



SINNESTRÄNING I SJU PUNKTER

av CHEKAWA YESHE DORJE

med en koncis kommentar av
KHENPO SODARGYE RINPOCHE

Sinnesträning i sju punkter (Lojong dön dünma)

av Chekawa Yeshe Dorje

med en koncis kommentar av khenpo Sodargye Rinpoche

Till

khenpo Sodargye Rinpoche i djupaste tacksamhet och kärlek.

Låt ljuset av din medkänsla och vishet nå varje plats,
upplysa varje kännande varelse.



CHEKAWA YESHE DORJE

Innehåll

Strofer	2
Kommentar	8
Dag ett, 5 augusti 2019	9
Om den situation i vilken undervisningen ges	9
Padmasambhava mahāguru	10
Att återge liv	11
Om undervisningen	12
Sinnesträningens kommentarer och spridning	13
Sinnesträning i sju punkter	20
Nedfallandeord	21
Inledande utövning	23
Guruyoga	23
Avsky för världen i fyra tankar	24
Faktisk utövning	27
Uppvaknandesinne i högsta mening	27
Uppvaknandesinne i det konventionella	30

Omvandla dåliga omständigheter till väg	37
Omvandla till väg med konventionellt uppvaknandesinne	39
Omvandla till väg med högsta uppvaknandesinne	41
Fyra slags särskild utövning	43
Livslång utövning	49
Utövning under livet	49
Utövning vid döden	52
Mått på fulländad utövning	54
Dag två, 6 augusti 2019	60
Sinnesträningens löften	62
Sinnesträningens föreskrifter	76
Avslutning	97

Sinnesträning i sju punkter

(Strofer)

Nedfallandeord

Faller ned för den stora medkänslan (Avalokiteśvara bodhisatva).

A1. Inledande utövning

Utöva inledande praktiker.

A2. Faktisk utövning

Tänk alla fenomen som drömmar.

Observera sinnesnaturens oföddhet.

Också motgift frigörs i sig självt.

Vägens essens, vila i allmänna grunden (ālaya).

Mellan sittningar, utöva illusioner.

Variera utövningen av två: ta, ge.

De två färdas på andningens vind.

Tre objekt, gifter, rötter av godhet.

För att driva på, minns dem.

I allt agerande, upprepa strofer.

Ta systematiskt först från dig.

A3. Omvandla dåliga omständigheter till väg

När ondska fyller varelsevärlden och behållarvärlden
blir dåliga omständigheter uppvaknandeväg.

All vedergällning återgår till en.

Utöva stor vänlighet hos alla.

Se villfarelser som fyra kroppar,
tomhetens beskydd är det högsta.

Fyra aktiviteter är överlägsna medel.

Använd vad du möter till att utöva vägen.

A4. Livslång utövning

Märginstruktionerna sammanfattade:
utöva fem krafter.

Mahāyānas lära för att dö:

fem krafter, lägg vikt vid beteende.

A5. Mått på fulländad utövning

Alla läror upptas i en punkt;
av två vittnen, håll dig till det huvudsakliga;
bibehåll alltid glädje;
att kunna distraheras. Det är fulländning.

A6. Sinnesträningens löften

Öva hela tiden på tre grundprinciper.
Omvandla din vilja, var naturligt stabil.
Prata inte om ofullkomligheter.
Reflektera inte alls över andras fel.
Rena starka störande känslor först.
Bryt med all strävan efter resultat.
Sluta med giftig mat.
Ta inte efter lojalitet.
Uttala inte grova, negativa ord.
Vänta inte på farliga, svårframkomliga platser.
Stick inte på vitala ställen.
Flytta inte över en buffels last på nötboskap.
Konkurrera inte om att vara främst.
Bryt med all felaktig levnad.
Låt inte gudar förfalla till demoner.
Sök inte lidande för lycka.

A7. Sinnesträningens föreskrifter

Uppta all yoga i en.
När du möter motstånd, utöva ett.
Gör två saker, i början och i slutet.
Var tolerant i två situationer.

Ge ditt liv för att hålla två saker.
Öva på tre svåra ting.
Ta till dig tre huvudsakliga orsaker.
Alstra tre som inte får fördärvas.
Uppnå tre som inte skiljs.
Alstra opartiskhet gentemot allting.
Utöva allmänt och djupt.
Utöva ständigt mot stränga motparter.
Var oberoende av yttre omständigheter.
Utöva det huvudsakliga nu.
Kasta inte om rätt och fel.
Utöva inte ibland för att göra uppehåll ibland.
Utöva orubbligt.
Frigörs med två slags observation.
Var inte skrytsam. (Beklaga dig inte.)
Var inte oberäknelig, lättretlig.
Växla inte flyktigt mellan glädje och vrede.
Eftersträva inte anseende.

Avslutning

Fem grumligheter som sprids
omvandlas till uppvaknandeväg
genom amṛta-samlingen mærginstruktioner
som vidarefördes från guldkontinenten Suvarṇadvīpa.

Av karma från tidigare utövning väckt,
med mängder tro som orsak kunde jag
ta lätt på lidande, hån, skadegörelse när jag
bad om läror som underkuvar självupptagenhet,
utan ånger kan jag dö nu.

Sinnesträning i sju punkter

(Kommentar)

**Dag ett,
5 augusti 2019**

**Om den situation i vilken
undervisningen ges**

Idag talar jag om *Sinnesträning i sju punkter* och fortsätter imorgon, jag planerar använda två dagar till att vidareföra dess strofer.

Padmasambhava mahāguru

Vad är det för dag i övermorgon? Onsdag. Då pratar jag om en enkel Padmasambhava mahāgurus utövningspraktik som också är en bön, Dudjom Rinpoche (1904–1987) har komponerat den och jag läste den på 1990-talet med en bra känsla. Även nu är det viktigt att recitera böner till Padmasambhava guru: det finns många, men vissa ger särskilt stöd.

Torsdag och fredag har jag ingen undervisning. På lördag pratar jag om världsliga och utomvärldsliga instruktioner utifrån vad tidigare generationers mästare sade, jag vidareför saker som har med utövning att göra och saker som har att göra med hur man för sig som människa: många går till extremer, antingen utövar man blint eller dras helt in i världsliga angelägenheter och av den anledningen talar jag om hur man betar sig passande.

På söndag är det ingen föreläsning. Från nästa måndag återupptas den vanliga undervisningen med *Vimalakīrtinirdeśasūtra*, *Uttara-tantrasāstra*, *Lunyu*.

Att återge liv

En annan sak: för att fira min födelsedag återgavs många varelser livet igår och jag tackar er från djupet av mitt hjärta. Vi kan inte återge varelser liv här (på buddhistiska institutet Larung Gar) men det gläder mig att det sker på många andra platser.

Annat är oviktigt men, vare sig man lever eller lämnar den här världen är det värdefullt om man räddar en annan varelse: värdefullast är liv. Kan man bevara någons liv är det den största meriten; förstör man någons liv är den överträdelsen störst.

Idag förra året användes drygt 80 000 000 RMB för att återge mer än 800 000 000 varelser livet. I år är omständigheterna speciella och det behöver inte ske tionde dagen i sjätte månaden, tidigare eller senare går också bra: liv som återges fram till den åttonde augusti (2019) räknas till återgivande av liv på min födelsedag. Därefter görs en sammanställning och tillägnet sker kvällen den tionde eller tolfte.

Det sker frivilligt i år. Förra året sade jag att av alla födelsedagspresenter tycker jag mest om denna, men i år hade det inte varit bra att säga någonting. Ni har redan stor press men återger liv utan att jag har nämnt det, jag berörs av era videor, ljudupptagningar och fotografier.

Det är som att det är meningsfullt för den här världen att under en kort dag leva i den, därför blir jag glad. De goda troende män och kvinnor som har deltagit i att skänka orädsla under dessa dagar är storslagna. Att vi kan göra så har orsaker och omständigheter som inte är någon enskild person, utan våra gemensamma rötter av godhet (kuśalamūla) och goda betingelser: det blir meningsfullt att göra tillägnan för uppvaknande (bodhi).

Om undervisningen

Två dagar är kort för att tala om den här läran men det finns vänner på vägen som är upptagna, pratar jag för länge har de inte tid; föreläsningarna blir något längre än vanligt. Jag brukar inte dra ut på tiden men om jag tidigare talade i en timme lägger jag nu till tjugotre eller tjugofyra minuter.

Jag läser först den tibetanska textens muntliga vidareföring (lung): en del idag, den andra imorgon.

Sinnesträningens kommentarer och spridning

2006, för fjorton år sedan, också då vid tiden för sammankomsten Samantabhadra molnoffer undervisade jag om den här texten under åtta föreläsningar. Då förklarade jag enligt en kommentar av författaren till *Buddhabarns agerande* (*Gyalsé laklen so dün ma*), Tokmé Zangpo (1297–1371) och undervisningen har sammanställts till text; *Sinnesträning i sju punkter* är en stor hjälp i utövningen och jag hoppas att ni studerar den.

Śāstror som *Bodhicaryāvatāra*, *Śikṣāsamuccaya* och *Mahāyānasūtrālamkāra* behandlar uppvaknandesinne (bodhicitta) i teorin, hur man konkret utövar beskrivs i *Sinnesträning i sju punkter* och *Sinnesträning i åtta strofer* (*Lojong tsik kang gyéma*, Langri Tangpa 1054–1123) samt *Buddhabarns agerande*: de är mahāyānabuddhismens mest speciella instruktioner. Texterna ser ut att vara enkla och kortfattade och dagens text är blott ett par sidor, men i dem döljer sig nycklar till många instruktioner; i dem finns speciella läror som är värdefulla.

Sinnesträning i sju punkter sprids inte på ett idealiskt sätt, med undantag för tibetanska områden där den är populär och värderas högt – varje inriktning har sin egen vidareföring och tradition för hur den utövas och återges – sprids den inte väl i kinesiska områden eller på andra platser.

Finns den i vår utbildningsplan? När studeras den? Innan kurserna i den esoteriska läran? Jag är lite som i dimma. Det är bra att den finns med i utbildningsplanen men eftersom få lyssnar på undervisningen gör det liten skillnad: de som lyssnar är som en droppe i havet, de som inte lyssnar oändliga och därför är många obekanta med dessa instruktioner. Utan att särskilt våga be om det dristar jag mig till att med låg röst ge rådet att studera den till dem som eftersträvar mahāyānas väg till uppvaknande.

Den kommentar (av Tokmé Zangpo) jag tidigare översatt är kort, min förklaring var något längre och undervisningen de här två dagarna är bara ett medel för att peka ut en riktning, man lär sig inte allt om textens djupa instruktioner så. När jag bad er studera *Madhyamakālamkāra*, *Ratnāvalī* och andra madhyamakatexter läste vissa dem noga, andra går det jag säger förbi örat som vind – när föreläsningarna är slut har de glömt vad som sades och saknar en känsla. Det är inte till dem jag talar, men en eller ett par hörsamma individer kanske studerar de åtta föreläsningarna (från 2006).

De finns som ljudfiler, 2006 hade vi bara börjat göra trevande försök med video. Video vore bättre, om det finns ser jag först videon när jag läser nyheter. I fjol ville några psykologiprofessorer i väst översätta dem till engelska och jag gav mitt godkännande, kanske följer andra språk.

Jag tror det var på 1990-talet som hans helighet Dilgo Khyentse Rinpoche (1910–1991) spred den här läran i bland annat Frankrike, många kommentarer har skrivits om den och den finns i fler än tjugo översättningar. En mer omfattande kommentar är *Changchub shunglam* ("grundläggande väg mot uppvaknande" eller "uppvaknandets stora väg", i engelsk översättning som *The Great Path of Awakening*. Här kallas den "välsignelsers solljus") av Jamgon Kongtrul Rinpoche (1813–1899), följare till Tsongkhapas (1357–1419) följare. Jag har fått dess muntliga vidareföring från en khenpo. Sådana kommentarer finns översatta till huvudsakligen engelska: västerlänningar tycker om att utöva uppvaknandesinne och *Sinnesträning i sju punkter*.

Jag hoppas att också vi skall värdesätta den: med stöd i den omvandlas problem i vardagslivet till väg och det händer att jag träffar vänner på vägen som med tårar i ögonen säger "instruktionerna i *Sinnesträning i sju punkter* är så speciella, utan dem skulle jag inte längre vilja leva i den här världen". Dess innehåll är skarpt, det är också speciellt, kanske har den räddat många.

Jag hinner inte beröra så mycket under en föreläsning. Under hela dagen har vi gjort reciteringar så när jag förklarar texten gäspar vissa, andra är trötta fysiskt och mentalt. Jag är inte obarmhärtig, men för att få buddhadharma är det viktigt att plågas. Alla vet vad tidigare generationers mästare utstod för blott en fyrradig strof –

för att få mahāyānabuddhadharma är det meningsfullt att ibland vara utan mat och dryck, hur trött man än är, hur svårt det än är, hur mycket annat man än har att göra.

Utifrån Jamgon Kongtrul Rinpoches tibetanska kommentar ger jag en enkel förklaring av strofernas bokstavliga betydelse, indelningen är i princip densamma som hos Tokmé Zangpo.

Sinnesträning finns även i sūtrorna och i Padmasambhava mahāgurus läror, i till exempel *Khandro nyingtik* nämns ofta ordet "sinnesträning". I *Sinnesträning i sju punkter* betyder det att enligt sju punkter träna sitt sinne i uppvaknandesinne.

Instruktionen kommer från Atiśa (982–1054). Han hade fått den från Suvarṇadvīpa (Serlingpa) och Dharmarakṣita – som gav kött från sin egen kropp för att rädda en annan person – samt Maitrīyogin – som framgångsrikt utövade att växla jag mot andra – och förde den vidare till Dromtönpa (1004/5–1064), en av Avalokiteśvara bodhisatvas förvandlingar. Dromtönpa vidareförde den till Potowa (1027–1105). Potowas följare Sharawa (1070–1141) och Langri Tangpa vidareförde den till Chekawa (1107–1175).

Under den andra spridningen av buddhadharma sades Chekawa ha skrivit den, andra sade att Chekawas följare hade skrivit ned hans instruktioner.

Denna tradition har vidareförts utan avbrott i tibetanska områden och jag hoppas att ni som hör den nu också för den vidare. Som handledare eller dharmalärare kan du vidareföra den direkt och i dess helhet, saknar du de förutsättningarna kan du "oförsiktigt" eller "oavsiktligt" vidareföra en punkt eller en rad. Utomlands har man gjort små kort med en mening eller princip samt förklaring och sådana metoder är viktiga.

Avgörande är huruvida du själv kan acceptera den. Har du en bra känsla när du tar den till dig kommer du att vilja föra den vidare, om du inte känner någonting har du inte den tanken. Till exempel, om du äter en hotpot som smakar ovanligt bra berättar du det för dina vänner, "de har väldigt bra hotpot, skall vi äta där? Om jag inte hinner, gå dit själva" och pekar ut restaurangen. Var inte upplevelsen bra äter man inte där igen, rekommenderar inte heller restaurangen: det är en världslig ordning.

Under utövandet av uppvaknandesinne tror jag att många kommer ta djupt intryck av *Sinnesträning i sju punkter* och...

... när vi reciterar är barn i trapporna och tittar på olika saker, tillsynspersoner eller vuxna borde se till dem – inte ens fastboende får vistas där men på grund av skollov är det så under sammankomster: man reciterar inte ordentligt, i trappor och på andra platser ligger ett tiotal barn utspridda och tittar på en iPad. Fortsätter det

så bör tillsynspersonerna knäppa med fingrarna. De flesta reciterar seriöst under hela sessionen, är man trött eller inte vill delta inne i sūtrasalen är det bättre att hålla sig hemma, inte springa omkring. Vissa kommer inte hit för att delta i sammankomsten utan har andra syften, jag vet inte vad: de cirkulerar omkring men inte runt maṇḍalan. När du reciterar, recitera, när du lyssnar på läran, lyssna: "ha tankarna på det du gör" – säger man inte så? Nyss hörde jag ett barn sjunga och kom att tänka på det...

... först om man själv har en känsla kan man förklara för andra. Eftersom jag har en känsla förklarar jag för er. Ingen har bett mig tala om det här, jag tycker själv att det är bra: "berättar jag om det blir de säkert glada". Det är min känsla. Känner man någonting berättar man för andra, som jag.

Sinnesträning i sju punkter

NEDFALLANDEORD

Det här är Tokmé Zangpos nedfallning och hör inte till stroferna.

Nedfallandeord

Faller ned för den stora medkänslan (Avalokiteśvara bodhisatva).

Innehållet i *Sinnesträning i sju punkter* är:

inledande utövning,

faktisk utövning,

omvandla dåliga omständigheter till väg,

livslång utövning,

mått på fulländad utövning,

sinnesträningens löften,

sinnesträningens föreskrifter.

I de sju punkterna finns alla mörginstruktioner för att utöva upp-
vaknandesinne.

Lägger man varje år vikt vid *Sinnesträning i sju punkter* och utövar blir den välbekant, att vara bekant med läran och lägga vikt vid den har stor betydelse.

INLEDANDE UTÖVNING

Först:

A1. Inledande utövning

Utöva inledande praktiker.

Punkt ett är anslutande utövning. Här avses inte den esoteriska lärens femhundrausenfaldiga anslutande utövning (ngöndro) utan: vad du än utövar, utöva först guruyoga. Också inom kadamtraditionen gör man så. All tibetansk buddhism anser att källan till uppnåelse (siddhi) och roten till goda egenskaper (guṇa) är den vidareförande laman; utan stöd från vidareförande lamor blir många praktiker svåra att utöva.

Guruyoga

Ovanför ditt huvud, visualisera din lama. Be helhjärtat och uppriktigt: "lama önskejuvel, ge mig stöd så att det i mitt sinneskontinuum ofalskt alstras uppvaknandesinne som önskan (prañidhicittotpāda) och uppvaknandesinne som agerande (prasthānacittotpāda). Om uppvaknandesinne inte har alstrats, låt det alstras; när det alstras,

låt det inte avta utan hela tiden tillta och hjälpa omätliga, oändliga varelser”.

Har du böner till laman, recitera dem. På samma sätt som i hans helighet Jigme Phuntsoks guruyoga förvandlas därefter laman till ljussken som smälter samman med ditt hjärta/sinne, vila stilla i ett tillstånd där ditt sinne är ett och odelbart med lamans sinne.

Det är ett vanligt sätt att utöva guruyoga. Vad för praktik du än utövar är sådan utövning är viktig, av den anledningen reciterar vi guruyoga innan undervisningen varje dag.

Avsky för världen i fyra tankar

Därefter, utöva en människokropp svår att få; livets obeständighet; återfödelsens brister; karma, orsak och verkan – den fyrfaldiga gemensamma anslutande utövningen. Förstå den.

Innan all utövning, utöva en människokropp svår att få. För ett par dagar sedan hörde vi hans helighet Jigme Phuntsoks undervisning om hur vi föds på den södra kontinenten Jambu (Jambudvīpa), kommer i kontakt med buddhadharma, möter en speciell god vän (kalyāṇamitra, här: andlig lärare/lama/guru) och hur det vore synd att inte utöva de instruktioner för uppnåelse i innevarande liv som vi har.

Vår människokropp är överlägsen andra kroppar – helvetesinvånarnas, hungriga andars och djurs, inte ens med en guds kropp har man samma möjlighet att utöva som vi. Tänk: ”sett utifrån utövning är min människokropp någonting sällsynt”. Ha en sådan intensiv tanke.

Med det som grund, tänk: ”jag vet inte hur länge min sällsynta människokropp kan vara vid liv, livet är obeständigt: jag vet inte när jag kommer dö, än mindre vet jag hur jag kommer att dö. Nu, när jag är frisk och stark måste jag få den riktiga läran (saddharma) – som mahāyānas uppvaknandesinne som främjar andra varelser och en själ – annars hinner jag inte: livet består inte, det finns inte tid till att vänta”. Utöva med känslan att det är bråttom.

Livets obeständighet är inte som ateister säger – att ingenting finns när man dör, en förintelse (uccheda) – utan, man fortsätter att följa karmas arrangemang och återföds i sex öden (ṣaḍgati).

De sex ödenas återfödelse är lidande. Människa räknas som ett gott öde (sugati) men också med en människokropp lider man: vem man än är innebär människolivet lidande. Förstå återfödelsens lidande.

Återfödelsens lidande uppstår inte utan orsak utan beror på våra egna bra och dåliga handlingar. Det mesta kommer från negativ karma, ”därför skall jag vara försiktig med hur jag tar till mig och

avstår karma, så långt möjligt agera i godhet och inte göra negativa saker”, annars mognar all negativitet på ditt eget kontinuum (saṃtāna) och blir svår att stå ut med.

Pratar jag för fort, hinner tolkarna med? Ibland är de arroganta och säger ”inga problem!” Är det inga problem pratar jag fortare: när jag simultantolkade hans helighet Jigme Phuntsoks undervisning hann jag inte ens svälja mitt saliv.

Vad du än utövar, utöva först inledande praktiker. Många av er ser jag för första gången, om ni på riktigt vill studera läran skall ni börja med *Samantabhadra lamas ord – vägledning i stora fullkomningens inledande utövning* (*Kunzang lamé shyalung*, utgiven på engelska som *Words of My Perfect Teacher*): ge upp allting du håller fast vid och börja med att utöva en människokropp svår att få samt hela den gemensamma anslutande utövningen, fortsatt sedan med den särskilda anslutande utövningen från och med tillflykt. För utövare är anslutande praktiker viktiga, utövar man dem väl och lägger en fast grund står väggar med sina mönster kvar på den för alltid.

Det om inledande praktiker, utövningens första punkt.

FAKTISK UTÖVNING

Punkt två, faktisk utövning, består av uppvaknandesinne och delas in i två aspekter: uppvaknandesinne i högsta mening (paramārthabodhicitta) och uppvaknandesinne i det konventionella (saṃvṛtibodhicitta).

Uppvaknandesinne i högsta mening

Uppvaknandesinne i högsta mening avser det tillstånd i buddhors och bodhisatvors kontinuer som är insikt i tomhet (śūnyatā). Kan vi som inte har den insikten utöva uppvaknandesinne i högsta mening? Inte regelrätt, men i enlighet med den lära som tidigare generationers mästare och ädla (ārya) har efterlämnat kan vi i deras följd utöva på ett snarligt sätt.

Att utöva uppvaknandesinne i högsta mening delas i två: i koncentration och efter koncentrationen.

I koncentration

A2. Faktisk utövning

Tänk alla fenomen som drömmar.

Observera sinnesnaturens oföddhet.

Också motgift frigörs i sig självt.

Vägens essens, vila i allmänna grunden (ālaya).

Om man observerar fenomenen utifrån deras ursprungsnatur är de – fastän de framträder – som drömmar, illusioner, hägringar, månspeglingar i vatten och framträder utan att ha en egen natur. Man kan sluta sig till det genom att observera.

Existerar då ett sådant drömligt, illusoriskt sinne? Observerar man sinnets ursprungsnatur så har den inte uppstått, inte upphört, inte varat; den har inget ursprung, ingen vistelseort, ingen destination; den har ingen färg, ingen form, ingen ursprungsnatur, inga som helst kvaliteter och av den anledningen är alla fenomen som drömmar, som illusioner. Ens eget sinne är ofödd tomhet.

Har vishet, dess motgift (pratipakṣa), egennatur? Också motgiftet vishet frigörs i sig självt – den har aldrig haft någon substans och frigörs av sig själv.

De tre raderna handlar om granskande utövning. Uppvaknandesinne i högsta mening utövas genom att observera.

I nästa rad står vägens essens, i andra versioner ursprungssubstansen. Vägens essens – dess ursprungliga substans – är att vila i uppvaknande, eller ālaya. Ālaya betyder här egennaturen tathāgatagarbha: när vi utövar vägen, vila i ālaya – egennaturens klara sken.

Inom den esoteriska läran kan "utöva ālaya" avse ett felaktigt sätt att utöva, då står ālaya för ett odefinierat (avyākṛta) tillstånd medan det här är ett positivt ord som avser det klara skenet tathāgatagarbha.

Alltså: när du utövar genom att observera, utöva som drömmar och illusioner – den högsta meningens tomhet utan begreppslig utvidgning (niṣprapañca); när du utövar att vila stilla är essensen i denna väg till uppvaknande ett vilande i det klara skenet tathāgatagarbha: ālaya, framträdelse utan egennatur.

Först, utöva granskande; sedan, utöva stillavilande.

Utöva först tomhet, vars betydelse beskrevs andra gången lärans hjul (dharmacakra) vreds, sedan att vila stilla i vägens essens som är klart sken (prabhāsvara), vilket lärdes ut tredje gången lärans hjul vreds.

Efter koncentrationen

Mellan sittningar, utöva illusioner.

Vad gör man efter koncentrationen? Medan du var i koncentration vilade du antingen stilla eller var i madhyamakas ofattbara tillstånd (tomhet). Mellan sittningar – efter att ha gått ur koncentrationen – utöva illusioner. Du äter eller promenerar och kan inte vara i koncentration hela tiden utan måste lämna den – när du kommer ut från en retreat och pratar med andra, ta inte saker för verkliga, utöva illusioner.

Det finns utövare som är bra på att vara i koncentration men mellan sittningar grälar med folk och ser saker som verkligt existerande. "Gjorde inte du just retreat? Hur kan du hålla fast vid saker som om de skulle finnas? Utöva illusioner, ta inte åt dig". Säg så till dem.

Under koncentration var allt som drömmar, illusioner och inte heller nu, mellan sittningar – efter att ha gått ur koncentrationen – lämnar man det tillståndet.

Uppvaknandesinne i det konventionella

Också konventionellt uppvaknandesinne delas in i under koncentration och efter koncentration.

I koncentration

Variera utövningen av två: ta, ge.

De två färdas på andningens vind.

Uppvaknandesinne utövas omväxlande, genom att ta och att ge. Ta på dig andra varelsers lidande för att uppleva det i deras ställe. Ge upp din egen lycka, "all min lycka, mina rötter av godhet ger jag till andra varelser". Det är att växla jag mot andra.

Att utöva så är svårt, lättare är att utöva jag och andra är likvärdiga. Se saker från andras position, "precis som jag behöver de lämna lidande för lycka". Att på riktigt se saker utifrån andras situation är att växla sig själv mot andra: "jag bär andras lidande, andra får njuta av min lycka". Det är svårt, gör det ändå.

Varför? Under den processen skall man tala om Atíás sju instruktioner: känn till (att alla andra varelser är) din mor, minns deras vänlighet, återgälda vänligheten, och så vidare. Alstra medkänsla (karuṇā) så och öva på att växla jag mot andra.

Andas in, andas ut

Det finns en metod som är att andas. Andas växla jag mot andra.

När du andas ut, låt din lycka, rötter av godhet och all bra karma bli till vit vind som går in i andra: genom dina näsborrar strömmar

den ut och ges till andra varelser, som får den lyckan – ”från djupet av mitt hjärta känner jag också glädje när de blir lyckliga”.

När du andas in, sug i dig allting av andras lidande och sjukdomar, också aids. För några dagar sedan lärde jag ut växla jag mot andra till volontärer som hjälper aidssjuka, en del blev rädda. Jag sade ”ingen fara, det är ett sätt att visualisera och kan inte smitta: så bra visualiserar du inte”. Det lidande som avtar hos andra får du själv, blir glad, ber och utövar med väldig kraft.

Andas in, andas ut – som vid magnetröntgen: man skjuts fram och tillbaka där inne, läkaren där ute säger ”andas in – andas ut – håll andan”. Ibland andas jag ut med flit när de ropar ”andas in” och gör ”ah...” vid ”håll andan” utan att de märker någonting. Det spelar ju inte dem någon roll, men jag undrar om de vet. De säger ”andas in – håll andan – andas ut”. Jag har gjort den undersökningen många gånger de senaste åren, ibland skall jag andas in väldigt länge. Kanske är det ett sätt att visualisera växla jag mot andra: andas in, andas ut... hur skall man vila vid ”håll andan”? I ālaya...

Efter koncentrationen

Efter att ha gått ur koncentrationen:

Tre objekt, gifter, rötter av godhet.

För att driva på, minns dem.

En del versioner av texten saknar raden "för att driva på, minns dem", i andra finns den.

I allt agerande, upprepa strofer.

Ta systematiskt först från dig.

Tre objekt är behagliga objekt, obehagliga objekt, objekt som varken är behagliga eller obehagliga: objekt för attraktion, aversion, ovetskap – de tre gifterna begär, hat, dumhet. Att bryta med begär, hat, dumhet – eller omvandla dem till väg – är rötter av godhet. Andras som egna begär, hat och dumhet, om vi i enlighet med hīnayāna bryter med dem, eller omvandlar dem till väg, kallas de för tre slags rötter av godhet. Håll de tre rötterna av godhet i minne: "låt mig överta alla varelsers begär, hat och dumhet; jag ger mina rötter av godhet från icke-begär, icke-hat och icke-dumhet till andra". Att tänka så och hålla det i minne är ett sätt att utöva uppvaknandesinne i det konventionella efter koncentration.

I läror för utövning talas om att alstra önskan så här: "om det är bra för andra varelser att jag blir sjuk, låt mig vara sjuk; om det är bra för andra varelser att jag är frisk, låt mig bli frisk; om det är bra för andra varelser att jag lämnar den här världen önskar jag dö snart". Jag vet inte om ni vågar önska så. (Någon säger "jag vågar".) Är det sant? ("Ja".) Vad bra ni är.

Innehållet i dagens undervisning är ganska renodlat buddhistiskt men vi skall ändå gå igenom det. Tidigare har jag undervisat om en kommentar, nu pratar jag om stroferna direkt och visar hur deras ord förklaras.

En strof som hans helighet Jigme Phuntsok använde

Vad skall drivas på? Att minnas uppvaknandesinne. I allt agerande – vanliga aktiviteter som att gå, stå, sitta, ligga – upprepa strofer. Som Langri Tangpas ”förluster och misslyckanden tar jag själv, skänker andra behållning och vinst”.

Hans helighet Jigme Phuntsok hade en instruktion för att växla jag mot andra: ”skänker varelser behållning, lycka” – behållning och lycka ges till andra varelser – ”behållning, lycka fyller världen; tar själv smärta, lidande, lidandets oceaner torkar ut” – vilket får alla oceaner av lidande att torka ut.

Vi kan utöva chöd (”att skära av”, en särskild visualisering) eller – när du möter motgång, demoniska blockeringar och har mardrömmar – utöva växla jag mot andra samtidigt som du upprepar den här strofen. Lägg till ”namaḥ” i början:

Namaḥ,

*skänker varelser behållning, lycka; behållning, lycka fyller världen,
tar själv smärta, lidande; lidandets oceaner torkar ut.*

Minns och upprepa, växla jag mot andra: "jag skänker all lycka till kännande varelser, den lyckan fyller världen; jag tar på mig allt lidande, alla lidandeoceaner torkar snabbt ut". Det är en storslagen önskan. Ha den i ditt vanliga agerande, i synnerhet när saker går dåligt. När hans helighet Jigme Phuntsok skulle resa någonstans men mårer och demoner orsakade problem på vägen stannade vi och reciterade generositetspraktiker. Denna strof samlar principerna i många muntliga läror, upprepa den ofta.

Att växla jag mot andra är inte någonting det räcker med att tala om i teorin, ta systematiskt först från dig själv. Folk säger "jag börjar med mig själv" – "om andra varelser kommer uppleva lidande i framtida liv önskar jag att det istället mognar i mig under det här livet; låt deras lidande som skulle ha upplevts imorgon mogna i mig idag". Den önskealstringen gör att du inte lider utan avlägsnar allt eget lidande.

Ytligt sett verkar utövningen skrämmande – "kommer jag att få allt lidande själv?" Alla tycker om hälsa och fred, "kommer jag lida mest om jag gör så?" Av kraften i den utövningen lämnar andra varelser lidande för lycka; samtidigt med kraften i uppvaknandesinne mognar din mentala kraft och altruism tilltar.

Sådan är den faktiska utövningen: uppvaknandesinne i högsta mening och i det konventionella, vardera med aspekterna utövning i koncentration och i det som utvanns i koncentrationen.

OMVANDLA DÅLIGA OMSTÄNDIGHETER TILL VÄG

Omvandla dåliga omständigheter till väg delas in i en generell förklaring och en detaljerad förklaring. Den generella beskrivningen:

A3. Omvandla dåliga omständigheter till väg

**När ondska fyller varelsevärlden och behållarvärlden
blir dåliga omständigheter uppvaknandeväg.**

När ondska fyller hela världen – behållarvärlden (bhājanaloka): omgivningen i sin helhet, den förödelse som orsakas naturligt eller av människor, naturkatastrofer, en miljö som är dålig och ondskefull; varelsevärlden (sattvaloka): i fem grumligheters (pañcakaṣāya) dåliga värld briserar störande känslor (kleśa) inom varje kännande varelse och lidande sprids. Vi brukar säga att ”omgivningen är dålig nu, det är en dålig tendens i samhället, en dålig situation, makromiljön är dålig, världen uppvisar dåliga mönster”. Många säger så. När dåliga omständigheter som sprider sig i behållarvärlden

och varelsevärlden medför hinder i utövningen, i vardagslivet, i arbetslivet, i relationer, omvandla dem till en väg mot uppvaknande (bodhimārga).

För bra utövare finns ingenting dåligt, allt som sker blir till underlättande omständigheter. Som skickliga läkare kan omvandla alla örter i bergen till medicin. Om de får beröm: "det är bra att du lovordar mig, det blir till utövning"; om de förtalas är det likadant. Om andra behandlar dig väl gör det dig till utövare, behandlar de dig illa gör också det dig till utövare. Men vi är inte så. När vi får beröm sjunger och dansar vi av glädje, vid minsta kritik drar sig våra ansikten samman i sorg och vi gråter i tre dagar och tre nätter, medan bra utövare omvandlar behållarvärldens och varelsevärldens dåliga omständigheter till medgång.

I den detaljerade beskrivningen delas omvandling till väg in i tre delar: konventionellt uppvaknandesinne, högsta uppvaknandesinne, fyra slags särskild anslutande utövning. Många, men inte utövare, är rädda för motgång: allting blir medgång.

Efter att ha studerat *Sinnesträning i sju punkter* hoppas jag att du inte längre säger "vad skall jag ta mig till? Jag har det svårt". Allting är välgång.

Omvandla till väg med konventionellt uppvaknandesinne

All vedergällning återgår till en.

Utöva stor vänlighet hos alla.

När du känner fysisk smärta och mental sorg, när lögner och förtal hela tiden sprids om dig, känn till att det är din egen dåliga karma du har bildat sedan icke-begynnelsen (anādi) och nu får utstå. Det yttre utgör bara en betingelse, i själva verket är felet ditt.

Djupast har inga vedergällningar med andra att göra, alla utgår från en. Det som avses är jagfixering: "jagfixering har funnits sedan icke-begynnelsen och jag har tidigare bildade denna karma, med grundorsaken jagfixeringen i förening med yttre omständigheter upplever jag saker jag inte vill". Alla förövare är jagfixering; på grund av jagfixering framprovoceras många problem.

"Vad för obehag och sorg som än drabbar mig söker jag inte fel hos andra", känn igen felet som dig själv: vedergällningen härleds till dig. Vi brukar säga "det är inte andras fel, jag har grav karma. Det är inte ditt fel, det är jag som är självupptagen. Jag skyller inte på andra – jag har begått dåliga handlingar sedan icke-begynnelsen". Så uttrycker sig bra utövare; med sorg i rösten säger de "det beror inte på er, det är mitt fel". Det är också så: det de säger är rätt. När

du säger "det är inte ditt fel, det är jag" borde man svara "ja: det beror helt på dig".

Alla vedergällningar pekar tillbaka på dig själv – det är en aspekt. En annan: under utövandeprocessen, vare sig det är andra varelser som helhet eller enskilda varelser du möter är deras vänlighet mot dig stor. Eftersom alla har varit dina föräldrar är de vänliga mot dig; i framtiden är de en betingelse till att du blir buddha – alla sex fulländningar (ṣaṭpāramitā) utövas i förhållande till andra varelser, ensam kan du inte utöva dem. I synnerhet de som under utövningen orsakar dig motgång är dina goda vänner – dina lamor. Känn därför tacksamhet mot vad för varelse det än är: så länge de är varelser, tacka dem – fiender, vänner, dem som har varit vänliga eller elaka mot dig – känn stor tacksamhet gentemot alla.

Se om du klarar av det. En del gör det inte: mot en viss person känner de tacksamhet, mot andra inte utan tänker att "de är ett stort hinder för mig, min Devadatta (Buddhas nemesis) på utövandevägen".

Har ni en Devadatta vid er sida? Hur många Devadattor har ni? (Någon säger "fem".) Har du fem Devadattor har du fem varelser att känna särskild tacksamhet mot.

Så används konventionellt uppvaknandesinne till att omvandla motgång till väg: alla varelser har varit våra föräldrar, eller: man

ådrar sig problem på grund av självupptagenhet. Om dina problem inte beror på andra utan dig är det lätt att lösa dem, däri ligger den utövningens överlägsenhet.

Omvandla till väg med högsta uppvaknandesinne

**Se villfarelser som fyra kroppar,
tomhetens beskydd är det högsta.**

Visualisera förvirrade ting som ditt eget sinne; ditt sinne uppstår inte, upphör inte, varar inte, är inte två. Om jag till exempel blir förtalad och andra orsakar mig hinder är det egentligen mitt sinne som är vilselett. Enligt den tidigare analysen: allting är som drömmar, som illusioner.

När man konkret analyserar motgångar som orsakas av drömmar och illusioner är substansen i sinnet eller i de yttre framträdelserna tomhet, det är dharmakāya. Dess rotnatur bär också klart sken, vilket kallas nirmāṇakāya. Tomhet och klart sken separeras inte utan är oåtskilda, det kallas saṃbhogakāya. Dessa tre är samma smak och ett, och kallas svabhāvikakāya.

När vi möter motgång och observerar med vishet, "åh! Det är en villfarelse". Den villfarelsen kan inte överskrida sin egennatur, sin

tomhet, sin substans. Dessa åtskillnader är vad vi under utövande-processen brukar kalla för de tre kropparna (trikāya) dharmakāya, saṃbhogakāya, nirmāṇakāya, därtill svabhāvikakāya (fyra kroppar: catuḥkāya). "Jag slutar utöva, när hinder uppstår är det de tre kropparna dharmakāya, saṃbhogakāya och nirmāṇakāya som visar sig". Substansen i de tre är stor tomhet (mahāsūnyatā), under utövandeprocessen beskyddar dig stor tomheten bäst: tomhetens beskydd är den mest speciella, främsta mägninginstruktionen.

Allt vi råkar ut för, demoner som fiender, motgångar i arbetslivet, disharmoni i familjen, allting vi tycker är hemskt är egentligen förvirrade fenomen i vårt inre. Analyserar vi de förvirrade fenomenen ser vi att de är de tre kropparna dharmakāya, saṃbhogakāya, nirmāṇakāya, eller ingenting annat än tomhetsfenomen och tomhetens vishet är den utövning som beskyddar oss bäst.

Vi förstår inte läran om tomhet. På nyheterna såg jag att en kvinna hoppade från en bro och hamnade i floden, fastän folk försökte hålla i henne. Hon räddades sedan. Hade hon nått klarhet om tomhet, varför hoppa? Det är onödigt, men hon förstod inte. Det är synd om dem som inte förstår tomhet och därför säger och gör olika saker.

När vi har kommit i kontakt med en så bra buddhadharma hoppas jag att ni bildar er en om än liten förståelse av läran om tomhet. Jag

säger inte att ni skall nå full klarhet eller behärska den helt, men känn till att allting ni håller fast vid upprättas falskt: det är helt utan verklig betydelse.

Saker ni fäster er vid idag bryr ni er inte om imorgon, nästa år betyder de än mindre och om tio år är de skrattretande. Det finns mycket förvirring i vad de som inte förstår tomhet gör i stunden, vare sig de lider eller tar någonting för verkligt. På det sättet är tomhet den bästa utövningen: "tomhet är den förunderligaste amṛta-läran", Nāgārjuna bodhisatva sade så.

Milarepa utövade i en grotta. När han återvände dit efter att ha plockat örter framträdde en kvinnlig demon med enorma ögon: inga metoder hjälpte, till sist försatte han sig i tillståndet där tomhet och klart sken inte är två – som hans lama hade lärt honom – och demonen försvann.

Att observera tomhet är det bästa vid motgångar – kan man använda högsta uppvaknandesinne är det bra. Men inte alla har högsta uppvaknandesinne, inte heller konventionellt uppvaknandesinne. Vad skall de göra? Använda fyra anslutande metoder.

Fyra slags särskild utövning

Fyra aktiviteter är överlägsna medel.

Använd vad du möter till att utöva vägen.

Du har inte förmågan att visualisera andra varelser som dina föräldrar – konventionellt uppvaknandesinne, inte heller har du tillståndet tomhet – högsta uppvaknandesinne: inget av de två behärskar du. Då behöver du fyra anslutande aktiviteter, det som vanligt folk, troende utan tillstånd från utövande använder sig av: fyra överlägsna sätt att utöva.

Den första metoden: anslutande aktiviteten att samla resurser (saṃbhāra).

När du möter motgång, observera hur roten till lidande och lycka har samband med det bra och det dåliga du gör: lidande du drabbas av kanske bara kan avlägsnas genom att öka dina rötter av godhet. Samla resurser genom att offra till Buddha, offra till saṅgha, cirkulera åt höger (pradakṣiṇa) runt stūpor – när vi blir sjuka brukar vi högercirkulera stūpor och betala för reciteringar. Det har effekt, inte lika snabbt som högsta uppvaknandesinne eller konventionellt uppvaknandesinne men man kan ändå ”gripa tag i Buddhas fötter när problem uppstår”.

Tibetaner från folket gör gärna så, man gör så också i hankinesiska områden. Normalt reciterar man inte mantra, politiska ledare som inte ens har en tro fnyser åt det, men när de blir granskade eller har personliga motgångar tar de fram pengar och säger ”gör reciteringar för mig...” Normalt är de emot, då förlitar de sig till

det; personer som överhuvudtaget inte har någon tro börjar samla rötter av godhet när de får problem. Det saknar inte effekt: en situation kan förändras genom att man samlar god karma. Att äta medicin och ta sprutor när vi blir sjuka har också effekt, även om det inte skulle bota sjukdomen i grunden.

Den andra metoden: anslutande aktiviteten att ångra dåliga handlingar.

Vår dåliga karma har en föregående orsak, rena blockeringar från dina fel. "Dålig hälsa, falska anklagelser mot mig beror på att jag sedan icke-begynnelsen har gjort andra illa. Jag skall bekänna, upprepa Vajrasatva mantra och hundrastavelsemantrat, utöva bekännelse genom att vila i tomhet, utöva uppvaknandesinne och driva på mig själv att ångra". Så kan den dåliga karman omintetgöras snabbt, orsaker och omständigheter förändras för dig i framtiden.

Många sjuka tänker "det finns inget att göra: nu åntrar jag" och reciterar, "tidigare förstod jag inte och dödade många varelser, det måste vara de jag står i skuld till som söker upp mig: jag renar karma nu". Vissa sjuklingar är väldigt hängivna.

Den tredje metoden: att skänka torma (sanskrit, bali: rituellt bakverk av smör, mjöl, färgämnen).

Vid motgång finns demonmängder som kan göras mildare stämda genom gåvor.

Det finns två situationer. De med en mer utvecklad disposition som möter hinder och blockeringar från mårer blir glada, "sjukdomsmårer och yttre hinder, kom och skada mig! Välkomna! Om ni hela tiden gör mig illa ger jag hela tiden min frid och lycka till er". Så gör man på högre nivå.

De på medelnivå brukar göra eldsgåvor och rökgåvor, repetera mantra, skänka torma och skänka vatten åt dem de står i karmisk skuld till. Ett annat sätt är att tillägna dem sina rötter av godhet: "gör mig inte illa, jag önskar att min utövning skall kunna fullföljas, skapa inte hinder för mig: jag ber er, var snälla!"

När jag var på sommarretreat i Barkham sade man alltid till mig "var snäll, la wu ni, la wu ni" – jag vet inte vad "la wu ni" betyder. Finns någon från Barkham här? (Någon svarar "tack".) Säger man så i Sichuan? ("Det betyder 'tack'".) Är det kinesiska? ("Ja".) Love you... de säger "la wu ni" och "jag ber dig", också vi kan säga så till mårer: "skada mig inte, tack! Jag ber dig, la wu ni!" Hahaha... Eller hur? Kan man säga så?

Den fjärde metoden: att offra till dharmapāla (beskyddare av buddhadharma).

Då hindrande omständigheter uppstår är det effektivt att förlita sig till dharmapālors beskydd. Antingen offerar man själv eller betalar saṅgha för reciteringar.

Här på institutet tycker man om att göra så, "snart är det ett visst tillfälle, vi offerar till dharmapāla tillsammans" och många är väldigt hängivna; efter en tid offerar man till dharmapāla igen, man reciterar Tārā, reciterar Avalokiteśvara bodhisatva, reciterar dharmapāla – "var är kung Gesar? Kung Gesar!" Haha... "Tsiu Marpo dharmapāla!" Och så vidare. Man gör så ensam och man gör så kollektivt.

Också när hans helighet Jigme Phuntsok fanns i världen var det likadant, i sin utövning gjorde han själv så när han stötte på problem.

Dharmapālorna är mäktiga, genom sina kontakter kan de ändra orsaker och omständigheter: de har bra kontaktnät och stor förmåga. När du möter speciella problem eller utför speciella aktiviteter, recitera själv. På institutet reciterar manliga och kvinnliga saṅgha dharmapāla varje dag: att många saker genomförs kan inte skiljas från deras stöd och makt.

Har man inte kunnat omvandla motgång till väg med uppvaknandesinne i högsta mening eller uppvaknandesinne i det konventionella kan man använda de fyra metoderna: samla resurser, ångra, skänka torma till maramängden och offra till dharmapāla.

LIVSLÅNG UTÖVNING

I punkt fyra, livslång utövning, talas om utövning under livet och utövning vid dess slut.

Utövning under livet

A4. Livslång utövning

**Märginstruktionerna sammanfattade:
utöva fem krafter.**

Fem krafter

Den viktigaste utövningen under livet är uppvaknandesinne; uppvaknandesinne är essensen av alla märginstruktioner; i grund och botten är mahāyānabuddhismen uppvaknandesinne och många säger "låt mig alstra ofalskt uppvaknandesinne" – en del låtsas, andra är uppriktiga.

Hur utövar man märginstruktionen för all utövning, uppvaknandesinne? Genom fem krafter. Jag förklarar dem enkelt, läs kommentaren sedan.

Den första, kraften i en impuls. "Genom liv och världar, låt mig aldrig lämna uppvaknandesinne" – uppvaknandesinne som önskan och uppvaknandesinne som agerande – "så länge jag lever, i alla framtida liv och världar, tills jag blir buddha skall jag absolut ha uppvaknandesinne". Avge ett sådant löfte i djupet av ditt hjärta.

Den andra, kraften i att göra sig van vid uppvaknande. "Mitt uppvaknandesinne är beroende av korrekt uppmärksamhet (saṃprajanya) och korrekt minne (samyaksmṛti) – jag får inte glömma bort eller överge det". Gör dig oavbrutet van, utöva utan att göra uppehåll.

Den tredje, kraften i frön av godhet. Det vi vanligen gör och jag just talade om, samlar rötter av godhet. Uppvaknandesinne kräver god karma, utan den flyr det snabbt: i början tycktes uppvaknandesinne finnas där men har efterhand försvunnit. Om du reciterar, återger varelser livet och gör goda aktiviteter försvinner det inte genom att din karma tilltar, vilket kallas uppvaknandekraften i frön av godhet.

Den fjärde, kraften i att avvisa (pratyākhyāta). "Jag avvisar jagfixering", eftersom roten till att man utövar uppvaknandesinne dåligt är självupptagenhet. Självupptagen utövar man inte väl utan stärker sitt egocentriska sinne.

Den femte, kraften i önskealstring. Genom liv och världar, avge löftet att inte ens i drömmen överge uppvaknandesinne "och särskilt överger jag inte uppvaknandesinne när jag möter motgång".

I sin utövning förlitar man sig normalt till de fem krafterna medan man lever.

(Rinpoche håller upp en bok.) Ser den här bra ut? Det finns en sak till, en pojke gav den till mig nyss. (Rinpoche letar, någon räcker honom en statyett som han håller upp.) Är den fin? Han har gjort den själv. (Föremålet visar sig vara mjukt och formbart: från sockeldelen tar Rinpoche ut ett stycke av materialet, det verkar vara plastellina, som han rullar mellan sina händer.) Jag kan också göra saker. Vad skall jag göra? En häst? (Snabbt formar Rinpoche plastellinan till en häst inför åhörarna som jublar och applåderar.) Hahaha... jag skall inte uppehålla er, jag gjorde så för jag såg att vissa var sömniga. (Rinpoche ställer hästen på skärmen till laptopen som står uppfälld framför honom, hästen faller av, Rinpoche ställer tillbaka den, klämmer fast den som en utsmyckning.) Jag kan också leka. (Rinpoche tar ned hästen och formar om den.) Man kan göra den till olika saker, en bergsget, annat... (Rinpoche lägger den åt sidan.) Jag gör inget mer.

Utövning vid döden

Instruktionen vid livets slut består av två rader:

Mahāyānas lära för att dö:

fem krafter, lägg vikt vid beteende.

Mahāyānas muntliga lära för att dö är bara två meningar: fem krafter och lägg vikt vid beteende. Även den utgörs av de fem krafterna, betona dem och se beteende som viktigt.

Vad är fem krafter för någon som dör? Enligt *Sinnesträning i sju punkter*:

Först, kraften i frön av godhet. Hos någon som ligger för döden bör det inte finnas objekt som triggar begär, materiella ägodelar offras eller skänks bort så att den döende inte känner attraktion till dem, inte heller skall man känna dragning till familj eller vänner.

Sedan, kraften i önskealstring. När du lämnar den här världen, be till din lama, yidam och dharmapāla om att genom liv och världar inte skiljas från uppvaknandesinne: ha absolut en sådan önskan när du dör.

Den tredje aspekten: kraften i att avvisa. Ty vid döden är självupptagenhet det mest grundläggande hotet. Att utan ett egoistiskt sinne

bryta med jagfixering och dö i altruism är den bästa avvisande kraften.

Och kraften i en impuls: "vare sig jag befinner mig i bardo (tillståndet mellan ett liv och följande) eller inför döden vill jag vara kvar i uppvaknandesinne", det sättet att tänka.

Den sista, kraften i att göra sig van. Om du utövar godhet men inte kan utveckla önskan påminner dig vänner på vägen: "alstra uppvaknandesinne, var inte egoistisk: du lämnar människovärlden nu och borde rena negativ karma; håll inte fast vid saker, alstra önskan". De vid din sida kan påminna dig så.

Om man lämnar den här världen genom de fem krafterna blir man lycklig i alla liv och världar.

Det finns också beteenden för när man dör, positionen vilande lejon (ligg på höger sida med höger hand under kinden, vänster på vänster lår) och sittställningen vajraparyāṅka (jfr. saptadharmavairocana). Dör man i en sådan position faller man inte i dåliga öden (durgatī) utan frigörs.

MÅTT PÅ FULLÄNDAD UTÖVNING

Den sista punkten jag talar om idag består av en strof.

A5. Mått på fulländad utövning

**Alla läror upptas i en punkt;
av två vittnen, håll dig till det huvudsakliga;
bibehåll alltid glädje;
att kunna distraheras. Det är fulländning.**

Fulländad utövning av uppvaknandesinne utgör punkt fem. Här finns fyra mått på hur man utövar – det beskrivs ”som en våg” – väg din självupptagenhet, är den för tung utövar du dåligt: inget annat finns att säga. Om du däremot utövar väl kommer inte gräl, dispyter, motsättningar att orsakas av ditt ego, oavsett när.

Alla läror upptas i en punkt: samlar man mahāyānas utövningsläror till en är den att förstöra jagfixering – en punkt, punkten att bryta ner självupptagenhet. Avtar din självupptagenhet visar det att du utövar väl; utövar du väl väger ditt ego lätt. Många har utövat i åratal och anser själva att utövningen går bra men blir som

vansinniga när de stöter på egna problem – så vägs deras utövning och då kommer inte outgrundligt höga eller djupa tillstånd på tal. Har man inte ens en normal persons attityd är uppvaknandesinne än avlägsnare.

Det andra måttet, av två vittnen, håll dig till det huvudsakliga. Om man utövar väl eller inte intygas antingen av andra eller av en själv. Av de två vittnena är andra inte tillförlitliga, deras intygande kan vara felaktigt. Uppför du dig väl under en viss tid tycker de att du utövar bra, om du en period betar dig illa tycker de att du utövar dåligt: handlar du i strid med läran en gång tycker de att din utövning går i strid med läran, de upptäcker inte säkert dina inre goda egenskaper eller fel. Endast du är klar över dig själv.

Man känner sig själv; klarast över dig själv är du; av två vittnen, välj det huvudsakliga. Huvudsaklig betyder att du själv är främst – du får inte klarhet över din utövning genom att fråga andra men vet själv: "ytligt förstår jag mig, egentligen är begär, hat och ovetande grava i mig, jag är avundsjuk och lat men inför andra kan jag inte annat än att framställa mig som en bra utövare. I själva verket är jag dålig".

Om du frågar andra behöver det inte synas, det är inte säkert att du säger som det är utan låtsas som någonting annat. Det finns anställda som i speciella situationer inombords lider men ler: det

är någonting de visar upp, sitt inre känner bara de. I synnerhet har de som bedrar blivit experter, men vad de än gör eller säger – eftersom de har gjort så länge – tänker andra ”nu tar de till det knepet igen”.

Själv är man klar: ”jag bedrar dem, egentligen saknar jag de meriterna, jag har inte den förmågan och är inte sådan”. Vid en viss punkt förstår man. Av två vittnen under utövningen är därför du själv viktigast: andra behöver inte säga någonting, bedöm själv dig själv.

Det tredje, bibehåll alltid glädje. Vad för motgångar utövare än möter låter de inte sitt sinne störas, inte heller stör de andras sinne utan befinner sig i ett tillstånd av glädje.

Alla är glada i medgång, det behöver inte sägas, men se om din glädje går förlorad i motgång, i en kritisk situation. Om inte – ”vad du än möter låter du dig inte störas i din glädje”, som det står i *Bodhicaryāvatāra* – och du bevarar ett lugn oavsett vad du drabbas av visar det att du utövar uppvaknandesinne väl. Men det är inte så: när du är lycklig låtsas du vara utövare för att bli värre än världsliga människor när du lider. Sådan utövning räknas inte som uppvaknandesinne.

Bevara glädjen, var i ett glädjetillstånd. Självt tycker jag att det är svårt. Mäter man sig mot den standarden avslöjas ens utövningstillstånd. Många tror sig utöva bra, man har gjort det länge, är nöjd med sig själv men när sådana personer hör dessa ord borde de omvärdera positionen de ger sig själva.

Den fjärde standarden att mäta sig mot: att kunna distraheras. Orden det är fulländning inbegriper alla fyra mått i punkten mått på fulländad utövning.

Att kunna distraheras betyder att vara distraherad medan man utövar, utöva i distraherat tillstånd. När vi gör retreat eller reciterar bakom stängd dörr utan att träffa någon tycker vi att utövningen går bra, "jag tar tillflykt i lama..." Vi har tro, ber och når varseblivningstillstånd men, när du befinner dig i en grupp okoncentrerade, dåliga personer eller ostyriga människor, kan du utöva uppvaknandesinne samtidigt som du samarbetar med dem? Om du kan det visar det att du utövar väl: samtidigt som du söker information på internet utövar du uppvaknandesinne, du småpratar med folk och ser på tv, spelar tevespel utan att fästa dig det minsta vid spelet medan ditt uppvaknandesinne tilltar.

En liknelse: duktiga ryttare tappar fokus ibland men ramlar inte av hästen, de är vana och tränade i de rörelserna: vana ger färdighet,

de anpassar sig snabbt till förändring. Vi klarar det inte utan faller till marken, slår oss sönder och samman.

Distraherade klarar vi det inte, kan bara utöva på en avlägsen plats eller med stängd dörr. När vi träffar människor och utsätts för problem eller får höra om någonting rodnar vårt ansikte, ögonen dras samman, tårar strömmar och vi begår karma med sinne, tal och kropp. För vi utövar dåligt. Trots att du ytligt ser ut att ha alstrat högsta uppvaknandesinne och säger "jag skall frigöra alla oändliga varelser i världen" så avslöjas din utövning när du träffar en enda otrevlig person.

**Dag två,
6 augusti 2019**

Föreläsningen om Padmasambhavas gurus bön imorgon ändras inte; den föreläsning som planerades till lördag ändras till söndagen den elfte klockan halv åtta på kvällen. Jag ber om ursäkt, kanske har de som arbetar här synpunkter på mig... säg det i så fall till mig direkt, inte bakom min rygg. Haha... jag skämtar.

Igår talade jag om inledande utövning, faktisk utövning, att omvandla dåliga omständigheter till väg, livslång utövning och mått på fulländad utövning – att nå fram till ett utövningstillstånd, inte utövningens slut. Verklig fulländning är positionen buddha. Mästare talar om att alltid vara i ett tillstånd av glädje, kunna distraheras, själv vara vittne och minska självupptagenhet – tecken på att utövningen har nått en viss nivå. Att du har blivit mindre självupptagen betyder inte att du aldrig behöver utöva mer, fram till positionen buddha skall vi hela tiden anstränga oss.

Idag är innehållet mer omfattande, lyssna seriöst. Har du en penna, anteckna. Debattklassen och de som studerar abhidharma skiljer sig åt: abhidharmastudenterna är entusiastiska i början men eftersom de inte känner pressen att debattera efter föreläsningen slappnar de av.

Lyssna, reflektera och utöva som hungriga jakar betar: koncentrerat och uthålligt.

(Någon räcker texten till Rinpoche.) Skall jag läsa vidareföringen?
(Rinpoche tar upp ett föremål som liknar det i plastellina från gårdagen.) Idag har jag fått en till, jag kommer inte göra någonting med den. De gav den med avsikt: "om jag slänger fram den här..." (Rinpoche läser det resterande av *Sinnesträning i sju punkters tibetanska vidareföring*.)

Idag förklarar jag de två senare punkterna.

SINNESTRÄNINGENS LÖFTEN

Här finns sexton löften: varje rad har sitt innehåll som jag förklarar för sig.

Löfte nummer ett:

A6. Sinnesträngens löften

Öva hela tiden på tre grundprinciper.

De som studerar mahāyānaläror för utövning, öva på tre grundprinciper. Den första: bryt inte mot löften som du har avlagt – löften för individuell frigörelse (prātimokṣa), bodhisatvalöften (bodhisatvaprāṇidhāna), den esoteriska lärans löften (samaya).

Den andra: agera inte vansinnigt. Utövare är uppmärksamma korrekt och minns korrekt, dricker inte alkohol, röker inte, trampar inte på grön mark, förstör inte skogar, överträder inte det sätt vanliga människor beter sig på för att ägna sig åt opassande, vansinnigt agerande. Inom den esoteriska läran förekommer yogier och siddhor, nu finns personer som inte har deras varseblivningstillstånd

men agerar vansinnigt inför andra. Som utövare av mahāyāna, agera rent, gör inte saker som strider mot världsliga normer eller mot läran.

Den tredje: var inte partisk, behandla alla varelser lika. Stå inte ut med människor för att inte stå ut med skada djur åsamkar dig; acceptera inte att de med högre status gör dig illa men inte de som har lägre status; tolerera inte missnöje från familj och vänner men inte från människor du saknar relation till. Sådana partiska beteenden är oresonliga hos dem som utövar mahāyāna.

Öva ständigt på de grundprinciperna, bete dig resonligt och i enlighet med läran; lev ett år som en dag, utöva inte hängivet en dag för att bete dig vansinnigt nästa.

Nummer två:

Omvandla din vilja, var naturligt stabil.

När du börjar utöva mahāyāna, genomför ett skifte och förändra ditt intresse i grunden.

Vi brukade vara egoistiska personer som såg oss som alltings centrum; från och med nu, sätt andra varelser främst och förhåll dig till dem med altruism som ditt viktigaste beteende. Omvandla din vilja så.

Var naturlig och stabil. Visa inte upp goda egenskaper eller uppförstora dig själv under utövandeförloppet, ha istället inre meriter och utöva enligt läran anonymt och stillsamt bland likasinnade som går samma väg. Propagera inte bombastiskt offentligt. Många gör all slags propaganda nu. Ett fåtal mästare gör det i syfte att främja varelser, vilket är tillåtet i såväl föreskrifterna för individuell frigörelse som bodhisatvaföreskrifterna, men i buddhismens historia finns vid sidan av det inte stöd för att framhäva sig själv. Håll låg profil, var stabil, låt altruism vara din huvudsak, förändra dåliga vanor du redan har.

Majoriteten människor i världen är självgoda. De anser egoism resonligt, men genom egocentrism och att sätta oss själva främst har vi sedan icke-begynnelsen bildat oändliga mängder karma som gör att vi aldrig frigörs ur återfödelsen.

Nummer tre:

Prata inte om ofullkomligheter.

Om vi utövar buddhadharma, prata inte om andra varelsers världsliga ofullkomligheter, inklusive fysiska brister som att vara döv, stum eller lam; det är fel att kalla någon tjockis eller kortis, säga att de är för långa och liknande. Ifråga om utövning är det fel att säga "de har brutit mot samaya, disciplinen, synen". Även om det

skulle stämma är det bäst att inte prata om någons fel offentligt eller med andra.

Jag vet inte vad för tidigare livs karma som orsakar det: personer som inte är kontrollanter eller handledare nämner andras fel så snart de öppnar munnen, "han utövar dåligt, har oren disciplin; hon har dåligt humör", som voro de en buddha men andra mārōr. Är ditt sinne rent är omgivningen ren; om ditt sinne är orent är bara du själv en bra person, alla andra dåliga: det är ditt sinnes projektioner, yttre ting framträder i enlighet med ditt sinne.

Nummer fyra:

Reflektera inte alls över andras fel.

Vi får inte reflektera över andras brister, tänka att de är irrationella på ena och andra sättet. "I andras ansikte ser man en loppa men inte jaken i sitt eget", det finns ett sådant talesätt. Om andra har det minsta fel är man nogräknad och letar ben i ägg; när man själv har brister av himmelska mått blottar man dem inte. Det är varken rimligt eller hur utövare betar sig.

Nummer fem:

Rena starka störande känslor först.

Vissa känner stark attraktion, har stort begär och gör dåliga saker. Vissa känner stark aversion, deras vredesutbrott får berget Sumeru att darra. Vissa är gravt ovetande, ointelligenta och okunniga. Det finns också starkt avundsjuka, starkt arroganta och de som är beräknande på obehagliga sätt.

Lägg först vikt vid att utrota dina grava störande känslor. Om din vrede är allvarlig, använd alla utövningsinstruktioner till att motverka vrede och studera till exempel kapitlet om tolerans i *Bodhicaryāvatāra*, i *Śikṣāsamuccaya* finns också många instruktioner. Har du starkt begär, motverka det genom att studera *Ratnāvalī* eller kapitel nio (om vishet) i *Bodhicaryāvatāra*, där finns instruktioner.

När man observerar vad för störande känslor i ens kontinuum som är mest skrämmande, tänk "egentligen utövar jag ganska bra men på grund av min avundsjuka fördrar jag inte någon" eller "min arrogans är fasansfull". Vissa tänker "jag har alla fem gifter: jag är en påse gift. Min mage är full av begär, hat, ovetskap, arrogans och tvivel men fem visheter saknar jag helt".

Observera dig själv, motverka och rena den störande känsla som är starkast.

Nummer sex:

Bryt med all strävan efter resultat.

Bryt med all världslig strävan efter berömmelse, välgång, hälsa, lycka. Varför? Eftersträvar du saker i innevarande eller framtida liv utan att ta med andra varelser är det fel enligt mahāyāna – inte ens om du själv vill få frigörelse förespråkas det. Mahāyāna sanktionerar inte en förgiftad önskan om bra saker för din egen del – berömmelse, tillgångar, hälsa i det här livet eller karma manifesterad som gud och människa i kommande liv. Avstå sådana resultat för att sträva efter alla varelsers välfärd.

Nummer sju:

Sluta med giftig mat.

Ingen vågar äta mat som är förgiftad, man kan inte tillgodogöra sig den och dör; enligt den principen är egocentrism mest skrämmande när man utövar mahāyāna.

Det finns ett gift som heter halāhala, det förstör kropp och sinne omedelbart. På samma sätt, om man med egocentriskt sinne lyssnar på sūtror, förklarar läran, snurrar på en bönekuvarn, håller ett radband... blir dess rötter av godhet, som det står i *Prajñāpāramitāsamcayagāthā*, som mat blandad med gift. Sluta därför med giftig mat, att ha ett sinne förgiftat av egoism.

Som vanlig person (pṛthagjana) klarar man det inte helt. I sūtror sägs: som avföring i sig luktar illa är egoism immanent på vanliga

människors nivå. Dock kan man minska den genom att studera mahāyāna: egoismen hos väldigt egocentriska personer kan avta eller långsamt försvinna så. Den är inte borta för att du en gång lyssnar på en föreläsning, ändra ändå på egoistisk utövning som helt saknar önskan att göra någonting för andra.

Nummer åtta:

Ta inte efter lojalitet.

Var inte som världsliga människor, som har lojaliteter: skyddar de sina, förgör fiender. En världslig norm kräver att vänner visas tacksamhet men fiender hämnas: "för en gentleman är det inte sent att hämnas efter tio år".

Två unga buddhismunkar brukade slåss vid ingången till sūtrasalen, jag slog på dem med mitt radband. Jag slog lite för hårt och ångrade mig. Dongdong (en av dem) – jag vet inte var han är nu – sade då "jag vågar inte slåss inför khenpon idag, men för en gentleman är det inte sent att hämnas efter tio år och då skall ni få se..."

På nyheterna rapporterades om en trettonåring vars mor grymt dödades av tre män från grannfamiljen, när tillfälle gavs tjugotvå år senare hämnades han, dödade de tre männen samtidigt. Under tjugotvå år hade han burit det inom sig. Han dömdes till döden. Bland intellektuella och försvarsadvokater fanns de som sade att

han inte borde få dödsstraff, andra ansåg det rätt. Hursomhelst, i tjugotvå år bar han på hat i sitt hjärta, ingen hade anmält brottet och en negativ spiral följde.

I världen är det normalt, i synnerhet inom minoritetsbefolkningar anses hämnd bra: man måste hämnas oförrätter. Studerar du mahāyāna och alstrar uppvaknandesinne, ändra inställning. Tänk inte "de har gjort så och så mot mig, jag måste hämnas". Vänlighet kan man återgälda, återgälda inte dåliga handlingar. Också i *Dizigui* (konfuciansk text om uppfostran) står det så.

"När andra behandlar mig dåligt hämnas jag" är inte tanken i mahāyāna. Var inte som världens människor, gör ett genombrott och gå bortom deras normer. Det är mahāyāna; i världen finns naturligtvis olika regler.

Nummer nio:

Uttala inte grova, negativa ord.

Under normala samtal, använd inte grovt språk, kasta invektiv eller förolämpa andra med nedsättande ord. Det finns ord som låter väldigt illa. Vad din position än är, säger du fula ord offentligt kan det å ena sidan vara ett hårt slag för dem som utsätts, å andra sidan visar det indirekt att du är vulgär och okultiverad. Prata på ett behagligt sätt.

I en kommentar till instruktioner för det rena landet av Lala Sönam Chödrup (1862–1944) finns berättelser som visar felen med grovt språk.

Nummer tio:

Vänta inte på farliga, svårframkomliga platser.

Andra gör dig illa men du hämnas inte genast utan väntar in ditt tillfälle, när orsaker och omständigheter mognar ger du igen. Som världsliga människor. Där vägen är bra passerar de, någon som vill hämnas väntar i bakhåll där vägen är farlig. På samma sätt: ytligt ser en del personer ut att vara goda men vid en viss tidpunkt exploderar deras missnöje.

Under kulturrevolutionen kom också buddhistiska mästars egna följare fram för att kritisera dem offentligt och berätta hur dåligt de hade behandlats. Människor gör så, underordnade är normalt hörsamma men så snart deras överordnade får problem träder de fram: man söker ett tillfälle. Utövare av mahāyāna är annorlunda, det är ett världsligt sätt att agera. När andra hamnar i svårigheter och kriser borde du vara uppmärksam och hjälpa dem mer.

Nummer elva:

Stick inte på vitala ställen.

Skada inte centrala områden, med språk eller annat. Får andra problem och lider, avslöja inte deras brister, hugg inte i deras vitala delar och attackera med provocerande språk, lägg inte förbannelser som icke-människor gör: det finns våldsamma mantran och negativa besvärjelser. Behandla andra med kärlek, tro och glädje, skäll inte ut dem för att du skulle vara vältalig, upprör dem inte med skarpa ord riktade mot ömma punkter så att deras kroppar täcks i sår.

Särskilt i vår tid har många ett hjärta av glas, är ditt språk något opassande kan de inte ta det: väljer de självmord begår du överträdelsen mord. När man pratar ute i världen, kommunicera med civiliserat och milt språk.

Särskilda tillfällen kräver naturligtvis särskilt språk, man blir annars svag och maktlös: andra ser dig inte som människa, tar dig inte på allvar, du diskrimineras och trakasseras.

Nummer tolv:

Flytta inte över en buffels last på nötboskap.

Den raden har översatts till att gods avsett för bufflar inte skall flyttas över på kor, vilket nog är fel. Bland bufflar finns både tjurar och kor, de används huvudsakligen till plogning – hornen pekar framåt, kroppen är slank och svansen lång. Kroppsformen hos

nötkreatur och jakar är annorlunda, de kan inte ploga. Försöker man ploga lyder de inte. Buffeln kallas för kung bland oxdjur och värderas högt.

Det bufflar släpar på är deras ansvar och behöver inte flyttas över till andra oxdjur. Läger man det på nötkreatur orkar de inte bära, det är inte heller nödvändigt. Vad vi än gör, det man har ansvar för skall man utföra själv och inte skjuta över på andra.

Vissa människor anser sig ha gjort vad som lyckas men skyller misslyckanden på andra: "det var de som gjorde det". När jag ombeds skriva under dokument vet jag att man vill låta mig stå för dåliga resultat. Folk är smarta och skyddar sig själva, också världsliga ledare: vid problem ger de andra skulden för att när en liten insats lyckas säga "det var jag". Var det inte de säger de ändå att de hade del i det. Så snart någonting får negativ uppmärksamhet svär de sig fria, "det var nog han, det är inte min namnteckning".

Ha mod och förmåga att själv bära det du bör ta på dig, lägg det inte på andra. Att skjuta skuld ifrån sig är inte resonligt, mahāyānas buddhabarn är ansvarsfulla och storsinta. Skall vi inte bära andras lidande? Då är det oresonligt att inte ta sitt eget ansvar.

Nummer tretton:

Konkurrera inte om att vara främst.

På hästkapplöpningar eller andra tävlingar anstränger man sig för att vinna, för att bli först kämpar, strider och tränger de sig fram utan att frukta någonting; konkurrera inte för världslig berömmelse, status eller rikedom.

Människor behöver ett slags tävlingsanda: buddhismen är inte emot legitim konkurrens men att konkurrera för egen vinning eller på sätt som skadar andra saknar mening.

Nummer fjorton:

Bryt med all felaktig levnad.

Felaktig levnad inbegriper felaktig syn (mithyādr̥ṣṭi) – annihilistisk syn (ucchedadr̥ṣṭi) och eternalistisk syn (śāśvatadr̥ṣṭi) – samt felaktig utövning och felaktigt agerande. I ditt liv, bryt med all felaktig levnad, i huvudsak de tre samt berömmelse, status, vinning, etcetera.

Nummer femton:

Låt inte gudar förfalla till demoner.

Det är en gud, offrar du till den skänker den meriter och lycka men följer du den inte väl reduceras den till en demon och skadar dig. Det är likadant när vi utövar läran: gör vi rätt får vi frigörelse, gör vi fel blir den, som Padampa Sangye (död 1177) säger, orsak till återfödelse i dåliga öden.

Det finns de som faller genom att förlita sig till den riktiga läran, de talar illa om tre juveler eller alstrar sinne på fel sätt och en demon går i deras sinne. Egentligen var det en gud, men guden blir demon; egentligen ger oss läran lycka och tar bort lidande, men utövar du inte väl utan bryter mot löften och bildar dålig karma blir den någonting skrämmande.

Nummer sexton, sista löftet:

Sök inte lidande för lycka.

Låt inte andra lida för din egen frid och lycka; vår lycka får inte bygga på andra varelsers lidande.

När fiender möter motgång blir man glad, om välgörare blir sjuka tänker man "kanske är det en möjlighet för mig". Konkurrenters död eller affärer som går dåligt med följande konkurs gläder en del, men egen lycka skall inte utgöra grund för andras lidande; deras lidande skall du så långt möjligt ta på dig och bära. Har du inte den förmågan, upplev det och gör tillägnan. Eller alstra en önskan. Också det är meningsfullt.

Ovan finns sammanlagt sexton åtaganden. I en del kommentarer sägs att ser man de tre grundprinciperna (i löfte nummer ett) för sig blir det nitton löften, sexton om man inte särskiljer dem. Under

vår framtida utövning behöver vi dessa löften, se efter om du har dem.

Därefter följer föreskrifter.

SINNESTRÄNINGENS FÖRESKRIFTER

Löften och föreskrifter. Normalt talas det om löften i den esoteriska läran och föreskrifter i den exoteriska läran, men här avses disciplinen att först avlägga löften, sedan följa föreskrifter i sitt konkreta agerande.

Sammanlagt är föreskrifterna tjugotvå. Om jag talar klart om dem kan vi vila, innan dess får du inte vila ens om du vill. Vill du vila kan du ta sovmorgon, jag ger tillåtelse.

Den första föreskriften:

A7. Sinnesträngens föreskrifter

Uppta all yoga i en.

Yoga betyder här vårt vanliga beteende; att gå, stå, sitta, ligga, äta, sova är vår yoga. All denna yoga, allt detta vardagliga agerande, uppta det i ett – det enda utövare av mahāyāna skall ha, altruistiskt uppvaknandesinne.

Dag som natt, när du äter, promenerar eller samtalar med andra, håll det hela tiden i ditt sinne, ha det hela tiden på din tunga, utför det hela tiden i ditt fysiska agerande: låt allting i kropp, tal och medvetande upptas av det. Så är mahāyānabuddhister.

Den andra:

När du möter motstånd, utöva ett.

Vad för motstånd du än möter under utövningen – sjukdomar, fiender som hatar eller andar, upprörda sinnesstämningar eller lidande, naturkatastrofer eller olyckor människor orsakar – vid all motgång utöva blott en sak, altruistiskt uppvaknandesinne.

När du blir sjuk, ”jag hoppas dessa sjukdomsmärkor blir lyckliga, det gör inget att jag lider”; när du förtalas eller behandlas oresonligt önskar du också från ditt hjärtas djup: ”de gör mig illa nu men kanske har det att göra med mitt tidigare liv, jag hoppas att de skall leva lyckliga”. Tänk så när saker går dåligt.

Den tredje:

Gör två saker, i början och i slutet.

I början avser på morgonen. När du stiger upp, alstra uppvaknandesinne som önskan och uppvaknandesinne som agerande, lämna inte heller det sättet att önska och agera i vad du gör under dagen.

När du skall sova på kvällen, tänk "var det någonting jag gjorde idag som strider mot de två slags uppvaknandesinne?" Om, bekänn och ångra; om inte, uppmuntra dig själv: "vad bra jag är! Under hela dagen har jag gjort saker för andras skull, nu dröjer det inte länge förrän jag blir buddha. Jag borde bjuda mig själv på middag". Trösta och ge dig själv beröm.

På morgonen och på kvällen, alstra uppvaknandesinne som önskan och uppvaknandesinne som agerande.

Den fjärde:

Var tolerant i två situationer.

Du skall kunna tolerera två slags situationer, motgång och medgång.

Motgång, misär och fattigdom, sjukdomar som plågar din kropp och dåligt rykte skall du stå ut med: "de är som drömmar och illusioner, ingen fara: fastän jag lider idag är det inte annorlunda än mina drömmar igår natt, ingenting av motgångarna finns om några år", utöva tolerans så.

Medgång, gott rykte, hälsa och rikedom, allting du önskar – det finns de som säger "jag är så lycklig nu, jag har allt jag vill ha: när jag behöver pengar har jag det, när jag behöver någonting får jag det". Låt det inte stiga dig åt huvudet eller leda till skryt. Många

kan tolerera motgång medan medgång gör dem arroganta och de förstör för sig själva.

Under värre tider fanns utövare som kunde stå ut med stora svårigheter, när de senare fick frihet och tillgångar påverkades deras utövning negativt.

Oavsett om vi är lyckliga eller lider, var stark; vi får inte bli grandiosa för att saker går väl. Det finns rika som inte tar notis om andra men känner djup sorg och nedstämdhet när det går dåligt för dem själva. Var inte så. Lycka som lidande är som dröm och illusion, de är ingen stor sak.

Världslig lycka består inte, inte heller lidande varar. Tänker vi efter finns ingenting verkligt att hålla fast vid i lidande som lycka.

Förklarar jag för ingående? ("Nej" hörs.) Inte? (Åhörarna applåderar uppmuntrande.)

Den femte:

Ge ditt liv för att hålla två saker.

Vad ger man inte upp om man så måste offra sitt liv? Generella löften och särskilda löften. De generella löften jag har nämnt: löften för individuell frigörelse, bodhisatvalöften och den esoteriska

lärans löften. Särskilda löften är de sexton löften som beskrivs i föregående punkt.

Den sjätte:

Öva på tre svåra ting.

I början är det svårt att känna igen störande känslor; i mitten är det svårt att motverka störande känslor; i slutet är det svårt att släcka ut störande känslor.

Alldeles i början, känn igen de störande känslornas ursprungliga natur; i mitten, motverka dem; sist, bryt med alla störande känslor.

Den sjunde:

Ta till dig tre huvudsakliga orsaker.

När man utövar mahāyānas uppvaknandesinne finns tre avgörande ting. Det första, en god vän som förklarar den kärleksfulla medkänslans uppvaknandesinne är omistlig. Det andra, ditt sinne skall ha en tro på mahāyāna och kunna anpassas. Det tredje, du behöver passande omständigheter – betingelser som mat och kläder.

Dessa tre är huvudsakliga betingelser, saknas en av dem kan du inte utöva. Utan en bra lama går det inte. Inte heller om du har

en lama men inte tro. Har du lama och tro men inte passande omständigheter i form av existensmedel – bostad, mat, kläder – kan du bara gå, trots att uppvaknandesinne är så speciellt.

Det finns vänner på vägen som vill utöva men saknar lycka och karma. Ingenting finns att göra, man kan bara säga "din lycka och karma räcker inte".

Den åttonde:

Alstra tre som inte får fördärvas.

Utövar man uppvaknandesinne finns tre saker som inte får fördärvas. Främst, din tro på laman. Förstörs den lyckas inte utövningen: du får fel syn på viktiga punkter, utvecklar vrede etcetera; laman är totaliteten av tre tiders alla buddhor, men då kan du inte ens utöva guruyoga.

En utövare hamnade i konflikt med sin lama, tänkte "vad sysslar han med?" Och begav sig till Qinghai där han planerade att utöva i en bergsgrotta; han förstod en del principer och visste att man skall utöva guruyoga. När han utövade och framför sig såg den lama han hade en konflikt med tänkte han "jag får inga uppnåelser genom att visualisera någon jag är i konflikt med" och kunde inte annat än att ge sig av. Hans helighet Jigme Phuntsok brukade berätta om det.

Det första, man får inte förlora sin respekt för laman; det andra, ens tro på mahāyāna får inte fördärvas; det tredje, man får inte bryta mot buddhismens föreskrifter, löften, agerande – i utövningen behöver vi dem.

Den nionde:

Uppnå tre som inte skiljs.

Kropp, tal, medvetande får inte skiljas – utför goda aktiviteter med kroppen genom att ofta göra nedfallningar, högercirkuleringar och offer; upprepa mantran, recitera sūtror och recitera ur minne med talet; alstra uppvaknandesinne natt som dag med medvetandet, utöva altruism och kärleksfull medkänsla. Lämna inte de sakerna.

Den tionde:

Alstra opartiskhet gentemot allting.

Gentemot omgivningen, alstra opartiskt stor medkänsla och likhet.

I omgivningen finns ting som känner och ting som inte känner. Vi vet att vi skall alstra stor medkänslas uppvaknandesinne mot alla kännande varelser, alstra inte heller vrede mot vad som inte känner: det finns de som låter ilskan gå ut över icke-kännande

föremål när de blir arga, slänger sin telefon i marken eller låter vreden drabba en dörr "pang! Pang!"

Många blir till dåliga personer genom att ta efter film och television: så snart någonting går fel i relation till föräldrar eller kärleksrelationer betar man sig ointelligent, nu gör folk så i verkliga livet. Någon med omdöme och självbehärskning blir kanske arg – vanliga personer blir arga – men har inte behov av att straffa icke-kännande ting. I sūtror sägs, bli inte arg på brinnande kol – dess följd är omätlig och mognar till någonting fasansfullt.

Här sägs: mot kännande som icke-kännande ting – levande varelser eller livlösa föremål – bilda inte fel kunskap eller fel tankar, känn inte hat eller ha dåliga avsikter och önsknings. En del människor har ingenting att ta till när de blir arga. I hankinesiska områden – är det så i väst? Det är nog det, jag vet inte – vid familjegräl slänger de saker omkring sig. Vad tjänar det till? Vad har de sakerna gjort dig?

I filmer slår man sönder porslinsskålar och andra föremål; det är ett sätt att uppträda i livet.

Vanliga människor kommer att känna vrede, men därför behöver du inte föra över ditt "utövningstillstånd" till icke-kännande ting: det är ett uttryck för ointelligens. Jag anser det. Man bör inte göra så mot omgivningen, alstra istället opartisk likhet.

Den elffte:

Utöva allmänt och djupt.

Det betyder i princip detsamma: utövar du stor medkänslas uppvaknandesinne gentemot kännande och icke-kännande ting, utöva allmänt gentemot alla kännande och icke-kännande ting, inte här men inte där. Och gör det på djupet, utöva inte likhet för syns skull: se från djupet av ditt hjärta alla varelser som likvärdiga, så också alla icke-kännande ting.

Att helt betrakta allting som likvärdigt är svårt, men jag hoppas att ni skall kunna kontrollera er vid besvikelser i framtiden. Skrämmande nog saknar många som studerar mahāyāna kontroll och självbehärskning. När jag besöker fängelser har de flesta begått brott för att de inte kunde kontrollera sin störande känslor, än mer gäller det helveten: där finns fler människor som tappade all kontroll. I fängelser sitter bara de som upptäcktes, de oupptäckta kan inte låsas in.

Vad är det största fel någon kan ha? Att inte kunna behärska sig. Här står "utöva djupt". Vad skall man utöva på djupet? Att inte bilda allvarliga störande känslor mot kännande eller icke-kännande ting. Bäst är att ha gränslöst uppvaknandesinne och kärlek för dem.

Genom inflytande från den kärleksfulla medkänslan i tidigare mästares utövning upprepade till och med växter i bergen Vajrakīlaya mantra "om vajra kīli kīlaya hūṃ phaṭ" – med en röst reciterade berg, floder och den stora marken så. Någon som utövar väl påverkar både kännande och icke-kännande ting, medan ondsinta personer har negativ inverkan: det är en naturlig ordning.

Sinnesträning i sju punkter är särskilt bra för att motverka störande känslor. Kanske tycker ni att "khenpon skäller på mig hela tiden", men jag riktar mig inte mot någon enskild. Om den här textens instruktioner tränger in i dina sår är det inte jag, det är geshe Chakawa som skäller ut dig. Jag upprepar bara tidigare generationer mästares ord. Själv utövar jag också dåligt, mycket träffar också mig: jag skäms ibland när jag läser och är inte kvalificerad att förklara så djupa läror. Blinda som håller en lampa kan inte se själva men lampan visar andra vägen – i *Avataṃsakasūtra* står det så och jag kan inte annat.

Efter att ha studerat denna lära, förmå åtminstone behärska dina störande känslor.

Den tolfte:

Utöva ständigt mot stränga motparter.

Mot stränga motparter, utöva ständigt kärleksfull medkänslas uppvaknandesinne.

Ordet sträng har flera aspekter. En är motståndare, de som gör dig illa. I vissa kommentarer används uttrycket karmiska varelser – dina dåliga relationer: du kommer inte undan dem, ert förhållande tar aldrig slut, hela tiden är ni sammantvinnade – de du har en dålig karmisk förbindelse med: personer av karmas kraft. De är en sträng motpart.

Andra säger att stränga motparter avser din rot-lama, föräldrar och äldre generationer som har visat dig vänlighet.

Även långtidssjuka, ädla varelser och de som förklarar läran är stränga motparter.

Med dem som motpart, önska inte skada eller känn aversion utan alstra kärleksfull medkänslas uppvaknandesinne. Bildar man negativa tankar och alstrar dåliga önskningar gentemot dem blir man inte lycklig, vare sig i innevarande eller framtida liv.

Den trettonde:

Var oberoende av yttre omständigheter.

Under utövandeförloppet finns de som utövar hängivet när saker går väl, i dåliga situationer får de en ursäkt att inte utöva.

Dålig hälsa, dåligt väder, dåligt humör, dålig miljö, "jag har så mycket att göra", "det har varit många problem nu" – i sådana situationer utövar de dåligt; när saker går väl – vädret och deras humör är bra, de äter bra, har inte press på jobbet – utövar de hängivet. De följer omgivningen: när problem uppstår i det yttre glömmet de utövningen, när motgångarna minskar tycks de utöva bra, men de utövar inte bra.

För dem som verkligen alstrar uppvaknandesinne utgör inte yttre omständigheter hinder, vad det än är: ohälsa, depression, dålig miljö eller mat, dag som natt framhärdat de opåverkade. Verklig utövning är oberoende.

Vi stöder oss på omständigheter, utövar när de är goda. I tidigare mästares biografier framgår att deras utövning var många gånger svårare än vår. Kan man vara följsam fysiskt och psykiskt borde många samtida omständigheter underlätta utövning: har man en tro finns generellt sådana orsaker och omständigheter trots att vi upptas av triviala ting och irritationer. Med självkontroll ser man orsaker och omständigheter; om du hela tiden gör dig beroende av en yttre situation kommer du aldrig utöva väl, gör dig oberoende yttre ting.

Den fjortonde:

Utöva det huvudsakliga nu.

Sedan icke-begynnelsen har vi drivit omkring i denna återfödelse (saṃsāra) med ett otal kroppar, när vi har en människokropp med friheter och fullkomligheter skall vi absolut utöva.

Är då innevarande livs utövning viktigare eller är kommande livs utövning viktigare? Det är viktigare att utöva för kommande liv. Är det viktigare att utöva för sin egen skull eller för andras skull? Utöva för andras skull. Är det viktigare att utöva andra praktiker eller att utöva uppvaknandesinne? Uppvaknandesinne är viktigare. Uppvaknandesinne kan utövas antingen teoretiskt eller enligt mörginstruktioner, vad är viktigare? Utöva mörginstruktioner.

Sūtrornas läror återgavs av Nāgārjuna, Aśaṅga och Śāntideva i deras śāstror och utövades som mörginstruktioner av Atiśa och Dromtönpa, därför är det bekvämt för oss att utöva uppvaknandesinne: vi har en bra metod. För någon som utövar väl räcker det att blott läsa *Sinnesträning i sju punkter*, på samma sätt som det finns manualer för att köra bil: bara du läser förstår du riktningen för uppvaknandesinnets utövning. Det buddhistiska mästare har vidarefört till idag är instruktioner. Fastän buddhismen är spridd över hela världen, se efter om man verkligen har instruktioner för uppvaknandesinne. Jag säger inte att endast vi har det men se efter och läs den exoteriska samt esoteriska lärans sūtror och śāstror.

Utöva mörginstruktioner för uppvaknandesinne nu – det är viktigt.

Den femtonde:

Kasta inte om rätt och fel.

Här finns sex omkastningar.

Omvänd tolerans: att inte stå ut när man borde men stå ut när man inte borde. Också utövare utövar dåligt, har svårt att lära sig en enda såstra utantill men intresserar sig för teveserier: då har de tålmod och uthållighet och klarar sig utan mat och sömn i ett par, tre dagar. Det kallas omvänd tolerans: vi står ut med världsliga, meningslösa saker.

Omvänt intresse: vi är ointresserade av goda aktiviteter – som hundar är ointresserade när man ger dem grönt gräs – medan meningslösa, världsliga ting intresserar oss och gör oss glada.

Omvänd smak: man känner inte alls av den djupa, utsökta smaken i buddhadharmas lyssnande, reflektion, utövning och agerande medan man gärna smakar på åtta världsliga angelägenheter (aṣṭalokadharmā) eller fem njutningar och sex sinnesupplevelser.

Omvänt medlidande: man tycker synd om dem som utövar asketiska praktiker, gör retreat i bergsgrottor och utövar väl: "vad

synd det är om monastiska buddhister!" Om dem som binds av karma och störande känslor, begår dåliga handlingar och dödar varje dag tänker man "de tjänar bra med pengar, inte illa!" När Milarepa ägnade sig åt asketisk utövning och sju vackra kvinnor sade till honom "det finns ingen i världen det är mer synd om än du" sade han "det finns ingen i världen det är mer synd om än ni" – i appendix till hans biografi predikar de för varandra i en upplevelsesång (dohā). Vanliga varelser lider, att ha medlidande med dem är rätt.

Omvänd strävan: dem vi känner låter vi inte söka den riktiga läran utan världsliga ting, men personer med förmåga borde inte låta närstående bilda orsaker till fall. Vid en del lamors sida finns personer varje dag upptagna med skilda saker orelaterade till frigörelse, jag tycker att det är omvänd strävan. Som följare, ägna dig åt buddhadharma och dess lyssnande, reflektion, utövning och agerande eller verksamheter för varelsers välfärd, lägg inte vikt vid vad som saknar verklig mening.

Omvänd sympatiglädje: som att känna tillfredsställelse när fiender far illa, "jag är så glad att mina motståndare hade otur idag, vi borde fira". Vid 9/11 applåderade många unga och blev glada, det är inte bra med sådan ondsinhet och önskan att skada. Också om motståndare du minst vill möta lider borde du för dig själv önska att det inte vore så, "trots att de behandlar mig dåligt vill jag inte

att de lider, låt dem bli lyckliga". Alstra den önskan från djupet av ditt hjärta. Det finns vanliga människor som tycks kärleksfullt medkännande men deras sinne är mörkt. Som jag sade igår: man vet det själv; man är själv klarast över sig själv. Ytligt sett håller man ett radband i ena handen, en bönekvarn i den andra och upprepar "om manipadme hūm" men hatar inom sig än den ena, än den andra. Sådan läpparnas bekännelse är oresonlig och ett slags omvänd sympatiglädje.

Gör inte de sex omkastningarna.

Den sextonde:

Utöva inte ibland för att göra uppehåll ibland.

När vi utövar, fiska inte i tre dagar för att torka näten i två: utöva väl idag för att inte utöva imorgon men en tid senare börja igen. I en tunn ström rinner vatten länge, om man istället ihållande utövar en praktik har det kraft och leder till framsteg.

Det finns vänner på vägen, som nyblivna monastiska är de vakna i två, tre dygn och utövar hängivet: då stiger de upp klockan tre i gryningen för att en tid senare – efter några år – inte vara det minsta hängivna.

Verklig utövning sker ihållande. Vad man än gör behövs varaktighet, resultat nås inte på kort tid. Storslagna personer har uthållighet

och tålmod. Utöva inte en period för att sedan göra uppehåll: utöva långvarigt.

Den sjuttonde:

Utöva orubbligt.

Ha en orubblig vilja i utövningen, var varken slapp eller lat men uthållig. Håll inte ut en kort tid, ansträng dig ständigt i en riktning från det du först alstrar uppvaknandesinne och tar tillflykt i buddhismen.

Jag ser vänner på vägen som också ansträngde sig för tio eller tjugo år sedan, nu gör de likadant. Kanske är det en följd av deras karma: de regredierar inte, förlorar inte sin tro. Det är viktigt: utöva orubbligt.

Den artonde:

Frigörs med två slags observation.

Utöva genom att observera din jagfixering och genom att observera dina störande känslor, de två observationssätten. Nå frigörelse så.

Eller, observera fasen för grova störande känslor och observera fasen för subtila störande känslor. Har du störande känslor eller

inte? Upptäck dem gradvis genom att observera, motverka dem sedan. När de motverkas försvinner de. Uppnå frigörelse så.

Den nittonde:

Var inte skrytsam. (Beklaga dig inte.)

På tibetanska skiljer sig den raden, "beklaga dig inte" är kanske mer följdriktig. I andra utgåvor står det "var inte skrytsam".

Var inte skrytsam: efter att ha gjort någonting bra, stoltsera inte med det eller prata om det överallt, beröm inte dig själv eller ta åt dig äran, tala inte hela tiden om dina goda egenskaper inför andra.

Beklaga dig inte: din utövning och altruistiska verksamhet är din plikt, säg inte "varför förstår man mig inte? Jag som anstränger mig så, varför bryr ni er inte om mig? Varför ger ni mig ingen uppmärksamhet?" Under sin utövning anser många att "du borde behandla mig så och så", vilket inte är bra. Bilda en egen uppfattning: "i mitt agerande, altruism som uppvaknandesinne, är det jag som alstrar önskan; när det är jag som alstrar önskan är det min sak att utföra den". I det du själv skall göra borde inte klagomål, andras oförståelse eller besvikelse blandas, bär allt själv. Först den attityden fulländar utövningen.

Den tjugonde:

Var inte oberäknelig, lättretlig.

Normalt för du dig kultiverat, vid problem tappar du fattningen och visar upp andra beteenden.

Buddhister, i synnerhet monaster bör så långt möjligt motverka sitt dåliga agerande. De som inte utövar eller är monaster förlorar snabbt sin tro på buddhadharma om de som bär monastiska buddhisters kläder skriker förolämpningar i olika sammanhang; detsamma gäller icke-monaster.

Oberäknelighet och lättretlighet är skrämmande, de som offentligt uppträder så sjunker i aktning hos andra: de brukade ses som utövare men på grund av sitt beteende vid ett tillfälle... Folk har det felet: bra beteende gör att andra får ett gott öga till dig men innebär inte nödvändigtvis en stor förändring, betar du dig illa en gång förändras deras syn på dig i grunden: "en morgon biten av en orm, i tio år rädd för brunnsrep".

Människor med instabilt humör, kontrollera det i möjligaste mån. I kommentarer sägs att man inte skall förvandlas till ursinniga ü-tsangandar. Hur är de? När folk i Ü-Tsang begår ett litet fel blir de ursinniga andarna där arga, rasande gör de dem olyckliga. Också i den inledande utövningen beskrivs hur deras tålmod är svagare

än mört kött, som en del unga människor nu: om man säger eller gör någonting mot dem får de en förevändning, förevändningen är simpel men med den betingelsen kan de välja att agera ovist och ta sitt liv – oberäkneliga och lättretliga som ursinniga ü-tsangandar.

Den tjugoförsta:

Växla inte flyktigt mellan glädje och vrede.

Likna inte vårväder: ena stunden samlas mörka moln, nästa klarnar himlen; som hos gudar och gudinnor sprider sig leenden i enorm glädje när himlen är klar för att så snart moln hopar sig bli till vad ni känner alltför väl. Vårväderlikt växlar glädje och vrede, det är inte bra.

Den sista, tjuogoandra:

Eftersträva inte anseende.

Vad de än ägnar sig åt eftersträvar inte utövare anseende. Även om man med anseende kan främja många andra varelser är det ett tomt namn: saknar du de meriterna, lever du inte upp till det är anseendet falskt; besitter du inte de egenskaperna behöver du inte sträva efter tomma namn i yttervärlden att leva av eller berika dig med – sådant beteende inger inte en känsla av trygghet.

Utövare eftersträvar normalt inte namn eller välgång, som det sades håller de låg profil. I synnerhet sätter inte de som utövar

uppvaknandesinne sig själva högt, vilket nog skiljer sig från andra religioner eller världsliga ideologier, i synnerhet i väst, där man anser det nödvändigt – ”egoism är framgångens moder”, men är vi alltför självupptagna följer ibland outtömliga störande känslor och lidanden för oss själva, också för samhället, staten och världen som helhet är det ogynnsamt. Många länder är själviska nu, också ledare och folk, varför det känns otryggt att leva på den här jorden. Visa personer kan sluta sig till det, det är enkel logik.

Ovan har tjugotvå föreskrifter för utövningen beskrivits, en avslutning följer.

AVSLUTNING

Avslutning

**Fem grumligheter som sprids
omvandlas till uppvaknandeväg
genom amṛta-samlingen mærginstruktioner
som vidarefördes från guldkontinenten Suvarṇadvīpa.**

Den här väldigt speciella mærginstruktionen för att omvandla dåliga omständigheter till uppvaknandeväg i fem grumligheters dåliga värld är som en sūtrasamling av amṛta: den som dricker amṛta kan bryta med sjukdom och lidande.

Fem grumligheters dåliga värld omvandlas till väg, annan utövning är inte så. Där ser man hinder som verkliga hinder när de uppträder, "jag har svåra motgångar, ge mig stöd!" De här instruktionerna gör dig gladare ju fler hinder som uppstår: "min utövning lyckas nu".

Uppvaknandesinnesutövare räds inte motgång, att möta motstånd är att gjuta olja på elden: flammorna stiger allt högre, utövningen

lyckas allt bättre. Denna tradition kommer från Atiša och mästaren från guldkontinenten, Suvarṇadvīpa.

**Av karma från tidigare utövning väckt,
med mängder tro som orsak kunde jag
ta lätt på lidande, hån, skadegörelse när jag
bad om läror som underkuvar självupptagenhet,
utan ånger kan jag dö nu.**

Geshe Chekawas utövning av goda aktiviteter i tidigare liv återuppväcktes, med mängder av sin egen tro som orsak tog han lätt på allt lidande, hån och skadegörelse han upplevde sökande efter läran. Vad bad han om och fick? Muntliga läror man övervinner sitt ego med – instruktionerna för utövning i *Sinnesträning i sju punkter*.

Genom sin lycka som karmiskt gensvar, sin tro och sin asketiska utövning fick han muntligt en lära som bryter med självupptagenhet. Därför känns det inte ens synd att dö.

Skulle man dö imorgon behöver man inte sörja, om man har fått *Sinnesträning i sju punkter*. "Hör om vägen på morgonen, kan dö till kvällen" som det står i *Lunyu (Analekterna, Konfucius)* – vi studerar de orden senare: de förklaras på olika sätt.

Om vi får höra *Sinnesträning i sju punkter* är det ingen sorg, när vi än dör, eftersom den innehåller väldigt speciella instruktioner för hur man utövar uppvaknandesinne, hur man omvandlar motgång till väg, instruktioner i mahāyānas föreskrifter, instruktioner i mahāyānas inledande och faktiska agerande.

Under två korta dagar, två föreläsningar, har jag vidarefört och undervisat om den läran i enlighet med tidigare generationer mästaress muntliga tradition och hoppas att ni ristar in den i ert sinne samt i ert konkreta agerande, så långt möjligt, efter egen förmåga, gör saker för andra varelsers väl.

Tillägnan

Låt det här arbetets meriter i högsta möjliga
grad bidra till att alla stora mästare lever länge,
buddhadharma blomstrar och
kännande varelser far väl.

För att inspirera vill vi alltid ge läsarna alster av högsta kvalitet, därför uppskattar vi dina kommentarer, synpunkter och förslag på hur texten kan förbättras och bli värdefullare. Önskar du bidra till andra av våra översättningsprojekt, kontakta oss gärna på translation@khenposodargye.org



མི་གཉིད་ལུ་རྩ་རྒྱལ་པ་ཡོད་དེའི་མཛིན་པ་ལ་ལམ་གྱི་རྩ་བའི་ཆ་དེ་ཅི་ཡུངས་
ལགས་མཁུ་ཉམས་ལེ་མི་ལུངས་པར་ལམས་དཔལ་ལྷན་གྱི་ལམ་གྱི་སྤེལ་མོ།།

Endast för icke-kommersiellt bruk