

BUDDHISMEN I TIBET

av Kristina W-Hedman

Historisk översikt

Den mycket speciella form av Mahayana-buddhism som utvecklats främst i Tibet och Mongoliet kallas *lamaism*. Lama betyder 'den upphöjde'; det var ursprungligen en titel för abbotar, tulkun och de munkar som avlagt de högsta universitetsexamina, övriga munkar kallades *drapa*. Numera kallas även vanliga munkar lama. De förnämsta lamorna är Dalai Lama och Tashi (Panchen) Lama. Lamaismen betonar vissa tantriska traditioner men har även integrerat mycket av Tibets ursprungliga religion, *den shamanistiska bön-religionen*. Inom vissa riktningar, främst 'de röda mössorna' (vars mest kände företrädare är poeten Milarepa som levde 1038-1128) finns också ett märkbart släktskap med *den kinesiska cháan-traditionen* som förespråkar 'den direkta vägen' och som inspirerat till den japanska zenskolan.

Buddhismen infördes i Tibet på 600-talet e.Kr. och vann gradvis insteg i alla samhällsklasser och *förändrade såväl nationalkaraktär som samhällsordning*. Buddhismen blev statsreligion på 800-talet. De många klostren fick stora jordegendomar och en stark hierarki utvecklades. C:a år 1400 uppträdde en reformert rörelse 'de gula mössorna' som förbjöd munkars äktenskap, införde strängare klosterregler osv. *Sedan dess är Dalai Lama, som tillhör denna sekt, hierarkins politiska medelpunkt medan den religiösa verksamheten mera varit knuten till klostret Tashi-lumpo och dess abbot Tashi/Panchen Lama*. Efter den kinesiska invasionen 1950 har dock denna tradition sannolikt upphört.

Efter invasionen har tibetansk buddhism spritts över hela världen. Många center för studier och meditation och även retreatkloster för den traditionella retreaten på tre år, tre månader och tre dagar där deltagarna utbildas till lamor, har grundats.

Historik

Under 7-och 800-talen var Tibet den största militärmakten i Centralasien. Tibets ursprungliga religion var en shamanistisk, på många sätt högt utvecklad kult; *bön-religionen*. I detta skede infördes buddhismen i landet av två prinsessor, från Kina resp. Nepal, som kungen Strongsen Gampo gifte sig med. Så länge buddhismen begränsades till Lhasa gjorde bön-prästerna inget öppet motstånd. - Kungen lät nu från Indien kalla den mäktige och vise *Padmasambhava* som var kunnig i buddhismens tantriska former och skolad i såväl utövandet av yogiska krafter som i filosofiskt tänkande. (Han är fortfarande inom lamaismen en starkt mytomspunnen

person, jämförbar med Jesus.) Han var sålunda den rätte mannen att bekämpa de med alla magins konster förtrogna bön-prästerna med deras egna vapen. I stället för att förkasta bönreligionen som hednisk vidskepelse integrerade han dess läror i det buddhistiska systemet, och gav sålunda buddhismen nya impulser och en bredare grundval utan att förstöra landets traditioner. Han grundade även landets första kloster, det byggdes under 700-talets sista hälft.

Bön var den gamla religionen i Tibet före buddhismen. Den ursprungliga Bönreligionen var en form av naturdyrkan. Den innebär tro på övernaturliga krafter, innefattande den högste skaparen, gemenskap i det mänskliga samhället och harmoniskt samliv med den omgivande naturen. I våra dagar är Bön ett högt utvecklat system av metafysiska teorier och meditationsmetoder.¹

Den siste store härskaren Ralpachan (817-836) mördades dock och hans yngre bror Longdarma som lierat sig med bön-prästerna utropades till kung. Han anställde svåra förföljelser av buddhisterna och förstörde tempel och böcker. Slutet tycktes ha kommit för buddhismen i Tibet.

Men en eremit som levde i Lhasas omgivningar och som betraktades som inkarnationen av en av de grymma "trons beskyddare" (som Padmasambhava inlemmat med buddhismen) satte stopp för den grymma förföljelsen. Han besökte Lhasa förklädd till "svart magiker" inom bön-orden: insvept i en svart mantel, med bönordens svarta, döds-kalleprydda hatt på huvudet och ridande på en svart häst.

På den öppna platsen framför kungapalatset steg han av hästen och började till kungens ära uppföra en rituell dans, i vilken pil och båge kom till användning som symboliska vapen för besegradet av onda andar. Kungen gick ut på balkongen på sitt palats för att se på dansen. I samma ögonblick lossade "den svarta magikern" en av sina pilar, och kungen sjönk ihop, dödligt träffad.

Innan åskådarna hade fattat vad som hänt kastade sig "den svarta magikern" upp på sin häst och försvann i riktning mot Kyinoden som rinner förbi Lhasa. När förföljarna kom ner till stranden hade flyktingen redan tagit sig över floden. Men på andra sidan floden kunde man inte se någon svart ryttare på en svart häst. Vad hade hänt? Ryttaren hade vänt ut och in på sin svarta, vitfodrade mantel, medan den svarta färg som hästen varit målad med hade upplösts i vattnet så att en vit ryttare på en vit häst dök upp på andra sidan floden²

Dessa händelser ledde till en upplösning av det tibetanska riket - Lhasa upphörde att vara dess huvudstad och landet sönderföll i ett antal oavhängiga kungariket och furstendömen, bl.a. de tre Guge-provinserna med Tsaparang och Tholing som kungliga residens. - Därifrån gjordes efterhand tappra försök av det forna kungahusets ättlingar att återge buddhismen dess status och religiösa insikt. Men av alla de tibetaner som sändes till Indien för utbildning var det få som överlevde - de klarade inte omställningen till ett liv på låg höjd i ett varmt klimat. En som återvände var dock *Lotsawa Ringchen Samgpo* (Ratnabhadra). Liksom Padmasambhava var han inte bara en vis man utan också en stor personlighet som fyllde alla med entusiasm. Han grundade inte mindre än 108 kloster och konsten och litteraturen fick ett stort uppsving.

Efter många äventyr kom den store reformatorn *Ati'sa* 1042 till Tibet. Han lyckades samla och reorganisera buddhismens splittrade krafter och återställa lärans renhet. Han grundade även Khadampa-orden ur vilken Lamaismens mäktigaste sekt *gelupas* ('*de gula mössorna*')

¹ Lagerkvist (1986 s 300-301)

² Govinda (1988 s 377)

senare utvecklades. De i sin tur etablerade *Dalai Lama* som härskare och gjorde åter Lhasa till landets andliga och världsliga huvudstad

Det var antagligen Atisas förtjänst att *Avalokitesvara-kulten* spreds. Lamaismen kännetecknas av den utbredda dyrkan av Buddhas olika inkarnationer, spec. Avalokitesvara som betraktas som Tibets skyddshelgon. Bodhisattvans formel, hans mantra - *om mani padme hum* (0, juvelen i lotusblomman) har i all oändlighet upprepats i bönekvarnar, på flaggor och bönevimplar, inristade på stenar och som ett evigt mummel på alla tibetaners läppar. *Dalai Lama blev hierarkins politiska medelpunkt, medan den religiösa verksamheten var mer knuten till Tashi (Panchen) Lama.*

Tashi Lunpo har i århundraden varit och är fortfarande en bricka i spelet för de makter, som vill behärska Tibet. Den förste *Panchen Lama* fick i början av 1600-talet *klostret Tashi Lunpo* med kringliggande ägor i förläning av sin lärjunge, Tibets påve, den femte Dalai Lama. Denne Panchen Lama fick leva i hela 93 år och blev också lärare för nästkommande Dalai Lama. Så instiftades en tradition att varje ny Dalai Lama fick Panchen Lama (Tashi Lama) som andlig undervisare och Dalai Lama blev i sin tur läromästare för varje ny Panchen Lama. - Sedan 1700-talet har både kineser och engelsmän försökt få en bundsförvant i Panchen Lama genom att uppmuntra honom att ta över den politiska makten från Dalai Lama. Senast skedde det när det nya Kinas armé 1952 förde med sig den dåvarande sjunde Panchen Lama och installerade honom i Tashi Lunpo i samband med invasionen av Tibet. 1960 vände sig dock Panchen Lama öppet mot regimen i Beijing, sedan kinesiska soldater gripit de 4000 munkarna i hans Tashi Lunpo, avrättat några av dem och sänt ännu fler till arbetsläger. Inför 40 000 åhörare betygade han 1964 i Lhasa Dalai Lama sin vördnad och uttalade sig för ett oberoende Tibet. Därefter hölls han i fångenskap tills han 1978 framträdde och sade att han tänkt om beträffande relationerna med Kina och accepterade en av posterna som vice talman i det kinesiska parlamentet. Sedan dess har han två gånger, senast i september 1985, besökt Tibet och lockade då 10 000-tals åhörare.- Under 60-talets kulturrevolution demolerades många kloster i Tibet. Också biblioteket i Tashi Lunpo med många från både religiös och historisk synpunkt betydelsefulla skrifter brändes på bål. De flesta av de viktigare byggnaderna räddades däremot tack vare den kinesiska arméns beskydd.³

Panchen Lama är nu sedan ett antal år död, och den *tulku* (inkarnation) av honom som Dalai Lama utsett har under mystiska omständigheter försvunnit.

Förekomsten av tulkun utgör lamaismens påtagligaste särdrag, och skiljer den från alla andra buddhistiska sekter. Det rör sig om en religiös adel vid sidan om den världsliga, och det är likaledes helt speciellt för Tibet att det är den religiösa adeln som har överhöghet över den världsliga adeln. Även om man för längesedan började uppfatta vissa människor som reinkarnationer av gudar etc. utvecklades inte *tulku-aristokratin* i sin nuvarande form förrän efter 1650. Då påstod sig Dalai Lama vara en reinkarnation av Chenrezig, en högt uppsatt gestalt i den mahayanitiska gudavärlden. Samtidigt installerade han den mästare som undervisat honom med en faderlig tillgivenhet, som storlama i klostret Tashi Lunpo och kungjorde att han (dvs. Panchen Lama) var en tulku av Eupamed, en mytisk buddha som Chenrezig är andlig son till.⁴

När exempelvis Dalai Lama betraktas som Avalokitesvaras tulku, så innebär inte detta att en Buddha eller bodhisattva skulle ha stigit ner från himlen och tagit mänsklig gestalt, utan snarare att en gudomlig idé förverkligats i sådan omfattning i en människa, att hon framstår

³ Hinnemo (1988 s 42)

⁴ David-Néel (1988 s 89, 122-123)

som denna idé förkroppsligad. Och sedan han på sådant sätt *genom insikten om sin universiella bakgrund eller sin tidlösa källa övervunnit den individuella existensens begränsning övervinner en tulku dödens gränser genom att åstadkomma en medveten kontinuitet mellan sina på varandra följande existenser.*⁵

De många lamaistiska sekterna är inga sinsemellan rivaliserande klaner, vanligen skiljer de sig från varandra endast genom sina grundare, valet av skyddsgud och genom nyanser i doktrinen. Det kan dock vara på sin plats att något närmare se på de båda sekterna 'de röda mössorna' resp. 'de gula mössorna'. Migot menar att de Lamakloster som tillhör de ickereformerade (de röda mössorna) andligt sett är intressantare än de som tillhör den reformerade gula sekten ('ge-lu-pa').

Alexandra David-Néel skriver att de verkliga anhängarna av 'den direkta vägen' (de röda mössorna) framför allt finns utanför klostren. Det är de som lever som eremiter i öknarna och högt uppe i de snötäckta bergen. Allmänt torde man kunna säga att denna Milarepa-tradition lägger större vikt vid tystnad och meditation än bokligt vetande och lärda diskussioner.

Religionen har dominerat den tibetanska folksjälén, den har genomträngt hela livsföringen - något som enligt aktuella vittnesmål inte ens kinesernas förföljelse lyckats få bukt med utan fortfarande utövas gamla riter, och förbjudna ceremonidräkter som man lyckats gömma undan förstörelse plockas fram så fort tillfälle gives. Vad som återstår av den esoteriska kunskapen är det väl dock ingen som vet.

Hur de buddhistiska idealen påverkat nationalkaraktären kan man läsa i Migots bok på sid 140 där han beskriver gamla förbuddistiska legender:

Det intressanta med dem är att de är avfattade på ett arkaiskt språk som ger värdefulla upplysningar om folkets liv och religion i Tibet innan buddhismen definitivt etablerat sig där. Hela eposet är insvept i en atmosfär av krig, jakt, grymhet och heroism, vilket torde vara densamma som i Tibet vid den tidpunkten, och man frapperas av att se i vilken grad Buddhas fredsdoktrin har bibringat Tibet mildhet, godhet och välvilja, på vilket sätt den har förändrat tibetanerna samtidigt som den har bevarat deras medfödda stolthet, djärvhet och självständiga natur. Jämte Mongoliet utgör Tibet ett av de mest lysande exemplen på den buddhistiska humanismens mest välgörande inflytande, och det är ytterst beklagligt att västerlandet inte har kunnat dra fördel av detta inflytande.

Allmänt

Den ÅTTAFALDIGA VÄGEN:

- 1) Rätta åsikter, fria från fördomar, vantro och illusioner
- 2) Rätta syften, att med all kraft vara inriktad mot uppnåendet av det högst målet
- 3) Rätt tal, vänligt, enkelt och sanningsenligt
- 4) Rätta handlingar, fridfulla, rättfärdiga och välvilliga
- 5) Rätt utkomst/levnadssätt, som inte skadar någon levande varelse
- 6) Rätt strävan mot övervinnande av okunnighet, begär och passioner
- 7) Rätt koncentration. själsnärvaro och ihågkomst av gjorda beslut
- 8) Rätt meditation, undandragande från sinnenas och tankernas våld, från yttre föremål och viljans uppgående i ren kunskap.

⁵ Govinda (1988 s 164-165)

Buddhismen är förgrenad i tre huvudmetoder; Theravada, även kallad Hinayana, "det lilla fordonet", Mahayana, "det stora fordonet" eller Medelvägen och Vajrayana, eller Diamantvägen.

THERAVADA är grunden, metoden som innebär både fysisk och mental disciplin. Disciplin i betydelse att samla ihop sin energi till balans, koncentration på få saker, på rätt saker och på rätt sätt. Det sker genom meditationsmetoder, mental träning och fysiska övningar. Löften ges och ordinationer tas som samlar sinnet till klarare förståelse och till att meningsfullt vara till nytta och hjälp för alla levande varelser. Theravada kan sägas främst vara en yttre disciplin.

MAHAYANA tränar den inre disciplinen mera. Där sökes genom meditation och läsning av texter motiveringen till varför man skall vara disciplinerad. Varför man måste utöva dharma - andlig väg, sin livsuppgift. Hur alla levande varelser har 'buddhanatur' och absolut sett är lika. Mahayanas grund är att utvecklas till en bodhisattva, fylld av empati och kärlek till nästan. Löften avges och plikter uppfylls i det dagliga livet.

VAJRAYANA är den 'smalaste' vägen, den esoteriska kärnan. Här betonas *bodhicitta* (upplysningstanken), som inte kan tvingas fram utan är en process som måste väckas och utvecklas i individen så att allt som är meningslöst och skadligt för en själv och andra undviks. Den leder till att hela livet tjäna och ägna sig åt att hjälpa andra till upplysning; att vandra vägen som en *bodhisattva*. Avancerade visualiseringsmetoder, meditationer och recitationer utförs under lärares ledning. Denna väg grundar sig mest på muntlig tradition.

Utanför Tibet sträckte sig lamaismens utbredningsområde fortfarande långt in på 1900-talet till Buthan, Nepal, Ladakh etc. samt över hela Mongoliet och delar av Sibirien och Manchuriet.⁶

Den lamaistiska undervisningen omfattar:

Filosofi och metafysik, (Tsen gnid-skolan);

Ritual, magi och astrologi, (Gyud-skolan);

Medicin, (Men-skolan);

De heliga skrifterna och klosterreglerna, (Do-skolan);

Grammatik, aritmetik och andra vetenskaper lär man sig utanför klosterskolorna, hos särskilda lärare.

Kanon

Den buddhistiska kanon (Tripitaka) innefattar 333 volymer och består av dels Kan-Djurs 108 volymer (= alla texter som tillskrivs Buddha och hans lärjungar), och dels av Tan-Djurs 225 volymer (= alla kommentarer samt arbeten om grammatik, medicin, astrologi etc.). Att jämföra med att en vanlig tid för avskildhet är tre år, tre månader och tre dagar.⁷ Radbanden

⁶ David-Néel (1988 s 108)

⁷ David-Néel (1988 s 224-225)

har 108 kulor; Lotsawa Rinchen Sangpo grundade 108 kloster; även hårflätorna i kvinnans frisyr bör helst vara 108!⁸

Den tibetanska kvinnan

Kvinnan i Tibet har hög status. I Migots bok kan man läsa hur de robusta kvinnorna bygger hus på traditionellt sätt. Det har funnits ett matriarkaliskt system där polyandri, dvs. en kvinna har flera män i det att hon är gift med såväl sin man som dennes bröder. Det hela har lett till att kvinnan är mycket respekterad och har stor betydelse inom den tibetanska familjen. Tibetanerna vill till skillnad mot kineserna helst ha döttrar. Den äldsta dottern är arvtagare till hemmet, vilket torde ha föranlett att så många pojkar satts i kloster. Det var hedervärt för en familj att minst en son blev munk. Att upptas i en gompa (=kloster) innebar dock ingen rättighet att bo där gratis, utan de som ej försörjdes av sin familj måste på annat sätt sörja för sitt uppehälle.⁹

'Världens tak'

Tibet är ett land där man ständigt ställs inför oväntade situationer. Till och med naturlagarna tycks ha förlorat sin giltighet. Vattnets kokpunkt är så låg att man knappt märker om man av misstag råkar doppa handen i kokande vatten, och man får inga brännskador.

Under inflytande av detta ovanliga land tilldrar sig en mänsklig själslig förvandling. Tankarna flyter lätt och spontant utan att förlora sin riktning och sammanhang. En hög grad av koncentration och klarhet nås praktiskt taget utan ansträngning, och en känsla av upprymd glädje håller sinnena i en kreativ stämning.¹⁰

Tibet är även demonernas land. Enligt legenderna och de folkliga uppfattningarna överskrider antalet demoner vida den mänskliga befolkningen! Den officiella lamaismen åtar sig att tämja dem, eller om det inte går, att oskadliggöra dem. (Jmf Castaneda)

Det finns vittnesmål om mängder av fenomen av övernaturlig art. Det finns trollkarlar som kan utlösa regn etc., som kan gå på vatten; omvittnade är *loun-gom-pa-löparna* som löper oerhört långa sträckor i trance.¹¹

'Respa' kallas den som fått förmågan att utverka den inre värme som kallas *tun-mo* ; den kände poeten Milarepa var en av dem.

Esoterik

Något som för en västerlänning kan vara anstötligt är tantralärans *shakti* eller de kvinnliga gudomligheter som i tibetansk ikonografi framställs tätt sammanslingrade med den manlige gudomen. I lamaismen symboliserar det *enheten i det Absoluta*. Det är samma symbolik som återfinns i de två instrumenten vid förrättandet av den lamaistiska gudstjänsten nämligen dels *den lilla klockan* som symboliserar kunskapen (kvinnlig) och dels *spiran, vajra*, som representerar metoden (manlig). Govinda beskriver i kapitlet "Upptäckten av den hemliga stigen och Mandalatemplet" hur han under dramatiska omständigheter finner ett tempel fyllt med tantriska statyer och symboler. Detta var på 40-talet och det finns fullt fog att befara att föga återstår av dessa kulturskatter efter kinesernas framfart.

⁸ Migot (1954 s 137)

⁹ David-Néel (1988 s 116)

¹⁰ Govinda (1988 s 93, 97)

¹¹ David- Néel (1988 s 138 ff, 77, 233,217,198,240); Govinda (1988 s 120 ff)

Sunyata (tomheten) är det yttersta begreppet. Målet för meditationen är att tillintetgöra den illusoriska tron på 'verklighetens' objektiva existens, att ur sinnet förjaga all dualistisk distinktion mellan subjekt och objekt. Denna doktrin är en absolut idealism och en fullkomlig monism. När man har insett att världen är tom, att den endast är en förställning, och att denna förställning är 'det Absoluta' som är ett med Världen (som är dess reflex), är det inte längre fråga om att rikta böner till en av oss logiskt bestämd gudom - utan att inse att 'det Absoluta' är att betrakta som 'en form' vi själva skapat/valt. Härifrån härstammar den vanliga tibetanska seden att *se för sig* en gudom för att uppnå förbindelse med densamma.

Då alla kosmos' företeelser är ett med 'det Absoluta' så utövar varje gest och varje ord inflytande på det hela. Eftersom hela den empiriska världen endast är en förställning kan *Ordet* ha makt att inverka på världen: om *formlerna* yttras med tanken fixerad på det som skänker dem deras sanna innebörd, så verkar de som medel i den skapande fantasins tjänst. Det är inte ens nödvändigt att uttala formlerna, ty *skriften* har samma makt som det uttalade ordet, och detta förklarar det för västerlänningen besynnerliga bruket av 'bönekvarnar'. *Laman som snurrar på sin bönekvavn ber inte - han sätter i gång den latent energi som finns i de tryckta formlerna. Denna energi aktiveras även om Laman inte tänker på någonting, även om kvarnen snurras av vinden eller av bäckens vatten.*¹²

Förhållandet till döden

Den tibetanska dödsboken *Bardo Thödol* är Padmasambhavas mest betydande verk: konsten att leva väl måste kombineras med konsten att dö väl och att lyckas med livet efter detta. Sedan anden befriats från kroppen inleder den en lång och egendomlig resa.¹³

Bardo Thödol klargör att alla gudar och demoner, ljusets och mörkrets krafter finns inom oss själva, och att de som vill besegra Dödens herre måste vara i stånd att stå öga mot öga med honom och känna igen honom i alla lägen. Döden kommer då att framstå som avslöjaren av livets högsta mysterium, när den i skepnad av den skräckinjagande, tjurhövdade Dödskonungens gestalt, i sällskap med alla de skräckbilder som en människas oroade samvete kan måla upp, slår ihjäl självskhetens demon och därmed fullgör det enda offer som Buddha accepterar: offrandet av det egna jaget. Dödens herre är ingen mindre än 'Den store barmhärtige' det vill säga Avalokitésvara.

Så kom det sig att den grå forntidens blodoffer ersattes av offret av vårt lilla jag - det 'jag' som hållit oss förslavade i alla tider och som kommer att fjättra oss i födelsens och dödens kretslopp ända tills vi befriat oss från dess herravälde.

Bardo är livscykelns mellanstadium mellan det nuvarande livet och framtida liv. Att dö på rätt sätt, i rätt sinnesstämning är viktigt. Det finns en möjlighet att nå insikt genom att meditera genom döden.

När en människa når en hög grad av förverkligande eller helighet, så antar man att också de materiella beståndsdelarna i kroppen i viss grad har transformerats. De är så att säga mättade av psykiska krafter, som också i fortsättningen påverkar omgivningen, särskilt de människor som pga sin religiositet är öppna för ett sådant inflytande.

Detta är anledningen till att helgonens och de berömda lamornas kroppar (som Dalai Lama och Panchen Lama) inte kremeras eller förintas på annat sätt utan bevaras åt eftervärlden i relikskrin av guld och silver i form av chörten, minnesmonument.¹⁴

¹² Migot (1954 s 80)

¹³ David-Néel (1988 s 22, 33, 37-38)

¹⁴ Govinda (1988 s 168)

Man söker i den buddhistiska traditionen alltid tomheten, en fullkomlig monism (Sunyata) medan man i västerländsk tradition finner dualismen som en utgångspunkt. (Dualismen uppstod först i Persien och påverkade i sin tur judendomen etc.)

Dalai Lama och tibetanerna i exil

Efter den kinesiska invasionen av Tibet flydde Dalai Lama till Indien 1959 och lever nu i exil där. Över en miljon av hans landsmän har dödat genom tvångsarbete, fängelsevistelse, avrättningar och hungersnöd. Tusentals kloster har förstörts i Tibet och det blev omöjligt för tibetanerna att där utöva sin religion och behålla sitt statskicks och sin kulturella egenart.. Tibetanerna lever nu underkuvade i sitt eget land, som plundras på sina resurser av kineserna.

Dharamsala, som blivit de tibetanska flyktingarnas hemvist i Indien, är den plats varifrån den tibetanska exilregeringen och administrationen numera verkar. Där har tempel och kloster byggts upp efter tibetanska original och enligt tibetansk arkitektur och tradition. Ett tibetanskt medicinskt och astrologiskt institut, där man bedriver undervisning i traditionell tibetansk läkekonst och astrologi, invigdes 1961. Bibliotek och arkiv, som rymmer en del av Tibets urgamla visdom, finns. Liksom också två konstskolor, en för tibetansk thankamålning och en för träsnideri. Där finns mattväverier, konstcenter, den berömda tibetanska folkoperan Lhamo, institut för sång och dans m.m. Vetenskapsmän och forskare från hela världen kommer idag till Dharamsala för att studera tibetansk religion och kultur.

Dalai Lama blev munk vid sex års ålder och hans vardag beskriver en munks liv. Han ägnar en stor del av dagen åt att recitera böner och mantras, att läsa skrifter, att meditera och göra övningar för att utveckla empati och medkänsla. Han inte bara utövar en religion utan den är hans liv. Den nuvarande Dalai Lama, Tenzin Gyatso, är den fjortonde inkarnationen. Han reser även runt i världen för att sprida sitt kärleksbudskap, att fienden finns inom oss själva. För att uppnå fred på jorden måste vi först uppnå frid inom oss själva.

Meditationen

En stor del av den tibetanska meditationen är ett arvegods från indiska system - både buddhistiska och hinduiska - och från äldre schaministiska metoder som sedan vidareutvecklats. I ett avseende kan man säga att den tibetanska lama jag talade med i Lhasa hade rätt i sitt påstående att den tibetanska buddhismen skulle vara "den enda äkta": den omfattar alla de element som ingår i buddhismen, kloster- och eremitliv, stillandet av tankarna, mantror och mudror, visualisering av mandalot, andningsövningar, meditation över den illusoriska tillvarons elände, medlidande med alla som har det svårt, strävan efter att nå nirvana, meditativa (och även fysiska) övningar för kroppslig och mental hälsa, uppövandet av tankekraft, läsningar av heliga skrifter, intellektuell träning etc.

Den tibetanska meditationen förutsätter en guru, en läromästare som själv har nått en hög andlig nivå.¹⁵

I Tibet finns flera former av gående meditation. De troende i Lhasa går varje morgon tre varv medsols runt kullen som Potalapalatset (Dalai Lamas tidigare boning) ligger på medan de mumlar ett mantra gång på gång och håller räkning på antalet med hjälp av kulorna på sina radband... I själva verket är det ett mål för mediterande människor att föra meditationsstundens avslappning och tankekontroll ut i vardagslivet - att göra hela

¹⁵ Granqvist (1995 s 155)

tillvaron till en meditation. Det innebär inte att arbetet blir lidande, tvärtom effektiviserar de. ”Gör arbetet till en meditation”, manar Tarthang Tulku.¹⁶

Meditationen har alltid haft en central position inom buddhismen. Det är där som människan kan finna sig själv, sin sanna identitet. *Det rena medvetandet* anses utgöra grunden för livet och döden. Meditationen är en förutsättning för att man ska kunna nå *Upplysningen, Sunyata*. Vi finner denna uppfattning inom all buddhism. Meditationen har inom den tibetanska buddhismen kombinerats med yogaövningar, recitation av mantras och böner (dock ej i den bemärkelsen att man ber till någon utan man ber för att samla sin egen kraft).

Ordlista

<i>Avalokiteshvara</i>	Tibets skyddshelgon, en inkarnation av Buddha
<i>Bardo Thödol</i>	den tibetanska dödsboken
<i>bodhisattva</i>	en som är beredd att inträda i nirvana men väljer att stanna kvar bland människorna för att hjälpa andra att nå upplysning
<i>chörten</i>	minnesmonument
<i>dharma</i>	läran
<i>Hinayana</i>	'den lilla vagnen'; munkvägen
<i>karma</i>	de handlingar och tankar som binder en vid tillvarons hjul
<i>lama</i>	'den upphöjde', andlig lärare
<i>loung-gom-pa</i>	trancelöppning
<i>Mahayana</i>	'den stora vagnen'; medelvägen
<i>mantra</i>	ljud, formel 'som skyddar medvetandet'
<i>Milarepa</i>	poet och helgon
<i>nangpa</i>	'inutimänniska', det tibetanska ordet för buddhist
<i>nirvana</i>	det upplysta tillståndet; att träda in i nirvana = att slippa återfödas
<i>prana</i>	andningen
<i>rimpoche</i>	'den dyrbare', uttryck för vördnad som används när man talar till lamor
<i>samsara</i>	tillvarons hjul; födelsens och dödens kretslopp
<i>shakti</i>	kvinnlig energi
<i>stupa</i>	minnesmonument
<i>Sunyata</i>	tomheten, nirvana
<i>Tripitaka</i>	den buddhistiska kanon
<i>tulku</i>	reinkarnerad lama
<i>tunmo</i>	den inre elden

Litteraturförteckning:

- Bornstein, A C (1988) *Dalai Lama och den buddhistiska vägen*
 Bornstein, A C *Tankar om buddhismen som psykologi* Stockholm: Sv. Dagbladet
 Dalai Lama, (1991) *Fri i exilen* Stockholm: Wahlström & Widstrand

¹⁶ Granqvist (1995 s 156)

- Dalai Lama, (1990) *Vishtens öga* Bergh & Bergh
- David-Néel, A. (1987) *Bland mystiker och magiker i Tibet*. Stockholm: Alba.
- David-Néel, A. (1987) *En parisiskas resa till Lhasa*. Stockholm: Alba.
- Govinda, Lama A. (1986) *De vita molnens väg*.. Stockholm: Berghs
- Granqvist, H. (1995) *Meditation och mystik i östasien*. Stockholm: Sv. Dagbladets förlags AB
- Erghart, J. (1970) *Buddhismen i västerlandet*. Lund: avhandling
- Evans-Wentz M.Y. (1927) *Den tibetanska dödsboken*. Stockholm: Alba.
- Lagerkvist, E (övers.) (1977) *Milarepas liv*. Natur och kultur
- Migot, A (1954) *Vandring mot Buddha*.. Stockholm: Norstedts.
- Sogyal Rinpoche, (1995) *Den tibetanska livs- och dödsboken* Stockholm: Kommentus Förlag
- Ståhl, D (1992) *Tibet, våldtaget land på världens tak*.. Täby: Larson.
- Zetterholm, T (1983) *Den röde Buddha*. Stockholm: Norstedts.
- .

