremonier naturliga inslag i deras utövande. De utgör ett naturligt uttryck för den vördnad, respekt och uppskattning som man känner inför Buddha och den rika buddhistiska traditionen. De är faktiskt en viktig och effektiv praktik i sig, jämte bland annat meditationen och strävan att leva ett alltmer etiskt liv.

I den första artikeln i detta häfte beskriver Tejananda ritualens och vördnadens roll i buddhismen, samt ger en del intressanta förklaringar till varför man kan känna så olika inför ritualerna. Han bygger sitt resonemang till stor del på flera tal och ett seminarium om puja som Sangharakshita gav under 70- och 80-talet. (Se även *Ritual and Devotion in Buddhism – an introduction*, Sangharakshita, Windhorse Publications, 1995)

Bodhisattvaidealet är kanske buddhismens mest sublimes frukt. Det är det centrala idealet för mahayana, men dess hjärta och motor – medkänslan och visdomen – förkroppsligades redan av den historiska Buddha. Vessantara ger en vacker beskrivning av detta ideal och introducerar några av de viktigaste buddhorna och bodhisattvorna, och deras mantoran.

Det är säkert många som undrar över meningen med alla dessa buddhor och bodhisattvor. Räcker det inte med en Buddha? – som en väninna sa till mig. Jag hoppas att en del av svaren finns i detta häfte och gläder mig åt att det nu finns en introduktion till puja och ritual på svenska.

Viryabodhi

Stockholm, november 1999

## Bodhisattvaidealet

Vessantara

Vilket är det högsta ideal människan kan sträva mot? Författare och tänkare har genom tiderna försökt beskriva sina visioner av den perfekta människan, medan i myter och legender vi möter hjältar och hjältinnor. Nästan alla försök att beskriva en människas högsta mål i livet omfattar en vision av hur individen utvecklar de högsta mänskliga egenskaperna som mod, inre styrka, visdom, kärlek och många andra, alla utvecklade i högsta möjliga grad och uttryckta i ett större sammanhang. Men inga sådana visioner kommer ens i närheten av bodhisattvaidealet, mahayanabuddhismens vackraste blomma. Mahayana, den stora vagnen, målar nämligen på en duk som täcker hela universum. Den når det fullkomliga och går till slut bortom också tidens och rummets begränsningar, både de individuella och universella.

Men innan vi går in på vad bodhisattvaidealet innebär uppstår frågan: varför behöver man överhuvudtaget ett ideal? Räcker det inte för den som ger sig in på den andliga vägen att bara ha ett eller två realistiska mål att sikta in sig på? Utan att på något sätt bortse från behovet av att systematiskt arbeta på sin utveckling, finns det en rad skäl för att vi från första början i vårt andliga liv behöver hålla ett öga fäst vid idealet.

För det första finns det en tendens hos oss människor att producera resultat relaterade till de mål vi satt upp. Det är allmänt accepterat att om du föresätter dig att samla in tusen kronor för ett visst projekt kan du utan besvär få ihop femhundra. Men om du föresätter dig att samla in hundra, så slutar det kanske med femtio. För det andra menar buddhismen, att vi alla kan göra mycket mer än vi tror. Efter att i årtusenden ha bevittnat hur vanliga män och kvinnor utvecklar ovanliga egenskaper genom att praktisera Dharma, har den en utomordentligt expansiv syn på vad man realistiskt sett kan åstadkomma inom en livstid om man gör ett ärligt försök.

Men mer än allt annat behöver vi ett ideal, eftersom utan ett är det omöjligt att engagera hela vår energi i vår andliga utveckling. Det är en truism hos modern psykologi att människan är mer än hennes medvetna jag. För att använda en fantasifull bild är det som om de flesta bara har tillgång till en del av deras energier, medan de andra ligger och sover. Orsaken till det senare är delvis den att det inte finns någon anledning att störa dem. Det är som om vi lever på ytan av livet, medan i grottor djupt under marken förblir energiernas konungar och drottningar, trollkarlar, dansare, hjältar och de vise passiva och på undantag. De är oförmögna att intressera sig för vår önskan att bli avdelningschefer och leva lyckliga i alla våra dagar tillsammans med en bibliotekarie från någon medelklassförort, eller att vinna i dart på puben (eller att vinna på Lotto). Inte ens vår önskan att slappna av och finna litet sinnesfrid intresserar dem. Men om vi strävar mot att nå höjderna reser sig plötsligt urtida hjältar än en gång djupt där nere i hållorna. Vid ljudet av fjärran trumpet tar de tag i sina osvikliga vapen och gudinnor kommer på nytt att väva de gamla trollformler som skyddar de orädda.

Om vi begränsar våra aspirationer, dömer vi oss till ett förtvinat liv, där vi drar oss fram i en otillfredsställande tillvaro på ett magert energiförråd. Medan det är ett stort steg framåt i vår utveckling att verkligen gå in för något stort. Det kan öppna nya kanaler för vår energi att flöda in i livet.

Så vem eller vad är en bodhisattva? I enkla ordalag är en bodhisattva en varelse som strävar mot att nå fullständig och perfekt upplysning inte bara för sin egen skull utan för att hjälpa alla levande varelser att nå samma mål. Inom hinayana används paliformen av ordet bodhisatta, enbart på Buddha under den tid som föregick hans upplysning. Termen bodhisatta har två motsvarigheter på sanskrit: endera bodhisattva eller bodhisakta. Bodhi

betyder upplysning och sattva betyder varelse, så i mer gängse översättning är en bodhisattva en upplyst varelse. Men i några avseenden ger alternativet bodhisakta mer känsla för ordets innebörd. För bodhisakta betyder en som är inställd på upplysning eller till och med en som laddar upp energi för sin upplysning. Så vi kan säga att en bodhisattva är en som har sitt hjärta helt inställt på upplysning, sina energier fullständigt engagerade i uppgiften att nå upplysning, till gagn för allt levande.

Men vad är det som gör en bodhisattva till en bodhisattva? Vilken enorm kraft kan försätta en man eller kvinna i så oförfärade sinnestillstånd att man är beredd att oavbrutet kämpa på – enligt mahayanas vision genom oräkneliga liv – i den ofta plågsamma och svåra tjänsten för alla levande varelser? Ingen vanlig person skulle våga gå in för en så svår uppgift. Man blir bodhisattva endast genom att gå igenom en radikal förändring som kommer till stånd genom en djup och plötslig inre upplevelse. Traditionellt kallas denna "uppkomsten av bodhichitta", bodhichitta-utpada. Denna bodhichitta är mystisk, helt och hållet bortom gränserna och räckvidden för det vi i vanliga fall upplever. Det är alltså mycket svårt att förmedla något av dess art. Några lärde har översatt det med "upplysningstanken", men detta kan vara vilseledande. Det är tveksamt om ens tanken på att försöka nå upplysning för allt levandes skull någonsin faller de flesta människor in. När det inträffar – kanske inspirerat av dharmastudier – är det fortfarande stor skillnad mellan att veta något om bodhisattvaidealet, (eller att till och med intellektuellt besluta sig för att praktisera det) och den överväldigande kaskad av transcendental visdom och medkänsla som är bodhichitta. Sangharakshita benämner ibland bodhichitta "bodhichjarta", ibland "den kosmiska viljan till upplysning". Uttrycket kan översättas i faktiska, känslomässiga eller viljemässiga termer vilket antyder bodhichittans allomfattande natur. När den uppstår förändrar och omvandlar den hela ens varelse.

Bodhichitta är helt enkelt en ny drivkraft, en ny motivationsfaktor i vår medvetandeström. Man kan jämföra den med något som kommer utifrån. Det är en kraft eller upplevelse som är mycket starkare och mer allomfattande än de känslor och önskingar vi förbinder med vårt vanliga egoistiska medvetande. Enligt den buddhistiske läraren Nagarjuna är inte bodhichitta inräknad i de fem skandhas. Läran om de fem skandhas är ett försök till analys av allt som ingår i vår individuella psykofysiska organism. Så när Nagarjuna säger att bodhichitta inte ingår i dem påvisar han tydligt att bodhichitta är transcendental.

När bodhichitta uppstår är det alltså som om vi plötsligt drabbas av en transcendental motivation, en kraft som bryter fram i medvetandet och totalt bryter den självcentrerade tendensen. Den att vi klamrar oss fast vid det vi har och förändrar oss till en utåtriktad fontän som gjuter den stora medkänslans vatten över alla levande varelser. Vi må ha praktiserat Dharma i årtal – mediterat, deltagit i puja, givit vår tid och energi – och gjort stadiga men knappast uppseendeväckande framsteg. Men sedan, en vacker dag, tar en kraft över som är mycket starkare än vårt (lilla) jag. En kraft starkare än vi någonsin trott vara möjligt, som vill ge och vill hjälpa till att rädda varelser. Det är som om vi tveksamt börjat vandra den andliga vägen och med hård ansträngning lyckats få upp farten, när en kraftig vind plötsligt lyfter upp oss i luften så att vi färdas framåt flera gånger snabbare än förut och med en mycket vidare utsikt. Vi har trätt in i en ny dimension och så länge vi låter oss bäras, kostar oss färden nästan ingen ansträngning.

Bodhichittas uppkomst, källsprånget av transcendental altruism, är något så mäktigt jämfört med våra tidigare ansträngningar, att det inte tycks ha något med dem att göra. Vi har fått så mycket mer än vi någonsin räknat med, så mycket att det verkar otroligt. Shan-

tideva jämför ens känslor av överraskning och tacksamhet i det här sammanhanget med dem en blind person kan få som mitt i en dynghög på något sätt hittat en dyrbar juvel.<sup>1</sup>

En förståelse för bodhichitta – om denna mystiska kraft alls kan förstås av den som inte direkt har erfarit den – erhålls kanske bäst genom bildspråk. Genom att använda fantasin kan vi åtminstone få en känsla för storleken av den förändring som uppkomsten av bodhichitta åstadkommer. Med en mer fantasifull inställning kan vi förhoppningsvis undvika att falla i de gropar av projicering och ordagrant tänkande som förvillat många akademiska författare i ämnet. Det finns i synnerhet två missuppfattningar om bodhisattvan.

Den första av dessa missförstånd belyser en vanlig fara i det andliga livet. Den innebär att man projicerar egenskaper för ens nuvarande utvecklingsstadium på undervisning och situationer som hör till ett högre stadium. Det här är en naturlig tendens för människan. Till exempel en åttaårig pojke som tycker flickor är larviga och är övertygad om att han när han är arton år inte kommer att vilja ha något med dem att göra. På samma sätt tenderar en vanlig människa som tänker på bodhisattvaidealet att projicera sina egna känslor på bodhisattvan. Då skapas en märkligt snedvriden bild. Humanister, till exempel, vars syn på livet är ensidigt intellektuellt, ser bodhichitta som något som kan omfattas med rationellt tänkande och detta skapar den vilseledande översättningen av bodhichitta som "upplysningstanken". På samma sätt kan en vanlig människa som tänker på att bodhisattvan ger sin tid, energi och om så behövs även liv och lem för alla levande varelser. Hon kan inte låta bli att se bodhisattvans liv som en förskräcklig och oavlätlig kamp, ett ändlöst och skrämmande slaveri, och det är så det ibland beskrivs. Men fjärran från att vara en möda beskrivs bodhisattvans ansträngningar för andra varelser på grund av hans sant kärleksfulla, spontant medkännande sinnesstämning, ofta för hans lila i mahayanasuttrorna: hans sport eller lek! Hans arbete för allas bästa kan liknas vid en elefant, som en het dag i Indien lycklig hoppar i den ena svala dammen efter den andra. Att rädda levande varelser är åtminstone för den avancerade bodhisattvan inte en så avskräckande hård kamp. Det är lika naturligt som att andas och det är den bästa sysselsättningen i världen!

En liknande projicering av ett lägre medvetandetillstånd på bodhisattvan leder till den märkliga föreställningen att han skjuter upp sin egen fullkomning, sitt eget inträde i nirvana, tills han har fört alla andra varelser till upplysning. Det kunde gå an om det togs som ett poetiskt försök att uppväcka bodhisattvans altruistiska känslor. Men ofta presenteras det som en faktisk beskrivning – en sorts allmänna andliga etikettsregler som bodhisattvan följer – och frammanar bilder av honom där han håller upp pärleporten till nirvana och släpper in alla levande varelser före sig själv. Här finns inte utrymme att helt reda ut de trådar av ordagrann tolkning och projektion som ligger bakom sådana här föreställningar. Det räcker med att säga att bodhichitta innehåller komponenter av både medkänsla och visdom som kan urskiljas men aldrig separeras. Visdom är upplevelsen av att man inte är en isolerad varelse separerat från resten av universum. Distinktionen mellan subjekt och objekt är en illusion. Hur skulle då en bodhisattva kunna vilja fördröja sin egen upplysning för andras skull? Han vet ju att det inte finns en separat "han" som kan nå upplysning och inga separata "andra" att rädda. Detta är ytterligare ett prov på samma felaktiga synsätt och kommer av ens tendens att bara se sig sådan man är idag fast förflyttad framåt, oförändrad in i bodhisattvans juvelbeströdda sandaler. Folk klär bara upp sina enkla jordiska kroppar i de färgrika kläder som hör till deras föreställning om bodhisattvan. Så gör man av brist på fantasi. Man ser inte vilken radikal omvandling som kommer att ske när man

---

<sup>1</sup> Entering the Path of Enlightenment: The Bodhicaryavatara of the Buddhist Poet Shantideva, övers. Marion L. Matics, Allen & Unwin, London 1971, s 155, v.27. På svenska som En bodhisattvas liv, Larsons Förlag, Täby 1991.

praktiserar Dharma, inte en förändring till det yttre utan i vår innersta upplevelse: våra känslor och medvetandet. För att nå idealet krävs inget mindre än att dö och återfödas.

Den bästa medicinen mot den här tendensen – att föreställa sig bodhisattvan som en förbättrad variant av våra vardagsjag – är att träda in i den magiska värld som mahayanautrorna utgör, där bodhisattvornas verksamhet beskrivs. De är så innehållsrika, så kosmiska i sin vida utblick, att ens uppfattning om det andliga livet kan växa enormt under läsningen, särskilt efter att ha tagit del av den omvandling som den majestätiska bodhisattvans kraft åstadkommer.

För att ge ett exempel kan vi ta en episod från Gandavyuhasutran, "Blomstergården". Denna sutra beskriver en pilgrimsfärd som en ung man vid namn Sudhana gör. Han vill veta vad det är som gör en bodhisattva till en bodhisattva. För att söka svar på den frågan färdas han över hela Indien och går i lära hos alla slags lärare. Efter många äventyr inklusive ett möte med Manjushri, visdomens bodhisattva, kommer han slutligen till en märklig plats där det finns ett stort, stängt torn, som kallas Vairochanas torn. När han letar efter en ingång till tornet visar sig bodhisattvan Maitreya. Och Maitreya håller ett lovtal över bodhichitta som är omkring tusen rader lång i D T Suzukis engelska översättning. Där jämför han bodhichitta med allt vackert, värdefullt och eftersträvansvärt. Han säger till exempel:

Eftersom Vajra aldrig kan smutsas av vatten, kan bodhichitta-vajra aldrig smutsas av karmas och passioners vatten, inte heller kan den tvingas till förändring genom att beröras av karma.

och:

Eftersom vajra krossar varje bergsklippa så krossar bodhichitta-vajra de felaktiga synsättens klippor.<sup>2</sup>

En vajra är en symbolisk spira, en åskvigg, som symboliserar både föreningen av motsatser och verkligheten i sig. Den har samma egenskaper som både en diamant och en åskvigg. I ett annat sammanhang har jag föreslagit att vajran är det transcendentala svaret på den där gåtan skolbarn brukar komma med (och som på sin nivå är olöslig): "Vad händer när en oemotståndlig kraft möter ett orubbligt föremål?" Det buddhistiska svaret tycks vara att när de två möts förenas de och en vajra uppstår, en åskvigg av diamant – verkligheten själv. Så genom att jämföra bodhichitta med vajra säger Maitreya i själva verket att bodhichitta är den mäktigaste och dyrbaraste upplevelsen i universum. Jämförelsen betonar också att bodhichitta förenar alla motsatser, särskilt de skenbara motsatserna visdom och medkänsla.

Efter denna grandiosa lovsång till bodhichitta knäpper Maitreya med fingrarna och dörren till Vairochanas torn öppnar sig. Sudhana börjar gå in i tornet och fylls av vördnad inför det han ser. Först upptäcker han att tornet är fyllt av vackra ting: dyrbara draperier, juvelströdda trappor och rika dekorationer. När han tittar närmare efter, ser han, att tornets insida faktiskt är oändlig i omfång. När han ser i fjärran upptäcker han att i varje riktning finns det fler Vairochanatorn, alla fyllda med dyrbara draperier, juvelbeströdda trappor och rika dekorationer och i varje torn står en Sudhana!

Det är ingen slump att den här initierande upplevelsen som Sudhana har i Vairochanas torn följer direkt efter Maitreyas storslagna lovsång till bodhichitta. Sudhanas vision är helt klart ett försök att i fantasieggande form förmedla den förändring av upplevelse och and-

---

2 D.T. Suzuki, *Essays in Zen Buddhism*, Serie III, s 171-172; se även Sangharakshita, *The Three Jewels*, London 1977, s 180-181.

ligt perspektiv som uppkomsten av bodhichitta leder till. Bästa sättet att förstå det är att framkalla scenen för sin inre syn, att föreställa sig själv i Sudhanas kläder och se hela universum som ett stort nät av juveler, där man själv utgör en enda sten som till fulländning speglar alla de andra och där man till fulländning speglas i dem.

När vi ser denna vision framför oss kan den leda till många insikter. För det första bör det slå oss att Sudhana inte bara konfronteras med en naken bild av allt lidande. Han får i stället en påfallande annorlunda vision av relationerna mellan honom själv och allt annat, en vision som tvingar honom att förstå livet på ett nytt sätt. Med det i åtanke måste vi inse att bodhichitta är mer än blott och bart en intensiv känsla av metta (kärleksfull vänlighet). Det är mer än en mycket mäktig medkänsla för allt levande. Det är en medkänsla som uppstår ur eller tillsammans med visdom. Det är när transcendental visdom uppstår som man ser att man helt och hållet hänger ihop med allt liv; att allt i universum med Gandavyuhasutrans bildspråk "ömsesidigt genomströmmar och återspeglas i allt annat". Om man övervinner separationen mellan sig själv och andra, hur kan man ens tänka på att praktisera Dharma bara för egen del, och hur kan man låta bli att ha medkänsla med varelser som fortfarande tror att de är avskilda och isolerade?

Den medkänsla som strömmar ut mot allt levande när bodhichitta uppstår kallas på sanskrit mahakaruna. Karuna är medkänsla som vi till exempel finner den i de fyra brahma viharas men prefixet maha pekar på att det adjektiv eller substantiv den står framför har "passerat genom shunyatas eld". Shunyata står för den direkta upplevelsen av tingen som de är utan språkets dualistiska begränsningar. Shunyata är vår egentliga upplevelse skild från våra föreställningar om den, alltså ren visdom.

En annan aspekt av Sudhanas vision är att han och alla andra Sudhanas finns inne i Vairochanas torn. Detta kanske syftar på tanken att även om det finns många bodhisattvor är de alla del av samma bodhichitta. Det finns en odelbar bodhichitta som uppstår i olika bodhisattvor, fast de var och en ger uttryck för denna bodhichitta på sitt individuella sätt. Efter det bodhichitta har uppstått avger den nyblivna bodhisattvan en rad löften. Dessa löften är seriösa åtaganden i relation till universum i stort och innebär att han från och med nu ska ägna sig åt uppgiften att rädda alla levande varelser från lidande och föra dem i säkerhet, föra dem till upplysningen. Det finns en rad standardiserade listor med löften som bodhisattvan kan använda, men han har full frihet att göra sin egen – förutsatt förstås att den är kosmisk till omfång och formulering – för att ge uttryck åt sin egen läggning och uttryckssätt. Likt blommor som under samma sol sätter blom, som alla har olika form, storlek och färg, väljer varje bodhisattva sitt unika sätt att uttrycka bodhichitta på.

Efter det att bodhichitta uppstått och bodhisattvan har avlagt sina bodhisattvalöften börjar hans karriär på allvar. Den består av långa och beslutsamma övningar av paramitas, fulländningarna. Det finns olika listor på sådana, men den vanligaste innehåller sex fulländningar: givmildhet, etik, tålmod, energi, meditation och visdom. Det är när dessa utövas utifrån en insikt i verkligheten som de blir fulländningar. Så man kan säga att visdom är fulländningen framför alla andra.

Genom att öva sig i fulländningarna genomgår bodhisattvan de tio bhumis – de tio stadierna på bodhisattvans väg till fullt buddhaskap. Även om det är uppkomsten av bodhichitta som får honom att nå den första bhumin, är det först vid den åttonde som han är utom all fara för att falla tillbaka från bodhisattvavägen och blir en bodhisattva utan återvändo. Det är som om det kan försiggå en kamp i bodhisattvans medvetande även efter bodhichittas uppkomst. De delar av hans personlighet som ännu inte pånyttfötts kan "slå bakut" eller revoltera, och han kan ibland frestas att ta tillbaka sitt löfte, vilket skulle ha oerhört allvarliga konsekvenser.

Bodhisattvan vet genom att bodhichitta uppstått att han inte är avskild från livet runt omkring sig. Man kan till och med säga att han är livet – eller den utvecklande kraften i

universum – som blivit medvetet om sig själv. Som sådan står han sida vid sida med allt levande och hjälper och vägleder det i utvecklingen. Om han vände ryggen åt sin vision att hjälpa alla varelser, så skulle det vara som att Livet vände ryggen åt sig självt, att Livet begick självmord.

Mahayana skiljer mellan fyra slags bodhisattvor:

**1. Bodhisattva-aspiranter** är vanliga människor i vilka bodhichitta ännu inte uppstått och som alltså inte är bodhisattvor i ordets fulla bemärkelse. Ändå arbetar de för att skapa förutsättningar för att bodhichitta ska uppstå och tränar en bodhisattvas dygder: givmildhet, moral etcetera, fast på den här nivån kan de ännu inte kallas fulländningar.

**2. Bodhisattvanoviser** är bodhisattvor i ordets fulla bemärkelse, varelser i vilka bodhichitta har uppstått och som övar fulländningarna men ännu inte nått den åttonde bhumin.

**3. Bodhisattvor utan återvändo** är de bodhisattvor som minst har nått den åttonde bhumin och inte längre riskerar att halka bakåt. De kommer med all säkerhet att bli fullständigt upplysta.

**4. Bodhisattvor i dharmakaya** syftar på de som behåller sin bodhisattvaform efter att ha uppnått upplysningen. Den gäller också alla de bodhisattvor som inte har mänsklig bakgrund utan utgår direkt från dharmakaya. Dessa figurer skiljer sig egentligen inte från buddhorna, utan förkroppsligar den aktivare och mer dynamiska aspekten av dharmakaya.

Efter att ha sett något av bodhichittans väsen och fått en kort överblick av bodhisattvas bakgrund, och vilka olika slags bodhisattvor det finns, är det nu dags att ta upp den centrala frågan: Hur uppstår bodhichitta? Ett kort svar är att den uppstår spontant, omedelbart och att dess uppkomst är utom vår kontroll. Vi kan inte tvinga fram den. Som vanligt i det andliga livet behöver vi helt enkelt anstränga oss för att skapa de rätta förutsättningarna och sedan kan vi tack vare dem förlita oss på att den önskade upplevelsen ska komma. Det är som att segla. Allt man kan göra är att ge sig ut till sjöss, hissa segel och hålla det väl skotat. Förr eller senare kommer vinden, men man kan inte förutse precis när eller varifrån den kommer.

På ett sätt är hela ens liv och varje ansträngning man gör för att växa och utvecklas ett steg mot bodhichitta, men det finns vissa traditionella övningar som är särskilt gynnsamma för att skapa rätta förhållanden för dess uppkomst. En del har redan nämnts i förbigående. Att utveckla metta och de andra brahma viharorna bidrar i hög grad till att skapa en känslomässig grund för bodhichitta. Bodhisattva-aspiranten rekommenderas också att studera mahayanasuttrorna. Några presenterar en kosmisk vision av bodhisattvas liv och gärningar som sätter fantasin i rörelse. Andra, särskilt de sutror som tillhör Den fulländade visdomens texter (Prajnaparamita) hjälper till att bryta tendensen att förlita sig på föreställningar hellre än erfarenheter och på så sätt leda till visdom. Att öva fulländningarna, som givmildhet, moral och de andra, utgör en annan del av aspirantens träningsprogram, även om de som vi sett inte blir fulländningar i full bemärkelse förrän insikt uppstår. Givmildhet betonas speciellt eftersom varje generös handling för bodhisattvan närmare andra levande varelser och därmed lossar ännu en sten i den mur som skiljer honom från resten av universum.

Det finns två andra traditionella övningar som anses särskilt effektiva för att bodhichitta ska uppstå. De kallas Vasubandhus fyra faktorer och Den sjufaldiga pujan, vilken är baserad på Shantidevas anuttara puja.

Vasubandhu var tillsammans med sin bror Asanga med om att grunda yogacharaskolan inom mahayanabuddhismen. Han beskriver fyra övningar som skapar förutsättningar för att bodhichitta ska uppstå:

1. Att minnas buddhorna
2. Att se den betingade tillvarons svagheter
3. Att uppmärksamma levande varelsers lidande
4. Att begrunda tathagatas dygder

**1. Att minnas buddhorna** består mest i en begrundan över det faktum att alla de som blivit upplysta en gång var vanliga oupplysta människor, inte mer utvecklade än vi. Man kan säga att en upplyst är en vanlig person som gjort en ovanlig ansträngning. Att reflektera över vad folk har uppnått i det förgångna kan inspirera oss. Även att se vad de som är mer utvecklade än vi och som vi nu har kontakt med har uppnått, kan vara en rik källa till energi. Det är alltså virya, energi eller motivation, som den här faktorn speciellt utvecklar.

**2. Att se den betingade tillvarons svagheter.** Denna faktor bygger på en djupanalys av den villkorliga tillvarons tre kännetecken. Först behöver vi utveckla en klar förståelse för att allt villkorligt är föränderligt. Det kan vi göra genom att betrakta vårt vardagsliv. Men för att få bodhisattvans kosmiska perspektiv får vi kanske lov att i fantasin också se de till synes mest stabila och långlivade företeelserna i tillvaron som manifestationer av föränderlighetens princip, som ju gäller överallt där det finns tid och rum. Ur detta kosmiska perspektiv kan vi se universum utvidgas och dras samman, planeter formas och upplösas, imperier uppstå och falla – och kanske få en känsla lik den Shelley beskriver i dikten Ozymandias. En resenär stöter på resterna av en gigantisk staty i öknen där bara benen står kvar. Längst ner finns en inskription:

Mitt namn är Ozymandias, konungarnas konung;  
Se mina verk, ni mäktiga, och förtvivla

Men som dikten ironiskt påpekar:

Ingenting annat återstår.  
Runt sönderfallet av den kolossala ruinen,  
gränslösa och nakna,  
sträcker sig de öde och jämna sanddynerna vida omkring.<sup>3</sup>

Eftersom allt betingat är obeständigt kan det följaktligen inte ge varaktig tillfredsställelse. Så den blivande bodhisattvan begrundar också hur de villkorliga tingens natur ytterst sett är otillfredsställande, men även hur de är relativa och omedelbart otillfredsställande.

För det tredje strävar han efter att se att allt villkorligt inte kan existera ensamt. Det är helt enkelt en tillfällig produkt av villkor och när villkoren förändras, så upphör den att existera. Så raseras hans uppfattning om att världen består av solida fristående enheter. Det är som om det sunda förnuftets syn på världen är ett stort pussel där solida block lagts invid varandra för att bygga upp en värld av "ting". Men genom hans insikt om det obeständiga blir bodhisattvans världssyn mer lik en "process" i vilken de till synes solida tingen förändras eller löses upp i varje ögonblick, likt olja i olika färger, som flyter på vatten. Hans synsätt närmar sig alltmer det som uttrycks i Diamantsutran:

Som stjärnor, ett synfel, som en lampa,

---

3 "Ozymandias", Shelley: Poetical Works, Oxford University Press, London 1975, s 550.

ett narrspel, dagdroppar eller en bubbla,  
en dröm, ett blixtsken eller moln,

så bör man betrakta det som är betingat.<sup>4</sup>

När han ser djupt in i dessa den villkorliga tillvarons tre kännetecken, börjar han förstå vilka egenskaper verkligheten har. På så sätt handlar den andra faktorn om utvecklandet av visdom.

**3. Att uppmärksamma levande varelsers lidande.** Den som studerar och efterlever Dharma ägnar sig inte åt det för att buddhismen i grunden är pessimistisk eller för att känna sig miserabel, utan snarare som motvikt till den allmänna tendensen att sopa lidandet under mattan och stanna på livets solsida. Denna tendens är särskilt vanlig för västerlänningar. Den leder till att man blir självbelåten och när lidandet kommer – som det förr eller senare gör – upplever vi motvilja och frustration mot sådant som är en naturlig del av livet. När man gjort allt man kan för att lindra lidandet finns det fortfarande kvar en rest man måste acceptera. Man kan inte stifta lagar mot åldrandet, inte avfärda döden som en kapitalistisk sammansvärjning.

Även om det är hälsosamt för alla att se lidandet i livet som en sporre för andliga övningar, så ligger betoningen i den här faktorn på andras lidande. Det innebär att vi först måste utveckla en känsla för andra människors verklighet, så att vi ser att de lider precis som vi, att de inte bara är pappersdockor som vi kan manipulera efter behag. En som försöker utveckla bodhichitta måste sträva efter att se klart och ha medkänsla med alla levande varelsers lidande. Gör man det på basis av metta så kommer metta att växa till en djup medkänsla när den träffar på lidandet. Det är den djupa medkänslan som omfattar alla levande varelser som är den vackraste och mest utmärkande egenskapen hos bodhisattvan.

Liksom hos den andra faktorn försöker bodhisattva-aspiranten här att vidga sitt synfält och nå ett universellt perspektiv. Om han accepterar den traditionella buddhistiska synen på karma och återfödelse, ser han tydligt att alla levande varelser har cirkulerat ändlöst i samsaras kretslopp, "bundna till ett hjul av eld" sedan tidernas begynnelse. I den här hjärteknipande visionen är oceanerna fulla av tårar, bergen formade av benen från en oändlig mängd varelser som dött bara för att gå igenom den sorgliga charaden om och om igen. Om han drar den logiska slutsatsen av den här visionen, har han under loppet av oändligt många föregående liv varit nära relaterad till varje levande varelse. Vid någon tidigare tidpunkt har varje varelse varit hans förälder, varje varelse hans bästa vän. När han oförfärat stirrar på den här gräsliga bilden, väller det djupt i hans hjärta fram en enorm våg av sympati och omtanke om allt levande, och ljudet av denna våg när den bryter mot det oändliga lidandet låter som ett enda ord: "NOG!"

När han inser att han vandrat så länge på måfå genom tiderna kan han finna det märkligt att det är just i det här livet som han äntligen har sett situationen klart och kan bryta hela rundgången av lidande. Han kan finna det svårt att tro att han just i det här livet kan utveckla bodhichitta och därigenom börja rädda alla levande varelser från den ändlösa rundgången. Men om bodhisattva-aspiranten accepterar det traditionella synsättet är det faktiskt fallet. Det är inte konstigt att han fylls av förundran när bodhichitta uppstår, som när den blinde råkade hitta en juvel. För när han funderar över de små svårigheter och stora katastrofer som drabbar allt levande, vet han att han inte längre kan förbli överksam. Situationen är både brådskande och desperat. Han kan tidigare ha trott att livet mest

---

4 Buddhist Wisdom Books, övers. Edward Conze, Allen & Unwin, London 1958, s 68.

handlade om att skapa ett harmoniskt liv (eller en harmonisk mandala) för sin egen privata del. Nu vidgas ramarna och han vet att mandalan aldrig blir perfekt förrän den omfattar hela livet harmoniskt.

Bodhisattvan tar med i beräkningen de svårigheter, besvärligheter och lidanden som allt levande utsätts för och låter dem verkligen beröra honom, inte bara rationellt utan också djupt känslomässigt. Den strävande bodhisattvan när på så sätt medkänslans eld för allt som lever.

**4. Att begrunda tathagatas dygder.** För att utveckla den här faktorn begrundar bodhisattvan de andliga egenskaper som alla upplysta varelser har. Den rakaste och effektivaste vägen han kan välja är att visualisera buddhor och arketyppiska bodhisattvor under meditation. Han skulle kunna begrunda deras egenskaper – som visdom och medkänsla – rent intellektuellt, men det skulle inte gagna honom nämnvärt jämfört med att möta dem direkt i fantasin genom visualisering. Då går han in i en annan värld, ett magiskt rike där Dharmas principer får gestalt i färggranna uppsättningar. Ur den ändlösa frihetens blå himmel uppstår figurer som skapats av ljus. De förmedlar tydligt upplysningens natur genom sin strålgång, sina varma leenden av medkänsla och de tidlösa emblem och kännetecken de är utrustade med. Dag efter dag, år efter år betraktar bodhisattva-aspiranten sådana gestalter under sin meditation. Han absorberar deras egenskaper och den enorma andliga energi de förkroppsligar. Det är ett axiom inom buddismen att man kan bli det man av hela sitt hjärta och sinne vill bli. Ju mer man koncentrerar sig desto fortare äger omvandlingen rum. Så i den här faktorn arbetar bodhisattva-aspiranten på att under meditation utveckla de högsta andliga egenskaperna genom intensiv koncentration på de lysande gestalter som förkroppsligar dessa egenskaper.

Det är ingen slump att de här fyra faktorerna ser ut att motsvara fyra av de fem andliga fakulteterna. De utgörs av två par. Det första består av energi och koncentration; och det andra av visdom och medkänsla. Dessa två par hålls i jämvikt av den femte fakulteten: medvetenhet. Uppkomsten av bodhichitta beskrivs ibland som en produkt av en stark spänning mellan motsatser - som en gnista som löper mellan två elektriska poler.

Denna spänning sägs mest uppstå ur polariteten mellan visdom och medkänsla. Visdomen ser bristerna hos samsara och önskar dra sig undan, medan medkänslan ser att den betingade tillvaron är fylld av lidande varelser och strävar efter att omfamna dem. När spänningen växer så att den blir outhärdlig för en vanlig betingad varelse, blixtrar det till och de skenbara motpolerna visdom och medkänsla förenas oupplösligt med varandra, lika oåterkalleligt som vajran. Den oemotståndliga kraften hos denna explosion utplånar totalt föreställningen om "jag" och "andra". Det finns inte längre något "jag" att rädda genom att dra sig tillbaka, och inga "andra" att rädda genom att ta dem till sig. Jordiska ansträngningar blir transcendental spontanitet, medkänsla blir mahakaruna. Den strävande aspiranten upptäcker att det otänkbara har skett. Den fula ankungen har blivit en svan. Bodhichitta har uppstått. Han har uppnått den första bhumin och är redo att låta hela universum bevittna sina högtidliga löften.

Den andra traditionella övningen som anses särskilt effektiv för att skapa rätt grogrund för bodhichitta är Den sjufaldiga pujan. Pujan beskrivs ibland för de som deltar i den för första gången som en metod att utveckla positiva känslor, särskilt vördnad. Även om det säkert är sant på ett visst plan är den egentliga avsikten med pujan att skapa förutsättningar för att bodhichitta ska uppstå. Detta får vi aldrig glömma. Det finns alltid en tendens att ta övningar för självklara om vi gör dem ofta, kanske dagligen. Därför måste vi vara noga med att inte betrakta pujan som en del av möblemanget i vårt andliga liv. Alla våra övningar såsom meditationer, medvetenhet, arbete och kommunikation kan kulminera i följande ord:

Min personlighet genom alla mina liv,  
mina ägodelar  
och mina förtjänster på alla tre sätt  
ger jag bort utan en tanke på mig själv,  
till förmån för alla varelser

Hela vår dagliga buddhistiska praktik kan bygga upp energi, en känslomässig kraft, tills vi går helt och hållet bortom oss själva. Genom att odla aspirationen att bli:

Det som upprätthåller alla varelser  
som bor i en ändlös rymd  
så länge alla ej har nått frid

överskrider vi åtminstone tillfälligt det trånga utrymme som vår begränsade personlighet lever i och får kontakt med nya världar. Våra små bekymmer löser upp sig i den oändliga blå skyn och från dess djup hörs mantran, subtila ljudkombinationer som påminner oss om buddhorsk och bodhisattvors egenskaper. Det finns nio mantran på slutet av pujan.

## 1. om mani padme hum

Före den kinesiska invasionen kunde det här mantrat höras på tusentals tibetaners läppar. Det är mantrat för Avalokiteshvara, medkänslans bodhisattva. Hans namn har översatts på olika sätt – en vanlig är "Han som ser ned" (med medkänsla). Det betyder att han är den bodhisattva som hela tiden har omsorg om och är uppmärksam på alla levande varelsers lidande. Det sägs att han har en mängd olika former, sammanlagt 108. Vi ska i korthet titta närmare på två av dem.

Han kan avbildas sittande på en ren vit lotusblomma på en tron av juveler. Hans kropp är strålande vit – samma färg som snäckskal, eller som solljusets reflexer på snö. Kroppen är smyckad med juveler och silke som sägs symbolisera alla fulländningar som han utövat sedan tidernas begynnelse. Egendomligt nog har han fyra armar: ett inre par där de sammanförda händerna symboliserar en lotusknopp framför hans hjärta, och ett yttre par där högra handen håller ett radband av kristall och den vänstra en lotusblomma. Hela hans kropp är gjord av ett strålande och subtielt ljus, och han omges av en stor aura vars ytterkant består av en enorm regnbåge. Han ger uttryck för den djupaste medkänsla.

Men till vad gagn är fyra armar med så mycket lidande i världen, i en oändlig mängd av världar och en ändlös tid. Avalokiteshvara uppträder ofta även i en annan stående form med tusen armar. De sträcker sig ut från kroppen i form av en strålande vit cirkel och i varje hand sitter ett öga. Gestalten har inte bara tusen armar utan dessutom elva huvuden. En sådan figur kan först verka märklig men när man väl förstått att den symboliserar en djup andlig känsla är den mer begriplig. För ett jordbundet och bokstavligt sinne är Avalokiteshvara en utomjording, en omöjlig främmande skapelse. Men för den som har utvecklat eller allvarligt försöker utveckla bodhichitta förkroppsligar den här gestalten bara en alltför välbekant känsla. För bodhisattvan som vill hjälpa alla levande varelser är det alltid en djup klyfta mellan det han fysiskt och konkret kan åstadkomma för andra och vad som faktiskt behöver göras. Det finns så många anspråk på det känsliga hjärtat, så många sätt att leva sitt liv, så många desperata behov. Men man har bara två ögon att se behoven med, två axlar att bära de sjuka och lama på, två läppar att trösta de modfärdiga med, två armar att vagga universum med. Hela tiden rullar livet på och här finns så oändligt mycket att göra. För bodhisattvan mäts tiden i tårar.

Avgunden mellan det man ser som behöver göras och det ytterst lilla man i verkligheten kan åstadkomma, mellan den ändlösa räckvidd hos bodhisattvans hjärta och de begränsade resurser hans fysiska kropp har, känns som ett tryck, eller en värk. Den tu-

senarmade Avalokiteshvara förkroppsligar både trycket och hur man överskrider det. Att han har tusen armar är symboliskt. I verkligheten räcker han ut en hand till varje varelse i universum.

## 2. om a ra pa cha na dhih

Detta mantra frammanar bilden av en annan gestalt på den strålande blå himlen: en sextonårig prins som sitter på en ljusblå lotusblomma. Hans kropp består av guldgult ljus, samma färg som ett lejonöga har. Han har ett mildt leende och kring pannan bär han en krans av blå lotusblommor och över dem en krona med fem juveler. I högra handen håller han ett tveeggat svärd med vajrafäste. Kring svärdets spets slår det ut en krans av eld. Med vänstra handen håller han en liten bok mot sitt hjärta. Han bär också sidenkläder, juveler och är omgiven av en stor aura av ljus. Mantrat åkallar Manjughosha eller Manjushri, visdomens bodhisattva.

Ordagrant betyder Manjughosha "den med den mjuka rösten", vilket pekar på ett samband med kreativ kommunikation. Hans gestalt och mantra är meditationsobjekt för dem som ägnar sig åt litteratur, konst och vetenskap, som studerar eller vill utveckla ett gott minne. Men att se honom som en sorts "skyddsängel" för konst och vetenskap är att bara se en lägre egenskap hos honom. Den visdom han förkroppsligar är ingenting mindre än prajna, transcendental visdom, den visdom som känner verkligheten. Kärast och närmast sitt hjärta håller han därför en text av prajnaparamita – den fulländade visdomens lära som den framstående och lärde Nagarjuna fick av de långlivade nagas som bor i oceanens djup. Hans tveeggade svärd skär igenom alla dualistiska föreställningar som vi lägger på verkligheten, som till exempel vara och icke-vara, eller jag och andra. Dess spets tränger igenom till Sanningens rike, där alla dualiteter smältes samman i shunyatas eld.

Han är gyllengul som solen och lyser upp mörkret i samsaras illusoriska värld med sanningens stora strålgång. Han har visdomens ungdomlighet som ser livet på nytt i varje ögonblick. Visdomen som inte blir gammal och böjd av världsliga omsorger och bekymmer, för den genomskådar deras bedrägliga natur och leder till en värld av ljus och frihet där döden inte har sin hemvist.

Manjughosha representerar fullständig förståelse och frihet i den språkliga kommunikationen men också en insikt om dess begränsning. Hans mantra består av de fem första ljuden i den fulländade visdomens alfabet vilket leder oss tillbaka till språkets grundläggande byggstenar – den magi vi använder för att kontrollera vår värld – och därefter att bortom dessa ljud möta "Visdomen bortom orden", den som av åska laddade tystnaden hos verkligheten.

## 3. om vajrapani hum

När detta mantra ljuder uppträder framför våra ögon en mycket annorlunda gestalt på himlen. Det är ingen gänglig sextonåring den här gången, utan en gigantisk och mäktigt byggd mörkblå figur, med den satta kroppen naken så när som på ett tigerskinn. På huvudet har han en krona, inte av juveler utan av människokranier. Håret är långt och vilt, ansiktet vredgat, ögonen utåtstående och han har ett tredje öga mitt i pannan. Det stirrar lika ondskefullt och rött som de två andra. I den högra handen håller han upp en vajra av guld, åskviggen som aldrig kan missa sitt mål och som alltid återvänder till hans hand, medan den vänstra gör en avvärjande gest mot alla fiender till andlig utveckling. Han kliver åt höger med högra foten och trampar på två små figurer. Hela gestalten omges av en aura, inte av regnbågar utan av eld.

Det här är Vajrapani i sin vredgade form, "Han som håller åskviggen av diamant", bodhisattvan som förkroppsligar andlig energi och hjältemod. Som med Manjushri kan man se

honom från en rad olika synvinklar. I en aspekt personifierar han det enorma, nästan övermänskliga, energiflöde vi måste samla ihop för att kunna gå bortom alla begränsningar och allt vi känner till för att kontakta det transcendentala. Vi kan också se det som att han kommer från en högre nivå. Han kommer från det transcendentala, och då representerar han det orädda och hjältemodiga vi släpper loss inom oss. Den fantastiska energi som frigörs vid vår kontakt med det transcendentala. I det första fallet representerar han samlad ansträngning och hur alla våra energier riktas mot sökandet efter verkligheten. I det andra representerar han flödet av en otvungen och spontan frihet. I det här andra fallet trampar Vajrapani ner begär och aversion under sin fot nästan utan att märka de små figurerna. Med verklighetsinsiktens vajra krossar han barriärerna mellan "jag" och "andra" ungefär lika lätt som en tungviktsboxare slår sönder en pappskärm. Efter att ha förgjort de illusioner som bundit honom till lidandet sedan tidernas begynnelse, brinner hans ögon av triumf och häftig beslutsamhet att hjälpa alla varelser att bryta sig ur den okunnighetens bur de håller sig fångna i.

#### 4. om tare tuttare ture svaha

Efter Vajrapanis triumfatoriska rop, den andlige hjälten krigssignal, presenteras vi nu inför en helt och hållet annorlunda fasett på upplysningens juvel. Kanske ser vi åter ett kort ögonblick Avalokiteshvaras gestalt som ett strålande vitt ljusmoln i vars mitt ett par ögon sitter, de vackraste ögon som någonsin funnits. När vi tittar djupt in i dessa ögon ser vi reflexerna av jordelivets ändlösa, trista skådespel dra förbi. Vi ser marscherande arméer, häftiga strider, skrikande ansikten på nyfödda som kämpar för sitt första andetag och resignerade eller rädda ansikten på liv som går mot sitt slut. Bilderna rullar förbi hela tiden som en förfärlig film utan början eller slut, där alltid samma scener visas, men med små förändringar i vissa detaljer. En armé har korta svärd, en annan gevär och bajonetter, nästa kärnvapen. Medan den ändlösa filmen reflekteras inne i dessa fulländade ögon, börjar tårar att välla fram i dem. De faller i strömmar och formar en stor damm. Från dammen skjuter det upp en ljusblå lotusblomma och på den ligger en matta av vitt månljus.

På den rena månmattn sitter Tara, omgiven av regnbågar, mjuk och ömtålig som en älva. Tara, betyder "Den som räddar" och är Avalokiteshvaras andliga dotter, född ur hans tårar och därmed medkänslans innersta väsen. Det är hennes mantra som nu stilla ljuder.

Hon är turkos eller jadegrön till färgen, gracil och vacker. Hennes högra fot hänger ner vilket betonar medkänslans spontanitet, att reagera omedelbart i en situation där hjälp behövs, så som en mor tveklöst kastar sig in i faran för att rädda sitt barn. Hennes högra hand vilar på knäet med handflatan utåt i en gest av givande, medan den vänstra håller en lotusstjälk med tre knoppar: en hårt slutet, en halvöppen och en i full blom. Det förflutna har varit, framtiden har vi inte sett än och det nuvarande är ogripbart som en blix. På huvudet har hon ett diadem med juveler, för hon är som en drottning över det andliga universum. Hela kroppen utstrålar regnbågsljus.

Det vi sett är den gröna Tara men hon finns i sammanlagt tjugoformer. En annan form som man ofta ser är den vita Tara – lika vacker och ädel som sin syster men med båda benen i meditationsställning, med fötterna synliga. Hon har sju ögon, två där de brukar sitta, ett mitt i pannan, ett i vardera handflatan och ett i vardera fotsulan. På så sätt påminner hon oss om att medkänslan måste vara vis. För att kunna hjälpa får vi inte tappa vår centring, får inte försätta oss ur balans. Vi måste se situationen klart, annars blir vi en del av problemet snarare än en del av lösningen. Precis som alla färger i regnbågen går samman i klaraste vitt, sammanförs och förenas alla upplysningens egenskaper hos Tara.

Av alla buddha- och bodhisattvafigurer är Tara kanske den som är lättast att närma sig, den vänligaste och mest uppmuntrande. Att meditera över Tara kallas för "den snabba vägen till visdom".

## 5. om amideva hrih

Nu skådar vi ut över en vidsträckt ocean med stilla, böljande vågor och mitt i havet sträcker sig en gata av gyllene ljus bort mot fjärran. Vi söker med blicken och finner den gyllene gatans ursprung: en djupröd gestalt sittande på en röd lotus. Hitintills har vi endast mött olika bodhisattvor men här möter vi nu Amitabha, en buddha. Hans händer vilar i meditationsmudran och håller en mörkröd lotusblomma. Han bär en orangeröd munkdräkt med guldbroderier. Håret är lockigt och blåsvart och hela gestalten tycks utstråla kärlek och medkänsla. Han är det obegränsade ljusets buddha, förknippad med väster och den nedgående solens värme, som genomtränger allt med sitt rika, rodnande ljus. Hans kärlek gjuts över allting, tränger genom allting och förgyller havets yta. Det är en kärlek av allomfattande dimensioner och vågorna som känt sig avskilda och isolerade vet när de berörs av den att de är en del av oceanen.

## 6. om muni muni mahamuni shakyamuni svaha

När mantrat dör bort löses Amitabha upp i ljus och oceaner krymper ihop till ett stilla vattendrag. På den bortre stranden ser vi ett stort träd med silvergrå stam och hjärtformade gröna blad. Sittande under trädet, nyligen upplyst som han varit i ändlösa tider, ser vi Shakyamuni – den vise av shakyaklanen, den mänskliga historiska Buddha. Men här ser vi honom inte som han måste ha tett sig för det mänskliga ögat utan med vad Wordsworth kallar "det inre ögat" – vi ser honom omvandlad. Hans mänskliga fysiska kropp var ju bara en samling av ackumulerad karma, medan den strålande kroppen "med strålande tecken och märken" som vi nu ser sittande under bodhiträdet är inte endast något som blivit över från tiden före upplysningen, utan det vibrerande förkroppsligandet av upplysningsupplevelsen. Buddha efter upplysningen var som en konung i förklädnad, fortfarande klädd i den betingade tillvarons trasor. Han var den suveräne monarken av tid och rum. Så det vi ser är manifestationen eller kommunikationen av det högsta, obegränsade medvetandet som var Shakyamuni, täckt i det ovillkorligas lysande regalier. Sittande i meditationsställning lyser hela kroppen av gyllene ljus och hans rena, ljusa leende säger mer än ord någonsin kan om upplysningens högsta lycka som han strävade så hårt att uppnå.

## 7. om ah hum vajra guru padma siddhi hum

Nästa gestalt borde kanske uppstå från en åskknall. Mantrat frammanar Padmasambhava, den lotusfödde gurun. Denne magiska figur förkroppsligar den buddhistiska lärans hela tradition, både den exoteriska och den esoteriska, som förts vidare via ord och tecken, men även bortom orden och telepatiskt, i två tusen fem hundra år. Han är den stora resurs av andlig kraft som vi måste använda oss av för att radikalt förändra både oss själva och samhället. Han är den kraft vi behöver för att konfronteras med vanans envisa demoner djupt förborgade inom oss och sedan tämja dem med magins kraft och ställa dem i Dharmas tjänst. Han är den tantriska gurun, redo att – vad det än kostar – hjälpa sin lärjunge att dricka verklighetens livsblod ur shunyatans dödsballe.

Sittande på en röd lotusblomma och vit månmatte bär han de tre kungliga dräkterna för buddhismens tre yanas: hinayana, mahayana och vajrayana. Han bär i sin högra hand en gyllene vajra, i sin vänstra en dödsballe fylld av verklighetens nektar. Vid hans vänstra sida finner vi, likt en följeslagerska, en treuddad flammande stav med tre människohuvuden fästa vid dess topp: ett nyavhugget, ett ruttnande och en bar dödsballe. På huvudet bär

han en lotusmössa prydd med solen och månen och med en gams vingfjäder högst upp. Gamen förknippas med yogis och är den fågel som flyger högst.

Lärd och magiker, mästare av alla former av yoga – han ler ett egendomligt leende, medkännande men med en antydning av vrede. Han är utomordentligt farlig, för han är bortom alla konventioner och håller inte på några former. Om du möter honom kan han ta ditt världsliga ego och hänga upp det som en trofé på sin stav. Men i gengäld ger han dig all kunskap i universum och en magisk dryck så att du för alltid glömmet plåga och otillfredsställelse. Han klär dig i en magisk mantel av träd och floder, av solen, månen och stjärnorna. Hans vajra-visdom skyddar och leder dig och du kommer aldrig mer att känna fruktan. Han är en magiker mäktig nog att bryta den mörka förbannelse som har hållit dig i okunnighetens sömn i miljoner livstider. Vill du egentligen vakna?

Och alla skulle ropa, Vakna! Vakna!

Hans flammande ögon, hans böljande hår.

Väver en cirkel runt honom tre varv,

Och sluter dina ögon i helig fruktan,

För på honungsdag har han närt sig

<sup>5</sup>

Och druckit ur Paradisets mjölk.

## 8. gate gate paragata parasamgate bodhi svaha

När det här mantrat ljuder framträder ingen gestalt. Vi står där och skådar ut i shunyatas oändliga rymd. För det här är "det strålande oförlikneliga mantrat" från Hjärtsutran som är en summering av den visdom den förmedlar. När det ljuder leds vi djupare och djupare in i hjärtat av den fulländade visdomen och tränger in i de olika graderna av shunyata. När vi till slut helt och hållet går bortom begreppen, står vi inte längre kvar och ser på den blå himlen. Alla barriärer har slutligen fallit. Strålande och obehindrat utbreder sig det transcendental medvetandet åt alla håll. Vi har varit den blå himlen hela tiden.

## 9. om shanti shanti shanti

Shanti betyder frid och reciteras tre gånger, vilket representerar kropp, tal och sinne. Vi är äntligen fria och frid är frihetens produkt.

Avslutningsvis bör det påpekas att puja i allt väsentligt är en kollektiv handling, vilket understryker en annan viktig förutsättning för att bodhichitta ska uppstå. Den kommer högst troligen att uppstå i en situation där ett antal individer verkar tillsammans för Dharmas sak och där det finns en levande andlig vänskap och en gemensam vision. Där man har ett antal människor som tror på bodhisattvaidealet och strävar efter att förverkliga det och där man helt enkelt har de idealiska förutsättningarna för att bodhichittas önskeuppfyllande juvel ska uppstå.

Detta är framför allt skälet till att Västerländska Buddhist Orden finns till. Orden är en fri sammanslutning av människor som en gång var blinda, men som har återerövat sin andliga vision i någon utsträckning och systematiskt söker efter juveler. När var och en hittar en juvel kan han eller hon äntligen se klart och vägleda andra i sitt sökande. Om vi alla deltar kommer det en dag att finnas tusentals människor vars andliga seende återställts. Alla kommer i sin hand att hålla bodhichittas ovärderliga juvel och varje juvel åter speglas i alla de andra och alla andra i den.

---

<sup>5</sup> "Kubla Khan", Coleridge: Poetical Works, red. E H Coleridge, Oxford University Press, London 1979, s 295, II. 49-54.

**Vessantara** är en erfaren medlemmar i Västerländska Buddhistorden (VBO). Vessantara leder retreatar världen över, är andlig mentor för ett flertal centra inom VBV och har skrivit ett flertal böcker, bl.a. den framgångsrika *Meeting the Buddhas, an introduction to Buddhas and Bodhisattvas* (Windhorse Publications).