

# Tsangnyön Herukas sånger



En studie och översättning av en tibetansk  
buddhistisk yogis religiösa poesi

STEFAN LARSSON

Nordic Academic Press

TSANGNYÖN HERUKAS SÅNGER



# Tsangnyön Herukas sånger

En studie och översättning av en tibetansk  
buddhistisk yogis religiösa poesi

Stefan Larsson



**NORDIC ACADEMIC PRESS**

CHECKPOINT

Tryckningen av denna bok har möjliggjorts med hjälp av ekonomiskt stöd från Stiftelsen Lars Hiertas Minne, Margot och Rune Johanssons stiftelse och Åke Wibergs Stiftelse.



© Nordic Academic Press och Stefan Larsson 2018



Denna bok är en utgåva från Nordic Academic Press Checkpoint – en serie för böcker som genomgått peer review enligt specifika riktlinjer. Den är samtidigt utgiven inom Kriterium, ett konsortium som sakkunniggranskar svensk vetenskaplig litteratur. Samtliga böcker utgivna inom Kriterium finns tillgängliga open access via hemsidan [www.kriterium.se](http://www.kriterium.se).

Kopiering eller annat mångfaldigande av denna inlaga kräver förlagets särskilda tillstånd.

Nordic Academic Press  
Box 148  
221 00 Lund  
[www.nordicacademicpress.com](http://www.nordicacademicpress.com)

Sättning: Aina Larsson/Sättaren  
Omslag och karta: Fugazi Form  
Omslagsbild: Tsangnyön Heruka; Bakgrundsdetalj från thanka som föreställer Karma Lobsang från Dolpo; Dolpo, nordvästra Nepal, mitten till sent 1600-tal. Rubin Museum of Art, Gåva från Shelley & Donald Rubin Foundation; F1997.11.2 (HAR 171)

Tryck: ScandBook, Falun 2018  
ISBN 978-91-88661-34-0  
ISBN 978-91-88661-84-5 (epdf)  
ISSN 2002-2131 Kriterium (Online)  
DOI 10.21525/kriterium.10

# Innehåll

<b>Förord</b>	9
<b>Bildförteckning</b>	12

I  
EN STUDIE AV TSANGNYÖN  
HERUKA OCH HANS SÅNGER

<b>Inledning</b>	15
<b>Den tibetanska buddhismen</b>	21
Historisk resumé	22
Buddhismens tre vägar	24
De tre juvelerna och det uppvaknade sinnelaget	24
De tre rötterna	25
Vajrayāna	27
Den tibetanska buddhismen, chanbuddhismen, folk- religionen och pön	28
Den tibetanska buddhismens olika traditioner	30
Löften och livsstilar	31
Den individuella befrielsens löften	32
Olika kategorier av vajrayānautövare	34
Inkärnade lamor – ett unikt successionssystem	35
Att utöva den tibetanska buddhismen	37
Dagens tibetanska buddhism	39
<b>Tsangnyön Heruka</b>	43
Tibet under 1400- och 1500-talet	43
Tsangnyön Herukas liv	46
Sångsamlingen sammanställs och trycks	67
<b>Tsangnyön Herukas sånger</b>	69
Reflektioner kring Tsangnyön Heruka och hans sånger	82
Några kommentarer till översättningen	87

II  
ÖVERSÄTTNING AV DEN VÖRDADE TSANGPA  
HERUKAS SÅNGSAMLING

<b>Den vördade Tsangpa Herukas sångsamling</b>	<b>95</b>
Den stora farkostens verkliga mening	95
Instruktioner till hjärtesonen Rinchen Palsangpo	97
Instruktioner till prins Samdrub De	103
Den storslagna sången – Jaglöshetens lejon, rytandet som uttrycker den yttersta meningen	123
Instruktioner till Shengom Dorje Nyingpo – Introduktion till den djupa meningen	126
Instruktioner till fadern, konungen (Namgyel De) – En uppfordran som avslöjar tillkortakommanden	128
En sång med svar på prinsessan Dzamling och Khandro Sangmos frågor	132
Instruktioner till härskarinnan Sönam Sangmo	134
Instruktioner till hjärtesonen Möndze Togden inför hans resa till Kailash	138
Brev till hjärtesonen Sönam Drubpa	144
Brev till munken Namka Gyaltsen	147
En sång där utövningen beskrivs med hjälp av oanständigt tal	152
Den storslagna sången som förklarar drömmars mening	154
Instruktioner till Döndrub Rabsel från Kharkha – sången om det tillfälliga och det slutgiltiga	159
Den storslagna vajrasången om mahāmudräs synsätt, meditation, uppförande och resultat	162
Instruktioner till hjärtesonen Rinchen Palsang inför hans resa till Tsari	167
Sångerna till Kuntu Sangmo	169
Dharmainstruktioner till hjärtesonen Chöchok Palsang inför hans resa	173
En sång som sammanfattar stadierna och vägarna till Möndze Togden	179
En sång med instruktioner till kung Sherab Palsang	183
Instruktioner till härskarinnan av Menkab	186
Fyra vajrastrofer till Lopön Jetsun	188

Maṅisången som beskriver hur Genyen Shentaputri bad Tsangnyön renovera Svayambhū	190
En sång till dharmakungen Dönyö Dorje: Hur man upp- rättar rättfärdiga lagar som är i samklang med läran	192
De sista vajrafraserna	195
Kolofoner	196
<b>Det strålande solskenets översikt</b>	201
<b>Noter</b>	205
<b>Ordlista</b>	235
<b>Bibliografi</b>	257
Litteratur på tibetanska	257
Litteratur på svenska	258
Litteratur på engelska	259





# Förord

När jag skrev min doktorsavhandling i religionshistoria om den ”galna yogin” Tsangnyön Heruka (1452–1507)<sup>1</sup> fick jag tag på en fotokopia av ett unikt tibetanskt blocktryck från 1500-talet.<sup>2</sup> Blocktrycket innehåller en samling sånger som tillskrivs Tsangnyön, och tanken på att undersöka dessa sånger närmare väcktes.

Under min tid som postdoktor vid University of California, Berkeley (2010 till 2012) fortsatte min forskning om Tsangnyön och hans tradition, och jag översatte då bland annat en text om sånger som Tsangnyön författade mot slutet av sitt liv.<sup>3</sup> Själva sångerna hann jag dock inte ägna någon tid åt, utan de förblev oöversatta.

Tack vare generösa stipendier från Stiftelsen Längmanska kulturfonden, Stiftelsen Lars Hiertas Minne och Helge Ax:son Johnsons stiftelse fick jag år 2013 möjlighet att återvända till Tsangnyöns sångsamling. Sångsamlingen ingick också som en av flera utgångspunkter i ett treårigt forskningsprojekt finansierat av Vetenskapsrådet som jag avslutade hösten 2017.<sup>4</sup>

Översättningen utfördes med stöd av Yangchenmas översättningsgrupp, som grundades under arbetets gång. Denna grupp består för närvarande av Johanna Jörgensen, Ulrika Kilander, Caroline Wulff, Johan Zakrisson och jag själv. Lama Tsultim Rinpoche är gruppens rådgivare, och han har bidragit till översättningen genom att undervisa om sångerna. Jag vill särskilt framhålla all den hjälp som jag fått av Tsultim Rinpoche och Johanna Jörgensen. De har hjälpt mig regelbundet från det att jag började översätta sångerna hösten 2013, ända fram till det att jag blev färdig våren 2018. Caroline Wulffs hjälp med att granska svenskan har också varit ovärderlig. Jag vill också passa på att tacka Jan Orrghen för genomläsning av ordlistan och Ulrika Kilander för genomläsning av kapitlet om den religionshistoriska

bakgrunden och kontexten. Den slutgiltiga språkgranskningen av hela manuset genomfördes av Ulrika Gustafsson.

Vidare vill jag tacka den framlidne E. Gene Smith som hjälpt mig att få tag på kopior av den sällsynta tibetanska orginaltexten, samt Khenpo Shedup i Nepal som gett mig *lung* (rituell textöverföring) på en Tsangnyönbiografi där sångerna ingår. Tack också till Khenpo Gendun Gyaltso som, via Skype och WeChat, hjälpt mig med några svåra passager, samt till Lama Chöpel (Ferenc Füzeskúti) som hjälpt mig att revidera översättningen av två viktiga och särskilt svåröversatta sånger.

Professor Hildegard Diemberger vid universitetet i Cambridge förtjänar ett särskilt omnämnande eftersom hon gett mig digitala kopior av sällsynta tibetanska texter, vilka har varit till stor hjälp när jag översatt sångerna. När jag besökte Bonns universitet i november 2016 läste jag några svåröversatta passager av sångerna tillsammans med doktor Jim Reinghans och doktor Kalsang Norbu Gurung. Under en vistelse vid Ludwig-Maximilians-Universität i München i december samma år fick jag värdefull hjälp med några andra särskilt svåra avsnitt av sångerna av professor Franz-Karl Ehrhard.

Ett stort tack till mina kollegor vid avdelningen för religionshistoria vid Stockholms universitet där mitt forskningsprojekt varit förlagt: professor emeritus Per-Arne Berglie, docent Erik af Edholm, doktorand Kristoffer af Edholm, doktor Per Faxneld, doktor Niklas Foxeus, doktor Urban Hammar, professor Peter Jackson, docent Marja-Liisa Keinänen, doktorand Johanna Lidén, professor Susanne Olsson, doktor Ferdinando Sardella, professor Olof Sundkvist, doktorand Fredrik Wallenstein med flera. Deras kritiska kommentarer har bidragit till att förbättra bokens inledande kapitel.

Det har varit en särskild förmån att få boken granskad genom Kriterium, en plattform för granskning, publicering och spridning av vetenskapliga böcker. Jag vill särskilt framhålla den vetenskapliga granskaren Katarina Planks insatser. Hon gav mig en mängd kloka och konkreta råd, vilka tillsammans med de anonyma sakkunniggranskarnas värdefulla synpunkter bidragit till att förbättra denna bok på flera viktiga sätt. Annika Olsson och Carmen Robertson Salas på Nordic Academic Press är också förtjänta av ett stort tack. Utan deras entusiastiska och kunniga samverkan hade manuset inte blivit en bok.

## FÖRORD

Detta är ett pionjärarbete. Jag gör inga anspråk på att ha gjort en slutgiltig översättning av Tsangnyöns sånger. Jag hoppas ändå att läsaren upplever något av den inspiration som jag själv har känt när jag arbetat med sångerna. Det har varit både stimulerande och spännande att översätta texter som inte tidigare har översatts. Känslan av att träda in i en okänd värld och en svunnen tid har gjort översättningen till ett äventyr.

# Bildförteckning

Bild 1. Illustration ur blocktryck som föreställer Tsangnyön Heruka omgiven av lärjungar (rGod tshang ras pa, <i>Nyi ma'i snying po</i> : 3).	18
Bild 2. Karta över platser som var viktiga för Tsangnyön Heruka.	48–49
Bild 3. Illustration ur blocktryck som föreställer Tsangnyöns bror Könchog Gyaltzen (dNgos grub dpal 'bar, <i>Dad pa'i seng ge</i> : 1b).	57
Bild 4. Illustration ur blocktryck som föreställer Tsangnyöns huvudsakliga lärare Sharawa (Zla ba rgyal mtshan, <i>Sha ra ba'i rnam thar</i> : 1b).	57
Bild 5. Illustration ur blocktryck som föreställer Tsangnyöns lärjunge och biograf Ngödrub Pembar (Byams pa lha btsun grags pa, <i>dNgos grub dpal 'bar gyi rnam thar</i> : 383)	61
Bild 6. Blocktryckillustration ur sångsamlingen som föreställer Tsangnyöns partner Kuntu Sangmo (gTsang smyon he ru ka, <i>gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum</i> : 28a).	64
Bild 7. Illustration ur blocktryck som föreställer Tsangnyöns lärjunge Götsangrepa. Götsangrepa sammanställde sångsamlingen (rGod tshang ras pa, <i>Nyi ma'i snying po</i> : 287).	67
Bild 8. Illustration ur blocktryck som föreställer sångsamlingens redaktör Lopen Jampel Chöla ('Jam dpal chos lha, <i>Yang dgon gyi rnam thar</i> : 75b).	67
Bild 9. Blocktryckillustration ur sångsamlingen som föreställer Tsangnyöns lärjunge Rinchen Palsangpo (gTsang smyon he ru ka, <i>gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum</i> : 1b).	72
Bild 10. Blocktryckillustration från sångsamlingen som föreställer Tsangnyön (gTsang smyon he ru ka, <i>gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum</i> : 1b).	83
Bild 11. Blocktryckillustration från sångsamlingen som föreställer beskyddaren Tseringma (gTsang smyon he ru ka, <i>gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum</i> : 28a).	122

DEL I

EN STUDIE AV TSANGNYÖN  
HERUKA OCH HANS SÅNGER



# Inledning

För mer än femhundra år sedan, vid slutet av 1400-talet, vistades en ovanlig – för att inte säga märklig – buddhistisk yogi i Lachi, ett avlägset beläget bergsområde som ligger vid gränsen mellan Tibet och Nepal.<sup>5</sup> Yogin var knappt trettio år gammal, och han varken såg ut eller uppförde sig så som vi kanske förväntar oss att en företrädare för en religiös tradition ska göra.

Hans långa hår var samlat i en stor knut på huvudet. Blicken var intensiv och genomträngande. I hans öron hängde stora ringar tillverkade av ben, och han åt sin mat ur en kranieskål. Han hade ingen fast bostad och sina få tillhörigheter bar han med sig på sina vandringar. Förutom kranieskålen hade han en *vajra* – ett rituellt föremål som symboliserar sinnets oförstörbara natur – samt en säregen stav kallad *khatvāṅga*. Staven var utsmyckad med diverse föremål och han använde den både som vandringsstav och som vapen om han blev hotad. Vajran använde han när han utförde sina dagliga ritualer.

Yogin vistades ogärna i kloster. Han föredrog att uppehålla sig bland lik på begravningsplatser eller på andra avlägset belägna ställen där inga andra människor höll till.<sup>6</sup> Från liken lärde han sig om förgänglighet och död. I ensliga eremitboningar kom han med hjälp av meditationsövningar till insikt om hur sinnet fungerar.

Yogin var känd för sin rättframhet och för att inte dra sig för att använda obscena eller förolämpande ord. Stundom uppförde han sig så pass egendomligt att han uppfattades som galen av folk som mötte honom. Vid ett tillfälle när han besökte Tsari, ett heligt bergsområde i sydöstra Tibet, ledde hans provocerande och udda uppförande till att folk började kalla honom ”Tsangnyön”, tibetanska för ”dåren från Tsang”.

Det talades om att Tsangnyöns verkliga namn var Sangye Gyaltsen, och att han en gång hade varit en av de mest begåvade munkarna i



det berömda Gyantseklostret i provinsen Tsang. Det gick historier om hur han lämnat klostret under uppseendeväckande former när han var drygt tjugo år gammal, för att sedan bli en kringvandrande yogi utan någon fast bostad. Munklivet hjälpte honom inte längre på vägen mot uppvaknande och insikt, hade han sagt innan han lämnade sitt kloster. Alltsedan dess hade Tsangnyön vandrat runt i avlägset belägna bergsområden i södra Tibet och norra Nepal, och nu hade han valt att slå sig ner i Lachi för att meditera. Eftersom han klädde sig och uppförde sig som en vredgad gudomlighet i den tantriska buddhismen, en så kallad Heruka, kallades han också för ”Tsangpa Heruka” – ”Herukan från Tsang” eller ”Tsangnyön Heruka” – ”Herukan, dåren från Tsang”.

Många av de lokala härskare, munkar, nunnor, manliga och kvinnliga yogier samt vanliga människor som stötte på Tsangnyön under hans vandringar blev mäktat imponerade av hans mirakulösa förmågor och stora lärdom. En del hävdade till och med att han var en fullkomnad mästare – en siddha.

Andra blev chockerade och förargade när de blev utsatta för hans provokationer. De menade att han förstörde buddhismens anseende och sade att han var en bluffmakare, eller rentav en blodtörstig demon. I synnerhet vissa av de lärda munkarna ogillade honom och hans annorlunda sätt att uppföra sig och undervisa om buddhismen. ”Hur kan en buddhistisk mästare ha långt hår, bära smycken, dricka alkohol, gå runt naken, dansa, sjunga och bryta mot allehanda uppföranderegler?” frågade de sig. Det gjorde inte saken bättre att Tsangnyön var öppet kritisk mot munkarna. En del munkar menade att Tsangnyöns sätt att utöva och förmedla kunskaper om buddhismen saknade stöd i de buddhistiska texterna. Tsangnyön kunde dock ge svar på tal när han ifrågasattes. Han citerade avsnitt ur de kanoniska skrifterna som stödde hans uppförande och sätt att undervisa. Munkarna som inte kunde ifrågasätta auktoritativa buddhistiska texter visste inte vad de skulle säga. Skamset lommade de iväg, förödmjukade och förargade över att denna vagabond visat sig vara mer kunnig i de buddhistiska skrifterna än vad de själva var.

Även om det skulle dröja ytterligare några år innan Tsangnyön Heruka blev berömd i Tibet med omnejd, så hade han vid denna tid börjat bli omtalad i de södra och centrala delarna av landet. När han

nu hade slagit sig ner i Lachi för att ”resa utövningens segerbaner”, det vill säga uppnå insikt i sinnets natur genom intensiv meditation, sökte sig enstaka nyfikna människor dit för att möta denna udda och karismatiska yogi.

Till skillnad från de lärda munkarna kunde Tsangnyön förklara buddhismen på ett sätt som vanliga människor förstod och kunde relatera till. Hans humor och rättframhet, i kombination med att han uttalade sanningar som ingen annan vågade uttrycka, gjorde honom populär.

Under sin vistelse i Lachi började Tsangnyön formulera sina insikter genom sånger. Det var i Lachi han sjöng den sång som inleder sångsamlingen som är översatt i denna bok. Sången uttrycker den djupa insikt som Tsangnyöns långvariga och intensiva meditationsövningar gett upphov till. Dess huvudsakliga budskap är att sinnets natur och utövarens utvalda meditationsgudomlighet (*yidam*) inte är åtskilda från varandra. Sången inleds på följande sätt:

Emaho!

Den segerrike Hevajra  
är det egna sinnet – rent till sitt ursprung.  
I detta tillstånd av enkelhet  
finns varken tomhet eller icke-tomhet.

Tidigare förstod jag inte visdomen  
som uppstår av sig själv  
– enkelheten.  
När jag mediterade gjorde villfarelsen inom mig  
att jag uppfattade själva villfarelsen som meditation.

Nu är jag en meditationsutövare  
som är fri från intellektualiserande.  
När vi vill meditera  
förmörkas meditationen av själva meditationen.  
Men när vi förstår icke-meditationen  
blir allt till meditation.  
Vanliga människor fjättras av själva visdomen.  
Men för en yogi omvandlas de fem gifterna  
och blir till smycken.<sup>7</sup>



Bild 1. Tsangnyön Heruka (rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 3).  
Samtliga bilder är tagna ur blocktryck, läs mer i bildförteckningen på s. 12.

Tsangnyön fortsatte att sjunga sånger ända fram till sin död. Ibland sjöng han spontana sånger till sina lärjungar eller andra han mötte. Vid andra tillfällen skrev han ner sånger och skickade dem till lärjungar som behövde dem. Han sjöng sånger till mäktiga kungar och drottningar, till vanliga män och kvinnor, till manliga och kvinnliga yogier, till munkar och nunnor. Hans sånger gick rakt in i åhörarnas hjärtan och fick dem att tänka i nya banor. Några av dessa sånger memorerades och tecknades senare ner av Tsangnyöns lärjungar.

Vem var då denna karismatiska och till synes galna yogi vars sånger här för första gången publiceras i översättning?<sup>8</sup> Det är förstås omöjligt att få något entydigt svar på frågan. Det har gått mer än femhundra år sedan Tsangnyön levde och han är numera nästan bortglömd, även i Tibet.

För att sångerna ska bli mer levande och lättare att förstå behöver vi veta något om deras upphovsman, samt om hur det var i Tibet när

han levde. Dessutom behöver vi bekanta oss med några av de platser som han vistades på, och därtill även lära känna den kultur och den religion som sångerna var och fortfarande är en del av.

Boken är disponerad på följande sätt: Först kommer ett kapitel som beskriver den tibetanska buddhismen på ett allmänt och övergripande sätt. Här skildras den tibetanska buddhismens historia och utmärkande drag i korthet. Kapitlet tar hänsyn till tibetanernas egna uppfattningar om sin religion och det vänder sig främst till läsare utan djupgående förkunskaper om den tibetanska buddhismen. Avsnittet är tänkt att fungera som en fristående introduktion till den tibetanska buddhismen och kan således läsas också av dem som inte läser resten av boken. Av detta skäl har jag valt att inte referera till Tsangnyön och hans sånger i detta kapitel.

Därefter kommer ett kapitel som ger läsaren en nödvändig religionshistorisk bakgrund och kontext innan själva sångsamlingen börjar. Detta kapitel ger en översiktlig bild över hur det var i Tibet då Tsangnyön och hans lärjungar levde. Vidare innehåller kapitlet en sammanfattning av Tsangnyöns biografi utifrån olika källor. Dessutom beskrivs hur det gick till då sångerna sammanställdes och trycktes.

Därpå kommer ett kapitel som redogör för Tsangnyöns sånger och den tibetanska sångenrens historiska bakgrund. I detta kapitel återges huvuddragen i Tsangnyöns sånger och de narrativa berättelser som omger dem. Vidare fördjupas diskussionen om sångerna utifrån den historiska och religiösa kontext där de ingår. Några kommentarer angående de utmaningar som jag ställts inför under översättningsarbetet avslutar kapitlet.

Efter de inledande kapitlen kommer översättningen av Tsangnyöns sångsamling. Översättningen är gjord med hjälp av det exemplar av sångsamlingen som finns bevarat i arkivet vid The Buddhist Digital Resource Center (BDRC). Texten har tillhört den framlidne E. Gene Smith som grundade BDRC och som gav mig tillgång till texten innan den blev tillgänglig i BDRC:s arkiv.<sup>9</sup> Sångsamlingen finns listad under litteratur på tibetanska och Tsangnyöns namn (gTsang smyon Heruka) i litteraturlistan. Hela sångsamlingen – ramberättelser, sånger och kolofoner – har översatts. För att göra texten mer lättläst har jag delat upp sångsamlingen i avsnitt med rubriker. Med

tanke på att sångerna är en sorts religiösa dikter har jag valt att inte kommentera och tolka sångernas innehåll i den löpande texten.

Efter sångsamlingen kommer en översättning av *Det strålande solskenets översikt*. Översikten listar sångerna i kronologisk ordning och ger också kortfattad information om de olika sångerna.

Till sist finns en ordlista där några av de mer specifika och tekniska ord som används i sångerna förklaras. I ordlistan anges även vissa av dessa ords motsvarigheter på tibetanska och sanskrit. Ordlistan torde vara till nytta för dem som vill förstå sångernas innehåll bättre och för dem som önskar studera dem mer grundligt.

# Den tibetanska buddhismen

”Tibetansk buddhism” är en benämning skapad av utomstående och ingenting tibetanerna själva kallar sin religion.<sup>10</sup> Tibetanerna kallar sin religion för ”den inre läran” (tibetanska: *nang pa'i chos*) eller ”Buddhas lära” (t: *sangs rgyas kyi chos*).<sup>11</sup>

Den tibetanska buddhismen påträffas inte bara i den autonoma regionen Tibet (Tibetan Autonomous Region) utan den finns också i andra delar av dagens Kina, samt i andra länder. Det kan vara klokt att skilja mellan politiska Tibet (Tibetan Autonomous Region) och kulturella Tibet. Det kulturella Tibet omfattar ett större område, vars invånare har ett gemensamt språk, en gemensam kultur och en gemensam religion.<sup>12</sup> Detta område sträcker sig över en mycket stor yta. Där ingår, utöver den autonoma regionen, stora delar av fyra andra kinesiska provinser: Qinghai, Sichuan, Gansu och Yunnan; samt områden i Himälalaya: Bhutan, Nepal, Sikkim och Ladakh.

För hundratals år sedan spreds också den tibetanska buddhismen till yttre och inre Mongoliet, Burjatien och Kalmuckien.<sup>13</sup> I dessa områden är folket således inte tibetaner och de talar inte tibetanska, men de är tibetanska buddhister.

Alltsedan Dalai lama och många andra tibetaner lämnade det politiska Tibet 1959 har den tibetanska buddhismen spridits också till en mängd andra platser i världen, platser som ligger utanför såväl det politiska som det kulturella Tibet. Det finns exiltibetaner bofasta i Indien och Nepal, samt en exilregering i Dharamsala i norra Indien där Dalai lama är bosatt.

Från och med 1970-talet och framåt har den tibetanska buddhismen också blivit populär bland västerlänningar och en västerländsk variant av den tibetanska buddhismen har vuxit fram i Europa, USA och andra delar av världen.

Med tanke på att den tibetanska buddhismen är spridd över ett så

stort område och utövas av personer med olika etnisk och kulturell bakgrund, är det problematiskt att tala om tibetanska buddhister som om de vore en enhetlig grupp. En tibetansk buddhist kan antingen vara en tibetan som är buddhist eller någon som inte är tibetan men som utövar den tibetanska buddhismen. Vad gäller världsbilden och utövningssättet finns det skillnader mellan tibetaner i traditionella samhällen som har fötts in i denna religiösa tradition och personer som tillhör en annan kultur och blivit tibetanska buddhister senare i livet.

### Historisk resumé

Buddhismen började etableras i Tibet vid mitten av 600-talet e.v.t., det vill säga cirka tusen år efter Buddha Śākyamunis levnad.<sup>14</sup> Buddhismens första spridningsperiod till Tibet (t: *bstan pa snga dar*) varade fram till mitten av 800-talet. Under denna period var Tibet ett mäktigt kungadöme. Några av Tibets kungar, bland annat Songtsen Gampo (cirka 617–649) och Trisong Detsen (742–796), intresserade sig för buddhismen.

Tibet var på denna tid omgivet av buddhistiska länder, och det var viktigt att ha allianser med dem. Songtsen Gampo gifte sig med en nepalesisk och en kinesisk prinsessa och eftersom dessa bägge drottningar var hängivna buddhister lät han bygga tempel åt dem i Lhasa. Statyer av Buddha installerades i dessa tempel, och en av dessa statyer, Jowo, kom att bli särskilt betydelsefull. Än i dag vallfärdar tibetaner till Jokhangtemplet i Lhasa för att få se och vörda denna staty. Under Songtsen Gampos styre skapades Tibets skriftsystem, något som kom att ha stor betydelse när buddhismen infördes.

Drygt hundra år senare, under Trisong Detsens styre, inbjöds några mycket framstående indiska mästare till landet: den mytomspunna tantriska mästaren Padmasambhava (Guru Rinpoche) och den lärda munken Śāntarakṣita. Tillsammans grundade Trisong Detsen, Padmasambhava och Śāntarakṣita år 779 Tibets första kloster, Samye. I och med detta fick den buddhistiska klostertraditionen fäste i landet, något som skulle bli viktigt för buddhismens framtid i Tibet. Under kung Trisong Detsens ledning översattes en stor mängd buddhistiska texter till tibetanska. Detta omfattande översättningsprojekt fortsatte i flera hundra år och resulterade i de buddhistiska kanoniska skrift-

samlingarna *Kangyur* (översättningar av Buddhas ord) och *Tengyur* (översättningar av kommentarer till Buddhas ord).<sup>15</sup> Padmasambhava hade en mängd lärjungar och en av de mest betydelsefulla var den tibetanska kvinnan Yeshe Tsogyel. Det finns många legender om Yeshe Tsogyel, och hon kom efter hand att bli en förebild för kvinnliga buddhistiska utövare i Tibet.<sup>16</sup>

Buddhismens fortsatta utveckling fick ett drastiskt slut när kung Langdarma tog över makten. De privilegier som den nya religionen och dess utövare hade fått hade väckt ont blod hos somliga tibetaner. Enligt tibetanska källor förbjöd Langdarma buddhismen, och det sägs också att han förföljde dess anhängare. Langdarma mördades år 842 av en hängiven buddhist, och kungadömet upplöstes i samband med detta.

Efter en drygt hundra år lång period av splittring, då den monastiska buddhismen försvann från de centrala delarna av landet, började buddhismen återetableras på slutet av 900-talet.<sup>17</sup> En senare period då buddhismen återigen spreds i Tibet började (t: *bstan pa phyi dar*), och buddhistiska mästare bjöds in från Indien. En av de mest framstående var den bengaliska lärda munken Atīśa (982–1054) som hade en avgörande roll när buddhismen återinfördes i Tibet. Atīśas lärjunge, tibetanen Dromtönpa (1004–1064), etablerade kadampatradditionen i landet, en tradition som efter hand integrerades i de andra tibetanska skolorna.

Flera tibetaner reste under denna period till Indien och Nepal för att studera och praktisera buddhismen. De fick direkt vägledning av indiska och nepalesiska mästare, lärde sig indiska språk och översatte texter till tibetanska. Bland dessa återfinns Marpa (1012–1096) och Drokmi (993–1050), som kom att bli förgrundsfigurer i kagyus respektive sakyaskolorna.

Under denna period grundade en tibetansk kvinna vid namn Machik Labdrön (1055–1149) en traditionslinje vid namn ”att skära av [jagbundenheten]” (t: *gcod*, uttalas *chö*).<sup>18</sup> Denna tradition utövades ursprungligen främst av kringvandrande yogier, men kom efter hand att införlivas i de olika buddhistiska traditionerna vars aktiviteter började bli alltmer knutna till kloster. En mängd kloster byggdes i Tibet och ett stort antal tibetaner blev munkar.<sup>19</sup>

De traditioner som hade etablerats under den tidigare perioden



då buddhismen spridits till Tibet kom att benämnas nyingma, vilket betyder ”den äldre [traditionen]”.

## Buddhismens tre vägar

När tibetanerna kom i kontakt med buddhismen hade tre farkoster (sanskrit: *yāna*) utvecklats i Indien. Enligt dåtidens inombuddhistiska exegeter representerade dessa tre farkoster – *hīnayāna*, *mahāyāna* och *vajrayāna* – olika vägar till uppvaknandet.<sup>20</sup> Alla de tre vägarna eller farkosterna kom att ingå i den tibetanska traditionen. Därför skiljer sig den tibetanska buddhismen från de buddhistiska riktningar där endast en eller två av farkosterna ingår.

De tre farkosterna ses som olika delar av buddhismen: *hīnayāna* är den nödvändiga grunden, *mahāyāna* handlar om motivationen, och *vajrayāna* erbjuder effektiva metoder för att uppnå målet.<sup>21</sup>

Den tibetanska buddhismen är djupt förankrad i *mahāyāna*-buddhismen, men till skillnad från *mahāyāna*-buddhismen i en del andra traditioner ingår vid sidan av *mahāyāna*-sūtrorna även de lärda *mahāyāna*-kommentarerna (s: *śāstra*) i den tibetanska traditionen. Studiet av dessa filosofiska texter är viktigt vid många av de större tibetanska klostren, och därigenom har de filosofiska och intellektuella sidorna av *mahāyāna*-buddhismen bevarats.<sup>22</sup>

Enligt den tibetanska buddhistiska traditionen ingår *vajrayāna* i *mahāyāna*, och det poängteras ofta att *vajrayāna* bygger på grundläggande begrepp inom *mahāyāna*, som tomhet (s: *śūnyatā*) och medkänsla (s: *karuṇā*).<sup>23</sup>

## De tre juvelerna och det uppvaknade sinnelaget

De tre tillflykterna eller juvelerna (buddha, dharma och sangha) är samtliga buddhistiska traditioners gemensamma grund. Den som tagit sin tillflykt till dessa anses vara buddhist. Tillflyktsversen läses i allmänhet flera gånger dagligen av praktiserande buddhister, och i den tibetanska traditionen är tillflykten ofta formulerad på följande sätt:

Till buddha, dharma och till sangha  
tar jag tillflykt tills uppvaknandet.<sup>24</sup>

Mahāyānabuddhismen infogade ett tillägg till dessa tre juveler. Detta tillägg handlar om ”uppvaknandets sinnelag” (s: *bodhicitta*) och innebär att det inte räcker att ta tillflykt för sin egen skull. Tillflyktstagan- det bör göras för alla kännande varelsers skull. Detta är något som är centralt i den tibetanska buddhismen, där vikten av att utveckla ett altruistiskt sinnelag ständigt betonas. Utan detta sinnelag blir även goda gärningar begränsade och själviska, anser man. Men med en osjälvisk, kärleksfull motivation kan till synes triviala och vardag- liga gärningar bli konstruktiva och betydelsefulla. Målet är att bli en bodhisattva, en person som sätter andras lycka och välgång framför sin egen. Rent konkret formuleras denna tanke genom några strofer som läses tillsammans med den vanliga tillflykten som citerades ovan:

Genom förtjänsten som kommer av  
att vara generös med mera  
må jag uppnå buddhatillståndet  
för att gagna alla varelser.<sup>25</sup>

Med utgångspunkt i undervisning som kom till Tibet via Atiśa sam- manställde den tibetanska kadampamunken Geshe Chekawa Yeshe Dorje (1102–1176) ett för Tibet unikt system som består av sju delar, vilkas syfte är att utveckla det uppvaknade sinnelagets två aspekter: visdom och medkänsla. Dessa instruktioner kom att bli betydelse- fulla i Tibet och är kända under namnet sinnesträning (t: *blo sbyong*; uttalas: *lodjong*; engelska: *mind training*). Denna träning av sinnet går ut på att använda alla situationer, också negativa omständigheter, till att utveckla visdom och medkänsla. Framför allt handlar det om att utveckla kärlek och omtanke mot alla kännande varelser.<sup>26</sup>

### De tre rötterna

Den tibetanska buddhisten, liksom buddhister inom alla buddhis- tiska riktningar, tar sin tillflykt till de tre juvelerna, och gör detta på ett mahāyānabuddhistiskt sätt, men utöver detta tar han eller hon även sin tillflykt till de tre rötterna (t: *rtsa ba gsum*) – laman, yidam och beskyddarna.<sup>27</sup> Dessa tre rötter är inte en del av tillflykten i de buddhistiska traditioner där vajrayāna saknas.

Lama är det tibetanska ordet för guru, det vill säga andlig mästare. Laman anses vara helt nödvändig om man önskar utöva de metoder som finns tillgängliga i vajrayānbuddhismen. Det finns många lamor, och av dessa är det vissa som den enskilda utövaren har speciellt starka band till och som förmår hjälpa mer effektivt än andra. Den lama som är allra viktigast kallas för ”rotlama” (t: *rtsa ba'i bla ma*). Utan att ha genomgått en rituell invigning (t: *dbang*), mottagit instruktioner (t: *khrid*) samt fått en rituell textöverföring (t: *lung*) från laman kan och får man inte praktisera dessa metoder. Det sägs att det är omöjligt att nå uppvaknande och slutgiltig insikt utan lamans välsignelse, och därför anses laman vara roten till all välsignelse.

Bland de effektiva metoderna inom vajrayāna ingår också den andra roten – yidam. Yidam är samlingsnamnet för de olika meditationsgudomligheter som representerar det uppvaknade sinnet. Det finns en stor mängd sådana meditationsgudomligheter, till exempel Vajravārāhī, Cakrasaṃvara och Hevajra. Genom visualisering av yidamgudomligheten och ibland även av dennes palatslika boning (s: *maṅḍala*), samt genom recitation av dess mantra anses utövaren snabbt kunna förverkliga de upplysta kvaliteter som hans eller hennes meditationsgudomlighet är ett uttryck för. På grund av yidammetodernas stora betydelse anses yidam vara roten till allt förverkligande.

Den tredje roten är beskyddarna och dessa vredgade manifestationer av upplysningen anses undanröja hinder för uppvaknandet. Det finns många olika beskyddare, till exempel Mahākāla och Palden Lhamo. Beskyddarna ser skräckinjagande ut, men anses i likhet med de milda upplysta gestalterna (som till exempel Avalokiteśvara och Tārā) också vara ett uttryck för medkänsla. Ibland behövs dock mer kraftfulla metoder för att få varelserna att vakna upp. Det sägs att beskyddarna är roten till all buddhaaktivitet.

Det finns en mängd lamor, yidam och beskyddare i den tibetanska buddhismen. Vid sidan av dessa finns även olika buddhor som till exempel Amitābha och Akṣobhya, samt bodhisattvor som till exempel Avalokiteśvara och Mañjuśrī. Alla dessa gestalter anses vara uttryck för tillflykten. Ytterst handlar allt om att ”vakna upp” och förstå det egna sinnets verkliga natur. Innan detta mål har uppnåtts är det dock nödvändigt att ta sin tillflykt till andra som uppnått målet, samt till de olika lärare och metoder vilka bidrar till detta uppvaknande.

De många bilderna och symbolerna som finns i ett tibetanskt tempel är ett uttryck för olika aspekter av det uppvaknade sinnet. När utövaren nått målet anses det inte längre vara någon skillnad mellan tillflyktsobjekten och den som tar sin tillflykt till dem. Då har utövaren insett att det egna sinnet är buddha, att det egna talet är dharma och att den egna kroppen är sangha. Då är utövaren oskiljaktig från sin lama, från sin yidam och från sin beskyddare. Själva syftet med utövningen är just att utövaren själv förverkligar de tre juvelerna och de tre rötterna och upptäcker att allt han eller hon önskar uppnå faktiskt finns inom honom eller henne själv.<sup>28</sup>

### Vajrayāna

Vajrayāna kallas också för mantrayāna, det vill säga mantrafarkosten. Denna benämning är passande med tanke på den vikt recitationen av diverse mantror har i vajrayānabuddhismen. Mantrorna symboliserar, i likhet med yidam, det upplysta sinnets olika kvaliteter, och att recitera dem anses, om det görs på rätt sätt och inte endast mekaniskt, kunna väcka goda egenskaper som omtanke och klokhet hos den som utför recitationen.

Det mest kända mantrat i den tibetanska buddhismen är Avalokiteśvaras mantra: *Oṃ maṇi padme hūṃ*.<sup>29</sup> Avalokiteśvara – Chenrezig på tibetanska – är medkänslans bodhisattva. Att recitera Chenrezigs mantra samt visualisera hans gestalt anses kunna bidra till att medkänsla utvecklas i medvetandet hos den som bemödar sig med att göra detta.<sup>30</sup> Målet är att medkänslan, som alla varelser anses ha latent inom sig men som inte alltid kommer till uttryck, ska komma fram. När detta har skett till fullo kan man tala om att vederbörande har förverkligat Chenrezig. Detta innebär att kärlek och medkänsla genomsyrar alla tankar, ord och gärningar. När tibetaner talar om att till exempel Dalai lama eller Karmapa är emanationer av Chenrezig innebär detta att de anses ha utvecklat sin medkänsla helt och fullt.

Vid sidan av mantrayāna används också benämningarna tantrisk buddhism och esoterisk buddhism för vajrayāna. Tantra är en kategori av texter som ingår i denna form av buddhism, men som inte återfinns i de andra farkosterna. Esoterisk buddhism syftar på att utövaren behöver ha fått rituell invigning, undervisning och textöverföring

av en lama för att kunna tillämpa metoderna inom vajrayāna. Dessa läror och utövningsmetoder är således inte tillgängliga för alla.

Eftersom laman är så viktig inom denna form av buddhism kallades den tibetanska buddhismen tidigare för lamaismen. Denna term användes inte sällan pejorativt av missionärer och andra som ogillade den tibetanska buddhismen.<sup>31</sup> Eftersom termen har en nedsättande innebörd har den övergivits alltmer på senare tid.

### Den tibetanska buddhismen, chanbuddhismen, folkreligionen och pön

Den tibetanska buddhismen har sina rötter i den buddhism som fanns i norra Indien, Nepal och Kashmir under 600-talet fram till 1200-talet e.v.t. När buddhismen trängdes undan från dessa områden på 1200-talet bevarades denna sentida indiska buddhism i Tibet.

Det finns dock också spår av kinesisk buddhism i den tibetanska buddhismen. Det var framför allt den meditationsbaserade chanbuddhismen som förekom i Tibet under den äldre överföringsperioden av buddhismen till Tibet (cirka 650–850 e.v.t.).<sup>32</sup> Efter en debatt i Samye-klostret vid slutet av 700-talet bestämde sig dock tibetanerna för att följa den indiska formen av buddhism i stället för den kinesiska.<sup>33</sup> Spår av den kinesiska meditationsbuddhismen finns dock kvar, bland annat i vissa meditationsformer inom kagyü- och nyngmatraditionerna. Det finns till exempel uppenbara likheter mellan kagyüskolans mahāmudräsysteem, nyngmaskolans dzogchensysteem och chanbuddhismen. Tankar om att alla varelser har en buddhanatur och att det finns möjligheter att inse denna natur relativt plötsligt ingår i dessa traditioner. Vidare liknar de tre systemen varandra genom att de innehåller idéer om att såväl meditationen som uppförandet bör vara spontant, okonstlat och naturligt.

Det finns en del, ofta äldre, skildringar av den tibetanska buddhismen där det hävdas att den tibetanska buddhismen är full av vidskepelse och trolldom.<sup>34</sup> Det förekommer också beskrivningar som gör gällande att den så kallade pönreligionen (t: *bon*), som fanns innan buddhismen kom till Tibet, skulle ha förvanskats och blandats ihop med buddhismen i Tibet.<sup>35</sup> Det finns förvisso inslag i den tibetanska buddhismen som har med folklig religiositet och inhemska trosupp-

fattningar att göra. Men detta är inte något unikt för buddhismen i Tibet. Buddhismen har på grund av sin anpassningsförmåga spridits till länder med vitt skilda kulturer och religioner. I stället för att förbjuda andra livsåskådningar har buddhismen anammat sådant som går att förena med den buddhistiska läran och modifierat sådant som är oförenligt med den. Detta ser vi exempel på också när buddhismen kommit till Sverige och andra västländer. I stället för att ta avstånd från västerländsk vetenskap, psykologi och kristendom integreras dessa i buddhismen. Det är mycket på grund av detta som västerlänningar kan förstå, relatera till och i vissa fall anamma buddhismen. Vad som en gång skedde i öst sker således just nu i väst.

I Tibet tog sig detta uttryck genom att man i stället för att ta avstånd från kult av lokala gudar och osynliga väsen införlivade dessa i buddhismen. Enligt den tibetanska buddhistiska traditionen hade Padmasambhava och andra mästare fått dessa mäktiga väsen att konvertera till buddhismen. Blodsoffer byttes ut mot symboliska offer av ”rituella offerkakor” (t: *gtor ma*), och därmed kunde kulten av dem fortsätta. Eftersom det enligt den buddhistiska läran finns en mängd olika sorters varelser, människor, gudar, halvgudar, hung- riga andar, djur och helvetesvarelser, står tanken på att det finns lokala gudar och osynliga väsen av olika slag inte i konflikt med den buddhistiska läran. Faktum är att en kult riktad till gudar och andar förekommer i de flesta buddhistiska länder. Det poängteras dock att en buddhist inte ska ta sin tillflykt till dessa väsen. En buddhist tar sin tillflykt till de tre juvelerna (och i den tibetanska buddhismens fall också till de tre rötterna). Däremot kan en buddhist utföra olika ritualer där man hjälper dessa väsen, precis som buddhister hjälper människor och djur.

Gudar och andar anses både kunna hjälpa och skada människor, vilket gör det angeläget att ta hänsyn till dem. Det finns också gudar och andar som via medier kommunicerar med människor och kan bistå med vägledning av olika slag.<sup>36</sup> Det mest välkända mediet är statsoraklet (t: *gnas chung chos rgyal*) som också har en politisk roll och tillfrågas när viktiga beslut ska fattas.<sup>37</sup>

Det viktiga är alltså perspektivet: för en buddhist kan dessa varelser inte ge någon tillflykt eftersom de själva sitter fast i tillvarons kretslopp. Endast de ovan nämnda tillflykterna kan befria från samsära

och dess orsaker: hat, begär och okunnighet. Däremot bör en buddhist ta hänsyn även till varelser som vi människor inte förnimmer och framför allt utveckla medkänsla gentemot dem.

## Den tibetanska buddhismens olika traditioner

Det finns i dag framför allt fyra inriktningar av tibetansk buddhism: nyingma, sakya, kagyü och gelug. Utöver dessa återfinns de mindre kända jonang- och bodongpaskolorna som fristående riktningar. Några traditioner, till exempel kadampa och chö, har införlivats i de andra skolorna och finns inte längre kvar som självständiga skolor. Något förenklat kan man säga att dessa traditioner uppstod under den senare spridningsperioden av buddhismen till Tibet (cirka 980–1200 e.v.t.) och att de har många likheter med varandra. Under denna tid reste tibetaner till Indien och träffade framstående indiska mästare. Dessutom bjöds indiska mästare till Tibet för att förkunna läran. Dessa personer tillhörde olika överföringslinjer som enligt traditionen hade gått vidare från mästare till lärjunge i obruten följd, från en uppvärdad mästare till hans eller hennes lärjunge i århundraden. Från början verkar det inte ha funnits några skarpa skiljelinjer mellan de olika buddhistiska traditionerna som kom till Tibet. Det var framför allt från 1500-talet och framåt som de olika skolorna avgränsades från varandra och i vissa fall förekom också konflikter mellan dem. Konflikter förekommer fortfarande ibland, såväl mellan traditioner som inom dem. De flesta tibetanska buddhister har dock länkar till flera olika traditioner och respekterar dem alla.

De buddhistiska traditioner som härrör från den äldre spridningsperioden av buddhismen till Tibet (cirka 650–850 e.v.t.) kom efter hand att kallas nyingma (den äldre traditionen). I nyingmaskolan har den sägenomspunne indiska mästaren Padmasambhava (Guru Rinpoche) en särskilt viktig plats.<sup>38</sup> Inom nyingmaskolan finns en speciell tradition av gömda och senare återfunna skrifter (och ibland också andra föremål) som kallas *terma* (skatter; tibetansk stavning: *gter ma*).<sup>39</sup> Dessa texter anses i allmänhet innehålla läror som Padmasambhava formulerade för att de skulle gagna personer i framtiden. Termatexterna gömdes sedan av Padmasambhava och Yeshe Tsogyel för att de skulle hittas av så kallade *tertöns* (skattfinnare; tibetansk stavning:

gter ston). Många viktiga texter inom den tibetanska buddhismen är skatter, till exempel *Den tibetanska dödsboken*.<sup>40</sup>

De traditioner som har sitt ursprung i den senare spridningsperioden kom efter hand att kallas för *sarma* ("nya traditioner"; tibetansk stavning: *gsar ma*). Bland dessa återfinns bland annat kagyü, sakya och gelug. Kagyü och sakya uppstod genom tibetaner som reste till Indien och Nepal på 1000-talet. De gick i lära hos indiska mästare och förde med sig buddhistiska läror till Tibet som de sedan spred vidare. Gelugpa är en tradition som grundades av lärjungar till Tsongkhapa på 1400-talet.

Varje traditionslinje har sina specialiteter vad beträffar meditationsmetoder och skrifter. Dessutom är det genom olika personer med olika personligheter som linjen har förts vidare. Grunden för alla dessa traditioner av tibetansk buddhism är dock densamma, och endast detaljer skiljer dem åt. Det är till de tre juvelerna och de tre rötterna som tibetanska buddhister tar sin tillflykt och dessutom ingår de tre farkosterna, *hīnayāna*, *mahāyāna* och *vajrayāna*, i de olika skolorna. Det som skiljer dem åt är vilka lamor som varit betydelsefulla, och vilka yidam samt beskyddare som anses vara viktiga i respektive tradition. Dessutom är det inte alls så att skolorna är avgränsade från varandra, tvärtom är de ofta blandade på olika sätt. Tsongkhapa (1357–1419), gelugpaskolans förfader, vördas av samtliga traditioner och hans texter studeras också utanför gelugpa. Milarepa (1040–1123), som är en av förgrundsgestalterna i kagyü, är högt vördad även i de andra traditionerna. Guru Rinpoche ses som "en andra Buddha" av tibetaner oavsett traditionstillhörighet, och de många lärda sakya-lamornas texter studeras långt utanför sakyaskolans gränser, för att endast nämna några exempel.

## Löften och livsstilar

Det finns olika livsstilar med tillhörande löften och föreskrifter tillgängliga för den som vill praktisera den tibetanska buddhismen. De grundläggande löfterna kallas med ett samlingsnamn för "den individuella befrielsens löften" (t: *so thar gyi sdom pa*; s: *prātimokṣa*). Dessa löften ingår också i theravāda- och mahāyānabuddhistiska traditioner utanför Tibet. Den individuella befrielsens löften är yttre, det vill



säga de reglerar uppförandet i första hand. Det handlar om konkreta handlingar som att avstå från att döda och stjäla och så vidare.

En annan löfteskategori som ingår i den tibetanska buddhismen är det så kallade bodhisattvalöftet (t: *byang chub kyi sdom pa*).<sup>41</sup> Detta löfte är centralt inom mahāyānabuddhismen och handlar i första hand om den inre motivationen hos utövaren; bodhisattvalöftet anses till skillnad från den individuella befrielsens löften inte upphöra när man dör. Den tibetanska buddhismen är förankrad i mahāyānabuddhismen och de flesta tibetaner har på något vis avgett bodhisattvalöftet. Det ingår i de flesta ritualer och dessutom i tillflykten. Bodhisattvalöftet kan också avges på ett mer formellt sätt. Den som har avgett bodhisattvalöftet har påbörjat bodhisattvans väg mot uppvaknandet och han eller hon har lovat att verka för alla varelsers väl, inte bara i detta liv utan också i sina framtida liv.

Vajrayānautövarens disciplin regleras av bodhisattvalöfterna samt av de så kallade samayaåtagandena (t: *dam tshig*; s: *samaya*). Samaya innebär bland annat att lärjungarna ska känna respekt och förtroende gentemot sin lärare. Dessutom ska lärjungarna respektera varandra och utöva det som de lärt sig av sin lama. Samayaåtagandena innebär således framför allt att upprätthålla sin förbindelse till läraren, till sina dharmabröder och -systrar och till själva utövningen.

De tre löfteskategorierna – den individuella befrielsens löften, bodhisattvalöfterna samt de tantriska löfterna (samayaåtagandena) – går att kombinera. Det finns en hel del texter som beskriver hur detta går till.<sup>42</sup>

## Den individuella befrielsens löften

Lekfolket, både manliga (t: *dge bsnyen*; s: *upāsaka*) och kvinnliga (t: *dge bsnyen ma*; s: *upāsikā*), har fem föreskrifter att rätta sig efter: att avstå från att döda, stjäla, ljuga, utföra olämpliga sexuella handlingar och bruka alkohol eller droger.<sup>43</sup> Dessa föreskrifter ingår i tillflyktslöftet, men kan också avläggas separat och får då mer tyngd. Det är också möjligt att avlägga ett eller flera av ovanstående fem löften och när löftet väl är avgett består det i resten av detta liv. Det går dock att ceremoniellt avsäga sig löftet om det visar sig svårt att upprätthålla.

Det finns också möjlighet för lekfolk att avlägga åtta så kallade

sojonglöften (t: *gso sbyong*; s: *poṣadha*) och leva som om de vore noviser under en dag.<sup>44</sup> Det finns en fasteritual kallad *nyungne* (t: *smyung gnas*) där dessa åtta löften avges dagligen.<sup>45</sup> Ritualen pågår i två dygn (en period) och deltagarna fastar och iakttar tystnad under den andra dagen. Vid sidan av fastan och det kontinuerliga arbetet med att se till att löfterna inte bryts, ingår recitation av Avalokiteśvaras mantra, prostrationer och visualisering av den tusenarmade formen av Avalokiteśvara. *Nyungne* är särskilt populär bland lekfolk och nunnor, men det finns även munkar som genomför *nyungne*. Det går att göra flera perioder av *nyungne* efter varandra, och det anses vara mycket bra om man kan göra åtta perioder i följd.

Novismunken (t: *dge tshul*; s: *śramaṇera*) har inom den tibetanska traditionen 36 löften som reglerar hans uppförande, varav 10 är särskilt centrala. Den fullt ordinerade munken (t: *dge slong*; s: *bhikṣu*) har inom den tibetanska traditionen 258 löften.<sup>46</sup> Det finns motsvarande löften också för kvinnor men den fulla ordinationen för kvinnor (t: *dge slong ma*; s: *bhikṣuṇī*) har försvunnit i Tibet och i många andra delar av Asien. Det finns endast novisnunnor (t: *dge tshul ma*; s: *śramaṇerikā*) i Tibet. Tibetanerna kallar vanligtvis nunnorna för *ani* (*a ni*) och munkarna för *trapa* (*grva pa*) oavsett om de är noviser eller fullt ordinerade. Bland munkarna och nunnorna ingår de ovan nämnda fem föreskrifterna, men de tolkas strängare. Löftet om att inte leva på ett sexuellt osunt sätt innebär till exempel total avhållsamhet från sexuella handlingar. Det finns även lekfolk som väljer att hålla denna strängare disciplin och helt avhåller sig från alkohol och lever i celibat. Bland de många löften som reglerar munkarnas och nunnornas liv finns också en hel del regler som handlar om smärre ting, såsom hur kläderna ska se ut.

Nunnorna har vanligtvis en lägre status än munkarna och det finns löften som gör dem underordnade och också beroende av munkarna på olika sätt. Under senare tid har detta dock börjat förändras. Försök att höja nunnornas status och se till att de får samma möjligheter till högre utbildning som munkarna görs. Det har också gjorts försök att återinföra den högre ordinationskategorin (s: *bhikṣuṇī*) för nunnor. Tibetanska nunnor har mottagit full ordination från fullt ordinerade nunnor som kommer från andra länder i Asien där traditionslinjen bevarats.<sup>47</sup>

## Olika kategorier av vajrayānautövare

En av de mest vanligt förekommande termerna för utövare av tantrisk buddhism är *yogi* för män och *yoginī* för kvinnor (t: *rnal 'byor pa* och *rnal 'byor ma*). *Yogi* är en generell term som används för en person som ägnar sig åt att utöva meditation och yoga mer seriöst än vanliga människor gör.<sup>48</sup> En *yogi* eller *yoginī* tillbringar ofta långa perioder i avskildhet för att utöva tantrisk buddhism, men han eller hon utövar också i sitt vardagsliv. En *yogi* eller *yoginī* kan vara munk respektive nunna, men behöver inte vara det. Vissa av yogierna har en kringvandrande livsstil utanför klostren och de som inte är munkar eller nunnor har ofta långt hår.<sup>49</sup> Deras kläder skiljer sig också ofta från munkarnas och nunnornas. Inte sällan har de vita inslag i kläderna. Det finns också yogier som utövar i hemlighet och döljer att de är yogier (t: *sbas pa'i rnal 'byor*). En *yogi* eller *yoginī* som inte är munk eller nunna behöver inte leva i celibat, vilket gör det möjligt för yogier att ägna sig åt utövningar där sexualiteten ingår som en del av vägen mot uppvaknandet.

En säregen gestalt som ibland dyker upp, framför allt i den tibetanska litteraturen, är den galna *yogin* (t: *rnal 'byor smyon pa*).<sup>50</sup> Denna benämning används för ett fåtal yogier som uppträder så pass udda och okonventionellt att de påminner om dårar. Dessa yogier kallas galna yogier, men deras galenskap anses vara av ett helt annat slag än den galenskap som patologiskt galna personer är drabbade av. De galna yogierna anses i själva verket vara förverkligade mästare, och epitetet galen används i detta sammanhang närmast som ett slags vördnadsbetygelse. De galna yogierna kritiserar, utmanar och provocerar ofta sin omgivning på olika sätt. Tibetanerna kallar dem ofta för *drubthob*, det vill säga *siddha*.

En annan kategori av utövare som också är att betrakta som en sorts *yogi* är *ngagpan* (t: *sngags pa*; s: *mantrin, tantrika*).<sup>51</sup> Denna kategori av vajrayānautövare är ofta gifta och har barn. De ägnar sig åt regelbunden utövning och tar ibland ledigt från sina världsliga förehavanden för att utöva på heltid i avskildhet. De utför också olika typer av ritualer, vilka anses påverka vädret eller på andra sätt förbättra livsvillkoren för människor och djur i det område där de bor. De flesta, men inte alla, *ngagpa* tillhör nyingmaskolan.

Ytterligare en typ av vajrayānautövare som påminner om yogin och ngagpan är *togden* (t: *rtogs ldan*). Ordagrant betyder togden ”den som har insikt”. Termen används för yogier eller ngagpaer som anses ha uppnått en viss nivå av fulländning och insikt. I likhet med en yogi ägnar sig en togden i allmänhet åt regelbunden och intensiv meditation, ofta i avskildhet. Termen används numera ofta för yogier inom drukpakagyuskolan. Många av dessa togdens är munkar men de har ändå långt hår som de har upprullat på huvudet så att det ser ut som en turban.

Inom kagyuskolan används också ibland termen *repa* (t: *ras pa*). Denna term syftar på yogier som klär sig i bomull (t: *ras*, uttalas: *re*). Termen kan översättas med ”de som klär sig i bomull”. Det finns flera kända bomullsklädda yogier – *repa* – i den tibetanska historien. Den mest kända av dem är Milarepa – ”Mila som går klädd i bomull”. Dessa yogier anses ha bemästrat en meditationsteknik som kallas *tummo*. En bieffekt av denna teknik är att utövaren blir varm och därför inte behöver klä sig i varma kläder, såsom ylle. Genom att endast klä sig i tunna vita bomullskläder visar repan att han – eller i vissa fall hon – bemästrar tekniken. De bomullsklädda yogierna blev omtalade eftersom de kunde överleva långa perioder i kalla bergsområden.

Benämningarna *togden* och *repa* innebär således att yogin anses ha uppnått ett visst mått av förverkligande och är således ett slags vördnadsbetygelser. Det finns också två andra termer som används för utövare som anses ha uppnått förverkligande: kunskapsbärande (t: *rig ’dzin*; s: *vidhyādharma*)<sup>52</sup> och *siddha* (t: *grub thob*).<sup>53</sup> Bägge dessa termer används för fullkomnade mästare inom vajrayānabuddhismen.

### Inkärnade lamor – ett unikt successionssystem

Inkarnationssystemet bygger på uppfattningen om att varje kännande varelse föds om och om igen i tillvarons kretslopp.<sup>54</sup> Något förenklat kan man beskriva det som att nästa liv är resultatet av det nuvarande livet, som i sin tur är resultatet av föregående liv. Medan de flesta är fångslade i detta kretslopp av liv, död och återfödelse, utan någon möjlighet att ta sig ur det, anses det finnas några få individer som börjat utvecklas mot uppvaknandet och som har förmåga att påverka sin framtida reinkarnation. Därigenom kan de fortsätta sin andliga

utveckling i liv efter liv. De uppfyller således bodhisattvalöftet och verkar kontinuerligt för de kännande varelsernas väl. När en högt utvecklad lärare som väckt denna uppvaknade anda (s: *bodhicitta*) inom sig dör, försöker lärjungarna finna hans, eller i sällsynta fall hennes,<sup>55</sup> reinkarnation (t: *yang srid* eller *sprul sku*).

De reinkarnerade lamorna får en särskilt hög status och ärver dessutom sin föregångares egendomar, samt dennes nätverk av lärjungar och välgörare. Det finns en stor mängd reinkarnerade lamor i den tibetanska buddhismen och nya inkarnationslinjer uppstår då och då. Vissa av dessa lamor är erkända av relativt få och anonyma lamor, medan andra är erkända av auktoriteter som Dalai lama eller Karmapa. Det finns också idéer om att vissa inkarnerade lamor är emanationer av en buddha eller en bodhisattva. Andra anses ha uppnått denna status genom ansträngningar i föregående liv. Vissa lamor, som till exempel Dalai lama, har haft en politisk roll, medan andra inte har haft något politiskt inflytande.

När en högt uppsatt reinkarnerad lama, en så kallad *tulku* (t: *sprul sku*; s: *nirmāṇakāya*), dör uppstår en mellanperiod då en eller flera ställföreträdare behöver ta över tulkuns ansvarsområden. De som bär ansvaret behöver också ta reda på var tulkun har återfötts. Detta är ofta en komplicerad procedur som kan ta många år. Inte sällan finns flera möjliga kandidater. Om ett barn uppvisar ett naturligt och spontant intresse för buddhismen och känner medkänsla gentemot sin omgivning, kan detta uppfattas som tecken på att barnet skulle kunna vara en inkarnerad lama. Om barnet ifråga dessutom föddes när det var astrologiskt fördelaktigt och om detta skedde en relativt kort period efter det att en viss tulku dött, ökar möjligheterna att barnet skulle kunna vara tulkuns reinkarnation. En tulku kan födas långt från den plats där hans föregångare gick bort. Det har till exempel förekommit att tulkus fötts även i västerlandet, men då ofta i buddhistiska familjer som har kopplingar till laman på vars återfödelse lärjungarna väntar. Det händer också att högt uppsatta lamor känner igen barn och pekar ut dem som reinkarnationen av vissa bortgångna lamor. Dessutom händer det, sägs det, att barn identifierar sig själva som en återfödd lama genom att minnas saker, personer, platser från sitt tidigare liv. Om det finns flera kandidater händer det att dessa testas

på olika sätt. Till exempel genom att barnet ska kunna känna igen och välja ut tillhörigheter som tillhört den tidigare inkarnationen.<sup>56</sup>

När ett barn väl är funnet och tvivlen kring dess identitet är undanröjda transsätts barnet ceremoniellt och ärver då sin föregångares position och status. Barnet kan vara mycket litet när detta sker, ibland endast fyra–fem år. Därefter börjar nästa fas, då tulkun utbildas. I allmänhet genomgår barnet en rigorös och lång skolning innan det, den reinkarnerade laman, kan ta över sin föregångares ansvarsområden och själv verka som lama. Det händer också att reinkarnerade lamor upptäcks sent, då de redan är vuxna. I sådana fall kan det vara svårt för dem att få den utbildning som krävs. Somliga lamor återföds också i flera gestalter, lamans kropp, tal, sinne och aktivitet kan exempelvis leva vidare i olika barn.

Successionssystemet genom reinkarnation har frambringat många utomordentligt lärda och omtyckta lamor. Systemet har dock också brister och fallgropar. Det förekommer att oenighet uppstår kring vem som är den återfödda laman. Ibland finns flera rivaliserande kandidater som uppbackas av olika fraktioner av den avlidnes lärjungar och välgörare. Intriger och maktkamp är relativt vanligt förekommande, i synnerhet om den avlidna laman har innehaft en maktposition och stora egendomar. Det händer också att en tulku själv inte är intresserad av att följa de förpliktelser som positionen innebär. Den sjätte Dalai lama var till exempel ointresserad av studier, och han vägrade låta sig vigas till munk. Det sägs att han föredrog livet på krogen i sköna kvinnors sällskap framför meditationsövningar.<sup>57</sup>

Reinkarnerade lamor benämns ofta med vördnadstiteln rinpoche, vilket betyder dyrbar. Titeln rinpoche används i vissa fall också för andra högt uppsatta lamor, men i allmänhet indikerar titeln att laman i fråga är en tulku.

## Att utöva den tibetanska buddhismen

Det finns en mängd olika sätt att utöva den tibetanska buddhismen. Flera av dessa har berörts ovan.<sup>58</sup> Tillflyktstagande till de tre juvelerna och de tre rötterna är grundläggande, uppväckande av det uppvaknade sinnelaget och recitation av mantror likaså. Diverse åtaganden och löften ingår på olika sätt i utövningen, men exakt vilka och hur

de efterlevs beror på om man är munk, nunna, yogi eller lekman. Tillflyktslöftet är grunden för alla löften och i detta åtagande ingår att visa respekt och vördnad för det som representerar de tre juvelerna och de tre rötterna. Buddhistiska texter som innehåller Buddhas eller buddhistiska mästars ord bör man inte kliva över eller behandla respektlöst. Tempel, stüpor, statyer, bilder av lamor och andra väl-signelsebringande föremål som representerar tillflykten ska också vördas och behandlas med respekt. Även lamor, munkar och nunnor, det vill säga sangha, ska högaktas.

Det finns en stor mängd heliga platser runt om i Tibet, Nepal och Indien, och att göra pilgrimsresa (t: *gnas skor*) till någon av dessa anses också mycket förtjänstfullt. Några platser är särskilt heliga, såsom berget Kailash i västra Tibet, Jowostatyn i Lhasa och Bodhgaya i Indien. Heliga platser och föremål finns lite varstans i Tibet med omnejd. Platser där Padmasambhava, Milarepa eller någon lama mediterat, fötts, utfört något mirakel eller gått bort eller platser där buddhafigurer eller mantror framträtt av sig själva i bergen (t: *rang byung*). Det kan också handla om fot- eller handavtryck från en svunnen mästare i en klippa och så vidare. Heliga platser markeras ofta med färgglada böneflaggor och är därför lätta att upptäcka i landskapet. Stüpor och tempel uppförs också ofta på sådana platser. Upprepade prostrationer (t: *phyag 'tshal ba*) framför eller på vägen till heliga platser är en vanlig utövning. Många tibetanska buddhister gör också regelbundet prostrationer inför altaret i templet eller i hemmet, och de går medsols (t: *skor ra*, uttalas: *kåra*) runt tempel, stüpor eller heliga platser samtidigt som mantror reciteras.

Det finns vissa grundläggande buddhistiska tankegångar som påverkar hur tibetanska buddhister förhåller sig till sig själva och sin omgivning. Tanken på att livet är dyrbart och obeständigt, att handlingar har konsekvenser (s: *karma*) och att alla kännande varelser befinner sig i ett kretslopp som är genomsyrt av lidande (s: *samsāra*) ingår på ett självklart sätt i den tibetanska buddhistens världsbild. Eftersom allt man säger, gör eller tänker anses ha konsekvenser är det viktigt att avstå från att utföra negativa handlingar och i stället utföra positiva handlingar med kropp, tal och sinne. Det gäller att förvärva så mycket religiösa meriter (t: *bsod nams*; s: *punya*) som möjligt.

Tibetanerna följer månkalendern, och under fullmånedagar och

vissa andra dagar i månaden anses det vara särskilt gynnsamt att ägna sig åt sådant som genererar religiösa meriter, såsom att recitera buddhistiska texter, upprepa mantror, gå medsols runt stüpor och tempel, tända ljus framför statyer av buddhor och bodhisattvor, göra prostrationer, skänka gåvor och så vidare. Det poängteras ofta att goda förtjänstfulla handlingar ska utföras på ett osjälviskt vis, utan baktanke och hopp om personlig vinning. Det är handlingens bakomliggande intention (s: *cetanā*) som avgör om resultatet blir negativt eller positivt.

Meditation ingår i den tibetanska buddhismen, men att sitta tyst och stilla och meditera är framför allt något som eremiter gör i avskildhet. Munkarna ägnar sig i allmänhet hellre åt att utföra ritualer eller åt studier av buddhistisk filosofi, om de har intellektuell begåvning.<sup>59</sup>

Regelbundna recitationer av tillflyktsböner, visualiseringstexter, lovprisningar, önskeböner, böner om delning av förtjänst och så vidare utförs av de flesta tibetanska buddhister. Såväl lekfolket som de ordinerade upprepar dagligen texter och mantror som de memorerat. När de upprepar mantror har de ett radband med 108 kulor som de håller i sin vänstra hand.

Den tibetanska buddhismen i sin traditionella form är närvarande i det dagliga livet. Böneflaggor, praktfulla tempel, stüpor och mantror inristade på bergssidorna är synliga lite varstans. Rituell musik, recitation av texter och mantror ljuder från hemmen, klostren och byarna. Såväl barn som vuxna, män som kvinnor, munkar som lek-män, är regelbundet upptagna med att recitera mantror och böner, de går runt heliga objekt och tänder ljus i tempel och på altare i hemmet. Doften av rökelse i hem och tempel, samt eldning av enrisliknande buskar som genererar rikligt med väldoftande rök, bidrar till att göra buddhismen konkret och påtaglig.

## Dagens tibetanska buddhism

Under början av 1950-talet tågade kinesiska trupper in i Tibet. Det kommunistiska Kina hävdade att Tibet alltid hade tillhört Kina och tog gradvis över makten. År 1959, efter en rad misslyckade försök att uppnå samförstånd, flydde Tibets andliga och politiske ledare, den fjortonde Dalai lama, och tusentals andra tibetaner till Indien, Nepal



och Bhutan. En exilregering upprättades i Dharamsala i nordvästra Indien och flera olika exiltibetanska bosättningar, skolor och kloster byggdes. Under kulturrevolutionen (1966–1976) gjordes försök att helt utplåna buddhismen från Tibet. Buddhistiska böcker brändes, kloster, statyer och olika religiösa föremål förstördes och studium, förkunnelse samt utövning av buddhism förbjöds. Den kinesiska inställningen till buddhismen förändrades vid slutet av 1970-talet och en ny policy infördes. Tibetanerna fick nu åter möjlighet att utöva sin religion och buddhismen återkom under 1980-talet med stor kraft. Tempel byggdes upp på nytt och tibetanerna började åter utöva sin religion öppet och med betydande entusiasm. Återuppbyggandet av buddhismen i Tibet har dock inte varit oproblematiskt. I samband med demonstrationer och självbränningar har tibetanerna uttryckt krav på självständighet och hyllat Dalai lama. Detta har lett till att de kinesiska myndigheterna infört hårda restriktioner som begränsar möjligheterna för buddhismens fortsatta utveckling i Tibet.

I och med att de mest betydelsefulla lamorna flydde från Tibet 1959 blev den tibetanska buddhismen tillgänglig på ett sätt den inte varit tidigare. Samtidigt som tibetanerna flydde från sitt hemland och bosatte sig i Indien och Nepal började västerlänningar alltmer intressera sig för buddhism. Många reste till Asien och kom där i kontakt med tibetanska lamor och munkar. De började studera buddhismen och tog sin tillflykt till de tre juvelerna. När lamorna plötsligt var tillgängliga och det fanns ett intresse för deras religion etablerades buddhistiska center runt om i världen. Tibetanska lamor besökte dessa center och undervisade om buddhismen. Efter hand uppstod behovet av att ha stationära lamor boende på centren. Tibetanska lamor som lämnat sitt hemland bosatte sig i Europa och USA, där de lärde västerlänningar vad buddhismen handlar om och hur den utövas.<sup>60</sup> Efter hand började böcker som riktar sig till en västerländsk läsekrets produceras.<sup>61</sup> Samtidigt började västerlänningar lära sig tibetanska, översätta texter, praktisera och studera buddhismen. Några västerlänningar har blivit lamor och undervisar på egen hand.

Något förenklat kan man säga att det numera går att urskilja tre olika varianter av den tibetanska buddhismen:

- Den traditionella tibetanska buddhismen som utövats i Tibet, Mongoliet, Bhutan och på en del andra ställen under hundratals år.
- Den tibetanska buddhismen såsom den utövas av exiltibetaner i Indien, Nepal och på andra håll där tibetaner som lämnat Tibet bosatt sig.
- Den tibetanska buddhismen i västvärlden, framför allt i Europa och Nordamerika. Här är den tibetanska buddhismen relativt ny och många av utövarna har blivit buddhister i vuxen ålder.



# Tsangnyön Heruka

## Tibet under 1400- och 1500-talet

Tsangnyön och hans lärjungar levde under 1400- och 1500-talet, en dynamisk, kreativ och turbulent period av Tibets historia som vi vet förhållandevis lite om.<sup>62</sup> Buddhismen i Tibet genomgick en omfattande institutionalisering under denna tid. Klostren blev fler, större och mer välorganiserade, och de olika buddhistiska traditionerna – sakyä, kagyü, gelug, jonang, bodong och nyingma – utvecklades, institutionaliserades och avgränsades från varandra.

Det var under denna tidsperiod som många av de mest karaktäristiska dragen i den tibetanska buddhismen, såsom gelugpaskolan och Dalai lama-institutionen, växte fram. Under 1400- och 1500-talet kom också det för Tibet unika systemet med reinkarnerade lamasuccessioner att bli alltmer allmänt förekommande och viktigt. Den första läraren som medvetet återföddes på detta sätt anses ha varit den andra Karmapa, Karma Pakshi (1204–1283), som sades vara en reinkarnation av Dusum Khyenpa (1110–1193), den första Karmapa. Efter hand började andra traditioner ta efter detta successionssystem, och under 1400- och 1500-talet började succession genom reinkarnation alltmer ersätta andra successionsformer, som till exempel traditioner där lärarna var gifta och lät sina barn föra vidare traditionen. Inom gelugpaskolan, som grundades av lärjungar till Tsongkhapa, uppstod en reinkarnationslinje som så småningom skulle få stort inflytande i Tibet och annorstädes: Dalai lamorna. När Tsangnyön och hans lärjungar levde hade dock ännu inte lärarna i denna inkarnationslinje fått sin mongoliska titel – *dalai lama* – och de hade inte heller fått någon politisk maktposition.<sup>63</sup>

1400- och 1500-talet var på många sätt kagyutraditionens guld-

ålder; karmakagyü, druckpakagyü, drikungkagyü och andra grenar inom skolan hade stort inflytande och många anhängare. Det faktum att Tibets mäktigaste lamor under denna tidsperiod – Karmapa- och Shamarpainkarnationerna – tillhörde karmakagyuskolan vittnar om att just denna skola hade en särskilt framträdande ställning. Samtidigt som kagyuskolan blomstrade växte den nya gelugpaskolan snabbt och en mängd stora gelugpakloster byggdes. Inom gelugpaskolan framhölls vikten av gradvis träning längs den buddhistiska vägen innan mer avancerade tantriska utövningar appliceras. Det var den lärda munken, snarare än den tantriska siddhan, som lyftes fram som ett ideal. De mest lärda munkarna inom gelugpa- och sakyaskolorna erhöll *geshe*-titlar. Tsangnyön och hans lärjungar hamnade ofta i dispyter med dessa *geshes* angående var, när och hur de mer avancerade tantriska övningarna skulle utövas.

På det politiska planet var Tibet splittrat under denna tid, men det hade inte att göra med inflytande från främmande makter. Den kinesiska Mingdynastin (1368–1644) var inte direkt inblandad i den tibetanska politiken, och mongolerna, som tidigare hade styrt över Tibet, var försvagade och splittrade och därför oförmögna att kontrollera landet.<sup>64</sup> Eftersom det inte fanns någon tibetansk ledare som var kapabel att styra över hela det väldiga område där den tibetanska kulturen, språket och religionen hade en dominerande ställning, styrde olika härskare över olika delar av Tibet. Dessa härskare var ofta inblandade i konflikter och ibland i regelrätta krig med varandra. Tibets mäktigaste man under denna tidsperiod var Dönyö Dorje (1462–1512) som tillhörde en klan och ett distrikt vid namn Rinpung. Rinpungdynastin hade under 1400-talets senare hälft börjat ta makten i stora delar av Tibet och den tidigare så mäktiga Pagmodrudynastin som styrt centrala Tibet med omnejd i drygt hundra år var avsevärt försvagad.

De lokala härskarna var i allmänhethängivna buddhister och stödde olika buddhistiska lärare och skolor. Rinpungdynastin hjälpte bland annat karmakagyuskolan, medan Pagmodrudynastin var nära allierade med gelugpaskolan. Det speciella förhållande som rådde mellan en politisk härskare och en religiös lärare samt dennes tradition kallas *yon mchod*, tibetanska för välgörare–lärare-relation.<sup>65</sup> Härskaren gav frikostiga bidrag och beskydd till sin lärare och dennes

tradition och kunde på så vis visa att han var en rättfärdig konung, vilket i gengäld legitimerade härskarens maktposition. Den intima relationen som rådde mellan politiska och religiösa intressen ledde inte sällan till att de buddhistiska skolorna drogs in i konflikter. Till exempel resulterade maktkampen mellan Rinpungdynastin och Pagmodrudynastin att förhållandet mellan karmakagyuskolan och gelugpaskolan efter hand blev alltmer spänt.

Den politiska splittringen hade dock inte endast negativa konsekvenser för buddhismen i Tibet. Ofta ledde den konkurrens som rådde mellan olika regioner, härskare och klaner till att dessa försökte överträffa varandra genom att stödja olika typer av buddhistiska aktiviteter, såsom boktryckning och tempelbyggen. På detta sätt kunde de stärka sin egen ställning och hävda att de var buddhistiska kungar som var värda folkets stöd. Detta medförde att kulturen i allmänhet och buddhismen i synnerhet blomstrade. Under 1400- och 1500-talet författades och trycktes många av Tibets mest betydelsefulla texter. Dessutom byggdes flera av de mest storslagna stüporna, templen och klostren. Vidare skapades en stor mängd enastående vackra statyer och målningar. Avsaknaden av en självklar central auktoritet återspeglade sig också i den mångfald av buddhistiska skolor, utövningsmetoder, texter och livsstilar som en buddhist hade tillgång till under denna tid.

Denna dynamiska situation kom att förändras i och med att mongolerna återigen blandade sig i Tibets politik. När Gushri Khan med militärt våld enade Tibet och såg till att hans lärare, den femte Dalai lama, Ngawang Lobsang Gyamtso (1617–1682), kom till makten år 1642, förändrades situationen i Tibet.<sup>66</sup> I och med detta blev den tibetanska buddhismen mindre kreativ och mer enhetlig. Gelugpaskolan övertog i samband med detta kagyuskolans framträdande särställning, och ett nytt politiskt system där Dalai lama och dennes regenter styrde i en sorts bodhisattvastyre inrättades. Detta styrelseskick kom att benämnas ”Gandenpalatset” (tibetanskt uttal: *Gandenpotrang*, stavning: *dGa’ ldan pho brang*) och fortlevde ända fram till 1959, då den nuvarande fjortonde Dalai lama flydde från Tibet och det kommunistiska Kina tog över makten.<sup>67</sup>

## Tsangnyön Herukas liv

Det finns framför allt tre kategorier av källor som ger oss information om Tsangnyön Heruka. Till den första kategorin hör de texter som han själv författade och lät trycka.<sup>68</sup> I denna kategori ingår rituella texter av olika slag, en text om sånger, biografier om Milarepa och Marpa samt Milarepas sångsamling.<sup>69</sup> Den mest välkända av dessa texter är utan tvekan biografen om Milarepa.<sup>70</sup>

Den andra källkategorin är de biografier om Tsangnyön som hans direkta lärjungar nedtecknade och tryckte efter hans bortgång. Det rör sig framför allt om tre relativt omfattande biografier. I två av dessa ingår även Tsangnyöns sånger.<sup>71</sup> Sångerna gavs också ut separat, och med tanke på att sångerna förmodligen författades av Tsangnyön, men sammanställdes och trycktes av hans lärjungar, så utgör de på sätt och vis en mellankategori.<sup>72</sup>

Den tredje källkategorin utgörs av de bilder och statyer av Tsangnyön som hans lärjungar tillverkade.<sup>73</sup> Med hjälp av dessa avbildningar får vi en uppfattning om hur Tsangnyön kan ha sett ut, om än i stiliserad och idealiserad form.

När Tsangnyöns lärjungar beskriver den galna yogin så framträder en bild av en fullkomnad mästare, en tibetansk motsvarighet till de indiska siddhorna, vars livsstil och meditationsmetoder Tsangnyön både förkunnade och utövade. Tsangnyön presenteras också som en reinkarnation av Tibets kanske största yogi, Milarepa, vars biografi, sånger och utövningsmetoder han ägnade en stor del av sitt liv åt att göra tillgängliga.

Nedanstående korta beskrivning av Tsangnyön Herukas liv är en återspeglning av den bild som dessa källor ger oss. Det är framför allt ur den andra källkategorin, det vill säga de biografier som Tsangnyöns lärjungar sammanställde efter hans bortgång, som levnadsbeskrivningen är hämtad.

Det bör uppmärksammas att dessa ”biografier” tillhör en speciell genre inom den tibetanska litteraturen och benämns *rnam thar*, ”befrielseberättelser”.<sup>74</sup> Det finns en mycket stor mängd befrielseberättelser i Tibet, och Tsangnyön och hans lärjungar spelade en central roll för utvecklingen av denna litterära genre. Syftet med dylika levnadsskildringar är att redogöra för hur en buddhistisk mästare burit

sig åt för att uppnå fullständig befrielse från tillvarons kretslopp. Den här typen av berättelser fokuserar på sådant som är av betydelse för en individs utveckling mot befrielse och buddhaskap, och lägger i allmänhet ingen större vikt vid händelser som inte är relaterade till detta. Därmed skiljer sig befrielseberättelser avsevärt från biografier i västerländsk litterär tradition. De liknar däremot helgonberättelser eller hagiografier i kristendomen.

Det finns en mängd återkommande teman i den här typen av livshistorier, såsom mirakulösa inslag, visioner och andliga upplevelser av olika slag. Rent generellt är det mycket svårt att särskilja historiska skeenden från lovprisande och idealiserande element i den här typen av litteratur. I detta avsnitt gör jag heller inga sådana anspråk. I stället har jag försökt att så troget som möjligt och kortfattat återberätta det som lärjungarna skriver om sin lama.

Enligt biografierna föddes Tsangnyön Heruka en fullmånad under årets mest lyckosamma månad – *sakadawa* – samma månad som Buddha Śākyamuni föddes och blev upplyst ungefär två tusen år tidigare. Året var 1452 och Tsangnyön Herukas födelse ägde rum i en liten by vid namn Kharkha, en dryg mil norr om staden Gyantse i provinsen Tsang. Det sägs att en mängd mirakel inträffade när Tsangnyön föddes: jorden skakade, blommor regnade från himlen, vacker musik ljöd och behagliga dofter fyllde omgivningarna. Det sägs också att Tsangnyön kom ut ur sin moders mage sittande i meditationsställning och att han använde navelsträngen som meditationsbälte.<sup>75</sup> Det första den nyfödda pojken gjorde när han lämnat sin mors mage var, enligt berättelsen, att sätta samman sina händer i bön och recitera ett mantra. Under hela sin barndom fortsatte Tsangnyön att uppträda på ett sätt som skiljde honom från andra barn i Kharkha. Han satt till exempel i meditationsposition i långa perioder och upprepade gärna mantror. Under sin barndoms lekar gav han sina lekkamrater rituella invigningar, tillverkade rituella offerkakor (*torma*) och så vidare.

Allt detta sammantaget visade att Tsangnyön inte var någon vanlig människa. Hans ovanliga uppträdande och mirakulösa födelse tydde på att han var en exceptionell individ som hade ägnat åtskilliga tidigare liv åt buddhistisk utövning. Det började ryktas om att Tsangnyön var en reinkarnation av en tidigare lama, kanske rentav en emanation av en buddha eller bodhisattva. Efter hand blev allt fler



övertygade om att Tsangnyön var en reinkarnation av Milarepa.<sup>76</sup> Milarepa hade valt att återfödas för att återupprätta den lära och de ideal som han förkunnat flera hundra år tidigare, men som var på väg att falla i glömska.

Biografierna beskriver hur Tsangnyön, när han var i sjuårsåldern, överväldigades av en oändligt stor medkänsla gentemot alla kännande varelser. Han bestämde sig för att till varje pris befria varelserna i tillvarons kretslopp från deras olika lidanden. Med denna motivation som grund avlade Tsangnyön novislöften.<sup>77</sup> Som novismunk utmärkte han sig bland annat genom sin enastående förmåga att memorera buddhistiska texter och för sin exemplariska disciplin.

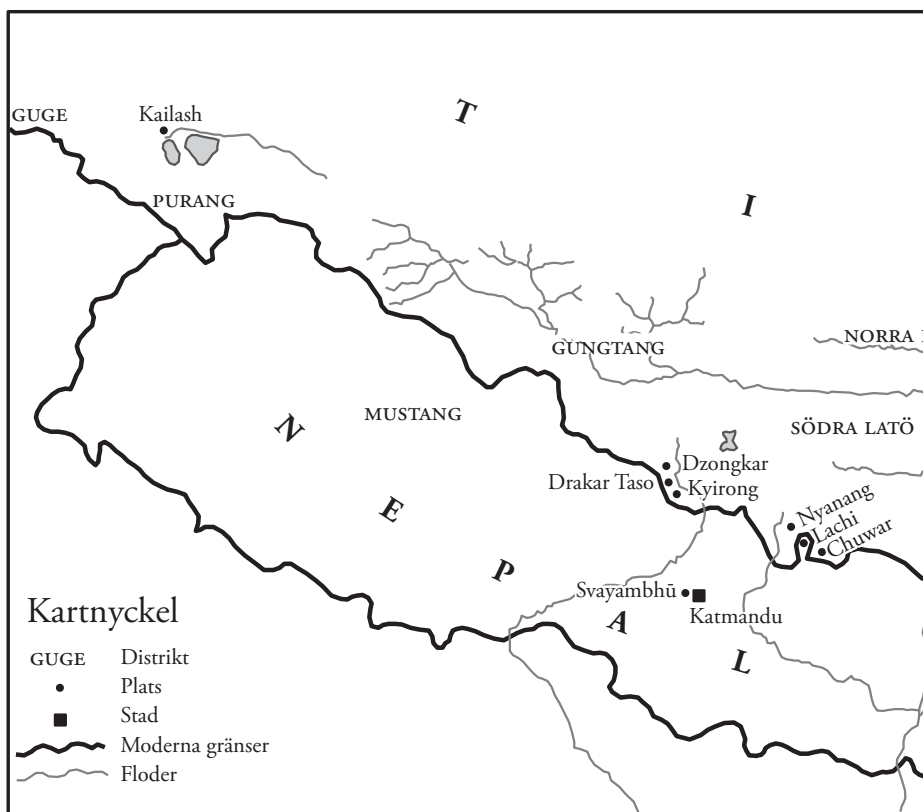


Bild 2. Karta över platser som var viktiga för Tsangnyön Heruka.

När han vid ett tillfälle, tillsammans med åtta andra munkar, var inbjuden till en familj för att recitera den mest utförliga – hundratusen verser långa – versionen av *Vishetens fulländning* upptäckte familjen som bjudit in honom att han blundade medan han läste.<sup>78</sup> Familjen som bjudit in munkarna misstänkte att Tsangnyön bara låtsades läsa. När de konfronterade den unga Tsangnyön med denna anklagelse så erbjöd han dem att granska honom. De andra munkarna slutade att recitera och med bindel för ögonen reciterade Tsangnyön ensam, medan de andra tittade i texten för att se om han verkligen läste korrekt. Det visade sig att Tsangnyön lyckats memorera hela denna omfattande text och exakt kunde återge varje stavelse. Efter denna



händelse blev Tsangnyön känd som munken som kan recitera den hundratusen verser långa versionen av *Vishetens fulländning* utantill.

Tsangnyön blev också omtalad för sin enastående förmåga att upprätthålla sin yttre disciplin på ett klanderfritt sätt. Det sägs att han som trettonåring hängde en påse med dödligt gift runt sin hals och lovade att svälja giftet om han någonsin skulle bryta något av sina klosterlöften. ”Om jag inte dör av giftet må då min skyddsgudomlighet döda mig”, tillade han.<sup>79</sup> Så fort begär uppstod i den unga munkens sinne rörde han vid sin giftpåse och då försvann begäret genast.

När Tsangnyön var i de tidiga tonåren fick han upprepade visioner av himmelska väsen som uppmanade honom att lämna sin trygga tillvaro hemma i Kharkha för att ägna sig åt meditation i avlägset belägna bergsområden. Hans mor tillät honom inte att följa dessa visionära uppmaningar, vilket ledde till att Tsangnyön rymde hemifrån. Han upptäcktes dock och fördes tillbaka hem. Visionerna tilltog efter hand i styrka och till slut lyckades Tsangnyön verkligen rymma hemifrån, utan att någon upptäckte detta i tid och kunde stoppa honom.

Han begav sig iväg ensam och utan några tillhörigheter. Målet för hans resa var det heliga bergsområdet Tsari som ligger i sydöstra Tibet.<sup>80</sup> Där tänkte han leva som eremit och ägna sig åt meditation. Färden gick via Lhasa, där han träffade några nunnor som också var på väg till Tsari. De slog följe och på vägen mot Tsari, i Dakpo, mötte de en berömd läkare vid namn Awo Chöje (1439–1475). Läkaren blev imponerad när han hörde hur skicklig Tsangnyön var på att recitera och bad honom stanna en tid för att recitera skrifter i hans boning. Tsangnyön tog avsked från sina färdkamrater och stannade med Awo Chöje.

Vid ett tillfälle skulle Awo Chöjes huvudsakliga lärare, Shara Rabjampa Sangye Senge (Sharawa, 1427–1470), komma på besök för att utföra buddhistiska ceremonier i Awo Chöjes residens. När den unga Tsangnyön mötte Sharawa för första gången erfor han en omvälvande andlig upplevelse. Hans sätt att förnimma världen förändrades på ett ögonblick. Som genom ett under fick han en inblick i världens och sinnets sanna natur, bortom alla de förmörkande slöjor och orenheter som dolt den för honom. Det stod därmed klart för Tsangnyön att han hade träffat sin huvudsakliga lärare och han stannade hos Sharawa i nio intensiva månader. Under denna period mottog Tsangnyön de

rituella invigningar, muntliga instruktioner och textöverföringar som Sharawa var traditionsbärare av.

Sharawa tillhörde kagyuskolan och var känd för sin omfattande kunskap om buddhismens lära och praktiska tillämpning.<sup>81</sup> Han hade tidigare varit en lärd geshe i gelugpaskolan. Senare lämnade han munklivet och när Tsangnyön träffade honom var han en gift, tantrisk yogi. Sharawa skilde sig således en hel del från Tsangnyön som var en novismunk, förmodligen med kopplingar till sakyaskolan, när de träffades.<sup>82</sup>

Kagyuskolan som Sharawa tillhörde kom till Tibet genom översättaren Marpa (1012–1097) som reste till Indien tre gånger för att lära sig buddhismen direkt från indiska mästare.<sup>83</sup> Den indiska buddhismen hade genomgått en långvarig utveckling när Marpa kom i kontakt med den. Under de cirka ettusenfemhundra år som då hade passerat sedan den historiska buddhan – Buddha Śākyamuni – hade grundat buddhismen på 400-talet före vår tideräknings början, hade en rad buddhistiska riktningar och läror utvecklats i Indien. Den grundläggande buddhismen med sitt fokus på att ta tillflykt till de tre juvelerna – den uppvaknade (buddha), läran (dharma) och församlingen (sangha) – var alltså grunden, men efter hand kom den så kallade stora farkosten – mahāyāna – med sitt fokus på vishet (s: *prajñā*) och medkänsla (s: *karuṇā*) att alltmer dominera buddhismen i Indien och annorstädes. Helighetsidealet i buddhismen kom därmed att förändras. Det var inte längre arhaten, den ärevördiga munken, som stod högst i rang, utan bodhisattvan kom att överta dennes roll som den person som det var mest välsignelsebringande att ge gåvor till. Efter hand uppstod den tantriska buddhismen – eller vajrayāna som den också ibland kallas. Denna tradition innehåller esoteriska meditationsövningar som dess anhängare anser vara effektivare än både den ursprungliga buddhismens och mahāyānas metoder. Med hjälp av dessa tantriska metoder var det möjligt att nå fullkomnande under ett enda liv, menade man. Helighetsidealet inom den tantriska buddhismen kom att bli den fullkomnade siddhan, en gestalt som inte sällan bröt mot konventioner och uppträdde på ett udda sätt. Många av siddhorna hade valt att sluta leva som munkar, och de var ibland kritiska till munkarna, som de menade inte hade förstått den buddhistiska lärans syfte. Marpas viktigaste lärare var en sådan siddha,

den fullkomnade mästaren Nāropa (1012–1100).<sup>84</sup> Marpa förde vidare den esoteriska och djupsinniga undervisning som han mottagit från Nāropa och andra siddhor till sina tibetanska lärjungar. Den främsta av dessa var Milarepa.

Tsangnyön lärde sig framför allt tre utövningsmetoder av Sharawa. Den första av dessa var den så kallade hörda traditionen, som bestod av olika esoteriska muntliga instruktioner som hade förts vidare av Milarepas främsta lärjungar: Gampopa (1079–1153), Rechungpa (1085–1161) och Ngendzongpa.<sup>85</sup> Merparten av dessa instruktioner hade traderats vidare muntligt, och Tsangnyön kom senare att systematisera och sammanställa dem i en omfattande skrifsamling. Den andra gruppen av utövningsmetoder som Tsangnyön mottog från Sharawa var Nāropas sex läror: sex olika esoteriska och avancerade utövningsmetoder som var mycket viktiga för kagyuskolans yogier.<sup>86</sup> Det tredje centrala utövningssystemet som Tsangnyön fick lära sig var ”den stora symbolen” (s: *mahāmudrā*), ett meditationssystem som var och fortfarande är viktigt inom kagyuskolan.<sup>87</sup> Dessa olika utövningsmetoder anses vara avancerade och för att kunna utöva dem måste man ha en gedigen grund som består av mer allmänna sätt att utöva buddhism, såsom tillflykten till de tre juvelerna, samt utvecklandet av det uppvaknade sinnelaget (s: *bodhicitta*). Den som önskar utöva dessa avancerade metoder behöver dessutom ha utvecklat vishet som bland annat innebär insikt i det egna jagets och alla fenomenens tomhet (s: *sūnyatā*), samt ha medkänsla med alla kännande varelser. Biografierna poängterar att Tsangnyön hade denna grund när han mötte Sharawa, och att han därför kunde förstå och med stor framgång utöva ovan nämnda metoder.

När Tsangnyön förstätt innebörden i de många olika instruktioner som Sharawa var traditionsbärare av, och det var tid att ge sig av, sade Sharawa följande ord till sin hängivna lärjunge:

Son, Dharmas berömmelse från Tsang, din meditationsgudomlighet är den strålande Hevajra – håll fast vid honom som din *yidam*. Fullkomna dina studier av tantra, såsom *Hevajra Tantra*. Detta kommer att vara till stor nytta i framtiden. Minns hur jag har levt och uppfört mig. Bry dig inte om denna värld. Var alltid ödmjuk. Klä dig i trasor. Strunta i mat, kläder och berömmelse. Du ska vara en son av bergen

och klä dig i dimma. Med hjälp av ditt disciplinerade uppförande ska du låta allt det som uppstår bli en del av vägen mot uppvaknande. Var inte rädd. Bry dig inte om de åtta världsliga angelägenheterna. Res utövningens segerbaner på de stora heliga kagyuplatserna: Tsari, Lachi, Chuwar, Tise (Kailash) och de sex forten. Vägled de lyckosamma lärjungarna, de som tjänar läran, till befrielse!<sup>88</sup>

Enligt biografierna tog Tsangnyön fasta på dessa instruktioner och följde dem resten av sitt liv. Efter att ha tagit farväl från sin högt älskade lärare begav han sig till Tsari, det ursprungliga målet för den resa han påbörjat något år tidigare. I Tsari mediterade Tsangnyön med stor flit och hängivenhet.

Därefter återvände han till sin mor i Kharkha där han fortsatte att meditera i avskildhet. Tsangnyön var nu i de sena tonåren och redan en lärd munk och högt utvecklad yogi. Han hade dock ännu inte förvärvat alla de kunskaper och färdigheter som en buddhistisk traditionsbärare bör ha. Tsangnyön erinrade sig sin lärares instruktioner och kom fram till att tiden var mogen för att studera tantra.

Det nämns i texterna att Tsangnyön började studera vid ett kloster vid namn Palkor Chöde och som ligger i Gyantse, en välkänd stad i Tibet, inte långt från Kharkha. Här stannade han i drygt tre år och under denna tid studerade han framför allt de tantriska grundtexterna och deras olika kommentarer. Han vistades vid den avdelning av Palkor Chöde som specialiserade sig på *Hevajra Tantra* och blev snart mycket skicklig och lärd.<sup>89</sup> Tsangnyön lärde sig utföra de komplicerade ritualer som ingår i den tantriska buddhismen med dess olika melodier, frasering och rytmer. Han lärde sig spela de olika rituella instrumenten och dansa de rituella danserna som ingår i ritualerna. Dessutom lärde han sig utföra invigningsritualer, göra rituella offerkakor (*torma*), utföra rituella gester (*mudrā*) samt uttala de långa och invecklade mantrorna. Palkor Chöde tillhörde sakyaskolan som var den buddhistiska tradition som dominerade i den del av provinsen Tsang där Tsangnyön växte upp. Det faktum att Tsangnyön utbildade sig i ett sakyakloster visar att det rådde en öppenhet vad beträffar traditionstillhörighet vid denna tid.

När Tsangnyön hade nått fulländning i sin lärdom och bemästrade alla de kunskaper och färdigheter som en tantrisk mästare behöver

ha, och därmed skulle kunnat skörda frukten av sina ansträngningar och få en betydelsefull position inom den monastiska hierarkin, valde han att lämna sitt kloster. Detta var, får man förmoda, både förbryllande och chockerande för de andra munkarna i Palkor Chöde och för Tsangnyöns anhöriga i Kharkha. Hur kunde någon frivilligt välja att lämna sitt kloster just när han uppnått den högsta tänkbara positionen och kunde börja åtnjuta resultaten av sina strävanden? Men berömmelse och gott anseende var inte något han eftersträvade. Sharawa hade uttryckligen uppmanat honom att inte bry sig om sådana världsliga angelägenheter. I stället önskade han förverkliga buddhismens högsta mål, det vill säga fullständigt uppvaknande, och nu var tiden mogen för att ta ytterligare ett steg mot detta mål. Biografierna poängterar att Tsangnyön hade fullbordat såväl studier som reflektion när han lämnade klostret. Det som kvarstod var att utöva det han lärt sig, vilket innebar dels att han behövde meditera, dels att han måste uppföra sig på ett sätt som gagnade den buddhistiska läran och alla kännande varelser. Han lämnade därför såväl sitt kloster som sin mor och släkt bakom sig för att ”resa utövningens segerbaner på de storslagna heliga kagyuplatserna”.<sup>90</sup>

Tsangnyöns sorti från munklivet var spektakulär och uppseendeväckande. När de mest framstående och mäktiga välgörarna som försåg Palkor Chöde med förnödenheter och rikedomar var på besök, och alla munkar radat upp sig i sina finaste kläder för att visa att de var väl värda fortsatt stöd, kom Tsangnyön inklampande, bärande på en kranieskål och lårbenstrumpet. Dessa rituella föremål var visserligen tillåtna i vissa sammanhang, men inte i detta. När munkarna fick te och mat i sina skålar fyllde Tsangnyön sin kranieskål och rörde om med sin lårbenstrumpet. Detta var olämpligt ur alla tänkbara synvinklar och de andra munkarna började skratta. Tsangnyön skämde på detta sätt ut sitt kloster under detta högtidliga och för klostret så viktiga besök.

Munken som hade ansvar för att upprätthålla disciplinen på klostret blev förargad och hotade att klå upp Tsangnyön som lyckades tala sig ur situationen: ”I vilken sūtra eller tantra står det att man inte får ta med sig en kranieskål eller en lårbenstrumpet i munkförsamlingen?” frågade han.<sup>91</sup> Munken som var ansvarig för disciplinen ville inte starta en diskussion med Tsangnyön som var känd för sin

omfattande lärdom och sin skicklighet i buddhistisk debattkonst. I stället klagade han inför klostrets ledning och krävde att Tsangnyön skulle uteslutas från munkförsamlingen.

Samtidigt som detta skedde hade Tsangnyön själv börjat fundera över sin situation. Han tänkte:

Nu har jag kommit så långt som det är möjligt att komma beträffande studier och reflektion. Om jag inte uppnår erfarenhet genom att meditera så kommer kunskap och förståelse av en massa ord inte att leda mig till befrielse. Min lärare uppmanade mig också att meditera. Därför känner jag att tiden för att ge mig av och meditera vid de heliga platserna i söder nu har kommit. Dessutom är det svårt att uppnå målet som munk, och det är också en smula svårt att förena munkskapet med utövningen av de hemliga vajrayānametoderna. Jag måste offra mina tillhörigheter till munkförsamlingen och ge mig iväg.<sup>92</sup>

Därefter gav han sina munkkläder till klostret och begav sig till sin hemby strax norr om Palkor Chöde. Tillsammans med sin yngre bror, Könchog Gyaltsen, gav han sig efter några dagar återigen iväg mot Tsari för att meditera. Tsangnyön var bara drygt tjugo år gammal när han gav sig av, men han hade redan samlat på sig en hel del erfarenheter och lärdom. Han behövde dock få en djup och stabil insikt i den djupa meningen bakom alla de skrifter och meditationstekniker som han studerat och reflekterat över i Palkor Chöde. Han var ännu inte en fullt uppvaknad mästare, men nu hade tiden för utövning och förverkligande kommit.

Tsangnyön började leva som en kringvandrande yogi. Han vistades inte längre på kloster, slutade bry sig om världsliga konventioner, lät håret växa långt och började klä och uppföra sig som en tantrisk gudomlighet, en Heruka. Resten av sitt liv vandrade han runt mellan avlägset belägna meditationsplatser i södra Tibet och norra Nepal. Det tog många månader, ibland år, att genomföra den långa och farofyllda resan mellan dem. När Tsangnyön väl kommit fram till någon av platserna stannade han ofta i flera år för att meditera.

Enligt den tantriska buddhistiska traditionen finns det tjugofyra särskilt viktiga heliga platser. Utöver dessa finns åtta begravningsplatser som också anses vara mycket heliga. Vid dessa trettiotvå platser



är det, enligt traditionen, lättare att uppnå uppvaknande. Där är de tantriska meditationsgudomligheterna särskilt närvarande. Det anses därför vara mycket gynnsamt att utöva vid dem. Tibetanerna överförde denna ursprungligen indiska mytologi på sitt eget landskap och identifierade platser som ursprungligen varit belägna i Indien med platser i Tibet och Himälåya. Bland dessa trettiofå platser återfinns Lachi, Tsari och Kailash (Tise), tre bergsområden där Tsangnyön och hans lärjungar ofta vistades. Dessa tre platser omnämns ofta i sångerna och i deras ramberättelser. Kailash identifieras med Cakrasamvaras kropp, Lachi med hans tal och Tsari med hans sinne.<sup>93</sup>

Det omtalas i biografierna hur Tsangnyön efter tre års intensiv meditation i Tsari hade ett omvälvande visionärt möte med sin meditationsgudomlighet, Hevajra som gav Tsangnyön en rituell invigning. Därefter fick Tsangnyön namnet Heruka av Hevajra. Mötet med Hevajra var den slutgiltiga bekräftelsen på att han förverkligat målet och blivit en fullkomnad mästare, en siddha. Enligt texterna var inte Tsangnyön längre bunden av världsliga konventioner utan uppfattade allting som likvärdigt – intellektualiserandet och alla uppfattningar om vad som är högt och lågt, rent och orent och så vidare hade upphört. Tsangnyön hade insett alla fenomenens inneboende tomhet. Det dualistiska sättet att uppfatta världen – uppdelningen i subjekt och objekt – hade upphört och därför fanns det inte längre någon grund för självcentrerade känslor såsom hat, begär, högmod och avund. I stället genomsyrades han av uppvaknandets gränslösa vishet och medkänsla.

Det var nu dags att börja hjälpa alla kännande varelser att vakna upp ur den okunnighet och mentala bundenhet som ger upphov till tillvarons kretslopp med dess olika typer av lidanden. Tiden var mogen att sprida buddhismen till gagn för alla varelser och visa på att det är möjligt att förverkliga målet, liksom Milarepa och andra mästare tidigare hade gjort.

Tsangnyöns tillvägagångssätt var uppseendeväckande och förbryllande. Han demonstrerade sin insikt genom att trotsa såväl världsliga som religiösa konventioner. Det hände att han gick in i folksamlingar och ömsom skrattade och ömsom grät, skrek ut oförskämdheter och provocerade. Ibland förstörde han religiösa ceremonier, och han både roade och oroade sin omgivning med sitt ovanliga uppförande.



Bild 3. Tsangnyöns bror Könchog Gyaltzen (dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*: 1b).



Bild 4. Tsangnyöns huvudsaklige lärare Sharawa (Zla ba rgyal mtshan, *Sha ra ba'i rnam thar*: 1b).

Det är särskilt påtagligt att han sökte upp framstående och mäktiga personer för att utmana och provocera. Vid ett flertal tillfällen gick han fram till lokala kungar när de satt på sina höga säten med sina ministrar och anhängare runt om sig.<sup>94</sup> Tsangnyön gick helt fräckt förbi vakterna som skulle hindra obehöriga att störa den kungliga sammankomsten, tog bågaren som stod framför kungen och drack upp dess innehåll. Det är värt att notera att reaktionen han mötte varierade. I vissa fall blev kungarna hängivna och imponerade när de såg honom – de uppfattade hans uppförande som ett tecken på att han var en stor yogi – men i andra fall blev de förödmjukade och arga.

Vid ett tillfälle när Tsangnyön besökte en stüpa i Tsetang blev han angripen av en grupp berusade människor. Fast beslutna att slå ihjäl den galna yogin, som i deras ögon besudlade stüpan med sin närvaro, angrep de Tsangnyön. Det visade sig dock vara stört omöjligt att döda honom. När hans uttröttade angripare upptäckte att en strid ström av tårar rann nedför Tsangnyöns kinder undrade de om han kanske ändå kände smärta; kanske höll de på att besegra honom, trots allt. Smärtan han kände var dock inte av det vanliga slaget. Han grät av

medkänsla gentemot de som angrep honom. ”Hur kan de slösa bort sina dyrbara människoliv med sådana aggressiva handlingar?” undrade Tsangnyön.<sup>95</sup>

Förundrade över Tsangnyöns mirakulösa förmågor och djupa medkänsla började hans angripare ångra sig. De insåg att han var en bodhisattva, en osjälvisk person som var på väg att bli en uppvaknad, en blivande buddha, och de avslutade sin attack.

Enligt biografierna ägde Tsangnyöns till synes galna uppförande rum under en begränsad period. Denna period varade från och med att han lämnat klostret och cirka tio år framåt. Från tiden därefter, från och med att Tsangnyön var drygt trettio år gammal och fram till hans bortgång när han var femtiofem, återges inte särskilt många utmanande och normöverskridande handlingar i texterna.

När Tsangnyön var i tjuugoåttårsåldern började han undervisa andra, och i och med detta fick han egna lärjungar. Det var också under denna period han började förmedla sina insikter vidare till andra via sånger. Tsangnyön var inte längre en buddhistisk utövare som strävade mot fullkomning, utan en fullkomnad mästare, med kapacitet att vägleda och hjälpa andra.

Han nöjde sig dock inte med att undervisa och sjunga sånger till dem han mötte, utan började också sammanställa sina insikter i texter som han sedan tryckte upp. Genom dessa texter kom han att påverka inte bara sina lärjungar, utan även många andra. Några av de texter han sammanställde kom att bli litterära klassiker och i dag framstår Tsangnyön som en av Tibets främsta författare och diktare. Tsangnyön var en central och viktig aktör i den boktryckningskultur som utvecklades i Tibet under 1400-talet. Denna nya teknik gjorde det möjligt att sprida kunskap på ett helt annat sätt än tidigare och kom att revolutionera och förändra det tibetanska samhället och religionen.<sup>96</sup>

Efter en viss tvekan bestämde sig Tsangnyön, när han var i trettiofemårsåldern, för att sammanställa och trycka en biografi över Milarepa samt en samling av Milarepas sånger. Detta var ett svårt, kostsamt och tidskrävande arbete. Biografierna om Tsangnyön beskriver vilka tankar som rörde sig i hans huvud innan han sammanställde dessa båda texter:

Vilka djupa och omfattande läror och vilka muntliga instruktioner ska vi lära ut till dem som har de rätta förutsättningarna, så att de uppnår befrielse? Alla människor – från kungen, ministrarna och ledarna som är stolta över sin höga position, till de enkla människorna och alla däremellan – har lovat att de ska förvärva förtjänster. Men de har inte tid att handla på ett sätt som överensstämmer med den heliga läran. Även om vi skulle inspirera dem till att utöva läran, och även om de hade tid, så skulle de inte kunna utöva den djupa essensen. De skulle endast följa ordens mening, föränderlig som en bubbla.

Hur ska vi lära dem den högsta metoden – juvelen som uppfyller alla önskningar och som leder till buddhas nivå i ett enda liv? Hur ska vi väcka den goda potentialen hos dem som känner stolthet över att de har uppnått en geshetitel?

Om den vördade Milarepas livshistoria skulle göras tillgänglig, skulle den bli till ett exempel som visar dem som strävar efter detta livs sinnesnjutningar värdet av ansträngning och förmåga att uthärda lidanden. För dem som tvivlar på att det går att uppnå uppvaknandet i ett enda liv och som inte har tid för meditation, skulle en sådan biografi bli ett perfekt exempel som visar att det är möjligt att nå uppvaknande. Och de skulle utveckla förtroende för den heliga lärans yttersta mening.

De som har de bästa förutsättningarna skulle uppnå befrielse under ett enda liv, och de med medelgoda förutsättningar, även de som saknar inre erfarenheter, skulle utveckla tro och hängivenhet gentemot dem som utövar. De skulle därigenom skapa bra förutsättningar, och på grund av deras helt rena önskningar skulle deras sinnen bli inställda på utövning i nästa liv. Detta skulle göra att även de uppnår befrielse. Till och med de som har de allra sämsta förutsättningarna skulle ge upp felaktiga uppfattningar och utveckla en djup tro. Därpå skulle de bli personer för vilka tillvarons kretslopp har ett slut. Vad underbart detta vore.<sup>97</sup>

Efter att ha beslutat sig för att sammanställa biografien över Milarepa och Milarepas sångsamling, samlade Tsangnyön och hans lärjungar ihop de berättelser om Milarepa och de sånger av honom som fanns spridda i Tibet med omnejd. Det var en tidskrävande och svår uppgift eftersom detta material inte hade systematiserats ordentligt tidigare. Därefter anlätade han några av de främsta korrekturläsarna, kalligraferna och träblockssnidarna i södra Tibet. Genom att låta framställa träblock som användes för att trycka upp dessa bägge verk kunde

de spridas på ett effektivt sätt, vilket bidrog till att göra biografen om Milarepa och sångsamlingen kända inte bara i Tibet utan även i angränsande områden.

Parallellt med denna litterära verksamhet började Tsangnyön undervisa och utföra buddhistiska invigningsritualer, och efter hand fick han allt fler lärjungar. Det var en brokig skara som samlades kring den galna yogin. Bland hans lärjungar återfanns kungar och drottningar, munkar och nunnor, manliga och kvinnliga yogier, samt lekfolk. Några av dessa fick en särskilt stor betydelse inom Tsangnyöns tradition och blev själva erkända mästare med stort inflytande. Tsangnyöns kvinnliga partner, lärjunge och följeslagare, Kuntu Sangmo (1464–1549); Tsangnyöns yngsta lärjunge, yogin Götsangrepa (1482–1559); den lärda sakyamunken Ngödrub Pembar (1456–1527); och den högt uppsatta munken Lhatsun Rinchen Namgyel (1473–1557), som var av kunglig börd, förtjänar ett särskilt omnämnande.<sup>98</sup>

Eftersom Kuntu Sangmo kom att få en särskilt central roll i traditionen, och eftersom det var genom hennes försorg som Tsangnyöns sångsamling sammanställdes och trycktes, kan det vara på sin plats att säga några ord om henne, innan vi återgår till Tsangnyöns livsberättelse.

Kuntu Sangmos livshistoria påminner om många andra buddhistiska mästareshistorier, men skiljer sig i vissa avseenden. Dessa skillnader beror framför allt på att hon var kvinna. Det är sällsynt med kvinnliga mästare i buddhismen, och biografiska uppgifter om de få kvinnor som har funnits är vanligtvis knapphändiga.<sup>99</sup> Ett återkommande tema som ingår i de flesta av de fåtaliga biografier över kvinnliga mästareshistorier som i dag finns tillgängliga, visar att det var svårt för en tibetansk kvinna att ägna sig helhjärtat åt buddhistisk utövning. Ofta måste kvinnor kämpa hårdare än män för att få tillåtelse och möjlighet att lämna det världsliga livet. Inte sällan var kvinnor som ville viga sitt liv åt buddhismen tvungna att gifta sig och skaffa barn, vilket gjorde det svårt för dem att leva det asketiska liv som de själva önskade. De kvinnor som ändå blev nunnor eller yogier hade svårare att få stöd och respekt än män i motsvarande belägenhet. Fastän denna situation håller på att förändras är det fortfarande ofta svårare för kvinnor att lämna det världsliga livet och helt ägna sig åt buddhistisk praktik, än vad det är för män. Med tanke på detta är



Bild 5. Den lärda munken Ngödrub Pembar  
(Byams pa lha btsun grags pa, *dNgos grub dpal 'bar gyi rnam thar*: 383).

det anmärkningsvärt att det faktiskt fanns flera framstående kvinnor i den tibetanska buddhismen för hundratals år sedan. Två av traditionsbärarna i Tsangnyöns tradition – den hörda traditionen – var kvinnor: Machik Ongjo Rema (född under 1100-talet) och Machik Trulshig Kunden Rema (född på 1300-talet).<sup>100</sup> Vi vet mycket lite om dessa bägge kvinnliga mästare, liksom vi vet lite om många av de andra traditionsbärarna inom denna obskyra överföringstradition. Men det faktum att en kvinna kunde inneha rollen som den högsta traditionsbäraren i den hörda traditionen visar att kvinnor fanns, och att de kunde ha betydelsefulla positioner, åtminstone i just denna tradition. Kuntu Sangmo är ytterligare ett exempel på att det fanns betydelsefulla kvinnliga mästare i den tibetanska buddhismen, och tack vara en utförlig biografi över hennes liv finns det en hel del uppgifter om henne.<sup>101</sup>

Kuntu Sangmo var född i en högt uppsatt familj och det sägs att hon redan som barn utmärkte sig genom sin medkänsla och visdom. När hon blev äldre ville hon endast ägna sig åt buddhistisk utövning,

men tvingades mot sin vilja att gifta sig med en nyingmalama. Detta gjorde henne mycket bedrövad och när hennes make dog efter endast några månaders äktenskap såg hon detta som en möjlighet att få ägna sig åt buddhistisk praktik på heltid. Hennes avlidna mans anhöriga hade dock andra planer och var fast beslutna att Kuntu Sangmo skulle stanna kvar hos dem. Eftersom även hennes egen familj ogillade hennes planer på att lämna det världsliga livet, fann Kuntu Sangmo till slut ingen annan utväg än att rymma. Tillsammans med en medhjälpare begav hon sig till ett kloster vid namn Palmo Chöding där hon mottog novislöften från klostrets abbot. Kuntu Sangmo stannade på klostret och studerade Chogle Namgyels (1376–1451) samt den kvinnliga yogin Machik Labdröns (1055–1149) läror. Palmo Chöding tillhörde bodongskolan, en tradition som fortfarande finns kvar i Tibet men som inte är så känd i väst. Det sägs att Kuntu Sangmo uppnådde medkänsla och avståndstagande från tillvarons kretslopp med hjälp av dessa läror, men det påpekas också att lärorna inte resulterade i någon djupare insikt.

När Kuntu Sangmo vistades i Palmo Chöding hörde hon talas om Tsangnyön för första gången. Det nämns att hon överväldigades av en i det närmaste ”outhärdligt stark hängivenhet när hon hörde hans namn nämnas”.<sup>102</sup> Kuntu Sangmo bestämde sig omedelbart för att söka upp den galna yogin som då befann sig i Kristallgrottan i Nedum Shelpuk i södra Latö.<sup>103</sup> Där höll han på att färdigställa tryckblocken till biografen över Milarepa, och eftersom biografen trycktes år 1488 och sammanställandet av texten tog ett par år så är det rimligt att tänka sig att Kuntu Sangmo mötte Tsangnyön för första gången cirka 1487, då hon var tjugotre år gammal och han var trettiofem.

Natten innan Kuntu Sangmo anlände drömde en av de hundra kvinnliga utövare som vistades tillsammans med Tsangnyön, att en kvinna smyckad med benornament och klädd i silke kom för att möta Tsangnyön. Tsangnyön sade att kvinnan i drömmen hade alla tecken på att vara en uppvaknad kvinna, en så kallad *ḍākinī*, och han förutsade att hon skulle anlända inom kort. ”Denna kvinna saknar like och kommer att sprida läran vidare”, tillade Tsangnyön.<sup>104</sup>

Samma dag anlände Kuntu Sangmo tillsammans med sin medhjälpare. Hon offrade alla sina tillhörigheter och smycken till Tsangnyön, och han gav henne en rituell invigning samt instruktioner i

mahāmudrā. Genom dessa instruktioner uppnådde Kuntu Sangmo genast den insikt som undervisningen hon mottagit tidigare inte hade gett upphov till.

Det nämns i biografen att hennes välbärgade familj inte ville bidra med mat och andra förnödenheter när hon praktiserade buddhismen under Tsangnyöns vägledning. Förbittrade över att hon inte lyssnat varken till dem eller till den familj som hon blivit ingift i, lät de henne klara sig på egen hand. Biografen berättar också att Tsangnyön använde dessa omständigheter till att rena Kuntu Sangmo från de orenheter som alltjämt fanns kvar i hennes sinne och som hindrade henne från att uppnå det slutgiltiga uppvaknandet. Tsangnyön ville också testa hennes hängivenhet och se om hon hade förmåga att anstränga sig. Han gav henne därför inte heller något materiellt stöd, utan lät Kuntu Sangmo utöva meditation utan tillgång till mat och förnödenheter. Detta avskräckte dock inte denna extraordinära kvinna. Med stor flit och hängivenhet studerade hon de läror och utövningsmetoder som Tsangnyön förmedlade till henne. Efter hand lärde sig Kuntu Sangmo alla de centrala utövningsmetoderna och lärorna som Tsangnyön var traditionsbärare av, och efter att ha utövat och studerat dessa läror på ett felfritt sätt, blev hon själv en erkänd och respekterad mästare. Tsangnyöns andra lärjungar hyste stor vördnad för henne och flera blev också lärjungar till henne.

Efter att ha träffat Kuntu Sangmo fortsatte Tsangnyön att resa runt mellan heliga platser, ägna sig åt meditation, undervisa, ge rituella invigningar, vägleda sina lärjungar och sammanställa texter. År 1504 genomförde han den handling som hans lärjungar verkade ha uppfattat som den allra mest betydelsefulla: en grundlig renowing av den välkända Svayambhüstüpan i Nepal.<sup>105</sup> Tsangnyön både finansierade och organiserade detta omfattande, kostsamma och komplicerade projekt. Det faktum att kungen av Katmandu, Ratnamalla, bad Tsangnyön åta sig denna prestigefyllda uppgift vittnar både om vilket högt anseende Tsangnyön hade fått och om vilket omfattande kontaktnät av välgörare han hade skaffat sig.

När Tsangnyön återvände till Tibet efter att ha renowerat stüpan var även de som tidigare tvivlat på hans kvaliteter övertygade om att han var en genuin mästare, en siddha. Var helst han färdades samlades människor som ville beskåda denna extraordinära yogi som





Bild 6. Kuntu Sangmo (gTsang smyon he ru ka,  
gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum: 28a).

utfört så många enastående ting. Det sägs att så många människor samlades att det var svårt att få en glimt av den galna yogin och än svårare att falla till marken i vördnad framför honom på grund av trängseln. Den mest framträdande andliga auktoriteten under denna period, den sjunde Karmapa (1454–1506) skrev ett hyllningsbrev,<sup>106</sup> och Tibets högsta världsliga ledare, Dönyö Dorje (1462–1512), blev hans hängivna lärjunge och välgörare. Tsangnyön var nu drygt femtio år gammal och hade på många sätt nått höjdpunkten i sin karriär.

Tsangnyöns litterära produktion fortsatte in i det sista. När han återvänt från Nepal sammanställde han en biografi över Marpa.<sup>107</sup> Denna blev mycket omtyckt och anses, precis som biografien om Milarepa, vara ett litterärt mästerverk, om än inte lika välkänt som biografien över Milarepa. Tsangnyön sammanställde därefter sitt mest omfattande litterära verk, en samling med kagyuskolans esoteriska

läror, de så kallade hörda traditionerna. När han fullbordat detta arbete sade han:

Jag har helt ägnat mig åt den hörda traditionen och åt den vördade Milas livshistoria. Nu, när den hörda traditionens texter är sammanställda, är min livstid också fullkomnad. Jag, en asket, har gjort en hel del arbete för Buddhas lära. Det enda jag ångrar är att jag inte lyckats färdigställa en kopia skriven i guld av den hörda traditionens texter, som jag hade för avsikt att göra, samt att jag inte vitmålat Svayambhüstüpan ytterligare en gång. Jag är redo att dö redan i dag och jag tror inte att jag kommer att leva särskilt länge.<sup>108</sup>

Därefter, då Tsangnyön var femtiofyra år gammal 1505, började hans hälsa successivt försämras, men han lät inte sin dåliga hälsa stoppa honom, utan fortsatte att resa. Under sin färd undervisade han och gav rituella invigningar till ett stort antal människor. När han kom till Lhasa offrade han ljus och bad önskeböner inför den för tibetaner så heliga Jowostatyn i Jokangtemplet. Trots sin bräckliga hälsa fortsatte han att undervisa alla de som sökte upp honom. Hans lärjungar försökte övertala honom att sluta undervisa och tänka på sin hälsa, men Tsangnyön svarade dem med följande ord: ”Om jag dör för lärans och de kännande varelsernas skull så är det bra. Jag kan inte ge upp läran.”<sup>109</sup> Han undervisade alla som önskade och etablerade dem därmed på vägen som leder till befrielse.

Till slut var han så svag att lärjungarna fick bära honom i en bärstol, och det blev alltmer uppenbart att han inte hade lång tid kvar att leva. Det fanns inte längre tid att färdas till Tsangnyöns favorit-tillhåll, Tsari. I stället begav han sig med följe till Rechungpuk, strax söder om Tsetang. Milarepas lärjunge Rechungpa hade mediterat i denna eremitboning, och Tsangnyön uppfattade det som lyckosamt att färdas till denna heliga plats. ”Låt oss gå dit nu. Fadern ska dö i sonens hus”, sade han.<sup>110</sup>

När Tsangnyön anlät till Rechungpuk uppstod vackra molnformationer, och hans lärjungar hade drömmar som förutspådde hans stundande bortgång. Det rådde inte längre några tvivel om att Tsangnyön snart skulle lämna denna värld. När hans närmaste

lärjungar förstod detta bad de Tsangnyön ge dem några sista råd. Tsangnyön yttrade då dessa ord:

Nu när min sista vila är förestående och jag gjort många förberedelser inför dödsögonblicket, så är inget annat nödvändigt. Om ni lyssnar till mina ord så ägna era liv åt att utöva. Att göra detta är att fullborda, inte bara mina önskningar, utan även alla buddhors och bodhisattvors. Munkar, lärjungar och välgörare, ni har mött Milarepa i denna mörka tidsålder, så ni har god karma och ni är lyckligt lottade. Läs regelbundet Milas berättelse och ägna era liv åt utövning! I Milas livshistoria kommer ni att höra min verkliga röst och ni kommer att bli omhändertagna!<sup>111</sup>

Därefter upptäckte läkaren som vårdade Tsangnyön att han inte kunde känna Tsangnyöns puls. Han förstod att Tsangnyön snart skulle dö och började gråta. Tsangnyön tröstade honom med följande ord: ”Det finns ingen anledning att vara ledsen över min död. Jag visste redan att döden skulle komma och har ägnat hela mitt liv åt att utöva i de tre heliga bergsområdena. Men det är ditt sätt att reagera. Medan vanliga människor blir rädda, upplever inte yogin någon skillnad mellan liv och död.”<sup>112</sup>

När den klarblå himlen började fyllas med vackra mångfärgade regnbågar och moln förstod de många människor som samlats i Rechnungpuk att deras böner för Tsangnyöns hälsa varit verkningslösa.<sup>113</sup> Insikten om att deras högt älskade lama, den galna yogin från Tsang, var på väg att lämna dem gjorde de församlade ledsna, rädda och oroliga.

Tsangnyön uppmanade sina lärjungar att klä honom i nya kläder och hjälpa honom att sätta sig i meditationsställning. Den femtonde dagen i den femte månaden år 1507 lämnade Tsangnyön denna värld. Genom sin död visade han de församlade förgänglighetens ofrånkomlighet. När han dog var det, enligt Ngödrub Pembar, som om ”lärans sol gick ner i Tibet och det blev skymning”.<sup>114</sup>

## Sångsamlingen sammanställs och trycks

Efter Tsangnyöns kremering utförde hans lärjungar allehanda ceremonier för att vörda och minnas ”dären från Tsang”.<sup>115</sup> De visade sin vördnad för Tsangnyöns kropp genom att framställa hundratal statyer och målningar som föreställde honom. De visade sin vördnad för hans tal genom att sammanställa och trycka en biografi om honom och hans sångsamling, och de visade sin aktning för hans sinne genom att utöva de läror han förmedlat vidare till dem. Vissa av lärjungarna tillbringade resten av sina liv i avskildhet för att förverkliga den djupa innebörden i dessa läror.

Lärjungarnas vördnadsbetygelse till Tsangnyöns tal är av särskilt intresse i detta sammanhang. Det nämns i den biografi om Tsangnyön som skrevs av Götsangrepa att hans andliga gemål, Kuntu Sangmo, tryckte upp en biografi om Tsangnyön som var författad av Ngödrub Pembar samt en sångsamling vid detta tillfälle.<sup>116</sup> De sista sidorna i dessa tibetanska blocktryck avslöjar att nedtecknandet skedde året efter Tsangnyöns bortgång, år 1508, i ett kloster vid namn Samten Ling som låg i södra Latö, en plats i närheten av det heliga berget Tsbri, nordväst om Lachi.<sup>117</sup> Enligt kolofonen i sångsamlingen var det



Bild 7. Götsangrepa (rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 287).



Bild 8. Lopen Jampel Chöla ('Jam dpal chos lha, *Yang dgon gyi rnam thar*: 75b).

yogin Götsangrepa som satte samman merparten av sångsamlingen. Kuntu Sangmo hade en särskilt viktig roll eftersom det var hon som tog initiativet till den och bekostade den.

När sångsamlingen och biografin var färdigskrivna redigerades texterna av en annan av Tsangnyöns närmaste lärjungar, Lopen Jampel Chöla (född 1478). Därefter anlätades en kalligraf från Menkab samt en träsnidare från Zurtsö, två regioner som ligger relativt nära Samten Ling där texterna sammanstälts. Kalligrafen skrev ner texterna med vackra tryckbokstäver som träsnidaren karvade in i träblock. Dessa träblock användes sedan för att framställa kopior av texterna som distribuerades till hängivna lärjungar för att bevara minnet av Tsangnyön och låta hans ”uppvaknade tal” gagna även de som inte själva haft förmånen att lyssna till det direkt. Sångsamlingen och biografin gavs ut som fristående delar av en större volym där även en text om sånger som Tsangnyön författat och en översikt över sångerna skriven av Götsangrepa förmodligen ingick.<sup>118</sup> När dessa texter var färdiga var ceremonierna kring Tsangnyöns bortgång fullbordade.

# Tsangnyön Herukas sånger

Milarepas sånger var förmodligen den främsta inspirationskällan när Tsangnyön skapade sina sånger.<sup>119</sup> Sångernas form, struktur och bildspråk ingår i en tibetansk sångtradition med rötter långt tillbaka i den tibetanska historien.<sup>120</sup> Sångernas innehåll påminner dock tydligt om de indiska fullkomnade mästarnas, de så kallade siddhornas, sånger.<sup>121</sup> Återkommande teman i siddhornas sånger var användandet av paradoxer; kritik mot sociala, kulturella och religiösa normer; fokus på det medfödda, självuppstadda och naturliga (t: *lhan gcig*; s: *sahaja*); en positiv syn på kroppen, sinnesnjutning och sexualitet; ett förordande av vissa yogiska tekniker; hyllning till och vördnadsbetygelse för den andliga läraren.<sup>122</sup> Många av dessa teman förekommer regelbundet i såväl Tsangnyöns och Milarepas sånger som i andra tibetanska mästares sånger.

När Marpa reste till Indien och Nepal på tusentalet träffade han Nāropa, Maitrīpa samt flera andra av de mest framstående siddhorna i Indien och Nepal. Han lärde sig deras sånger och efter hand började han själv uttrycka sin insikt via sånger. Marpa förmedlade senare denna sångtradition vidare till sin tibetanska lärjunge Milarepa. Milarepa kom att bli Tibets mest välkända och älskade diktare, vida känd för sina djupsinniga och direkta sånger, och för sin ovanligt vackra sångröst. På detta sätt spreds sångtraditionen i Tibet, och flera hundra år senare fick Tsangnyön ta del av den genom sin huvudsakliga lärare, Shara Rabjampa Sangye Senge.<sup>123</sup> Efter långvariga studier och intensiv utövning blev Tsangnyön själv en fullkomnad mästare, och när han närmade sig trettio års ålder började han, som nämnts ovan, sjunga sånger där han uttryckte sina insikter. Tsangnyön sjöng, får vi förmoda, på ett meditativt, rytmiskt, melodiskt och vackert sätt. Det är rimligt att anta att melodierna som han använde sig av

härstammade både från Tibet och Indien, och att de gått i arv från mästare till lärjunge i århundraden.

I *Att skingra okunnighetens mörker och öppna hängivenhetens ögon* som Tsangnyön författade 1503 skriver han följande om sånger:

På indiska språk kallas sångerna för *gīti* och på tibetanska för *glu* eller *dbyangs*. När de segerrikas upplysta intentioner och ens egna önsknings versifieras och framförs med en melodi, så kallas de för *glu* eller *dbyangs*. När de uttrycker [förverkligandets] storslagenhet kallas de för *mgur*.<sup>124</sup>

Numera används vanligtvis termen *mgur* (uttalas: *gur*) för den här typen av buddhistiska sånger.

Tsangnyöns sånger liknar Milarepas på många sätt, och sannolikt använde han sig ibland av samma melodier som Milarepa.<sup>125</sup> Både Tsangnyöns och Milarepas sånger handlar ofta om grundläggande buddhistiska ämnen såsom sinnets sanna natur, det dyrbara människolivet, alltings förgänglighet, hur viktigt det är att aldrig göra något som skadar andra och hur mycket lidande och otillfredsställelse det finns i tillvarons kretslopp. Liksom Milarepa sjöng Tsangnyön om hur man tar sig bort från detta lidande, och om hur man uppnår befrielse och uppvaknande.

Sångerna som Tsangnyön sjöng ingår i en tradition som är mycket gammal, men de var anpassade till den tid och den plats där de sjöngs. Denna syntes av gammalt och nytt gjorde sångerna tidlösa, vilket säkert bidrog till att de som lyssnade till dem upplevde dem som genuina. I stället för liknelser hämtade från indisk kultur valde Tsangnyön, precis som Milarepa en gång hade gjort, att låta sådant som åhörarna var bekanta med åskådliggöra sångens budskap. Eftersom det fanns utrymme för innovationer och anpassningar till den tibetanska kulturen och det tibetanska kynnet, bidrog sångerna till att göra buddhismen begriplig och angelägen för tibetanerna. Tsangnyön tydliggjorde sina sångers budskap genom att dra paralleller till hästridning, bågsytte, årstider, värme, kyla, vatten och is. Bildspråket är enkelt och tydligt och skiljer sig från den mer ornamenterade och indiskt influerade poesi som också var populär i Tibet under denna period (t: *snyan ngag*; s: *kāvya*). Genom att använda enkla

och vardagliga liknelser, hämtade från den omgivning som han själv och sångernas åhörare var bekanta med, kunde Tsangnyön göra sig förstådd. Följande utdrag ur sången till härskaren Samdrub De, som vi har anledning att återkomma till, är ett tydligt exempel:

Jag har vattnat det opartiska grundmedvetandets åker  
med fixerat fastklängande.  
Och efter att ha sått det orena sinnets frö,  
plogade jag med plogoxarna som delar upp i subjekt och objekt.  
Efter att ha jämnat ut plogfårorna med högmodets harv,  
var skotten på väg att komma upp.  
Men just när de fem gifterna höll på att slå rot i mitt sinne,  
vände floden av mina karmiska meriter.  
Och min traditions välsignelser forsade in i åkerns bevattningsskanaler.  
Detta kombinerades med trons, hängivenhetens och medkänslans  
torka.  
Därför kunde de fem gifterna inte mogna i mitt sinne.

Efter detta kom några enstaka  
dåliga skott upp här och var,  
men begärets och fastklängandets gödning saknades.  
Under lång tid brändes skotten,  
de torkade ut i den varma solen  
– traditionens medkänsla.  
Därför kunde inte de dåliga skotten mogna i sinnet.<sup>126</sup>

Tsangnyöns sånger har, enligt hans lärjungar, en mängd häpnadsväckande och transformerande egenskaper. Bland annat renar de från negativa gärningar och skymmande slöjor. Sångerna är, fortsätter de, ”den oöverträffade medicinen som förvandlar de fem gifterna till de fem visdomarna, den stora elden som förbränner jaguppfattningens ved. De är generalen som besestrar fienden – det dualistiska klängandet. Sångerna är det heliga skeppet som befriar varelserna från saṃsāras ocean.”<sup>127</sup>

Den första sången i sångsamlingen sjöng Tsangnyön i Lachi då han var i tjugooåttaårsåldern. Efter denna sång kommer en serie sånger som är riktade till en av Tsangnyöns närmaste lärjungar, Rinchen Palsangpo. Dessa sånger innehåller djupsinniga instruktioner om sin-





Bild 9. Hjärtesonen Rinchen Palsangpo  
(gTsang smyon he ru ka, *gTsang pa he ru  
ka'i mgur 'bum*: 1b).

nets natur och fick Rinchen Palsangpo att känna igen sitt ”naturliga tillstånd”. Följande korta utdrag ur en av dessa sånger får exemplifiera hur dessa instruktioner kan vara formulerade:

O du lyckligt lottade, bestig den oföränderliga hängivenhetens häst!  
Med den hörda traditionens pil och båge,  
spänn en armlängd av de mest kärnfulla muntliga instruktionerna.  
Efter att ha satt meditationsutövandets häst i galopp,  
sikta med den självigenkännande visdomens pil på det ofödda sinnet,  
alltings grund – samsāras såväl som nirvāṇas – och håll fast vid målet!<sup>128</sup>

Därefter följer flera sånger till kungen av Mangyul Gungtang och dennes söner. Det är framför allt en av denna mäktiga konungs söner, prins Samdrub De, som figurerar i sångsamlingen. Denna prins, eller kung som han också ibland kallas i sångsamlingen, tvivlade på att Tsangnyön verkligen var en uppvaknad mästare. Tsangnyöns

till synes galna uppförande och okonventionella beteende gjorde att Samdrub De hade svårt att känna förtroende för honom. I en kort sång anklagar Samdrub De Tsangnyön för att vara en galning och tiggare. Dessutom kallar han honom för slö, likgiltig och omogen. Tsangnyön besudlar Milarepas heliga platser genom att vistas på dem, menar Samdrub De i sin kritiska sång.<sup>129</sup> Tsangnyön svarar Samdrub De med en sång som är den längsta i sångsamlingen, ”Den storslagna sången som visar hur tillkortakommanden i själva verket kan vara goda egenskaper”. Denna sång är en av sångsamlingens höjdpunkter. Här finns många exempel på hur Tsangnyön med lekfullhet, skärpa och lärdom förmedlar vad han anser vara viktigt när man utövar buddhismen. I sången förklarar Tsangnyön varför kungen har rätt när han anklagar Tsangnyön för att vara galen. Tsangnyöns galenskap är dock inte av det vanliga slaget, utan en uppvaknandets galenskap:

Synsättet

– föreningen, bortom begränsningar –  
har gjort mig galen.

Meditationen

– klarhet, tomhet, bortom fastklängande –  
har gjort mig galen.

Uppförandet

– att trampa ner rädslor –  
har gjort mig galen.

Grunden

– bortom alla överdrifter –  
har gjort mig galen.

Vägen

– att avstå från negativa handlingar  
och utöva goda handlingar –  
har gjort mig galen.

Resultatet

– att ha känt igen min egen verkliga natur –  
har gjort mig galen.

[...]

Om denna typ av galenskap skulle uppstå,  
vore det bra om också kungen själv blev galen.<sup>130</sup>

Sången övertygade Samdrub De om att Tsangnyön var en förverkligad yogi, väl värd att stödja. Han fylldes av hängivenhet och Tsangnyön hade fått ytterligare en mäktig välgörare.

Efter denna sång kommer några andra sånger riktade till kungligheter från Gungtang. En av dessa sånger visar att kungarna ibland kunde bete sig riktigt illa och till och med stjäla från folket. I sången tillrättavisar Tsangnyön kungen av Gungtang som stulit en dyrbar vas från en fattig pilgrim. Han påpekar bland annat att ”en kung ska ge trygghet till de kännande varelserna, men att kungen nu agerat på ett hotfullt sätt”, och att ”en rättfärdig kung ska bestraffa tjuvar, men att kungen själv nu uppfört sig som en tjuv”.<sup>131</sup> Sången innehåller undervisning om orsak och verkan, och den får kungen att ångra sin missgärning samt lämna tillbaka det han stulit. Denna sång vittnar om att Tsangnyön hade avsevärd makt och inflytande. Den galna yogin kunde, enligt sången, få en mäktig kung att ändra sitt beteende.

Tsangnyöns sånger riktar sig i allmänhet antingen till någon av hans lärjungar eller till härskare. Eftersom härskarna också ofta var lärjungar till Tsangnyön går det dock inte att dra någon tydlig gräns mellan dessa bägge kategorier. Tsangnyöns närmaste lärjungar, eller ”hjärtesöner” som de ofta benämns i sångsamlingen, var dock i allmänhet yogier som hade lämnat det världsliga livet bakom sig. De manliga och kvinnliga yogier som hade Tsangnyön som sin huvudsakliga lärare hade få ägodelar och levde ett kringvandrande liv som påminde om det som Tsangnyön själv levde. Deras vandringar varvades med intensiv meditation i något avlägset beläget eremitage. Härskarna och härskarinnorna som blev lärjungar till den galna yogin levde på ett helt annat sätt – omgivna av militärer, vakter, drottningar, prinsessor, prinsar, barn och tjänare vistades de i fort eller, om de var på resa, i tältstäder.

Tsangnyön uppmanar ibland åhörarna att lämna det världsliga livet och bli kringvandrande eremiter utan någon fast bostad. Han uppmanar till exempel härskarinnan Sönam Sangmo att ”se hur det som byggt upp faller samman” och ”vandra runt i vildmark och bland

ensliga boningar”. ”Om du önskar kontinuerlig lycka och glädje, fly från samsāras fångelsehålor”, fortsätter Tsangnyön i denna sång.<sup>132</sup>

I en annan sång, till hjärtesonen Möndze Togdenpa, påpekar Tsangnyön att det inte räcker med att leva asketiskt. Om vi ”inte är fria från materiella begär när vi vandrar land och rike kring”, eller ”överväldigas av världsliga begär när vi vandrar i ensliga bergsområden, utan följeslagare” gör vi fel.<sup>133</sup> Det är sinnet som är det centrala, och buddhistisk asketism handlar framför allt om en inre hållning.

Några av sångerna, till exempel sången till Sönam Sangmo, skrevs ner av Tsangnyön och skickades sedan. De flesta sångerna i sångsamlingen verkar dock ha uppkommit spontant och komponerats i stunden som respons på olika situationer som Tsangnyön ställts inför, eller som svar på direkta frågor. Sångerna förefaller således i allmänhet ursprungligen ha varit muntligt framförda och spontant skapade i det ögonblick då de framfördes. Sångerna memorerades sedan av åhörarna och skrevs ner av Tsangnyöns hängivna lärjungar först efter att de framförts. Det kan måhända vara svårt att förstå hur det är möjligt för åhörarna att memorera långa sånger framförda på vers, och det är förstås omöjligt att med säkerhet fastställa om sångerna verkligen var spontant framförda och först senare nedtecknats, eller om de i själva verket var komponerade från början. Det bör dock inte uteslutas att sångerna kan ha uppstått spontant, memorerats och senare skrivits ner såsom traditionen gör gällande.

Merparten av sångerna börjar med en hyllning till Tsangnyöns lärare, Sharawa. Det är vanligt att inleda buddhistiska sånger av detta slag med en vördnadsbetygelse för sin lärare. Läraren anses vara mycket viktig i buddhismen överlag och i synnerhet i den tantriska buddhismen. Utan hans eller hennes välsignelse och instruktioner varken kan eller får man utöva de esoteriska utövningsmetoder som Tsangnyön och hans lärjungar ägnade sig åt. Tsangnyön påpekar i *Att skingra okunnighetens mörker och öppna hängivenhetens ögon*, som handlar om buddhistiska sånger, att ”ingen recitation är mer effektiv än hyllning till och vördnad för sin lärare”.<sup>134</sup> Läraren anses vara essensen av hela tillflykten. Hans sinne är buddha, hans tal är dharma och hans kropp är sangha.

Sångerna omgärdas i allmänhet av en mer eller mindre utförlig ramberättelse, där det anges var sångerna sjöngs och till vem eller

vilka sångerna riktades när det begav sig. Denna narrativa kontext är viktig för förståelsen av sången. Där anges ofta omständigheterna och orsakerna till varför Tsangnyön sjöng sången. Ibland beskrivs också platsen där sången sjöngs samt de personer som figurerar i den. Relationen mellan själva sångerna och deras narrativa kontext kan jämföras med den relation som råder mellan pratbubblorna och bildrutorna i en modern serietidning. Utan texten i pratbubblorna (sångerna) blir serietidningen svår att förstå, och utan själva bilderna (ramberättelsen som omger sångerna) som visar vem som säger vad, till vem, var, och så vidare, så är det inte heller möjligt att tillgoda-göra sig handlingen.

Även om Tsangnyön ofta kallar sig själv för ”en galen yogi” eller ”dåre” i sångerna, så lyser det galna och okonventionella med sin från-varo i de flesta sånger. I stället är det en relativt traditionell form av buddhism som Tsangnyön förkunnar. De fyra tankarna som vänder sinnet mot dharma, den dyrbara människokroppen, förgängligheten, orsak och verkans ofrånkomlighet och saṃsāras bristfällighet är ämnen som Tsangnyön ofta återkommer till. Dessa tankar är särskilt vanliga i sånger som riktar sig till härskare, härskarinnor och lekfolk i allmänhet. Följande utdrag ur en sång till kung Sherab Palsang är ett tydligt exempel:

O, gudomlige son, härskare, Sherab De,  
du säger att du behöver den heliga läran som gagnar sinnet.

Begrunda då detta:  
Att se en stjärna på ljusa dagen  
är lika svårt och ovanligt som att finna en dyrbar människokropp.

Lika säkert som att den uppgående solen också går ner  
är det att den som en gång har fötts också dör.  
Begrunda detta!

Lika säkert som att en rättfärdig konung bestraffar brott  
är orsak och verkan i sanning ofrånkomliga.  
Begrunda detta!

Lika säkert som att vi inte står ut med den minsta krämpa  
är bristerna i tillvarons kretslopp outhärdliga.  
Begrunda detta!<sup>135</sup>

När Tsangnyön sjunger till sina närmaste lärjungar, som lever ett helt annat sorts liv än härskarna och ägnar sig åt ihärdig meditation för att förstå sinnets verkliga natur, sjunger han ofta sånger som på ett direkt sätt introducerar lärjungarna till denna natur. Han återkommer ofta till att det är vår tendens att uppfatta tillvaron på ett dualistiskt sätt, samt vår vana att skilja mellan subjekt och objekt, som är själva roten till de problem och lidanden som vi upplever i tillvarons kretslopp. I en sång till sin kvinnliga följeslagare och partner, Kuntu Sangmo, sjunger han till exempel:

Det inneboende sinnets natur  
är till sitt ursprung bortom konstlade begränsningar.  
Subjekt-objekt-uppdelningens allehanda fenomen  
framträder, men saknar egen natur.

När du utövar meditation,  
måste du vara helt närvarande i enkelhetens tillstånd.<sup>136</sup>

Endast i några av sångerna framträder den normöverskridande galna yogin med sitt okonventionella sätt att uttrycka sig och agera. I en av sångerna använder Tsangnyön till exempel fula ord och förklarar det rätta synsättet, meditationen och uppförandet på ett ”underhållande sätt”.<sup>137</sup> Denna sång sticker ut från de andra och påminner snarare om någon av den i Tibet och Bhutan så populära galna yogin Drukpa Kunles (1455–1529) sånger.<sup>138</sup> ”Utöva med samma iver som när penis befinner sig invid slidans öppning”, uppmanas Palden Sangpo i sången. Håll de egna inre upplevelserna hemliga såsom ”du skyddar en drottning från andras beröring”, fortsätter Tsangnyön. Vidare jämför han de så kallade åtta världsliga angelägenheterna – vinst, förlust, berömmelse, obemärkthet, lovord, förtal, lycka och lidande – med en mage som är fylld av gaser. Gaserna i magen är, precis som de åtta världsliga angelägenheterna, helt onödiga. ”Gör dig av med dem!” uppmanar Tsangnyön.<sup>139</sup>

Med undantag av en sång där Tsangnyön kritiserar de som följer de lägre farkosterna, är hans sånger inte lika tydligt kritiska gentemot andra religiösa utövare som Drukpa Kunles sånger ofta är.<sup>140</sup> Drukpa Kunle kritiserade de flesta religiösa utövare, inklusive sig

själv, i många av sina sånger. Följande utdrag ur en längre sång av Drukpa Kunle är ett tydligt exempel:

Jag, en ständigt kringvandrande yogi,  
besökte ett kagyukloster.  
Varje person på kagyuklostret höll en mugg med öl.  
Rädd för att bli en fyllerist  
höll jag, yogin, mig för mig själv.

Jag, en ständigt kringvandrande yogi,  
besökte ett sakyakloster.  
Sakyamunkarna ringaktade alla synsätt.  
Rädd för att förlora mitt förtroende för dharma  
höll jag, yogin, mig för mig själv.

Jag, en ständigt kringvandrande yogi,  
besökte ett gelukpakloster.<sup>141</sup>  
I gelukpaklostret söktes vänskap och tröst hos unga munkar.  
Rädd för att förlora min säd  
höll jag, yogin, mig för mig själv.

Jag, en ständigt kringvandrande yogi,  
besökte ett meditationscenter.  
Där sökte alla meditationsutövare efter en partner.  
Rädd för att bli en familjeförsörjande yogi  
höll jag, yogin, mig för mig själv.

Jag, en ständigt kringvandrande yogi,  
besökte ett nyingmakloster.<sup>142</sup>  
I nyingmaklostret ville alla utföra de välsignelsebringande religiösa  
danserna.  
Rädd för att bli en yogi som ägnar sig åt att dansa  
höll jag, yogin, mig för mig själv.

[...]

Jag, en ständigt kringvandrande yogi,  
besökte en avlägsen eremitboning.  
Eremiterna satt och slöade i solen.  
Rädd för att hamna i en eremitbonings trygghet  
höll jag, yogin, mig för mig själv.

Jag, en ständigt kringvandrande yogi,  
 besökte en grupp lamor.  
 De var oupphörligt upptagna med att ta hand om sina tillgångar.  
 Rädd för att bli en person som samlar rikedom  
 höll jag, yogin, mig för mig själv.

[...]

Jag, en ständigt kringvandrande yogi,  
 vandrade land och rike kring utan något mål.  
 Vart jag än tittade såg jag självcenterade människor.  
 Rädd för att själviska tankar skulle väckas inom mig  
 höll jag, yogin, mig för mig själv.<sup>143</sup>

Det finns uppenbara skillnader mellan Tsangnyöns och Drukpa Kunles sånger. Tsangnyöns sånger har heller inte blivit lika populära och välkända som hans samtida kollegas. Kanske beror detta på att de i första hand riktar sig till hans lärjungar och innehåller direkta råd om hur de ska utöva meditation. En annan orsak kan nog vara att de inte är lika översållade av samhällskritiska, sexuella och humoristiska inslag som Drukpa Kunles sånger.

I en av sina sånger sammanfattar Tsangnyön det huvudsakliga syftet med buddhismen på följande sätt: ”Om du verkligen utövar de upphöjdas lära från hjärtat finns inget annat att utöva än att ståndaktigt utplåna jagbundenheten.”<sup>144</sup> På ett mycket drastiskt sätt uppmanar Tsangnyön sina åhörare att grundligt ta död på egoism och själviskhet:

Hugg av jagbundenhetens fötter som går efter sinnensjutningar!  
 Skär av dess händer som utför negativa handlingar!

Peta ut dess ögon som ser andras fel!  
 Skär av dess öron som lyssnar till det orena sinnets röst!

Hugg av dess näsa som nosar efter de osunda tankarnas vind!  
 Dra ut dess tunga som prisar sig själv och talar illa om andra!

Flå dess kropp som är hyckleri!  
 Skär av jagbundenhetens stora kroppspulsåder!

Till slut, när du på detta sätt har avrättat  
 den ökände dödsfienden,



efter ett oändligt antal liv i tillvarons kretslopp,  
kasta då också ner jagbundenhetens – fiendens – likrester i den stora  
gränslöshetens avgrund!

Begrav den i jorden som är den fundamentala likheten av saṃsāra  
och nirvāṇa!

Tvätta den i medkänslans vatten som är att hålla andra mer kära än  
dig själv!

Bränn upp den i kunskapens och visdomens eld!

Låt dess aska blåsa bort i dharmatās vind!

Det är på detta sätt du blir kvitt den hatiska fienden, jagbundenheten!<sup>145</sup>

Ett annat ämne som genomsyrar många av sångerna är vikten av  
att bry sig om andra. I en sång till hjärtesonen Möndze Togdenpa  
uttrycker sig Tsangnyön på följande sätt:

Om du saknar medkänsla och förmåga att hålla andra  
mer kära än dig själv,

är även en god förståelse av tomheten,  
inget annat än det nihilistiska synsättet.

Om medkänslans flod inte strömmar genom ditt sinne  
och den upphöjda godheten förväxlas med falsk godhet  
bedrar du dig själv och andra.<sup>146</sup>

Tsangnyön avskydde, i likhet med andra galna yogier, hyckleri och  
skenhelighet. ”En person som inte i sanning tagit avstånd från till-  
varons kretslopp i sitt hjärta, utan endast antar den yttre formen av  
en dharmautövare, och låtsas vara god för att bli känd och respekte-  
rad, visar sig vid närmare granskning bedra såväl sig själv som alla  
andra”, påpekar han i en av sångerna.<sup>147</sup>

I en av sångsamlingens sista sånger undervisar Tsangnyön den  
mäktiga Dönyö Dorje, den högsta politiska ledaren i Tibet vid denna  
tidpunkt, om hur han ska styra i samklang med den buddhistiska  
läran. Han uppmanar bland annat Dönyö Dorje att straffa dem som  
begår dåliga handlingar, för att på detta sätt direkt demonstrera orsak  
och verkan. En rättfärdig konung bör, enligt sången, se till att de som  
handlar orätt får sitt straff redan i detta liv. Tonen i denna sång är  
annorlunda än i sångerna som är riktade till kungen av Gungtang

och hans söner. Tsangnyön är påfallande hövlig vilket kanske inte är så konstigt med tanke på att Dönyö Dorje var Tibets mäktigaste man. Han kallar Dönyö Dorje ”Kung över de snöhöljda bergens rike” och avslutar sin sång med att önska att Dönyö Dorjes rike, följe, folk, och rikets tillgångar, inte ska avta utan stadigt växa och blomstra.<sup>148</sup>

Sångsamlingen avslutas med de ovan citerade så kallade sista vajrafraserna, de ord som Tsangnyön yttrade innan hans ”upplysta sinne smälte samman med rymden” i Rechungpuk.<sup>149</sup>

Tsangnyöns lärjunge Götsangrepa indelar Tsangnyöns sånger i följande kategorier i *Det strålande solskenets översikt*:<sup>150</sup>

- sånger med instruktioner (t: *gdams pa'i mgur*)
- sånger som introducerar sinnets natur (t: *ngo sprod kyi mgur*)
- sånger med frågor och svar (t: *zhus lan gi mgur*)
- sånger med instruktioner att bära med sig under en resa (t: *'gro chos kyi mgur*).

Denna kategorisering antyder vad sångerna handlar om. Det är dock svårt att särskilja de olika kategorierna från varandra. Alla sånger innehåller till exempel instruktioner.

Det är värt att påpeka att sångerna också hade en praktisk funktion för kringvandrande yogier. Tsangnyön förklarar:

För oss yogier som utövar de två stadierna av meditation och följer medkänslans tradition bidrar sångerna till försörjning (t: *'tsho chas*) när vi vandrar på begravningsplatser och mellan heliga platser. De är oundgängliga (t: *yo byad*) när vi strövar runt i vildmarken och i ensliga bergsområden. Sångerna är offergåvor då vi möter lamor och presenter när vi träffar våra dharmabröder. De är sådant vi kan skänka bort då vi besöker tempel och stüpor. Sångerna är varor som vi kan använda när vi reser runt på landsbygden, de är avgiften för färjan när vi korsar floder, gåvor till kungar, en yxa med vars hjälp vi hugger loss allmosor från de välbärgade, och en fil med vars hjälp vi filar fram allmosor från de fattiga. Till och med när vi stöter på banditer

svarar vi genom sånger. Sånger som innehåller råd och uppmaningar om att utöva goda handlingar.<sup>151</sup>

## Reflektioner kring Tsangnyön Heruka och hans sånger

Tsangnyöns sångsamling belyser den religiösa och politiska situationen som rådde i Tibet innan Dalai lamorna kom till makten. Genom sångerna framträder en sida av den tibetanska buddhismen som ibland försumrats när denna inriktning av buddhism skildrats, men som alltså finns kvar som en underström. Dalai lama, munkar och kloster tenderar ibland att överskugga andra sidor av denna mångfasetterade gren av buddhismen. Det är lätt att glömma den viktiga roll som lekfolket (både män och kvinnor), och de kringvandrande yogierna (både män och kvinnor) också har haft. Tsangnyön verkar inte ha tyckt att det spelar någon större roll om man är munk eller lekman, man eller kvinna. Genom hängivenhet och ihärdig utövning finns det en möjlighet för alla att nå framsteg på vägen mot uppvaknande, tycks han ha menat. Tsangnyön förespråkade en återgång till de tidiga, kringvandrande kagyuyogiernas enkla livsstil, fjärran från kloster och städer. Han var inte bara kritisk mot hur vissa lärda geshes inom gelugpaskolan tolkade buddhismen, utan ogillade också den utveckling som hade skett inom hans egen tradition, kagyuskolan.<sup>152</sup> Det var inte längre särskilt många inom kagyuskolan som levde det enkla asketiska liv som deras förgrundsgestalt Milarepa en gång hade levt. Tsangnyön påminde både sina anhängare och andra om att Milarepas arv måste bevaras och spridas.

Det var framför allt genom att sammanställa och trycka de tidiga kagyumästarnas sångsamlingar och biografier om dem som Tsangnyön fick fram sitt budskap. Milarepa och Marpa fick exemplifiera de ideal som Tsangnyön ansåg var på väg att gå förlorade. Han nöjde sig dock inte med att endast via böcker presentera det ideal han ville återuppliva – han och hans lärjungar visade också att det fortfarande gick att leva såsom Milarepa och de indiska siddhorna en gång hade levt. Tsangnyön sjöng själv sånger, mediterade i samma grottor som Milarepa hade mediterat i, vandrade samma vägar som den bomullsklädda yogin hade gått på och praktiserade samma meditationsmetoder. Gränsen mellan Tsangnyön och Milarepa var



Bild 10. Tsangnyön (gTsang smyon he ru ka, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 1b).

på så vis inte bara flytande, utan upplöstes helt. Tsangnyön framstod som Milarepa inkarnerad, och liksom Milarepa ansågs han vara en fullkomnad, en siddha.

Detta är ju också själva syftet med de utövningar som Tsangnyön ägnade sig åt. Genom att utveckla hängivenhet och identifiera sig med sin lärare och med tidigare mästare i traditionen, så kallad *guruyoga*, försvinner skillnaderna mellan lärjunge och mästare. Och genom att identifiera sig med sin utvalda meditationsgudomlighet, sin *yidam*, upplöses gränsen mellan den som mediterar och meditationsobjektet. Med hjälp av dessa metoder finns det enligt den tantriska buddhismen möjlighet att nå uppvaknandet under ett enda liv. På grund av att Tsangnyön uppfattades vara en förverkligad mästare, en reinkarna-

tion av Milarepa, fick hans sånger och övriga aktiviteter sannolikt en tyngd och en tillförlitlighet som många andra samtida mästars förkunnelser och handlingar saknade.

Trots att Tsangnyön identifierade sig starkt med Milarepa och till och med uppfattades vara dennes inkarnation, verkade han ha varit kritisk till reinkarnationssystemet, som blev alltmer allmänt förekommande under hans livstid. Det var viktigare att leva såsom de tidigare mästarna hade gjort än att tillhöra någon speciell reinkarnationslinje, hävdade han. När han fick frågan om han själv var en reinkarnation av Tilopa eller någon annan kagyumästare, svarade han vid ett tillfälle: ”Jag upprätthåller visserligen Tilopas tradition, men jag har ingen aning om jag är hans reinkarnation eller inte.”<sup>153</sup> I sin biografi om Milarepa framhöll Tsangnyön att Milarepa varit en vanlig människa som, med hjälp av sin exceptionella ihärdighet och sitt djupa förtroende för sin lärare och dennes instruktioner, lyckats nå uppvaknandet i ett enda liv. Därmed valde Tsangnyön att gå emot samtliga tidigare Milarepabiografer som framställt den bomullsklädda yogin som en emanation av en buddha.<sup>154</sup> När han framhävde att Milarepa varit en vanlig ofullkomlig människa innan han blev en förverkligad mästare, gjorde han det möjligt för läsaren av livsberättelsen att identifiera sig med Milarepa. Detta var förmodligen en av orsakerna till att Tsangnyöns biografi om Milarepa blev populär och inspirerande för läsaren.

Precis som Milarepa föredrog Tsangnyön och hans lärjungar i allmänhet att vistas på avlägset belägna platser som låg långt från maktcentra och färdvägar. Trots detta, eller kanske snarare på grund av detta, lyckades Tsangnyön vinna världsliga härskares förtroende och stöd. Det var tack vare sina relationer till härskare, alltså välgörare-lärare-relationer, som Tsangnyön kunde få de resurser som krävdes för att genomföra de kostsamma projekt som gjorde honom berömd, såsom boktryckning och renovering av Svayambhüstüpan i Nepal. Enligt biografierna hade Tsangnyön välgörare-lärare-relationer med bland annat följande härskare: Dönyö Dorje, Tibets mäktigaste man som styrde över stora delar av Tibet under slutet av 1400-talet och början av 1500-talet; kungen av Katmandu, Ratnamalla, som styrde 1484–1520; Tashi Targye (d. 1499) som styrde över provinsen Ja; Tashi Gön (d. 1489), härskare i Mustang; Namgyel De (1422–1502)

samt dennes bägge söner Norbu De (1450–1485) och Samdrub De (1459–1505) som styrde i Mangyul Gungtang.<sup>155</sup> Även härskarna av norra och södra Latö var hängivna lärjungar och välgörare som stödde Tsangnyön och hans lärjungar.<sup>156</sup> I sångsamlingen ingår sånger riktade till några av ovan nämnda härskare och dessutom till kung Sherab Palsang som var halvbror till Samdrub De och Norbu De, samt sånger till Dzamling Gyalmo som var halvsyster till kung Tri Namgyel De. Där återfinns också sånger riktade till härskarinnan av Tenkheb, Sönam Sangmo.

Tsangnyön levde under en kaotisk och konfliktfylld men samtidigt dynamisk och kreativ period av Tibets historia. Det verkar ha funnits vissa fördelar med att vara en kringvandrande yogi under de stundtals svåra omständigheter som rådde i landet under 1400- och 1500-talet. Tsangnyön och hans lärjungar var inte bundna till något specifikt kloster eller någon specifik region. Om konflikter och krig bröt ut i ett område vandrade de helt sonika vidare till en annan plats. Genom att förorda ett avståndstagande från världsliga strävanden tycks den kringvandrande yogin ha uppfattats som oberoende och neutral, vilket gjorde det möjligt för honom eller henne att etablera välgörare-lärare-relationer med flera olika ledare och agera medlare i konflikter.

Det var av allt att döma inte någon slump att det var just under 1400- och 1500-talet som de mest välkända heliga dårarna vandrade runt i Tibet. Förutom Tsangnyön bör Drukpa Kunle (1455–1529),<sup>157</sup> Unyön Kunga Sangpo (1458–1532)<sup>158</sup> och Tangtong Gyalpo (1361–1485)<sup>159</sup> omnämnas. Dessa färgstarka individer var kringvandrande yogier och tillhörde i allmänhet kagyuskolan. Kagyuskolan var den mest inflytelserika traditionen under denna tid och gelugpaskolan hade ännu inte fått det stora inflytande som den så småningom skulle få. De heliga dårarna verkade dra nytta av den rådande situationen. Utan någon självklar centralmakt som kunde skapa enhetlighet fanns det utrymme för ovanliga och excentriska utövare. Det fanns dessutom gott om lokala härskare som var beredda att ge stöd åt färgstarka kagyuyogier som valde att leva utanför klostrens murar. Det verkade ingå i den heliga dårens roll att uttrycka sig ärligt, drastiskt och humoristiskt. Därmed kunde Tsangnyön kritisera härskare och allteftersom hans anseende växte även påverka politiska skeenden.

Det finns några olika tekniska termer som används för det norm-överskridande och ibland till synes galna uppförande som ledde till att Tsangnyön fick sitt namn, ”Dåren från Tsang”. Den mest vanligt förekommande termen i biografierna är ”disciplinerat uppförande” (t: *brtul zhugs spyod pa*; s: *vratacaryā*) eller kort och gott ”uppförande” (t: *spyod pa*; s: *caryā*).<sup>160</sup> Detta uppförande omnämns i de tantriska texter som Tsangnyön hade studerat, praktiserat och fulländat i Palkor Chöde. Där nämns det när, var, hur, av vem och varför ”uppförandet” ska tillämpas. Syftet med denna säregna utövning var bland annat att undanröja de sista subtila hindren som skymmer sinnets sanna natur, för att därigenom snabbare uppnå uppvaknandet. Bland flera olika typer av uppföranden som den yogi som utövar enligt denna disciplin kan ägna sig åt återfinns det galna uppförandet. Genom att utövaren avsiktligt uppför sig på ett till synes galet sätt och utsätter sig för situationer som frammanar rädsla, begär, aggression eller andra orenheter i sinnet, tvingas han eller hon att konfronteras med sidor av sig själv som annars skulle ha förblivit dolda. Det rör sig om en svår och farlig praktik som kan få katastrofala följder om utövaren inte kan hantera de känslor och situationer som han eller hon avsiktligt frammanat. Det varnas för att dessa övningar leder till en lägre återfödelse i tillvarons kretslopp om de utförs av någon som inte har de nödvändiga insikterna och förkunskaperna som disciplinerat uppförande kräver. Eftersom allehanda normöverskridande uppföranden, inklusive sexuell aktivitet, ingår i denna praktik så är den oförenlig med munklöftena. Tsangnyön valde också att sluta vara munk innan han påbörjade denna avancerade tantriska utövning.

Till synes galet uppförande kan också ses som ett resultat av utövningen. När målet med utövningen är uppnått förändras den självcentrerade världsbild som tidigare varit utgångspunkten för utövarens sätt att tänka, känna och agera. Han eller hon är inte längre intresserad av de åtta så kallade världsliga angelägenheterna som människor i allmänhet bygger sin tillvaro kring. Det är helt oväsentligt om han eller hon vinner eller förlorar, blir berömd eller inte blir berömd, får lovord eller blir förtalad, upplever lycka eller lidande. En sådan utövare har således helt andra utgångspunkter för sitt sätt att tänka, känna och handla än en människa som motiveras av att vinna, bli berömd, få lovord och uppleva lycka och som gör allt som står i hennes

makt för att undvika förlust, obemärkthet, förtal och lidande. När världsliga angelägenheter inte längre intresserar utövaren uppfylls han eller hon i stället av osjälviskhet, visdom och medkänsla. En sådan person kan, eftersom han eller hon uppför sig och tänker så diametralt annorlunda än andra, förefalla galen utifrån en egoistisk och självcentrerad människas oupplysta perspektiv. Enligt det buddhistiska synsättet har dock han eller hon i själva verket insett sin egen och tillvarons verkliga natur och det är snarare de som inte gjort detta som är galna.

### Några kommentarer till översättningen

Tsangnyön Herukas sånger är organiserade i kronologisk ordning och fungerar därför, tillsammans med de omgivande ramberättelserna, som en sorts biografi över Tsangnyöns vuxna liv. Vi får följa honom från det att han sjunger sin första sång i tjuugoåttårsåldern, till dess att han sjunger sin sista, strax före sin bortgång. Sångsamlingen består enligt kolofonen av tjugosju sånger. Sex av dessa bär benämningen ”storslagna sånger” (t: *mgur chen*) och var välkända i Tsangnyöns samtid enligt sångsamlingens kolofon. Det är något oklart varför dessa sånger kallas för storslagna. Det har inte med sångernas längd att göra, men kanske var de särskilt betydelsefulla och omtyckta. Det är värt att notera att det faktiska antalet sånger är fler än tjugosju. Sångsamlingen innehåller i själva verket mer än trettio sånger, men eftersom några av sångerna består av flera sånger som hör ihop med varandra har de räknats samman av den som sammanställt samlingen. Dessutom ingår ett par sånger som inte tillskrivs Tsangnyön utan en lärjunge respektive en kung som han träffade på. Deras sånger räknas inte heller in i det totala antalet.

Troligtvis finns inte de träblock bevarade som tillverkades 1508 och användes när sångsamlingen ursprungligen trycktes upp. Däremot finns ett fåtal blocktryck av de texter som framställdes med hjälp av dessa träblock kvar. Dessa ytterst sällsynta texter har mig veterligen inte gjorts tillgängliga i bokform, men de finns avfotograferade, dels i BDRC:s digitala arkiv över tibetanska texter ([www.tbrc.org](http://www.tbrc.org)), dels i The Nepal-German Manuscript Preservation Projects (NGMPP) arkiv över mikrofilmer i Nepal.



Till min hjälp när jag studerat sångerna har jag haft två biografier om Tsangnyön, där de flesta av sångerna ingår: Götsangrepas (rGod tshang ras pa) Tsangnyönbiografi från 1512 och Lhatsun Rinchen Namgyels (lHa btsun rin chen rnam rgyal) Tsangnyönbiografi från 1543. Dessa bägge biografier är sällsynta, men finns tillgängliga i tryckt format på ett fåtal bibliotek (dock inget i Sverige).<sup>161</sup> Biografiernas titlar och övriga bibliografiska uppgifter finns angivna i litteraturlistan för dem som önskar få tag även på dessa texter.

Utöver själva sångsamlingen har jag också översatt en kort översikt över Tsangnyöns sånger av Tsangnyöns lärjunge Götsangrepa, som för övrigt också var med och sammanställde sångsamlingen. Denna översikt bär namnet *Det strålande solskenets översikt* och finns endast i ett känt exemplar.<sup>162</sup> Mycket tyder på att denna raritet sammanställdes och trycktes samtidigt som själva sångsamlingen.<sup>163</sup> Där anges inte bara vilka sånger som ingår i sångsamlingen, utan där finns i allmänhet också uppgifter om var sångerna sjöngs och till vem de riktades. Dessutom anges i korthet vad de olika sångerna handlar om, och ibland också deras titel. Vidare påpekas det om sången var en så kallad storslagen sång eller inte. Ibland inkluderar Götsangrepa information som saknas i själva sångsamlingen, vilket gör hans översikt till ett viktigt komplement. Götsangrepas översikt är särskilt användbar om man vill förstå hur sångsamlingen är uppdelad. Jag hade stor nytta av den när jag delade upp sångsamlingen i avsnitt och valde rubriker för dessa avsnitt.

Sångerna är skrivna i metriskt bunden form, med olika versmått, men ramberättelserna är inte skrivna på vers. Det vanligaste antalet stavelser per versrad i sångerna är sju eller nio. Ibland förekommer åtta eller sex stavelser per versrad.<sup>164</sup> Stundom växlar stavelseantalet i en och samma sång, men vanligtvis bevaras samma antal stavelser per rad sången igenom. Det fixerade antalet stavelser per versrad gör att sångerna kan reciteras eller sjungas. Metriskt bunden text är också enklare att memorera, vilket var viktigt med tanke på att de flesta av sångerna sannolikt traderades muntligt innan de skrevs ner och trycktes.

Att översätta metriskt bunden text kan vara vanskligt. Eftersom det är stor skillnad mellan svenska och tibetanska är det oerhört svårt att bibehålla det bundna formatet i en översättning. Ett ord som på

tibetanska är två stavelser långt är ofta mer än dubbelt så långt på svenska. Ibland tvingas man som översättare dessutom konstruera relativt långa och komplicerade fraser som består av flera ord när man översätter korta och enkla tibetanska ord som saknar motsvarighet på svenska. Detta gör att det är i det närmaste omöjligt att bevara sångernas metrisk struktur, utan att innebörden förändras. I stället tvingas översättaren skriva sångerna i obunden form. Detta medför dessvärre att det blir svårt att recitera eller sjunga sångerna i översättning, och därmed försvinner en viktig dimension av dem – sångerna är ju trots allt tänkta att sjungas eller reciteras.<sup>165</sup>

Det är också svårt att i översättning fånga in ordlekar och rent ljudmässiga aspekter av sångerna. Det är även vanskligt att bevara den stilistiska skönhet som återfinns i den tibetanska texten. Översättaren tvingas ofta att välja mellan att hålla fast vid antingen form eller innehåll. I denna översättning har innehållet prioriterats på formens bekostnad.

Eftersom grammatiska partiklar ibland fattas och ord och namn stundom förkortas för att upprätthålla det givna antalet stavelser i versen, kan det vara besvärligt att förstå vissa enskilda strofer i en sång. Ibland har också partiklar och utfyllnadsord som inte betyder något lagts till för att behålla versmättet. Sångernas innehåll är dessutom ofta esoteriskt och djupsinnigt vilket inte sällan gör dem svårtolkade. Lägg därtill att många av sångerna innehåller exempel, liknelser, idiomatiska uttryck och talesätt som kanske tedde sig enkla och solklara för en tibetan på 1500-talet, men som kan vara svåra att förstå och relatera till för en västerlänning som lever i en helt annan kultur och tid. Med tanke på dessa olika faktorer är det häpnadsväckande att sångerna är så pass begripliga och talande för en svensk läsare som jag uppfattar att de är.

Det tibetanska språket är konstruerat på ett sådant sätt att pronomen och annat som inte är helt nödvändigt för att läsaren ska förstå meningen ofta utelämnas. Om det till exempel framgår av sammanhanget vem som utför en handling finner tibetanerna det onödigt att benämna honom eller henne. En vanlig tibetansk mening kan således vara ”Sen gick till Tsari”. Denna mening är ofullständig på svenska, och för att göra den fullständig behöver vi lägga till vem det var som gick till Tsari, det vill säga: ”Sen gick [Tsangnyön] till Tsari.” Den

här typen av meningar är mycket vanliga i ramberättelserna. För att visa att det var just Tsangnyön som gick till Tsari, och inte någon av hans lärjungar, används i allmänhet en speciell verbform som endast används om den som utför handlingen har en upphöjd status. Tibetanerna visar således med verbet vem som är subjekt.

Tsangnyön kallar sig själv för ”jag, yogin” (*rnal ’byor nga*) eller ”jag, den galna yogin” (*rnal ’byor smyon pa nga*) i några av sångerna. Lärjungarna kallar honom för ”mästaren” (*rje*), ”den dyrbare mästaren” (*rje rin po che*), ”fader siddhan” (*pha grub thob*) eller andra respektfulla benämningar i sångernas ramberättelser. Namnet Tsangnyön används i princip inte alls. Det är dock under detta epitet som han kom att bli känd och jag har därför valt att kalla honom just Tsangnyön, ”dåren från Tsang”, när jag infogat hans namn i texten.

Sångerna riktar sig i allmänhet till en eller flera personer och vem eller vilka som Tsangnyön sjunger till klargörs genom ramberättelsen och ofta också i början av sången. För att tydliggöra vem sången riktar sig till och göra de enskilda stroforna i sången fullständiga behöver man ofta lägga till denna information i själva sången. Ord som ”du”, ”ni” eller namnet på den som sången riktar sig till behöver infogas så att meningarna blir fullständiga och sången begriplig. Jag har valt att lägga till sådana utelämnade pronomen och namn i både sångerna och i ramberättelserna, och ibland även annat, för att göra meningarna fullständiga och grammatiskt korrekta. Det finns en praxis i akademiska kretsar att markera sådant som lagts till i en översättning med hakparenteser (som jag gjorde i exemplet ovan), men om jag genomgående skulle göra det skulle översättningen vara fullständigt översållad av hakparenteser. Det skulle störa läsningen. Dessutom anser jag att det inte är nödvändigt, eftersom tilläggen egentligen bara innebär att jag skrivit ut sådant som sången faktiskt redan uttrycker men på ett annat sätt än vad vi är vana vid.

En annan egenhet hos dessa sånger är att de innehåller en mängd olika tekniska ord och uttryck som har med buddhismen att göra, till exempel ”de två samlingarna”, ”de tre tiderna”, ”subjekt-objekt-uppdelningen”, ”en smak” och ”ren syn”. Dessa buddhistiska ord och uttryck förklaras i ordlistan som finns i slutet av boken. Där anges i vissa fall ordens och uttryckens ekvivalenter på tibetanska och ibland även på sanskrit. Jag har endast undantagsvis använt noter när den

här typen av tekniska ord och uttryck dyker upp i sångerna, och jag har inte heller använt mig av citationstecken för att markera dem. Om jag hade markerat alla sådana ord och satt noter vid dem skulle översättningen vara full av citationstecken och noter. Detta tror jag skulle störa läsningen av sångerna. Min förhoppning är att läsaren efter hand ska bekanta sig med dessa buddhistiska termer och uttryck. Om läsaren glömt vad till exempel ”de tre tiderna” syftar på kan han eller hon titta i ordlistan.

Det är viktigt att vara medveten om att sångerna är dikter som kan tolkas på olika sätt. Det finns olika praxis kring hur man bör göra vad gäller kommentarer till dikter. Somliga väljer att helt undvika såväl kommentarer som noter så att läsaren ska kunna tolka dikten självständigt. Detta förutsätter dock att läsaren är insatt i poetens språkbruk och förstår de liknelser och termer som används i dikterna. Eftersom dessa dikter kommer från en fjärran tid och en för många läsare främmande kultur känns det nödvändigt att bistå läsaren med viss information för att på så sätt underlätta förståelsen av sångerna. Det är också praxis att använda kommentarer efter varje enskild dikt i stället för noter. Jag har valt att använda ett fåtal noter i sångerna, men har en relativt utförlig ordlista i slutet av boken. Denna lösning gör att sångsamlingen inte blir upphackad av kommentarer och gör det möjligt att läsa sångerna på olika sätt. De som så önskar kan läsa slutnoter och slå upp ord i ordlistan, medan de som föredrar att läsa sångerna som de är och själva tolka dem kan göra det.

För att även läsare utan förkunskaper ska kunna förstå och uppskatta boken har främmande ord i största möjliga mån undvikits i den löpande texten. Min ambition har varit att undvika ord på tibetanska och sanskrit, men det är i vissa fall svårt att hitta lämpliga ord på svenska. När jag inte lyckats hitta ett motsvarande svenskt ord (till exempelvis sanskrittermerna *dharmatā* och *dharmakāya*) eller när sanskritordet eller det tibetanska ordet är allmänt känt (som till exempel sanskritordet *buddha* eller det tibetanska ordet *lama*) har jag ibland valt att frånga min strävan att använda svenska ord. Boken innehåller också många tibetanska namn på personer och platser. Dessa namn har inte översatts till svenska, och de har återgivits enligt uttal, inte enligt stavning. Orsaken till detta är att uttalet och stavningen skiljer sig mycket åt i tibetanska: Milarepa stavas till exempel *Mi la ras pa*

och lama stavas *bla ma*. I noterna, ordlistan och i parenteserna har jag dock ofta angett den tibetanska stavningen.

Översättningen innehåller endast ett fåtal sanskritord, och när dessa återges har diakritiska tecken använts, det vill säga att jag anger *samsāra* i stället för *samsara*. Detta är mer exakt och korrekt och borde inte vålla något problem för läsare utan sanskritkunskaper, eftersom orden är lätta att läsa även när diakritiska tecken används.

Vid några få tillfällen förekommer också sanskritord i den tibetanska originaltexten. Eftersom sångsamlingens författare valt att återge dessa ord på sanskrit har jag valt att inte översätta dem. Många av sångerna inleds till exempel med sanskritorden *namo guru*, en hyllningsfras till läraren som på svenska skulle kunna motsvaras av ”jag bugar mig inför läraren”. Nästan alla sånger avslutas med det tibetaniserade sanskritordet *evaṃ*. Denna term används för att på ett högtidligt sätt markera att en sång är slut och påminner på vissa sätt om den kristna termen ”amen”. *Evaṃ* betyder ungefär ”så är det”, och lärda tibetaner förklarar att de två stavelserna som ordet består av, *e* och *vaṃ*, uttrycker buddhismens slutgiltiga mål: den fullständiga föreningen av insikten av tomheten (*e*) och de skickliga metodernas sällhet (*vaṃ*).

Slutligen är det viktigt att påpeka att sångerna innehåller direkta, muntliga instruktioner riktade till meditationsutövare som önskar förstå sinnets natur och som förväntas ha erfarenhet och kunskap om den buddhistiska utövningsvägen. För att till fullo förstå sångerna och för att kunna utöva i enlighet med sångernas anvisningar är det nödvändigt att få vägledning av en kunnig och erfaren lärare som tillhör den utövande traditionen.

DEL II

DEN VÖRDADE TSANGPA HERUKAS SÅNGSAMLING

Den önskeuppfyllande juvelen som  
visar den allvetandes väg

DET STRÅLANDE SOLSKENETS ÖVERSIKT

Texterna sammanställdes av Götsangrepa tillsammans med andra  
lärjungar till Tsangnyön under ledning av Kuntu Sangmo år 1508

Översättning från tibetanska till svenska av Stefan Larsson



# Den vördade Tsangpa Herukas sångsamling

Den önskeuppfyllande juvelen som  
visar den allvetandes väg

## DEN STORA FARKOSTENS VERKLIGA MENING

*Namo guru!*

I enlighet med den store ojämförliche Sharawa Sangye Senges instruktioner vistades den mäktige yogin – Bloddrickaren, Herukan som smyckar sig med benornament – i Lachis snöhöljda bergsområde. Medan han befann sig i klarhetens tillstånd – bortom kommande och gående – offrade han sitt obefläckade förverkligande till de tidigare mästarna genom denna sång som uttrycker den insikt som hade uppstått inom honom:

Emaho!

Den segerrike Hevajra  
är det egna sinnet – rent till sitt ursprung.  
I detta tillstånd av enkelhet  
finns varken tomhet eller icke-tomhet.

Tidigare förstod jag inte visdomen som uppstår av sig själv  
– enkelheten.

När jag mediterade gjorde villfarelsen inom mig  
att jag uppfattade själva villfarelsen som meditation.

Nu är jag en meditationsutövare  
som är fri från intellektualiserande.



När vi vill meditera förmörkas meditationen genom själva meditationen.

Men när vi förstår icke-meditationen blir allt till meditation.

Vanliga människor fjättras av själva visdomen.

Men för en yogi omvandlas de fem gifterna och blir till smycken.

Fenomenens natur varken uppstår eller upphör.

Eftersom de lärda inte förstår detta, frågade jag de enfaldiga.

Inte heller de förstod, så jag frågade liken på begravningsplatserna.

De förklarade fenomenens natur för mig.

Detta är en dåres meditationserfarenheter i Lachis snöberg.

Evaṃ – nedskrivna med ord –

underbart, häpnadsväckande!

Evaṃ!<sup>166</sup>

INSTRUKTIONER TILL HJÄRTESONEN  
RINCHEN PALSANGPO

Här följer berättelsen om hur den lyckligt lottade Tashi Rinchen Palsangpo, som hade uppväckt sin inre potential och var Tsangnyöns personliga medhjälpare, blev en hjärteson.

När Rinchen Palsangpo och Tsangnyön vistades i Lachi gav Tsangnyön invigningsritualen som skänker mognad till Rinchen Palsangpo. Därpå lärde han ut de speciella metoderna vilka används när man börjar söka efter det egna sinnet, instruktioner som visar vägen som befriar. Dessutom gav Tsangnyön instruktioner i *tummo* till Rinchen Palsangpo. Därefter sade han: ”Skynda dig nu, det är bråttom, du måste sikta in dig på målet, sinnet!”, och så sjöng han denna sång:

Jag bugar mig inför lamorna och vajraḍākinierna!

Jag ber till den ojämförliga goda rotlaman  
som förmedlar det fulländade synsättets  
högsta, djupa vägar närhelst någon ber om dessa.  
Jag ber också till meditationsgudomligheterna,  
ḍākinierna och dharmabeskyddarna  
som skänker allt förverkligande,  
samt skingrar hinder och ogynnsamma omständigheter.

Den huvudsakliga orsaken till min bön  
är att jag känner oro över att mitt sinnes gyllene bägare  
ska angripas av glömskans rost  
– denna bägare som just nu innehåller den underbara nektar  
som den strålände lamans tal skänker.  
Därför ber jag er, traditionsbärare och ḍākinier,  
om tillåtelse att nedteckna dessa instruktioner.

Jag ber er också om tillåtelse att,  
efter att ha hållit instruktionerna hemliga  
för de som inte är lämpade,  
lära ut dem till de som är lämpade,  
i enlighet med lamans instruktioner.

Vetāli, bröder och systrar hör min bön!<sup>167</sup>

På de vidsträckta slätterna,  
där saṃsāra och nirvāṇa inte är åtskilda,  
beträder jag – en son till kagyumästarna –  
den välsignelsebringande traditionens väg.

O du lyckligt lottade,  
bestig den oföränderliga hängivenhetens häst!  
Med den hörda traditionens pil och båge,  
spänn en armlängd av de mest kärnfulla muntliga instruktionerna!

Efter att ha satt meditationsutövandets häst i galopp,  
sikta med den självigenkännande visdomens pil på det ofödda  
sinnet, alltings grund – saṃsāras såväl som nirvāṇas –  
och håll fast vid målet!

Om du inte finner sinnets natur med hjälp av detta.  
Föreställ dig den uppflammande stavelsen aṃ.  
Tänk dig att den kommer nedifrån och att den är klarheten.  
Föreställ dig den nedfallande stavelsen haṃ.  
Tänk dig att den kommer uppifrån och att den är sällheten.  
Mellan sällheten och klarheten finns sinnet som inte kan förstås  
– klarhet, tomhet och uppmärksamhet.  
Sök efter det!

När du funnit det, håll fast vid målet.  
Om du inte finner det, meditera med liv och kraft igen.  
Genom denna metod kommer du att se den ursprungliga naturen.

Evam!<sup>168</sup>

Därefter fortsatte Rinchen Palsangpo sitt sökande efter sinnet genom att meditera. Han presenterade sina meditationserfarenheter för Tsangnyön och beskrev vad sinnet liknar och hur det existerar. Sedan sade han: ”Just detta är sinnet! Det finns ingen tvekan om det.”

Tsangnyön svarade: ”Dessa meditationserfarenheter visar inte att du har funnit sinnet. Meditera igen och sök efter sinnet!” Sedan sjöng han denna sång:

Namo guru!

Lyssna här, du ädle som önskar se sinnet!

Även om du har mycket bra syn kan du inte se dig själv,  
precis som ett vasst svärd inte kan skära sig självt.

Du finner inte sinnet genom att söka med sinnet.  
Den som finner och den som söker, just detta är sinnet,  
precis som eld och vatten inte förmår bränna eller väta sig själva.

Trots att sinnets kännetecken har uttryckts på detta sätt,  
är sinnets natur bortom tankar, beskrivningar och exempel,  
precis som det är omöjligt för en person som tittar på himlen  
att med ord beskriva dess gränser, mitt, form och färg.

Med hjälp av kraften som uppstår som ett resultat av medita-  
tionen  
och genom traditionens välsignelse,  
framträder med säkerhet visdomens sanna natur inifrån.

Skär igenom samsāras och nirvāṇas begreppsbundna tänkande  
och stanna utan föreställningar, i ett tillstånd bortom kom-  
mande och gående.

Evam!

Därefter, genom meditationens kraft, uppstod lyckosamma medita-  
tionserfarenheter. Efter att Rinchen Palsangpo presenterat insikten  
som fastställer synsättet för Tsangnyön, var tiden mogen för instruk-  
tionerna som visar sinnets natur.

Tsangnyön sade: ”Även om du har haft upplevelser i din medita-  
tion har du inte upplevt den yttersta verkligheten.”

En morgon fick elden isen att smälta. Denna omständighet gjorde  
att Tsangnyön frågade: ”Varför smälter isen?”

”Den smälter på grund av elden”, svarade Rinchen Palsangpo.

Efter detta började solen skina och när en bit av isen hamnade i  
solen och smälte, frågade Tsangnyön: ”Varför smälter den?”

”Den smälter på grund av solens värme”, svarade Rinchen Pal-  
sangpo.

Sedan pekade Tsangnyön med sina fingrar på ett stycke is som satt

fast på en klippa och sade: ”En dag kommer isen däruppe att smälta. Varför kommer den att smälta?”

”Den kommer att smälta på grund av den annalkande sommaren”, svarade Rinchen Palsangpo.

Tsangnyön sade sedan: ”Detta var exemplet, nu är det dags för instruktionerna som visar sinnets natur, prostretera!”

Rinchen Palsangpo gjorde som han blivit uppmanad och prostretrade. Därefter, medan Rinchen Palsangpo satt på knä med händerna samman i bön, sjöng Tsangnyön denna sång som visar sinnets natur:

Namo guru!

Nu ska jag förklara de djupa instruktionerna,  
vilka förmedlats till mig av kagyulamorna  
som upprätthåller de tre traditionerna,<sup>169</sup>  
samt av andra som upprätthåller rottantrorna.  
Bevara och utöva dem med ett glädjefyllt sinne!

Vintern får vattnet att frysa.  
På samma sätt får uppdelandet i subjekt och objekt  
sinnets natur – dharmatā,  
vars natur är bortom begrepp och har en inneboende lyskraft,  
att frysa.

Elden, värmen och sommaren får isen att smälta.  
På samma sätt får de muntliga instruktionerna  
uppdelandet i subjekt och objekt  
att smälta.

Utan tro, flit och muntliga instruktioner är det ständig vinter.

När du har fått den stora farkostens tantriska instruktioner  
och inte förvanskat dessa,  
är elden den flitiga utövningen.  
När du fått instruktionerna och inte förvanskat dem,  
finns värmen även när du inte utövar.  
Den fulländade farkostens instruktioner är värme.<sup>170</sup>

Jag ska nu förklara eldens muntliga instruktioner utförligt:  
Ovanpå en stabil eldstad finns ett kärl.

Eldstaden representerar avståndstagandet från de tre världarna, medan kärlet representerar tron som är fri från de tre felen.<sup>171</sup> I detta kärl finns sinnets natur – dharmatā – i ett fruset tillstånd.

De muntliga instruktionerna antänder  
subjekt–objekt-uppdelningens ved.  
Och när du blåser med ihärdighetens blåsbälg,  
om och om igen,  
förbrukas veden och kärlets innehåll smälter.  
I och med detta framträder sinnets natur helt säkert.

Yogi, utöva på detta sätt!

Evam!

Efter att Tsangnyön sjungit detta sade Rinchen Palsangpo: ”Om det nu är så att det som framträder i själva verket är tomhet, och vi helt i onödan uppfattar detta som existens, ge då oss som håller fast vid subjekt och objekt, vi som felaktigt uppfattar det som framträder och tomheten som åtskilda från varandra, en utpekande instruktion.”

Som svar på denna förfrågan sjöng Tsangnyön denna sång:

Namo guru!

Sinnets ocean rörs upp av subjekt–objekt-uppdelningens vind.  
Den oerfarne anser att det är vågorna – det som framträder –  
som ska överges.

Men för de verkligt lärda finns ingen skillnad mellan vågorna  
och vattnet.

I den yttersta verkligheten finns varken rörelse eller vågor.

När vågorna vållar dig skada, överge vinden!

När du inte skadas är det som vind i samklang med en båt.

Om du så önskar blir en sådan vind till en medhjälpare på vägen.

När du skadas är det metoden att överge som är vinden.

Yogi, det är på det här sättet du ska förstå!

Evam!

Så sjöng Tsangnyön och Rinchen Palsangpo blev en hjärteson som hade insikten av att ha känt igen sitt naturliga tillstånd.

## INSTRUKTIONER TILL PRINS SAMDRUB DE

Efter detta kommer ett avsnitt som innehåller de fulländade sångerna med muntliga instruktioner till den mäktige konungen av Mangyul och hans söner. Tsangnyön sjöng dessa sånger i samband med resan till Kailash och de sex forten i Mangyul, en resa som mästaren utförde tillsammans med sina lärjungar.

Herre, jag bugar mig inför laman! Må det dyrbara uppvaknandet uppstå i sinnet!

Dessa fulländade sånger är strålande i sin lyckosamhet. Sångerna klargör insikten om den yttersta verkligheten. De är den högsta vägen vilken befriar de lyckligt lottade, när de hör dem. Sångerna är spegeln som klart återspeglar grunden, vägen och resultatet. De är det outtömliga havet, den slutgiltiga befrielsens väg: synsättet, meditationen, handlingen och resultatet. De är essensen av alla vajrayānas djupa vägar. De förstärker insikten hos dem som har erfarenheter av meditation. Sångerna, i förening med yttre omständigheter, ger verkningsfull näring åt dem som har en kraftfull disciplin. Till och med alla de med dåliga förutsättningar leds, genom att endast lyssna till sångerna, bortom objektsuppfattandet. Sångerna är nektar för de lyckligt lottade individer som har tro och flit. Okonstlad tro och hängivenhet uppstår bara genom att höra sångerna. Sångerna har förmågan att också rena alla dem som samlat negativa handlingar och skymmande slöjor sedan begynnelselösa tid i samsāra. De är den oöverträffade medicin som förvandlar de fem gifterna till de fem visdomarna, den stora eld som förbränner jaguppfattningens ved. De är generalen som besegrar fienden – det dualistiska klängandet. Sångerna är det heliga skepp som befriar varelserna från samsāras ocean.

Tsangnyön är alla de tre tidernas buddhors innersta väsen, en tillflykt för alla varelser i de tre sfärerna och en ledare för varelserna i de tre världarna. Han är laman som manifesterar de tre kropparna hos alla dem som upprätthåller kagyulārans segerbaner. Han är den utövande traditionens stora skattkista. Genom att han öppnat halsens glädjekanal flödar ett hav av vajrasånger fram, och genom att han



upplöst centralkanalens knutar har det dualistiska fastklängandets förvirring upphört.<sup>172</sup> Eftersom han uppnått kontroll över de fyra elementens vind bemästrar han alla företeelser, det som uppstår och det som existerar, saṃsāra och nirvāṇa. Han har fulländat den klart framträdande meningen som är fri från föreställningar – det obegränsade mahāmudrā. Efter att ha lämnat alla rädslor, alla förhoppningar och all oro bakom sig, för han alla kännande varelser utan undantag till mognad och befrielse. Han gör detta med hjälp av kraftfull disciplin.

För oss som har förmågan att se hans goda egenskaper är han fadersiddhornas konung. Hans namn är vida känt som Tsangpa Heruka Sangye Gyaltsen, eller som ”Han som har benornament”.

Tsangnyön mottog kompletta instruktioner från den ojämförlige Shara Rabjampa. När tiden var kommen för att bege sig till det höga och strålande Tsari, den heliga platsen i söder, sade den enastående Shara Rabjampa, mästaren: ”Hej, Dharmas berömmelse från Tsang!<sup>173</sup> Se inte till detta liv! Vänd ryggen åt de åtta världsliga angelägenheterna och res utövandets segerbaner på kagyutraditionens heliga platser: Tsari-Tsagong, Lachi-Chuwar, Kailash och så vidare! Utöva hela ditt liv!”

I enlighet med dessa ord utövade Tsangnyön i Tsari, i Lachi-Chuwar, och på andra platser. Därefter, när han var på väg tillbaka från Kailash, besökte han heliga platser såsom de sex forten. Vid detta tillfälle fanns det några argisinta dörrvakter som vaktade de inre och yttre dörrarna till kung Namgyel Des palats. Denne kung hade stigit ner från de strålande gudarna.<sup>174</sup> Han var herren över Tibets snöhöjda rike – Trädportarnas land. Namgyel De var en emanation av den ädle Lokeśvara och härstammade från dharmakungen Songtsen Gampo. Han var kung i Mangyul Gungtang.

Vakterna paralyserades av Tsangnyöns kraftfulla disciplin, och han gick obehindrat in i kungens palats. Kungen och dennes följeslagare blev chockade och stirrade på honom. Men de förstod att Tsangnyön var en yogi och fylldes med hängivenhet och tro. Kungen och dennes äldste son Norbu De bad honom enträget stanna och tog hand om honom på ett utmärkt sätt.

Efter att ha blivit mycket väl omhändertagna stannade den vördade mästaren med sina lärjungar i en eremitboning vid namn Fotavtryck-

ets grotta. Denna avlägsna plats hade använts av vördade Mila när han utövade meditation.<sup>175</sup> Mila från Mangyul Gungtang föddes i Kyanga Tsai Korön och han är än i dag kagyulärans grundstomme. På denna plats utövade Tsangnyön och hans följe för allas väl och med full koncentration.

Vid den tidpunkten tänkte kung Namgyel Des andre son, prins Samdrub De, dessa tankar: ”Denne yogi är kunnig i skrifterna och bra på att argumentera. Han har utstrålning och har uppnått enastående mirakulösa förmågor. Han är någon som förefaller ha kraften att kontrollera företeelserna i världen. Men han är också någon vars vårdslösa handlingar är fler än tanken kan omfatta. Eftersom jag inte känner honom och det dessutom är mycket viktigt att undersöka alla yogier i denna dåliga och degenererade tidsålder, för att se om de är bra eller dåliga, ska jag granska honom lite grann.”

Efter att ha tänkt detta visade prinsen ingen respekt eller vördnad över huvud taget. Han var fullständigt likgiltig inför Tsangnyön.

Den vördade helige laman tänkte då för sig själv: ”Har jag en karmisk förbindelse med denne prins eller inte? Jag måste undersöka hur stark tillit prinsen har.”<sup>176</sup>

En dag gick han fram till prinsen och sade: ”O, härskare! Skapa en bra förutsättning för oss yogier genom att ge oss ett stöd i form av mat och förnödenheter!”

Som reaktion på denna förfrågan tänkte prinsen: ”De vanliga utbildade människorna och yogierna som vandrar runt i världen samt vårt lands lärda munkar som är kunniga i sūtra och tantra är alla överens om att han är en bra yogi. Eftersom både min far konungen och min äldre broder respekterar och betjänar denne yogi så har han inga problem med sitt livsuppehälle. Han kommer att byta ut det han får mot något annat och omvandla det han burit med sig till rikedomar. Eller så är det också möjligt att han prövar mig. Jag måste använda mig av de hårda ordens vapen för att avgöra om han är en bra eller en dålig yogi.”

Sedan lovprisade och bad kungen till Milarepa, och så yttrade han dessa nedsättande ord om mästaren, den ojämförlige, yogiernas herre (Tsangnyön):

Utövande asketism drack du endast vatten  
och därmed gick du till asketismens yttersta gräns.  
Din kropp flammade av sällhetens värme,  
och du bar endast några bomullskläder på din kropp.  
Med insikten i alltings yttersta likvärdighet dväljdes du  
ständigt i klarheten.

Jag bugar mig respektfullt inför dina fötter, Milarepa!

Men vad dig beträffar så är du en dåre och tiggare.  
Oförmögen att stå ut med provningar  
är du slö och likgiltig.

Du har ett omoget sinne och du är en hycklare.

Utan en tanke på den annalkande döden  
smutsar du ner Milas mycket heliga plats  
med en mängd olika orenheter.

O, store mästare (Milarepa), ha medkänsla  
med denne vanhelgare!

Efter att ha sagt detta funderade prinsen över vad Tsangnyön skulle säga, och för att svara prinsen sjöng fadersiddhan – han som tillintetgör villfarelserna – denna storslagna sång som vederlägger felaktig argumentation och visar hur tillkortakommanden i själva verket kan vara goda egenskaper. Sången liknar nektarelixiret som botar de fem gifternas sjukdom eller den önskeuppfyllande juvelen som utan ansträngning uppfyller alla tillfälliga och slutgiltiga önsksningar och begär.

Jag bugar mig inför kagyulamorna!

Du förstod skrifterna och befriade andra.

Du såg meningen bortom orden och befriade dig själv.

Du fulländade det som gagnade dig själv och andra.<sup>177</sup>

Du är de lärdas kronjuvel.

Jag bugar inför dina fötter, ojämförbare Rabjam Chöje!

Hör upp, du son av gudarna!

Detta svar som prinsen gav mig är verkligt meningslöst och  
löjeväckande

i sin oklarhet beträffande om prinsen ska ge stöd eller inte ge stöd  
i form av mat och dryck.

Lyssna ordentligt huruvida jag,  
en galen yogi som vandrar runt i världen,  
har förstått dig rätt!

Efter att prinsen lovprisat den store bomullsklädde (Milarepa),  
uttalade ni er på följande sätt angående min karaktär:

”Du är en dåre och tiggare.  
Oförmögen att stå ut med prövningar  
är du slö och likgiltig.  
Du har ett omoget sinne och du är en hycklare.  
Utan en tanke på den annalkande döden  
smutsar du ner Milas mycket heliga plats  
med en mängd olika orenheter.  
O, store mästare (Milarepa), ha medkänsla  
med denne vanhelgare!”

Denna bön är till stor hjälp.  
Eftersom svar uppstår också när man ropar mot en klippa,  
ska även jag sjunga en spontan sång  
för att förklara meningen med kungens ord.

Låt dig inte störas av annat!  
Lystra hitåt!  
Utan att förlora uppmärksamheten, lyssna en stund!

Denna person som kallas för ”jag”  
räknar jag inte som framstående.  
Men min traditionslinje är speciellt framstående.  
Från den store Vajradhara  
och fram till Rabjam Chöje  
har den endast upprätthållits av individer  
som är emanationer av den uppvaknade.  
Därför är den särskilt underbar.

Min traditionslinje är full av dårar och tiggare.  
Jag är son till en fader från en utomordentlig tradition.

Jag är upprätthållaren av dårarnas traditionslinje.  
Därför handlar alla biografierna om olika dårar.  
När jag sjunger om hur rätt prinsen har,  
ler de uppvaknade kunskapsbärarna och deras följe  
förtjust och förundrat.  
Slutligen börjar de skratta åt att det finns  
en sådan underbar form av galenskap.

Synsättet

– föreningen, bortom begränsningar –  
har gjort mig galen.

Meditationen

– klarhet, tomhet, bortom fastklängande –  
har gjort mig galen.

Uppförandet

– att trampa ner rädslor –  
har gjort mig galen.

Grunden

– bortom alla överdrifter –  
har gjort mig galen.

Vägen

– att avstå från negativa handlingar  
och utöva goda handlingar –  
har gjort mig galen.

Resultatet

– att ha känt igen min egen verkliga natur –  
har gjort mig galen.

Medan galenskapen finns i själva grunden,  
har också demoner gjort mig galen.

De manliga demonerna

– kagyutraditionens välsignelse –  
har trängt in i mig.

Jag har uppnått de kvinnliga demonernas  
– dākiniernas – aktivitet.  
Förnöjsamhetens demon har angripit mitt hjärta.  
De kvinnliga demonernas visdom stöttar roten till mitt medvetande.

Pådriven av erfarenheterna och insikterna som lyser fram,  
har jag plötsligt stigit upp ur begärets och fastklängandets säng.

Efter att ha kastat av mig kläderna  
– de två slöjornas vanetendenser –  
springer den obefläckade uppmärksamheten runt naken.  
Skamlöst vilar de sex sinnena i sin natur.

Jag har spräckt de åtta världsliga angelägenheternas lergods  
och kastat mig ut i avgrunden,  
där det varken finns hög eller låg.

Jag har krossat de fem gifternas huvud  
– orenheterna i sinnet –  
och glömt bort samsäras uppdelning i subjekt och objekt.

Om denna typ av galenskap skulle uppstå,  
vore det bra om också kungen själv blev galen.

Därefter kallade kungen mig för tiggare, vilket också är sant.

Djupt inom mig, i tron på grundmedvetandet,  
fanns en hunger efter sällhet och metod,  
samt en törst efter vishet och tomhet.  
Där uppstod en intensiv smärta av sorg och avståndstagande.

Sökande mat och dryck i lamans instruktioner  
intog jag djupmeditationen som är fri från intellektualiserande  
som föda.

Genom detta skingrades hungerns smärta.

Jag drack från medkänslans svalkande flod,  
och genom detta skingrades törstens lidande.

Både mätt och belåten sov jag gott.

Därefter njöt jag återigen otvunget av  
denna mat och dryck utan att bli däst.

Eftersom traditionens välsignelse brinner  
i lyssnandets, reflektionens och meditationens inre,  
så kan också mat offrad av hängivenhet, som liknar järnblock,<sup>178</sup>  
med säkerhet smältas om jag skulle äta den.

Alla som gett gåvor till mig har vunnit på detta.

Om den här sortens tiggande skulle uppstå,  
det högsta felfria tiggandet,  
så vore det bra om också prinsen själv ägnade sig åt det.

Därefter sade prinsen att jag inte klarar av provningar, vilket  
är sant.

Jag står inte ut med den stora passionens och kärlekens prov-  
ningar  
hos de som för att föda en familj till vilken de känner begär  
bortser från allt lidande:  
hettan, kölden, tröttheten och så vidare.  
Detta leder endast till de hungriga andarnas hunger och törst.

Jag står inte heller ut med  
de ryktbara djärva männens provningar.  
De som för att besegra sina hatade fiender  
varken bryr sig om kropp eller liv.  
För att fylla sina magar utför de begravningsritualer  
och ber till världsliga gudar.  
Efter att ha kastat bort sina friheter och möjligheter<sup>179</sup>  
hamnar de i helvetenas hetta och köld.

Jag står inte heller ut med  
de provningar som är förknippade med dem  
som inte kan skilja mellan rent och orent.  
Även om de kommer i kontakt med Buddhas lära  
förverkligar dessa personer,  
hårt fastbundna som de är vid okunnighetens säng,  
varken högre återfödelse eller befrielse.

Likt hundar och grisar uppför de sig vårdslöst.  
Inriktade på sådant som har med detta liv  
och de fem gifterna att göra,  
förverkligar sådana personer utan undantag lidande.

Utifrån en annan synvinkel kan orsaken förklaras på följande  
sätt:

Om sköldpaddor inte har något hår,  
vem ska då klä sig i kläder tillverkade från dem?

Om ofruktsamma kvinnor inte har några barn,  
vem ska då leda dem till deras döda barns kropp?

Om himlen saknar kanter och mitt,  
vem kan då mäta dess storlek?

Det är svårt att skapa det naturliga tillståndet.

Om inte ens de segerrika vet hur man skapar det,  
hur skulle en vanlig människa kunna göra det?

Om en lära om det svåra saknas i traditionen,  
hur kan jag då vara lämpad att följa den?

Om prövningar uppfattas som något som ska utföras,  
hur kan det då vara min, dårens, tradition?

Detta var en sång om den verkliga meningen.  
Den är sprungen ur min oförmåga att stå ut med prövningar.

Om det handlar om en oförmåga att stå ut med prövningar av  
detta slag,  
så är de segerrikas intentioner fulländade.

Det vore bra om kungen själv också hade den.

Därefter sade kungen att jag är slö och likgiltig, vilket också  
är sant.

Jag har insett att alla varelser är som min mor och far.  
Därför gör jag ingen skillnad mellan närstående och fiende,  
utan förblir i ett tillstånd av opartiskhet.



Orsak och verkan är rena från begynnelsen.  
Därför skiljer jag inte mellan handlingar som ska utföras och  
handlingar som inte ska utföras,  
utan förblir i ett tillstånd av jämnmod.

Tillvarons natur framträder inifrån.  
Därför kan varken lycka eller lidande rubba mitt inre lugn.

Allting har ytterst samma smak.  
Därför förblir jag opåverkad av både sinnets stillhet och sin-  
nets rörelse.

Jag mediterar på föreningen av uppbyggandets  
och fullbordandets meditationsfaser.  
Därför förblir jag opåverkad av både födelse och död.

Jag äter djupmeditationen som mat.  
Därför förblir jag opåverkad av både hunger och törst.

Jag har stoppat fastklängandet i mitt inre.  
Därför förblir jag opåverkad av både framgång och misslyckande.

Saṃsāra och nirvāṇa är synonymer.  
Därför förblir jag opåverkad av både beröm och klander.

De som tillhör min tradition har allt detta jämnmod.  
Jag själv har det endast i begränsad omfattning.  
Men jag tänker att även jag fortfarande måste utöva  
det helt fulländade jämnmodet i sin helhet.

Det vore bra om även kungen kunde utöva på samma sätt.

Därefter sade kungen att jag har ett omoget sinne, vilket också  
är sant.

Jag har vattnat det opartiska grundmedvetandets åker  
med fixerat fastklängande.  
Och efter att ha sått sinnets orenheters frö,  
plogade jag med plogoxarna som delar upp i subjekt och objekt.  
Efter att ha jämnat ut plogfårorna med högmodets harv,  
var skotten på väg att komma upp.

Men just när de fem gifterna höll på att slå rot i mitt sinne,  
vände floden av mina karmiska meriter.  
Och min traditions välsignelser forsade in i åkerns bevatt-  
ningskanaler.  
Detta kombinerades med trons, hängivenhetens och medkänslans torra.  
Därför kunde de fem gifterna inte mogna i mitt sinne.

Efter detta kom några enstaka  
dåliga skott upp här och var,  
men begärets och fastklängandets gödning saknades.  
Under lång tid brändes skotten,  
de torkade ut i den varma solen  
– traditionens medkänsla.  
Därför kunde inte de dåliga skotten mogna i sinnet.

Genom hängivenhetens vind och den flitiga utövningen  
av lamans instruktioner  
skingrades de fem gifternas moln av sig själva.  
Rimfrost, som uppstår och befrias av sig själv, upplöstes.  
Det som var kvar när det mesta hade förbränts,  
förintades av dharmakāyas frost.  
Därför kunde de inte mogna i sinnet.

Genom bönen som leder till övertygelse  
har välsignelsen nått mitt sinne.  
Den oföränderliga medkänslans moln samlades  
på himlen som är utan tal, tanke och uttryck.  
De fem visdomarnas hagel föll ner,  
och de återstående frostpartiklarna krossades till stoft.  
Därför kunde de inte mogna i sinnet.

Eftersom mina hinder uppstår på detta sätt,  
försök se om det finns tid för  
sinnets orenheter och de fem gifterna  
att mogna i mitt sinne!  
Och om de fem gifterna mognar i sinnet,  
kastas vi in i de fem saṃsāriska tillstånden.  
Och där finns ingen möjlighet till lycka.

För att undvika att något dåligt mognar i sinnet,  
ber jag att uppnå lyckan.

Och inte födas i de fem samsäriska tillstånden,  
där vi hjälplöst upplever lidande.

Det är på detta sätt jag är omogen.

Det vore bra om också kungen vore omogen på detta sätt.

Därefter sade kungen att jag är en hycklare, vilket också är sant.

Även om jag inte behöver hyckla,  
låtsas jag utföra de tio förtjänstfulla handlingarna  
när varelseser som utför de icke-förtjänstfulla handlingarna ser  
mig.

När de som klänger fast vid samsaras företeelser ser mig,  
låtsas jag uppnå befrielse.<sup>180</sup>

När de som är fjättrade vid de åtta världsliga angelägenheterna  
ser mig,

låtsas jag vara en däre.

När de varelseser som har felaktiga uppfattningar ser mig,

låtsas jag vara en galen gammal bluffmakare.

När de som behöver tränas på olika sätt ser mig,

låtsas jag i enlighet med vars och ens behov.

Om den här sortens hyckleri kunde uppstå,  
vore det bra om också kungen själv blev en hycklare.

Därefter sade kungen att jag inte tänker på döden, vilket också  
är sant.

Tanken på att hängivenheten  
till laman och de tre juvelerna  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att den rena synen  
gentemot mina vajrabroder och -systrar  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att kärleken  
till de sex kategorierna av varelseser, mina goda föräldrar,  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att medkänslan  
med de tre lägre världarnas varelser  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att opartiskheten  
inför den begynnelselösa identiteten av saṃsāra och nirvāṇa  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att glädjen  
över de som har tro och flit  
skulle dö, finns inte.<sup>181</sup>

Tanken på att stillheten  
inför alla företeelsers naturliga enkelhet  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att insikten  
i kunskapen som kommer genom att jag känner igen min egen  
natur  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att uppbyggandet  
av min egen kropp som spontant närvarande i gudomens form  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att fullbordandet  
av sinnets innersta väsen – naturlig klarhet –  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att föreningen  
av fader och moder – det medfödda framträdandet och tom-  
heten –  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att glädjen  
i att vandra runt bland bergen och i vildmarken  
skulle dö, finns inte.

Tanken på att fliten  
i utövningen av studier, reflektion och meditation  
skulle dö, finns inte.

Återigen sjunger jag en sång om den verkliga meningen.  
Eftersom alla ting ursprungligen inte uppstår,  
hur kan detta som inte har fötts dö?  
Eftersom inte heller jag har blivit född genom en födelse  
så finns inte tanken på att sinnet kommer att dö.  
Därför har kungen rätt.

Om det handlar om att inte tänka på döden på detta sätt,  
så vore det bra om även kungen själv inte tänkte på döden.

Därefter sade kungen att jag vanhelgar Shepa Dorjes heliga  
plats.<sup>182</sup>

Återigen har kungen rätt.  
Vanhelgandet uppstår på grund av föreningar.  
Mina föreningar har följande grund:

I och med att jag avrättade omedvetenheten  
som föddes samtidigt som medvetenheten,  
uppstod föreningen av att ha mördat en anhörig.

I och med att min moder och fader,  
uppdelningen i subjekt och objekt  
och dess hopp och rädslor dog,  
uppstod lidande, glädje och sällhet  
– känslornas förening.

I och med att jag mötte den sköna kvinnan,  
som naturligt inneboende i mig själv,  
uppstod en oskiljaktig sexuell förening  
– oanständighetens förening.

I och med att medvetenhetens barn  
föddes i sinnet,  
uppstod jaglöshetens insikt  
– otuktens förening.

I och med att min livskamrat,  
den befästa uppdelningen i subjekt och objekt dog,  
uppstod den stora självbefrielsen  
– änklingsståndets förening.

I och med att jag inte ens förmår tala om  
sådant som de tio icke-förtjänstfulla handlingarna,  
uppstod förverkligandet av deras motsats  
– osämjans förorening.

I och med att jag smittades av epidemin som genomtränger allt,  
dharmakāya,  
upprördes jag av stillheten och insikten  
– sjukdomens förorening.

Efter att jag dödat de fem gifterna  
och ätit upp deras kött och blod rått,  
uppstod blodets förorening.<sup>183</sup>

Efter att jag tog livet av fienden, egoklängandet,  
uppstod önskan och tillämpningen<sup>184</sup>  
– blodspengarnas förorening.<sup>185</sup>

Genom att koka smältande sällhet  
med hjälp av *tummo*,  
brann den lycksaliga värmen  
– eldstadens förorening.

Genom kunskapens och vishetens stora eld  
uppstod brännandets förorening  
och de vanemässiga tendenserna brann upp.

Även om det vore nödvändigt att vanhelga denna heliga plats  
med dessa olika sorters föroreningar,  
så har just dessa föroreningar redan verkat.

Mila, solen har redan besudlat den.

Därför behöver inte den galna stjärnan besudla den.

Jag själv hoppas också bli befläckad av dessa föroreningar.

Jag delar dessa så kallade föroreningars förtjänst  
så att såväl det rena yttre stödet (världen)  
och de som är beroende av det (de kännande varelsena),  
de som ser fel i mina anfäders dygder,  
fastän dessa är utan föroreningar,  
ska betvingas och besudlas av mina så kallade föroreningar.

Må varelserna därigenom uppnå mognad och befrielse,  
och må alla buddhaländer renas!

Dyrbara kagyumästare,  
skänk er välsignelse  
så att jag uppnår ännu stadigare  
grund för dessa föroreningar!

Om det rör sig om ett vanhelgande av detta slag,  
så vore det bra om även kungen själv kunde utföra det.  
Det är i full överensstämmelse med  
kagyumästarnas livshistorier!

Segern är strålande!

Denna sång är i full överensstämmelse  
med den muntliga överföringens och insiktens tradition  
och alla dess mästars livshistorier,  
från den store buddhan Vajradhara  
och framåt!

Segern är strålande!<sup>186</sup>

Sången fick prinsen att känna tro och hängivenhet. Han sade: ”När jag förolämpade läraren, yogin, så visade han i gengäld sina enastående kvaliteter. Vilken oerhörd godhet, så underbart!”

Läraren, mästaren, sade då: ”Utöver det jag yttrat i sången kan följande nämnas om kunskapen: Allt det som framstår som ett felaktigt fasthållande vid tillvarons kretslopp fullkomnas spontant som goda egenskaper för yogin, från första början och alltid. Yogin har inte heller något behov av det som uppstår.

Beträffande okunskapen är det på följande sätt: Till och med den uppvaknades alla goda egenskaper framstår som fel för de vanliga människorna som inte tränat sinnet på buddhismens väg, samt för dem som har ett felaktigt synsätt. Den som är fast i begäret gör, genom sitt begär, begäret till ett hinder.<sup>187</sup>

För att uttrycka hela meningen i ett nötskal: För dem som inte förstår företeelsernas verkliga natur uppstår tillvarons kretslopp. Men om man förstår, är företeelserna i själva verket fridens (nirvāṇas) stora

sällhet, från allra första början. Detta illustreras också av liknelsen som säger att det i himlen saknas behov av himmel.”

Dessa ord gjorde prinsen än mer hängiven. Han sade: ”Du nämnde att du behövde stöd i form av mat och förnödenheter och detta ska jag sannerligen ge dig, o lärare och yogi. Och efter det att jag gett mycket kött, smör, korn och så vidare – och också läraren och lärjungarna mottagit dessa gåvor – ber jag dig att i gengäld utföra en offerritual till dharmabeskyddarna och väktarna. Därtill ber jag dig om att be goda önskeböner för mig, din välgörare, samt ge mig en beskyddande amulett. Dessutom skulle jag vilja att du utför en drömtolkning.”

Mästaren, den mäktige yogin svarade med denna sång:

Jag bugar inför mästarens – den högt skattade konungens –  
fötter!<sup>188</sup>

Nåväl, hängivne prins,  
gudomlige son, härskare Samdrub De!  
Lyssna ännu en gång till yogins sång!

Att ge de heliga substanserna  
som är förbundna med dākinier och dharmabeskyddarna:  
välsignat vin, helgat kött och smör  
– detta är utmärkt och till nytta för både dig själv och andra.

I allmänhet genomsyras alla varelser av buddhanaturen.  
I synnerhet – vad beträffar kroppen hos en yogi  
som har beträtt den högsta vägen –  
är den utvändigt de gudomliga gestalternas palats.  
Invändigt finns där de tre subtila kanalerna (*nāḍī*), de fyra *cakra*,  
de gudomliga formerna, samt den röda och vita bodhicitta.

De fyra kategorierna av tantragudomligheter  
är utmärkta objekt att offra till.

Viraer och dākinier är metod och visdom  
– utmärkta objekt att offra en rituell fest till.

Dharmabeskyddarna och väktarna är de som utför aktiviteterna  
– utmärkta objekt att tillägna tacksägelsesritualer.



Den fyrfaldiga församlingen (sangha) är något som ska vördas  
– de är utmärkta objekt för högaktning.

Alla de sex kategorierna av varelser som föds på fyra olika sätt<sup>189</sup>  
är utmärkta objekt att ge allmosor till.

Därför är även en galen yogis  
alla upplevelser av sinnesnjutning, mat och dryck  
ett givande av torma och ett offrande av rituella fester.

Oavsett om han går, står eller ligger,  
är allt som den gör, vilken har fulländat den stora farkostens  
högsta väg,  
att likställa med att gå runt heliga objekt  
eller buga sig i vördnad för dem.<sup>190</sup>

Allt han eller hon säger,  
oavsett om det är sanning eller lögn,  
ovänliga eller vänliga ord,  
är hemliga mantror.

Allt som uppstår i hans eller hennes sinne,  
oavsett om det är goda eller dåliga tankar,  
är djupmeditation.

Därför kommer ingenting av det du ger  
att vara bortkastat.  
Jag kommer att använda det på ett bra sätt  
och tillägna nyttan för din nuvarande och slutgiltiga lycka.

Därefter sade du att du behöver beskydd.  
Beträffande denna önskan,  
ska jag skänka dig beskydd till varje pris.

Om prinsens kropp behöver beskydd,  
strunta i kroppen och sluta att hålla den kär.

Om ditt tal behöver beskydd,  
sluta prata och recitera Tathāgatas essens.<sup>191</sup>

Om ditt sinne behöver beskydd,  
vila i ett tillstånd som är utan aktivitet  
och bortom begrepp.

Om ditt följe behöver beskydd,  
se dina fel och avstå från begär.

Om din rikedom behöver beskydd,  
sluta samla på hög och ge gåvor.

I korthet, vad än du önskar beskydda,  
om sinnet ger upp begär och bundenhet,  
kommer allt ofördelaktigt att framstå som gynnsamt.

Detta är det främsta av allt beskydd.  
Aldrig i denna värld  
går det att finna något beskydd  
som är mer omfattande än detta.

Därefter, som svar till din uppmaning om att  
uppfylla dharmabeskyddarnas och väktarnas önskningsar  
har jag följande att säga:

Även om jag uppfyller de heliga löftena gentemot beskyddarna,  
genom att offra de yttre, inre, hemliga och slutgiltiga rituella  
gåvorna,  
så skulle deras upplysta aktivitet ta livet, ifrån mig  
om jag bryter mot dharm.

En person som handlar enligt dharm  
fullbordar däremot alla de gynnsamma omständigheterna,  
även om han eller hon inte har offrat till beskyddarna.

Sådana är beskyddarnas uppriktiga handlingar och beskydd.

Eftersom vad som än uppstår när vi drömmer  
till sitt innersta väsen är dharmatā,  
är allt det som uppstår helt och hållet perfekt.

Om du samtycker till denna anspråkslösa sång  
som uppstod från mina erfarenheter,  
kan du omsätta den i handling.

Den är i överensstämmelse med kagyumästarnas livshistorier.

Om du inte samtycker, kan du låta den vara.  
Den uppstod spontant hos en fördomsfri dåre.

Må denna anspråkslösa sång med alldaglig betydelse  
få Buddhas lära att spridas!

Må den få de kännande varelserna att bli glada och lyckliga!

Jag offrar melodin till de tre juvelerna.

Njut av ljudet, skaror av dākinier!

Skingra störande omständigheter, Tseringma!

Nå fram till lyckosamhet, alla kännande varelser!

Evam!

Denna sång gjorde att prinsen och fadern blev hängivna och uppfyllda av tro.



Bild 11. Tseringma (gTsang smyon he ru ka, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 28a).

DEN STORSLAGNA SÅNGEN – JAGLÖSHETENS  
LEJON, RYTANDET SOM UTTRYCKER  
DEN YTTERSTA MENINGEN

Medan de mäktiga kungligheterna – fadern och sönerna – erbjöd sig att stödja Tsangnyöns uppehälle, undervisade han många lyckligt lottade individer på denna plats genom att sätta den stora farkostens hjul i rörelse. Några av området invånare tillhörde dock śrāvaka- och pratyekabuddhernas skara och kunde inte ta till sig den omedelbart fulländade och slutgiltiga stora farkostens läror. De talade nedsättande om Tsangnyön på många olika sätt. Bland annat sade de: ”I allmänhet är det inte lämpligt att utöva den hemliga mantrafarkosten i dessa tider, och det är inte heller lämpligt att meditera på det sätt som Tsangnyön förespråkar. I synnerhet har inte Buddha undervisat om det synsätt, den meditation och det handlingssätt som Tsangnyön talar om.”

Tsangnyön tillkallade några av de personer som följde de lägre farkosterna och bemötte deras felaktiga synsätt både med hjälp av övertygande argument hämtade från de buddhistiska skrifterna och genom logiska resonemang. Därefter sjöng han den storslagna sången som uttrycker den yttersta meningen – Jaglöshetens lejon, vars rytande skrämmer och underkuvar de sköra hjortdjuren som följer den lägre farkosten.

Namo guru!

I eremitboningen Fotavtryckets grotta,  
har jag, en galen yogi som vandrar runt i världen,  
upplevelser medan jag sover.

Jag ska nu förklara lamornas heliga lära  
– glädje, lycka och förening.

Jag ska förklara denna lära  
med hjälp av den som är förträfflig, lärd och rättfärdig  
i sitt synsätt, i sin meditation och i sitt handlingssätt.

Den förträfflige laman, liket på begravningsplatsen,  
 åskådliggör synsättet, dharmatā, oändligt som rymden.  
 Han visar oss den djupa heliga läran, vår natur.  
 Insikten som är bortom ytterligheter och intellektualiserande  
 glädjer dåren.

Den lärde laman, den stumme, bortom tal,  
 åskådliggör meditationen med månens spegelbild i vattnet.  
 Han förklarar erfarenheterna av den heliga dharmā, våra dröm-  
 mar.

Upplevelsen av klarhet och tomhet, bortom ord,  
 gör dåren lycklig.

Den rättfärdige laman, den obekymrade dåren,  
 åskådliggör handlingssättet, likt barnets,  
 vars sex sinnen är fria och okonstlade.  
 Han avslöjar vår skenhelighet, vilket är den heliga dharmas  
 uppgift.

Upprätthållandet av ett okonstlat och avslappnat uppförande  
 förenas i yogan.

Denna anspråkslösa sång om glädje, lycka och förening  
 riktar sig till de lyckligt lottade och till de olycksaliga,  
 de som utvecklas omedelbart och de som utvecklas gradvis,  
 personer som liknar påfågeln respektive giftormen.  
 I de olycksaliga finns gift på samma sätt som dödligt gift  
 finns i vissa djur.

De lyckligt lottade följer den stora farkosten  
 som leder till omedelbart förverkligande.  
 De klarar av att äta allt, precis som påfågeln.  
 Eftersom ätandet ökar deras strålgång, kraft och goda egen-  
 skaper,  
 införlivar de i sin utövning sådant som andra anser vara ett  
 dödligt gift  
 och tar avstånd från.

De olycksaliga, som följer den lägre farkosten,  
 såravakaerna och pratyekabuddhorna, utvecklas gradvis.  
 De tar avstånd från allt, precis som giftormen.

Endast förnimmelsen av något orent får dem att rygga tillbaka  
på grund av sin rädsla.

Minsta lilla ljud gör dem skräckslagna,  
och de talar illa om andra.

Genom medkänslans välsignelse i den stora farkosten,  
och genom kraften i mina, yogins, rena upphöjda önskningar,  
må alla varelser gradvis beträda den stora farkostens väg!

Och må de snabbt uppnå det allvetande,  
fulländade uppvaknandet!

Evam!

INSTRUKTIONER TILL SHENGOM DORJE NYINGPO  
– INTRODUKTION TILL DEN DJUPA MENINGEN

När sedan vintern var i antågande bjöd den mäktige konungen, fadern, och hans söner den dyrbara mästaren och hans lärjungar till Kyirong.

När Tsangnyön och hans lärjungar vistades i mahāsiddha Urgyenpas heliga utövningsplats, Kökardrag, blev en pönpo vid namn Dorje Nyingpo och dennes lärjunge, bägge från östra Tibet, Tsangnyöns lärjungar.<sup>192</sup> Efter att Dorje Nyingpo skickat sin lärjunge till Nepal bad han Tsangnyön om dharmaundervisning. Tsangnyön undervisade Dorje Nyingpo om hur man söker efter sinnet, och när tiden var mogen sjöng han denna sång som visar sinnets natur:

Namo guru!

Lyssna! Dorje Nyingpo, du som söker efter sinnet.  
Eftersom sinnet är just den som söker,  
hur kan du finna det genom att söka?

Även det vassaste svärd kan inte skära sig självt.  
Inte ens med den skarpaste syn  
kan du se dig själv.

Sök inte efter vatten när du är törstig  
och håller på att drunkna!  
Trötta inte ut dig själv genom att försöka knyta upp himlens  
knutar!

Sörj inte över en ofruktsam kvinnas döda barn!  
Att göra detta vore som att söka  
efter sinnet som du aldrig kan tappa bort.

Den fulländade buddhan är ingenting annat än sinnet.  
Därför, lita till dig själv  
och lyssna till denna sång om det egna sinnets natur.

I begynnelsen är det egna sinnet,  
det ofödda grundmedvetandet,  
inte orsakat av någonting; det är utan orsak.<sup>193</sup>  
Slutligen är det utan begränsningar och saknar essens.

Sinnet är skilt både från tillvarons kretslopp och friden,  
där finns varken partiskhet, centrum eller periferi.  
Eftersom sinnet inte är någonting konkret  
har det inga specifika kännetecken, ej heller färg.  
Sinnet är ingen enhet,  
utan uppenbarar sig på allehanda sätt.

Fastän sinnet är bortom ord  
uttrycks dess natur med ord.  
När du ihärdigt söker efter det förblir det dolt,  
men när du vilar i avspändhet visar det sitt ansikte.  
Om du vill ha kunskap om sinnet så sjunger jag ännu en sång.  
Evaṃ!

När han lyssnat till denna sång förstod pönpon sinnets natur, och  
han blev en hängiven dharmautövare.



INSTRUKTIONER TILL FADERN, KONUNGEN  
(NAMGYEL DE) – EN UPPFORDRAN SOM  
AVSLÖJAR TILLKORTAKOMMANDEN

Kort därefter kom pönpon Dorje Nyingpos lärjunge tillbaka från resan till Svayambhū och hade med sig en dyrbar rituell vas från Nepal. Vid en vägkorsning mötte han kungen, prinsarna och deras följeslagare.<sup>194</sup> Kungen och hans följeslagare ofredade lärjungen, förstörde hans tillhörigheter och stal hans rituella vas.

När Tsangnyön fick höra talas om vad som skett sade han: ”Kungen och hans följeslagare måste återlämna vassen till Dorje Nyingpos lärjunge.” Därpå sökte Tsangnyön upp fader konungen och sjöng denna uppfordrande sång som avslöjar tillkortakommanden:

Namo guru!

O, du lärde, store konung,  
som härstammar från dharmakungarna,  
vilka steg ner från det klara ljusets gudomligheter,  
lyssna till en galen yogis sång!

Jag, yogin, tappade koncentrationen och föll i sömn  
i min ensliga boning.

Jag vet inte om det jag hörde och såg i drömmen  
är sant eller inte.

Dessa ord beskriver vad jag upplevde:

Snöbergets vita lejon  
användes som en jakthund.

Han som härstammar från dharmakungarnas ätt  
utförde en rånarens dåliga handlingar.

Vattnet som samlats i ett hovavtryck från boskap  
likställdes med en hel ocean.<sup>195</sup>

De fattigas mat och tillhörigheter  
togs till de rikas skattkammare.

Ett grässtrå beskärdes  
som vore det ett rosenäppelträd.<sup>196</sup>

Efter att ha stulit de fattigas ägodelar  
försåg kungen sig själv.

Det allra tydligaste tecknet på detta var  
kungens stöld av vasen som tillhör  
tiggarnas vän, den anspråklöse mannen från östra Tibet.

Om detta verkligen skulle visa sig vara sant,  
ber jag kungen att se till att lämna tillbaka det han stulit.

Om det som stulits återlämnas,  
som ett resultat av budskapet i denna enkla sång,  
kommer tre sorters glädje uppstå:

Jag, dåren, blir glad om konungen  
lyssnar till en yogis påminnelser.

Den rättmätiga ägaren till det som stulits  
blir glad om han får tillbaka sina tillhörigheter  
och han känner inte längre hat och illvilja.

Kungen blir glad  
eftersom stöld av andras egendom resulterar i fattigdom  
och han blir befriad från de hungriga andarnas tillstånd.

Därför ber jag dig återlämna alla de ägodelar som du stulit.

Detta är en dåres uppriktiga råd,  
en som själv inte vågar utföra dåliga handlingar.

Om du inte ger tillbaka det du stulit  
och kungen inte lyssnar till tiggarna,  
har jag inget mer att säga.  
Just så är det.

Eftersom det är sant att orsak och verkan inte går att undslippa,  
kommer kungens stöld av andras egendom  
resultera i fattigdom och så vidare.  
Du måste ofrånkomligen uppleva detta.  
Just så är det.

Också de som är fattiga och inte äger någon rikedom  
har tagit andras ägodelar i tidigare liv.

Detta visar tydligt orsak och verkans  
ofrånkomlighet.

Just så är det.

Om dessa tre sanningar

blir förstådda, är de meningsfulla för kungen.

Men om de inte leder till insikt, är de en dåres sludder.

Jag är ännu inte färdig med denna spontana sång.

Jag har hört att de forna dharmakungarna

gav gåvor till de kännande varelserna.

Nu ser jag en kung som tillhör dharmakungarnas ätt  
som stjälar, till och med från de som är fattiga.

Om vi ska sörja något,

ska vi sörja detta.

En kung ska ge trygghet till de kännande varelserna.

Men nu agerar kungen på ett hotfullt sätt.

Om vi ska känna vrede över något,

ska vi känna vrede över detta.

Under en dharmakungs styre

ska tjuvar bestraffas.

Men nu uppför sig kungen själv som en tjuv.

Om vi ska gråta över något,

ska vi gråta över detta.

En kung ska sitta på sin tron.

Men denne kung vältrar sig i

rikedom från utslagna leprasjuka tiggare.

Han gör detta på gatan tillsammans med horder av tjuvar.

Om vi ska skratta åt något,

ska vi skratta åt detta.

Denna spontana sång är ännu inte slut:

En kung med ett ypperligt uppförande

som förbjuder jakt av vilda djur

och vet att avstå från negativa handlingar,

vinner världsligt beröm och gott anseende.  
Han är också källa till dygd som glädjer de segerrika.

Det finns ingen annan sanning än  
handling, orsak och verkan.  
Från första början är det upphovet till detta liv.

Om orsak och verkan inte vore fullständigt sant  
skulle dottern till en uggla  
och sonen till en kråka  
förenas genom en ofruktsam kvinnas son.  
Iklädda en klädedräkt gjord av sköldpaddshår  
och utsmyckade med vackra smycken som inte existerar  
skulle de,  
på ett säte som består av lotusblommor som växer i himlen  
och en tron gjord av horn från harar,  
fyllda av glädje hoppa omkring och leka.  
Detta skulle ses av alla varelser.

Evam!

Så sjöng Tsangnyön och sångens innehåll gjorde alla som samlats  
mycket hängivna. De tittade på varandra och knuffade på varandra  
i samförstånd. Kungen återlämnade vasen och började därefter upp-  
föra sig på ett sätt som var till gagn för andra.

EN SÅNG MED SVAR PÅ PRINSESSAN DZAMLING  
OCH KHANDRO SANGMOS FRÅGOR

När våren sedan kom, begav sig mästaren tillsammans med sina lärjungar till Det klara ljusets grotta i Ronphu,<sup>197</sup> en grotta där den vördade Mila hade utövat meditation. Medan de vistades där kom kungens halvsyster och dotter, Dzamling och Khandro Sangmo, och bad om dharmaundervisning.<sup>198</sup> De två bad envetet om att Tsangnyön, till varje pris, skulle ge dem en sång med instruktioner som var lätta att förstå. Tsangnyön sjöng då denna sång:

Med de tre portarna fyllda av respekt,  
bugar och lovprisar jag inför de strålande kagyulamorna.

Lyssna drottning Dzamling: ”mor” och dotter!<sup>199</sup>

Om ni anser att mitt tal,  
en galning som vandrar runt i världen,  
är sant ska jag sjunga  
en sång med innerliga råd.

Råd som alltid är till nytta, nu och i framtiden.  
Behåll dess budskap i era hjärtan!

Efter att de fötts, kommer alla kännande varelser  
som vistas på jorden helt säkert att dö.  
Men, ingen vet när döden kommer att inträffa.  
Utför därför kontinuerligt goda handlingar, dag och natt!

Även om vi inte förbrukar den rikedom som vi samlat  
i detta liv, kommer den att gå förlorad när vi dör.  
Sluta därför att samla på rikedom och negativa handlingar.  
Ge gåvor utan att ha några förväntningar eller begär!

Vi måste skiljas från våra syskon  
som fötts från samma föräldrar som vi själva.  
Detta gäller också nära vänner  
som vi träffar senare i livet.  
Ge därför upp era bindningar gentemot nära och kära.  
Lev i avskildhet och utöva läran som hjälper när döden kommer!

När vi har samlat ägodelar  
och är förskonade från negativa omständigheter,  
tycker vi oss ha goda kunskaper om dharma.  
Men när vi slutligen dör går kropp och sinne skilda vägar.  
Föreنا utövningen med omständigheterna ni möter!

Jag, dåren, ska ge er fler innerliga råd:

Vad beträffar uppförandet under detta liv när ni är i min närhet:  
Ansträng er i dharma utan att vara distraherade ett enda ögon-  
blick!

Vad beträffar uppförandet under detta liv när ni är bland andra:  
Rena er från fel, tillkortakommanden och orenheter;  
sätt på er omtänksamhetens och anständighetens kläder och  
smycken!

Eftersom de alltid gör er rika, nu och i framtiden,  
samla ihärdigt de sju ädla rikedomarna!<sup>200</sup>

Eftersom ni alltid önskar klokhet och skönhet,  
avstå från dåliga handlingar och utöva i stället goda handlingar!

Eftersom fenomenens natur saknar bindningar,  
sluta med allehanda komplicerade befrielsemetoder!

Om ni håller detta i sinnet kommer de djupa instruktionerna  
att visa er den segerrikes sinne.

Evam!

Så sjöng Tsangnyön, och Dzamling samt Khandro Sangmo utövade  
därefter det som uttryckts i sången med stor ihärdighet.

INSTRUKTIONER TILL HÄRSKARINNAN  
SÖNAM SANGMO

Därpå fick Tsangnyön brev från härskarinnan av Tenkheb, Sönam Sangmo.<sup>201</sup> Sönam Sangmo hade vid denna tidpunkt blivit förd till härskaren av Tsamda för att bli dennes fru. Men eftersom hennes tilltänkte make plötsligt dog, blev härskarinnan tvungen att återvända till sin hemtrakt. Sönam Sangmo hade sedan länge haft en välgörare–lärare-relation med Tsangnyön och när hon nu befann sig i denna svåra situation väcktes hennes stora hängivenhet till den dyrbara mästaren. Hon bad enträget Tsangnyön ge henne en instruktion som är till nytta för sinnet. Som svar på hennes önskan skickade Tsangnyön henne detta brev:

Full av respekt lovprisar och bugar jag mig inför  
kagyulamorna!

Flicka, Sönam Sangmo!  
Jag hörde det sägas att  
omständigheterna som kännetecknar det sammansatta  
i landet där vi blivit födda,  
har fått ditt sinne att ändra riktning.

Om detta verkligen är sant,  
eftersom vårt nuvarande livs välgörare–lärare-relation  
är frukten av den godhet som våra föräldrar i tidigare liv visat oss,  
ska jag på grund av min medkänsla förmedla  
tre innerliga råd på vägen.

Glöm dem inte utan håll dem i minnet  
och utöva dem kontinuerligt!

Eftersom lamorna och de tre juvelerna  
är fullständigt tillförlitliga  
be om tillflykt i detta och i nästa liv!

Eftersom alla sex kategorier av kännande varelser  
varit dina omtänksamma föräldrar,

återgälda deras godhet  
och ta hand om dem med kärlek!

Det är nödvändigt att vara till gagn,  
både för sig själv och andra.  
Fullända ditt avståndstagande från tillvarons kretslopp  
och fullborda också din befrielse.  
Vårda uppvaknandets frö!

Se hur död följer födelse och,  
eftersom vi inte vet när döden inträffar,  
inse att det är brådskande.  
Ägna dig åt dharma dag och natt!

Se hur det som byggts upp  
faller samman,  
överge bindningar till djurhållning, husbygge  
och bebodda platser.  
Vandra runt i vildmark och bland ensliga boningar!

Uppmärksamma hur det som samlas ihop förgås.  
Genom snålhet uppnås de hungriga andarnas tillstånd.  
Sluta utföra negativa handlingar för rikedom skull  
och ta fasta på det meningsfulla i rikedom!<sup>202</sup>

Inse hur allt som kommer samman skiljs åt.  
När du tänker på ditt tidigare lidande  
så är enbart just detta tillräckligt.  
Skär av ditt begär till vänner!

Just nu är du välsignad med förtjänster,  
men självbestämmandet  
som du nu uppnått går förlorat  
om du låter dig styras av andra.  
Fäst därför ”nosrepet” på ditt huvud!<sup>203</sup>

Återigen ska yogin, dären från Tsang,  
ge dig innerliga instruktioner  
som uppfyller dina önskningar:

Om du önskar kontinuerlig lycka och glädje,  
fly från saṃsāras fångelsehålor!



Om du önskar vidsträckta njutningar  
och rikedomar som aldrig tar slut,  
se till att ihärdigt öka de två samlingarna!

Om du önskar förstå den segerrikes tillstånd,  
bortom födelse,  
kasta ut subjekt–objekt-uppdelningens demon!

Om du vill att allt det du varseblir  
ska framträda som undervisning,  
studera ditt eget sinne!

Om du önskar nå uppvaknande i detta liv,  
utöva utan några förväntningar!

Om du önskar dra dig tillbaka från samsāras slagfält,  
besegra fiendens arméer, jagbundenheten!

Om du vill att den dyrbara mänskliga tillvaron  
ska bli meningsfull,  
tänk på de tre lägre världarnas lidanden!

Om du önskar förverkliga din meditationsgudomlighet,  
skada inte dina samayaåtaganden och utför dina rituella  
övningar!

Om du vill att lamans välsignelse ska fylla ditt hjärta,  
bryt inte mot hans eller hennes instruktioner,  
utan följ dem till punkt och pricka!

Om du vill att modergudinnorna och dākinierna  
ska stödja dig,  
håll fast vid dina samayaåtaganden med stor kraft,  
i enlighet med skrifterna!

Om du vill att dharmabeskyddarna  
och väktarna ska utföra sin verksamhet,  
fullborda utövningen genom att offra torma  
och utföra tacksägelsriterualer!

Om du vill galoppa på sällhetens vidder,  
rid på metodens och visdomens häst!

Om du önskar förstå din egen natur,  
avlägsna de tillfälliga föreningarnas slöjor!

Utöva enligt dessa råd!

Om du förstår dem är de bättre än en hel förmögenhet.  
Om du inte förstår dem avklingar ljudet i tomma intet!

Sangmo, ta emot denna förmögenhet!

Låt detta bli mina instruktioner när du reser,

också om du stannar på en plats,

har jag inga andra instruktioner

beträffande hur du ska utöva än dessa.

Om du utövar dem kommer de att vara till nytta för dig.

I Det klara ljusets grotta, från Det klara ljusets sfär,

för att Sönam Sangmos förtjänster ska öka,

nedtecknades detta brev

av en son till kagyumästarna,

i enlighet med kagyutraditionens muntliga undervisning.

För att göra brevets budskap oföränderligt

har jag lindat in det i ett stycke silke

och knutit en mantraknut runt omkring,

därefter sänder jag det.

Evam!

INSTRUKTIONER TILL HJÄRTESONEN MÖNDZE  
TOGDEN INFÖR HANS RESA TILL KAILASH

Därefter blev Tsangnyön och hans lärjungar inbjudna av Dowoche-wa.<sup>204</sup> De begav sig därför iväg för att gagna alla varelser. Sedan färdades de ännu en gång till Gungtangs huvudstad.<sup>205</sup> När de vistades där sände Tsangnyön iväg sin hjärteson Möndze Togdenpa för att han skulle resa utövningens segerbaner vid Kailash.<sup>206</sup>

Innan han reste sade Möndze Togdenpa: ”Visa mig medkänsla och ge mig muntliga instruktioner som visar hur jag ska utföra dygderika utövningar när jag reser för att utöva i Kailash. Ge mig en instruktion som avslöjar mina fel men också visar hur jag ska utöva på ett sätt som är enkelt att tillämpa.” Som svar på denna förfrågan sjöng Tsangnyön denna sång som fullständigt avslöjar fel:

Du har direkt insikt i att dharmatā,  
den yttersta verkligheten,  
till sin natur är en smak.  
Du har kunskap om allt som existerar,  
varje fenomen utan undantag.  
Din visdoms sol och din medkänslas måne  
skiner på kunskapens himmel.  
Jag bugar inför dina fötter, o lama!  
Du som klargör allting!

För att hjälpa min trogne lärjunge,  
sjunger jag, en yogi som följer de tre traditionerna,<sup>207</sup>  
denna spontana sång.

Jag ber dig att inte glömma den,  
utan bevara den i sinnet.

Det är på följande sätt du fullständigt ska avslöja dina fel,  
samt utöva på vägen mot uppvaknandet.

Att inte ge upp världsliga tankar och handlingar  
när du avlägsnat tecknen på det världsliga

och antagit en munks yttre skepnad.  
Detta är ett fel som du ska avstå från.

Att inte vara fri från materiella begär  
när du lämnat hemlandet bakom dig  
och vandrar land och rike kring, utan mål.  
Också detta är ett fel som du ska avstå från.

Att överväldigas av begär  
till de åtta världsliga angelägenheterna  
när du vandrar i ensliga bergsområden,  
utan följeslagare,  
och utövar asketism samt lever på endast vatten.  
Också detta är ett fel som du ska avstå från.

Att fullt medvetet strunta i  
att utföra goda handlingar  
och inte avstå från att utföra negativa handlingar,  
fastän kunskapen i skrifterna är omfattande.  
Också detta är ett fel som du ska avstå från.

Att inte visa hängivenhet och vördnad,  
utan söka efter fel och vara fylld av rivalitet,  
när du förlitar dig på oräkneliga lamor.  
Också detta är ett fel som du ska avstå från.

Att förklara dharma och ge rituella invigningar  
med hjälp av exempel och anvisningar  
som är färgade av begär efter de åtta världsliga angelägenheterna,  
när du inte har mött någon enda tradition.  
Också detta är ett fel som du ska avstå från.

Att omedveten om din egen obetydlighet,  
med kraft proklamera att du har goda egenskaper,  
som du inte har.  
Och att framstå som om du har mycket ren syn inför dina vänner.  
Också detta är ett fel som du ska avstå från.

Det är nödvändigt att skämmas  
för dina mycket stora fel, inför laman och de tre juvelerna,

men än större är nödvändigheten  
att känna skam inför dig själv,  
så skäms över dina egna fel!

För den som har förmågan att känna skam inför sig själv  
finns inget större fel än att inte skämmas  
över sina egna tillkortakommanden.

Att inte avstå från det som är fel,  
fastän du förstått att det är felaktigt,  
är som att hoppa utför en klippa fast du ser stupet,  
eller som att äta dödligt gift utan att kunna mantra.<sup>208</sup>  
Vad kan vara mer idiotiskt och dumt än  
att medvetet skapa de lägre tillstånden.  
Detta är ofruktbart och uselt.  
Det förändrar dessutom hjärtat  
och är inte möjligt att betrakta som kunskap.

Var ödmjuk, anamma en låg position  
och ha inte högt ställda förväntningar.

Om du handlar på detta sätt från och med nu så vore det utmärkt.  
Jag ber dig uppmärksamma fel och brister sålunda  
och utöva såsom jag beskrivit i denna sång!

Denna mänskliga kropp, där friheter och möjligheter kommit  
samman,  
liknar en fattig människa som får ett kungaslott.  
Jag ber dig att med svårfunnen och otvungen glädje  
förstå hur sällsynt den är.

Dessa friheter och möjligheter är svåra att uppnå.  
Det finns få omständigheter som upprätthåller livet,  
men många omständigheter som leder till döden.  
Dessutom kommer döden plötsligt som blixten.  
Jag ber dig vara medveten om att det är brådskande.

Den nuvarande tillvarons all lycka och lidande  
är frukten av tidigare god och dålig handling,  
om du önskar uppleva lycka och glädje i framtiden,  
undvik dåliga handlingar och utöva goda handlingar nu.

Om blotta tanken på de tre lägre tillståndens lidanden  
kan få dig att kräkas blod,  
hur skulle det då vara att uppleva dem?  
Utöva därför helt fokuserat.

Laman och de tre juvelerna  
är osvikliga, ta därför din tillflykt.  
Utför så mycket goda handlingar du kan med kropp, tal och sinne  
och tillägna förtjänsten alla varelser för att de ska uppnå upp-  
vaknandet.

Allting är gudomligt till sitt ursprung,  
överge därför alla orena subjekt-objekt-orienterade uppfatt-  
ningar.

Det rena gudomliga skapas inte,  
vila därför i ett sinnestillstånd utan aktivitet.

Om du utövar på detta sätt,  
för att uppnå stabilitet i utövningen som frammanar insikt,<sup>209</sup>  
agerar du på ett sätt som motverkar det världsliga.

Om du utövar den kraftfulla disciplinen för att bli berömd  
kommer karmaçäkiniernas avundsjuka att orsaka  
allehanda missöden i ditt nuvarande liv  
och en födelse i vajrahelvetet i ditt nästa liv.  
Utöva därför endast den kraftfulla disciplinen<sup>210</sup>  
för att uppnå uppvaknande!

Son, om du önskar sträva efter det som är meningsfullt i fram-  
tida liv,  
ska jag, en galen yogi, återigen  
ge dig innerliga instruktioner och illustrera dessa med exempel.

När du ska resa utövningens segerbaner,  
se på järnspettet som är fast förankrat i marken.  
Utöva utan att rubbas!

När du ensam vandrar runt bland bergen,  
använd noshörningen som exempel.  
Utöva utan att misströsta!

När du vandrar land och rike runt utan mål,  
använd fjädern som virvlar runt i vinden som exempel.  
Utöva utan bindningar!

När du möter överflöd och rikedom,  
använd den illamåendes mat som exempel.  
Utöva utan begär och bundenhet!

Nu ska jag, en galen yogi,  
sjunga en sång om den fulländade meningen.  
Var god och glöm den inte, utan bevara den i ditt sinne!

Fastän de önskar uppleva lycka,  
upplever varelserna lidande,  
just detta är svaret på deras önskan att uppnå lycka.  
Därför vore det bra om varje sådan längtan ges upp.

Rent allmänt vore det bra om alla önskningar upphörde.  
Den yttersta gränsen för alla önskningars upphörande  
är när längtan efter uppvaknande upphör.

Alla fenomen som skapas i sinnet  
är i själva verket bortom det begreppsmässiga tänkandet.  
Också den djupa läran som meditativt skapats i sinnet  
är till sin natur endast okunnighet.

Att inse meditationens mening  
är som att se sitt eget öga.  
Eftersom både den som mediterar och meditationen  
är sinnet kan du inte förstå meditationen med ditt intellekt.

När du inte förstår är du bortom intellektualiserande.  
Då har du förenat de tre: synsättet, meditationen och uppfö-  
randet,  
och genom detta kommer du bortom utövande.  
Att vara bortom utövande är den högsta yogan.  
Detta är min, yogins, hela insikt.

Behåll detta i sinnet, Kunga Legsang!  
Praktisera på de särskilt heliga platserna,  
Kailash och så vidare!

Det är möjligt att detta också är dårens sista ord till dig.  
Om detta skulle bli mina sista ord  
kommer vi att mötas i dākiniernas rike.  
Låt detta bli dharmaundervisning inför din resa!  
Jag ber att du ska möta lycka och vara i harmoni med dharmā!  
Evaṃ!

Efter att ha sjungit sålunda sände Tsangnyön iväg Möndze Togdenpa och genom sin utövning i Kailash och på andra heliga platser uppfyllde Möndze Togdenpa sitt åtagande.



BREV TILL HJÄRTESONEN SÖNAM DRUBPA

Namo guru! Därpå, när den dyrbare mästaren vistades i Gungtang, blev han inte inbjuden till Lachi av Tsamdas härskare. Där fanns dock Zhingring Chödes mästare, Sönam Drubpa, som studerat och reflekterat över sūtra- och mantratraktionerna och sedan länge hyste mycket stor hängivenhet till Tsangnyön. Han skrev hela tiden brev där han utförligt skildrade varför det var nödvändigt att Tsangnyön satte lärans hjul i rörelse i Lachi. Tsangnyön svarade med följande brev:

Jag bugar inför kagyulamorna!

Jag har mottagit en kontinuerlig ström av brev från dig, lärde vän.

Eftersom du skrivit dem med kärlek är det också med glädje jag förstår brevens innehåll.

Käre vän, du nämnde bland annat att du vill att jag ska förklara dharma med sex utmärkta egenskaper.<sup>211</sup>

Eftersom du behöver detta och vi har en förbindelse till varandra sedan tidigare, ska jag ge dig detta svar:

För mig, yogin, är tankeprocesserna dharmakāya, och det sägs att alla fenomen, saṃsāra såväl som nirvāṇa, är tomhet, oskapade till sitt ursprung.

Det är skillnad om man upplever förtroende eller inte upplever förtroende, och om man känner igen sin egen natur eller inte. Det är utifrån detta som förmågan att utföra det som är meningsfullt eller oförmågan att göra detta uppstår.

Detta exemplifieras på följande sätt:

En obegåvad person bränner sandelträ till kol.

Och medan en fattig person, som önskar uppnå vinst,  
tröttar ut sig genom att hämta kol vid sidan av ett guldberg  
förlorar inte guldbergets sitt värde.  
Genom gynnsamma omständigheter förstår man att berget  
är av guld,  
men guldberget blir inte bättre än det redan är.

Efter att den fattige personen har slutat arbeta med kol  
skingrar guldet all fattigdom.  
På liknande sätt är det för en yogi  
som känner igen de störande tankarnas natur.  
Eftersom de störande tankarna känts igen som dharmakāya,  
kan rörelse i sinnet accepteras.  
Det finns inte längre något behov av  
att undertrycka (negativa handlingar) eller frammana goda  
handlingar.

Om du önskar fastställa vad denna  
tradition handlar om en gång för alla:

Utifrån sett är den i överensstämmelse med  
skrifter och logiskt resonemang.  
Inifrån sett är den i överensstämmelse  
med erfarenheter och inre förtroende.

Käre vän, du förstod säkert redan att  
denna, en galen yogis, tradition  
också är den högsta av alla.  
Om du inte accepterar  
att de störande tankarna i sinnet är dharmakāya,  
accepterar du inte min,  
yogins, tradition.  
Då missförstår du också mina förklaringar.

Käre vän, denna tradition innehåller  
noggranna förklaringar  
som har sitt ursprung i den rena synens sfär.

Även om jag blir kvar i Mangyul en kort period  
och den heliga platsen Lachis invånare lider av törst,

kommer jag, liksom öppenheten i sinnet,  
den svalkande floden,  
om jag får leva,  
med säkerhet till Lachi.  
Och vid denna tidpunkt kommer jag  
att ge er utförliga instruktioner och förklaringar.

Dessa ord uttrycker den högsta meningen i evams tillstånd.  
De skrevs ner på den grundläggande likhetens dag,  
och är bortom förklaringar. Dygd.

Evam!

BREV TILL MUNKEN NAMKA GYALTSSEN

Samtidigt som detta tilldrog sig fanns det dessutom en utövare från Lachi vid namn Drakshog Namka Gyaltsen. Han hade mycket stor visdom och ren syn och var väldigt hängiven Mästaren. Men han hade inte möjlighet att själv resa till Gungtang, eftersom han var tvungen att ta hand om sin mor och far. Därför skickade han ett brev som förklarade varför det var nödvändigt att Tsangnyön satte lärans hjul i rörelse i Lachi. Som svar sände Tsangnyön honom detta brev:

Jag bugar inför kagyulamorna!

Jag har mottagit ett brev från buddhistmunken Namka Gyaltsen. Brevet visar att Namka Gyaltsen har ren syn.

Jag förstår brevet innehåll och svarar med dessa ord:

Du kallade stjärnorna för sol och måne,  
och nämnde att du behöver den stora farkostens heliga dharma  
– ljuset.<sup>212</sup>

Om havet med de åtta egenskaperna  
– dina lamor som förlitar sig på de tidigare mästarna:  
Dulzin Ngawang, Rechen Chöje och så vidare –<sup>213</sup>  
inte gör dig tillfredsställd,  
kommer verkligen inte en vattenpöl  
– det vill säga den galna yogins babbler,  
att tillfredsställa dig.

Nåväl, i likhet med att det i de fattigas hem kan finnas rikedom  
som saknas i kungens skattkista,  
och de som inte blir befriade av Buddha  
kan befrias av munkarna och nunnorna i hans följe,  
så är det möjligt att jag också kan vara till nytta för dig.

Eftersom du har välsignelsen från de tidigare lamornas tradition  
har du redan uppnått mognad och befrielse.

Men, på samma sätt som att man inte ska nöja sig

med ett helt hav fullt med vatten,  
är det bra att inte nöja sig med ett hav fullt av goda egenskaper.

”En dålig skinnsäck men ett bra handtag”,  
säger vissa folkliga talesätt.  
På samma sätt är jag själv dålig,  
men den överförda traditionen är mycket bra.  
Kagyulamorna är min traditionslinje och  
på grund av detta innehar jag  
den stora farkostens heliga dharma.

Jag behärskar metoden som spontant inser  
den egna naturen.  
Saṃsāra som nirvāṇa,  
och de störande tankarna som dharmakāya.  
Metoden som tillintetgör hjärtat och hjärnan  
hos śrāvaka- och pratyekabuddhatraditionernas låga synsätt.

Jag har instruktionerna som leder till självinsikt  
utan att behöva göra avkall på något,  
traditionen där orenheterna i sinnet  
är en del av vägen till uppvaknande.

Eftersom den galna yogins tradition  
genomtränger de segerrika,  
såväl som de lägre världarnas varelser,  
utan att lägga till eller ta ifrån,  
finns inte någon önskan att ge upp någonting.  
Traditionen känner inte heller till någon metod  
för att ge upp någonting.

Oavsett om varelserna är rena eller orena  
är deras natur dharmatā  
– det klara ljuset, mahāmudrā.

Himlen kan inte avstå från sin rymd.  
Ej heller elden från sin värme,  
eller vattnet från sin fukt.

Eftersom själva icke-vetandet är mahāmudrā  
är varelserna aldrig åtskilda från meditationen.

Men om de inte har fått instruktionerna  
som är välsignade av traditionslinjen,  
upplever de lidande  
och vet varken vilka handlingar de ska utföra  
eller vilka de ska avstå från att utföra.  
Orsaken till detta är att de då inte känner igen sin egen natur  
och lever i villfarelse.

Meditationen blir då fixerad vid att uppnå nirvāṇa  
och ta avstånd från saṃsāra.<sup>214</sup>  
Fastän det inte är sann meditation  
befinner de sig i ett tillstånd de kallar meditation.  
Detta resulterar i śrāvaka- och pratyekabuddhatraditionernas  
okunnighet och omognad.

Jag är en yogi vars meditation är bortom intellektualiserande.  
Eftersom min tradition inte ser något meditationsobjekt  
är dåren avslappnad och strålände.

När du får möjlighet att förklara detta utförligt  
för dina föräldrar, som visat dig kärleksfull godhet i detta liv,  
gör då det.  
Återgälda deras godhet, hjälp dem att uppnå lycka  
och beskydda dem från lidandets ödemarker.

De kännande varelserna – lika många som himlen är stor,  
våra godhjärtade föräldrar –  
vandrar runt i de negativa handlingarnas och lidandets öde-  
marker.

Där finns ingen som hjälper dem att finna godhet och lycka.

Subjekt–objekt-uppdelningens banditer  
har rest sig från sitt bakhåll,  
och med de fem gifternas vapen i sina händer  
har de stulit våra föräldrars nuvarande  
och framtida lycka samt deras egendom.  
Utan skeppet som tar dem över lidandets fyra floder<sup>215</sup>  
vandrar de och även andra runt i saṃsāras ödemarker,  
där inte ett enda ögonblick finns av glädje och lycka.

Det vore bra om du,  
 för att skydda dina föräldrar från fruktan,  
 och för att skänka dem outtömligt välmående  
 – den stora farkostens rikedom, mognad och befrielse –  
 utövade med full koncentration  
 utan att bry dig om detta livets angelägenheter.

Också jag, yogin, har godhjärtade föräldrar,  
 och det är genom den heliga dharma  
 jag återgäldar deras godhet.  
 Mina föräldrars godhet kommer helt säkert att återgäldas.

Men jag återgäldar inte deras godhet med några småsaker.  
 I stället uppfyller jag deras önskningar på högsta tänkbara sätt.  
 Jag, den galna yogin från Tsang  
 som vandrar land och rike kring,  
 använder min kropp och mitt sinne  
 till att resa utövningens segerbaner  
 på de tre heliga platser som välsignats av kagyulamorna.  
 Jag ber också dig, yogi,  
 att vara flitig i din utövning.

Du önskar återgälda dina föräldrars godhet.  
 Men om deras godhet inte kan återgäldas  
 genom alla ädla människors utövning,  
 kan den inte återgäldas  
 genom att du tar hand om dem i detta liv.

En smörlampa kan inte ersätta solen och månen.  
 Men när det saknas ljus från solen och månen,  
 eftersom du då vistas i mörker,  
 är en lampas ljus till nytta.  
 Förstå detta, o du yogi!

Tanken på att strunta i mina föräldrar  
 har också någon gång funnits hos mig,  
 en dålig son till en kärleksfull mor.  
 Men eftersom jag inte glömmer mina föräldrar,  
 ens när jag drömmer, har jag i sista stunden,  
 innan de fyra elementen separerats från varandra,<sup>216</sup>

återvunnit min sans.

Medan du ännu lever, ber jag dig:  
vila naturligt, utan att hindra eller skapa  
objekten du varseblir med de sex sinnena.<sup>217</sup>

Detta skrev jag när jag befann mig i evam,  
tillståndet som inte kan uttryckas.  
Jag skrev det på den grundläggande likhetens dag.  
Må dygd och godhet öka!

Evam!



EN SÅNG DÄR UTÖVNINGEN BESKRIVS  
MED HJÄLP AV OANSTÄNDIGT TAL

Därefter avböjde mästaren och hans lärjungar kungen av Gungtangs envetna begäran om att stanna. I stället gav de sig av, och när de kom till Nyanang stannade de i Maitreyas tempel. Då kom en meditationsutövare som var minister i Shriri (Tsibri) och bar namnet Palden Sangpo. Han sade: ”Ge mig en undervisning som är lätt att förstå och tillämpa.”

Som svar sade Tsangnyön: ”I så fall, eftersom allt som uppstår är exempel på utövning för en yogi, är just dessa exempel särskilt lätta att förstå.”

Därpå sjöng han sången som förklarar utövningen med hjälp av oanständigt tal.

Namo guru!

Jag, en galen yogi som vandrar land och rike kring,  
ska med hjälp av utmärkta exempel som snabbt blir ihågkomna,  
på ett underhållande sätt,  
förklara synsättet, meditationen och uppförandet  
för dig, yogi, Palden Sangpo.

Exempel på synsättet – som är att sinnet inte följer efter tankarna:  
det finns inget idealiskt mått på vaginans djup;  
låt sinnet vara som när du av njutning förlorar medvetandet  
under samlag!

Exempel på meditationen – som är klarhet och tomhet utan  
fastklängande:  
den liknar en man och kvinna som ännu inte har träffats.  
Upprätthåll uppmärksamheten utan ett ögonblicks distraktion!

Exempel på uppförandet – som är oupphörlig spontanitet:  
var utan hyckleri, hemlighetsmakeri och snålhet,  
liksom könsorganen som gnids emot varandra.

Utöva med samma iver som när penisen befinner sig invid  
slidans öppning!

De egna upplevelserna ska hållas hemliga;  
skydda dem som du skyddar en drottning från andras beröring!

De åtta världsliga angelägenheterna är lika onödiga  
som en mage uppblåst av gas.  
Gör dig av med dem!

Följ och ära laman med samma intresse som  
unga förälskade män och kvinnor visar för varandra!

Låt dessa instruktioner framkalla skratt.  
Om du utövar dem är de till nytta för sinnet.<sup>218</sup>

Denna sång väckte omedelbart en djup insikt inom Palden Sangpo.

DEN STORSLAGNA SÅNGEN SOM  
FÖRKLARAR DRÖMMARS MENING

Därefter reste den dyrbare mästaren och hans lärjungar till Lachis bergsområde. När de vistades där och utövade för andras välgång upplevde en av lärjungarna, hjärtesonen Jigme Drakpa, underbara tecken i en dröm. Han beskrev sina upplevelser för Tsangnyön på följande vis:

Genom att se, höra eller tänka på dig blir varelserna lyckliga.  
Jag bugar mig inför fadern, siddhornas kung,  
du som genom att utöva kraftfull disciplin  
har inträtt på den högsta vägen  
och etablerar de lyckligt lottade  
på mognadens och befrielsens väg!

Under den sista delen av den gångna natten,  
i en dröm som uppstod när jag sov,  
i himlen framför mig,  
såg jag dig – mästaren, den gode laman.  
Du befann dig i en tältliknande kupol  
som bestod av femfärgade regnbågar,  
där var du framför mig i himlen.

När jag såg detta uppstod förundran och glädje,  
men eftersom det jag såg inte var verkligt,  
mediterade jag på den drömlika illusoriska naturen.  
Jag såg att den övre delen av regnbågen var något otydlig,  
men att den nedre delen var skinande och klar.

Då började himlen framför regnbågen att vibrera,  
och därpå – på grund av den stora kraften hos mina dharmasyskon –  
blev vi accepterade som dina lärjungar.

Rinchen Palsang var den som först blev accepterad som  
lärjunge.

När detta skedde slutade himlen att vibrera,

och vi satt framför dig utan att vidröra marken.  
Jag såg en cirkel i regnbågsljuset.

Efter detta förvandlades allt och på ett ögonblick  
visade sig en väldig fågel.

Fågeln svävade majestätiskt ovanför ett fält med gula senaps-  
blommor.

Från undersidan av dess majestätiska vingar strålade ljus,  
och när ljuset strålade på de gula blommorna  
blev blommorna skimrande vackra.

Därpå landade fågeln på marken  
och gick in bland de skördade senapsblommorna.

Var snäll och berätta vad detta betyder!

När han hade frågat detta, sade Tsangnyön, mästaren, laman och  
siddhan: ”I allmänhet är alla de tecken som uppstår i drömmen obe-  
ständiga och därför överkliga. De är exemplet som visar att allt det  
som vi förnimmer i den yttre världen under dagen också är överkligt.

Men tillvarons kretslopp fortsätter så länge vi delar upp tillvaron i  
två sanningar, och de forna kagyumästarna höll utövandets av yogins  
upplevelser – sådant som dröm och klart ljus – som helt nödvändiga.  
O son, därför ska jag förklara betydelsen av din dröm.”

Därpå sjöng Tsangnyön den storslagna sången som förklarar dröm-  
mars mening och förutsäger den spontana aktivitet och nytta för de  
kännande varelserna som ska uppstå i framtiden.

Genom sina många dharmaaktiviteter,  
sprungna ur tomhetens natur,  
den allomfattande rymden,  
handlar de för att gagna varelserna som fyller himlen.  
Jag bugar inför kagyumästarnas fötter!  
I synnerhet bugar jag inför mästaren, Rabjam!

I deras anda sjunger jag, yogin, en sång.  
Förstå dess mening, Jigme Drakpa!

Om denna sångs mening blir förstådd  
finns här de två sanningarna samlade.

Vi är vana vid att hålla fast vid det vi förnimmer  
 under dagen som verkligt,  
 medan överkligheten, tomheten, illustreras av illusionen  
 och av drömmarna som uppstår under natten och inte kan  
 förklaras.

Inse att alla ting, såväl som drömmar och illusioner,  
 är överkliga!

Följaktligen, med utgångspunkt i de två sanningarnas fram-  
 trädanden,  
 likställs de med drömmar av de enastående kagyumästarna.  
 Därför ska jag förklara betydelsen  
 av de drömmar som du hade i natt.

O du lyckosamme, i din dröm  
 framträdde jag, din huvudsaklige lärare,  
 i himlen framför dig.

Jag vistades i ett tält som bestod av femfärgade regnbågar,  
 och befann mig i himlen.

Detta är ett tecken på att  
 de som tillhör de forna kunskapsbärarnas traditioner  
 i alla tider befinner sig i de himmelska sfärerna.

Den tärtlignande kupolen som bestod av femfärgade regnbågar  
 är ett tecken på att de fem visdomarna har framträtt.

Att jag fanns i mitten av detta  
 är ett tecken på att jag tillhör kunskapsbärarnas sällskap  
 och har uppnått den himmelska nivån.

Att du, yogin, såg detta  
 och kände förundran och glädje,  
 är ett tecken på att traditionslinjens välsignelse har trätt in i dig.

Att du dessutom insåg att detta inte var verkligt,  
 är en påminnelse om vakenhetens dharmatā.

Att den övre delen av regnbågen var något otydlig  
 är ett tecken på att du, eftersom dina subtila kanaler,  
 din subtila vind och dina subtila essenser varit svaga,  
 genomled svårigheter i början av ditt liv.

Därför stördes dina upplevelser av sällhet,  
klarhet samt icke-tänkande.

Och du var endast ringa kapabel att gagna andra.

Att den nedre delen av regnbågen var klar och strålande  
är ett tecken på att du senare i livet,  
genom traditionslinjens välsignelse och de fem visdomarnas  
aktivitet,

renat alla buddhaländer.<sup>219</sup>

Samt att du fått kraften och förmågan att föra varelserna till  
mognad och befrielse.

Att himlen precis framför dig började vibrera  
är ett tecken på att din tro gjorde  
traditionslinjens upprätthållare glada.

O son, att Rinchen Palsang var den av er som först framträdde  
är ett tecken på att det var han som först tog del  
av min traditionslinjes alla välsignelser.

Eftersom ni blivit accepterade som lärjungar  
nådde ni nästan inte till marken.

Detta är ett tecken på att ni inte längre är bundna  
av den tvåfaldiga uppdelningen i subjekt och objekt.

Att ni nästan hade kontakt med marken  
är ett tecken på att ni tar hand om alla varelser genom er med-  
känsla.

Cirkeln i mitten av regnbågljuset  
symboliserar självinsiktens klara ljus.

Efter detta blev allting förvandlat och plötsligt  
visade sig en ensam stor fågel.

Detta är ett tecken på att synsättet skär genom skyn.

Den gula utslagna sesamblomman  
symboliserar de goda egenskaperna som utvecklats  
hos lärjungarna, likt en utvecklad sesamblomma.<sup>220</sup>

Att fågeln svävade ovanför blomman  
symboliserar traditionslinjens välsignelse.

Ljuset under fågelns vinge  
symboliserar ljuset i traditionslinjens kärlek och vishet.

Att ljuset strålade på blomman  
symboliserar att lamans välsignelse nått lärjungarna.

Att blomman strålade av skönhet  
symboliserar att välsignelsen trätt in i lärjungarnas medvetanden,  
och att också lärjungarna som upprätthåller traditionslinjen  
gagnar vem som än får kontakt med dem.

Därefter landade fågeln på marken och  
trädde in bland skörden av blommor.  
Detta symboliserar att alla vi som upprätthåller traditionslinjen,  
efter att fullständigt gagnat de kännande varelserna,  
och vistats i alltings grundläggande natur – dharmatā –  
förblir i det ultimata uppvaknade tillståndet,  
men samtidigt gör vi,  
med hjälp av de fyra kropparnas strålgång, överflöd och godhet,  
den inre rikedom tillgänglig för alla kännande varelser.

O son, den gångna nattens dröm är förträfflig.  
Den är lyckosam och lyckobådande.<sup>221</sup>

Drömmen visar att vår tradition kommer att vara till oändligt  
stor nytta för alla de kännande varelserna.<sup>222</sup>  
Sådan är min profetiska sång.

Evam!

INSTRUKTIONER TILL DÖNDRUB RABSEL  
FRÅN KHARKHA – SÅNGEN OM DET  
TILLFÄLLIGA OCH DET SLUTGILTIGA

Vid ett annat tillfälle kom en lärjunge vid namn Döndrub Rabsel för att be Tsangnyön om råd. De var födda i samma område och Döndrub Rabsel bad om råd inför en resa till sin hemtrakt. Tsangnyön svarade med denna sång.

Fader, du som känner de tre tiderna  
och kärleksfullt vårdar de sex klasserna av kännande varelser,  
som vore de dina egna barn.  
Din godhet kan inte återgäldas.  
Jag bugar inför mästaren Rabjam!

Du yogi, Döndrub Rabsel,  
som reser hem,  
har inte skurit av längtan efter ditt hemland.  
Om du måste resa till varje pris,  
ska jag, yogin, sjunga en sång  
med instruktioner inför din resa.

Jag ber dig att lyssna till denna sång.  
Om du utövar utan att glömma dess budskap  
kommer du att förverkliga din egen och andras mening,  
både nu och i framtiden.  
Utöva därför utan att glömma sångens budskap!

Så länge du inte bär döden i ditt hjärta,  
förändrar inte de buddhistiska lärosystemen sinnet.  
Det räcker inte att du klär dig i gula kläder  
och rakar ditt huvud.  
Uppmärksamma döden helhjärtat, ber jag dig!

När du helhjärtat uppmärksammat döden,  
och uppnått denna människokropp,  
med friheter och möjligheter, så svär att uppnå,



finns ingen tid för det här livets angelägenheter.  
Utöva flitigt och utan distraktion, ber jag dig!

Utän medvetenhet om bristerna i tillvarons kretslopp,  
överväldigas dharmautövaren av de åtta världsliga angelägen-  
heterna.

Det är svårt att uthärda de lägre världarnas lidanden.  
Var alltid ödmjuk, ber jag dig!

All lycka och allt lidande i detta liv  
är orsakat av goda och dåliga handlingar i tidigare liv.  
Om du önskar uppnå lycka och frihet från lidande här och nu,  
avstå från dåliga handlingar och utöva goda handlingar!

Förstå vikten av att undvika också till synes små negativa hand-  
lingar,  
och se till att utföra också mycket små positiva handlingar.  
Nedlåt dig inte till att utföra grova dåliga handlingar!  
Då bringar du olycka över dig själv.

Om du studerar och reflekterar  
över sūtrorna och tantrorna,  
och mediterar i avlägsna bergsområden,  
med själviska motiv,  
lurar du visserligen de dumma,  
men du väcker de segerrikas avsky.

Tillägna därför alla goda handlingar som du utför  
de sex kategorierna av varelser,  
så att de uppnår såväl orsaken till som resultatet av  
både den tillfälliga och slutgiltiga lyckan och välbefinnandet.

Allt detta är viktigt för den oerfarne utövaren.  
Nu ska jag sjunga om den djupa meningen  
och förklara min insikt om  
synsättet, meditationen, handlingssättet, grunden, vägen och  
frukten.

Synsättet innebär att inte intellektualisera.  
Att intellektualisera det djupa synsättet  
tillhör logikernas domäner.

Men för mig som har förstått vad synsättet innebär  
finns varken djup eller frånvaro av djup.

Vila i synsättet när du mediterar.

Jag vet varken hur man är okoncentrerad eller hårt koncentrerad,  
att vara fokuserad men inte spänd är meditationens känne-  
tecken.<sup>223</sup>

En meditationsutövare är fulländad när allt framstår som medi-  
tation.

Låt handlingssättet förenas med meditationen.

Hänge dig inte åt ett handlingssätt  
med dina tre portars fyra aktiviteter,<sup>224</sup>

vars ursprung är konstruerat.

Utan låt allt uppstå naturligt.

Grunden, den naturliga och allomfattande dharmakāya,  
saknar i själva verket uppenbar orsak.

Förstå att alla fenomen, saṃsāra såväl som nirvāṇa,  
i grunden är dharmakāyas naturliga uttryck.

Vägen kännetecknas av att avstå från negativa handlingar  
och utöva goda handlingar.

Den fullbordas i grundmedvetandets natur, alltings innersta  
väsen.

Frukten av att ha tränat denna väg  
är att du förstår din egen natur, dharmatā.

Det som framträder upplöses i den oöverträffade tomheten.

Detta är själva kärnpunkten, sök inte någon annanstans.

Låt detta bli instruktioner att bära med dig när du reser.

Evam!

DEN STORSLAGNA VAJRASÅNGEN OM  
MAHĀMUDRĀS SYNSÄTT, MEDITATION,  
UPPFÖRANDE OCH RESULTAT

Därefter vistades mästaren och hans lärjungar på de trettio två heliga platserna. Där utövade de med stor framgång, koncentrerat för att gagna andra.<sup>225</sup>

Dessa heliga platser är lika översållade av viraer och dākinier som en öppen sesamskida är full av sesamfrön. Där finns den strålande Cakrasaṃvaras palats, och där offras kött och vin till Vajravārāhī. Där finns avlägset belägna och skrämmande platser som erbjuder en möjlighet att snabbt nå förverkligande – både det högsta och det vanliga. I dessa områden finns de storslagna begravningsplatserna, Sitavana och Ngampa Dradrog.<sup>226</sup> Där talas allehanda språk och dialekter, och i gränstrakterna mellan Do<sup>227</sup> och Tibet bor ett stort antal indiska och tibetanska kunskapsbärare. Dessa heliga och storslagna platser beskrivs i sūtror och tantror. Vid dessa platser förenas de tre sublimes kanalerna i den inre kroppen. Bland de heliga platserna återfinns den begravningsplats som kallas Dharmas ursprung, och där finns den sublimes platsen i söder, den strålande Tsari. I de övre områdena finns sinnets dharmapalats. Vid dessa platser uppstår mahāmudrā spontant även om vi inte mediterar.

Vid denna tidpunkt sade några yogier som deltog i en rituell offerfest till viraerna och dākinierna: ”Sjung en vajrasång till oss, en sång som manifesterar det högsta, med utgångspunkt i auktoritativa skrifter.”

Som svar på deras önskan sjöng Tsangnyön den storslagna vajrasången, dohāsången som bär namnet ”Insikten om den yttersta meningens åska, en introduktion till mahāmudrās synsätt, meditation, uppförande och resultat”.

Sinnets är till sitt innersta väsen tomhet, bortom ord.<sup>228</sup>

Ändå uppenbarar det sig obehindrat på allehanda sätt.

Jag bugar mig inför mästaren, Rabjam,

likt solen och månen skingrar du

okunnighetens mörker, det dualistiska fastklängandet.

Jag, en yogi som känner djup tacksamhet gentemot kagyumästartarna,  
ska kärleksfullt ge er innerliga råd, lyckosamma lärjungar.  
Dessa råd grundar sig i mina erfarenheter av den yttersta meningen,  
det naturliga tillståndet.  
Buga först, lyssna och praktisera därefter med tillit!

Det egna sinnet är rent från första början;  
ni kan aldrig förlora det,  
det går inte heller att fjättra det.

Ni som önskar uppnå frihet och renhet,  
sök inte efter sinnet utanför er själva.  
Detta vore som att leka med en orm,  
eller som att släcka sin törst genom saltvatten.  
Sluta söka efter sinnet utanför er själva  
då det motverkar de metoder som leder till insikt.

Att söka efter det som inte kan förloras  
leder till åtskillnad.  
Att önska befria den obundna naturen  
leder till bundenhet.  
Att rengöra förorenar det ursprungligt rena.  
Att gripa efter jag och annat leder till villfarelse.  
Att söka i det yttre döljer det som finns i det inre.  
Att hålla fast vid två när essensen är en  
leder till åtskillnad.

Det finns de som mediterar på tomheten  
som vore den skild från det som framträder.  
Det finns de som särskiljer  
essensen från det som uppstår.  
Det finns de som tror att nirvāṇa  
uppnås efter att de tagit avstånd från saṃsāra.  
Det finns också de som tror att visdomen, bortom alla begrepp,  
får tankeverksamheten att upphöra.  
När barnen får höra talas om sådana missuppfattningar,  
börjar de småle.

Även de som har insikt småskrattar försiktigt.  
Bägge skrattar på ett och samma vis.  
Också de som har visdomens öga skrattar i hemlighet.

Det obundna sinnets natur är tomhet, klarhet och spontan närvaro.

Detta sinne fjättras av den snara som är önskan om befrielse och av det begär som griper efter det som framträder. Stämpla inte med sigillet som befäster uppdelningen i subjekt och objekt på den hårda knut som kännetecknar tillkrånglade metoder för befrielse!

Om ni har förmågan att vara obundna upplöses snaran, knuten och sigillet som fjättrar er.

Vid denna tidpunkt framträder de sammansatta och mångfasetterade företeelserna som icke-meditationen, fri från distraktion. Då försvinner det gift som gör allt till objekt och därmed även meditativa hinder av olika slag.

Barnets enkelhet går förlorad i det komplicerade sinnet. Medan den klokes komplicerade sinnes vågor löses upp i havet. Efter att ha skådat essensen blir vi fria från det tillkrånglade sinnets fyra felaktiga tolkningar av tillvaron.<sup>229</sup>

Yogin agerar inte över huvud taget. Den sanna meningen framträder på en mängd olika sätt, inte enbart på ett sätt.

Om ni inte utövar fokuserat med kropp, tal och sinne, när ni förlitat er på en lama som är bärare av traditionen och har erfarenheter, vilseleds ni av logikernas bubblika förståelse.

Logikernas synsätt liknar hantverkarens vattenflaska. Inte ens den som tillverkat den kan se dess insida.

Logikernas meditation liknar reflektionen i en spegel. De glömmer bort orden när de uttalats och kan inte meditera.<sup>230</sup>

Logikernas uppförande liknar en nygift bruds.  
Måna om sitt yttre uppträder de varligt.

Logikernas resultat liknar en vas av lera  
som ännu inte bränts.  
Genom de dåliga omständigheternas flod  
förstörs det med säkerhet.

De inre upplevelserna är bortom tekniska benämningar.  
De uppstår på grund av de muntliga instruktionerna.  
Vad yogin än gör<sup>231</sup> bevarar han alltid dessa upplevelser,  
såväl i sitt yttre uppförande som i sitt inre.  
Yogins synsätt liknar sonen som upprätthåller sin faders hus.

Yogins meditation är som himlens mittpunkt.  
Fri från referenspunkter  
rubbas den inte av något.

Yogins uppförande är som tidens gång.  
Det går inte att stoppa resultatet av hans insikt,  
eftersom det skapas av sig självt.

Yogins resultat är som en önskeuppfyllande juvel.  
Bortom såväl saṃsāras som nirvāṇas begreppsmässighet  
uppstår allt som han behöver och önskar.

Därför förverkligar alla de som har tillit, ihärdighet och visdom  
resultatet i enlighet med skrifternas ord.

Dessa, mina innerliga och väl formulerade råd,  
fullbordar resultatet: det naturliga tillståndet.<sup>232</sup>

Även om en skicklig läkare  
ser medicin ligga på marken  
blir medicinen till ett botemedel först då den ges  
till en person som är sjuk.

Även om en skicklig andlig lärare  
har kunskap om olika instruktioner  
är det endast just de muntliga instruktioner  
som mottagaren har kapacitet att förstå  
som den andlige läraren ska lära ut.

Dessa djupa instruktioner  
är den främsta medicinen för en sjuk person  
med potential att uppnå omedelbar insikt,  
men ett gift för den som kommer till insikt gradvis  
och följer förtjänsternas väg.

Sålunda är det en lära  
som de som följer den gradvisa utvecklingens väg  
ska avstå från.

Men för dem som har potential till omedelbar insikt  
är det den främsta vägen.

Såsom en kärleksfull mor tar hand om sin ende son  
genom att gradvis förse honom med mat, kläder, smycken  
och sådant han behöver för sina dagliga aktiviteter,  
ska den främste andlige mentorn vägleda lärjungarna  
på ett sätt som får dem att göra framsteg  
utifrån deras respektive konstitution och erfarenheter.

Evam!

Denna sång gjorde att många av de lyckosamma lärjungarna nådde  
mognad och befrielse.

INSTRUKTIONER TILL HJÄRTESONEN RINCHEN  
PALSANG INFÖR HANS RESA TILL TSARI

Därefter färdades mästaren och lärjungarna genom centrala Tibet. Efter att ha anlänt till södra Latö tryckte Tsangnyön och hans lärjungar upp vördade Jetsun Shepa Dorjes (Milarepas) biografi och sångsamling. De gjorde detta för att gagna andra och texterna trycktes i Kristallgrottan i Nedum. När cirka två tredjedelar av arbetet var färdigt var det dags för yogi Tashi Rinchen Palsangpo att bege sig till den mycket heliga platsen Tsari för att utöva för andras skull. Rinchen Palsangpo var den av Tsangnyöns närmaste lärjungar som först nådde förverkligande.<sup>233</sup> Innan han gav sig av sjöng Tsangnyön denna sång med muntliga instruktioner:

Med de tre portarna fyllda av respekt  
bugar och lovprisar  
alla trofasta söner i kunskapsbärarnas tradition  
inför fädernas, de heliga kagyulamornas, fötter.

Rinchen Pal, du är som mitt hjärta.  
Detta är mina innerliga råd  
inför din resa.

Glöm dem inte utan tänk på dem regelbundet!

När du vandrar land och rike kring,  
omvandla de fem objekten som behagar sinnena till offergåvor,  
genomskåda det som förleder dig  
och låt, med stor vaksamhet, detta bli en del av vägen.

När konstgjord respekt vars ursprung är Måra uppstår inom dig,  
och ditt högmod samt din själviskhet ökar,  
slå då kraftfullt tillbaka begäret såväl i tanke som i handling.

När du vandrar över skräckinjagande begravningsplatser  
och begravningsplatsens herre hemsöker dig,<sup>234</sup>  
inse då att han inte är något annat än ditt eget sinne!

När du vandrar ensam i ensliga bergsområden  
och insikter, goda egenskaper



samt tecken på framgångsrik utövning uppstår,<sup>235</sup>  
inse då att detta uppstår på grund av lamans godhet.

När lärjungar med goda förutsättningar samlas runt dig,  
beror detta med säkerhet på att ni har goda karmiska förbindelser  
från tidigare liv.

Skänk dem mognad och befrielse  
genom rituella invigningar och muntliga instruktioner!

Ogynnsamma omständigheter och hinder som uppstår  
är uppmaningar till att utöva godhet som kommer från mig.  
Var medveten om detta och be till mig om och om igen!

O son som är som mitt eget hjärta.  
På grund av min stora kärlek beskyddar jag, din andlige fader,  
dig ständigt.

Ge dig nu av till den heliga platsen Tsari och meditera!

Må du uppnå fulländning i tanke och handling.  
I detta och i alla dina kommande liv!

Lamor, yidam och beskyddare,  
beskydda och var aldrig separerade från Rinchen Palsang!

Må kagyuläran spridas!

Evam!

## SÅNGERNA TILL KUNTU SANGMO

När sedan tryckningen av biografien över Milarepa och Milarepas sångsamling var helt och hållet fullbordad flyttades träblocken till Maggrottan i Nyanang för att förvaras där.

Efter detta vistades den vördade mästaren Tsangnyön och lärjungarna i Lachis avlägset belägna snöhöljda bergsområde för att med total koncentration utöva för andras nytta.

Den heliga platsen Lachi är också känd under namnet Godāvārī och är en av Cakrasaṃvaras tjugofyra heliga platser. Godāvārī representerar det vänstra örat i Cakrasaṃvaras subtila kropp.<sup>236</sup> Platsen är belägen på gränsen mellan Nepal och Tibet, långt från städernas jäkt, bland skiffer och snö och i omgivningar som är täckta av moln och dimma. Det är en plats där upphöjda indiska asketer bor och vistas, en samlingsplats för viraer och dākinier, ett centrum för förverkligandets dharmahjul, en juvel som upprätthåller Buddhas lära, en underbar grundsten till den utövande traditionens palats, masten på kagyulärans stora skepp, en helig plats där meditationen av egen kraft blir allt starkare.

Vid detta tillfälle sade Tsangnyön till modern, Kuntu Sangmo: ”Flicka, var fullständigt uppmärksam på det som är till nytta, nu och i framtiden!”

Då bad Kuntu Sangmo om en instruktion som frammanar uppmärksamhet. Mästaren svarade:

Den som vill frammana uppmärksamhet  
ska meditera på att döden kan komma när som helst.  
När dödens ofrånkomlighet uppmärksammas,  
kommer fliten av sig själv.

Men för den som är distraherad av lättja och ouppmärksamhet,  
leder till och med den ordinerades gula klädnad  
till dålig karma.

Den som skapar sitt eget lidande  
kastar sig, här och nu, in i en eld.

Men den som önskar varaktig lycka och välbefinnande,  
fullbordar, i detta liv, det som gagnar honom själv och andra.

Förstå att fienden är att låta sig förledas av detta livs angelä-  
genheter!

Detta är din faders innersta råd,  
bevara dem ständigt inom dig!  
Bevara dem alltid i sinnet på detta sätt, Sangmo!

Evam!<sup>237</sup>

Återigen frågade modern, Kuntu Sangmo: ”Fastän meditationen under uppbyggandets meditationsfas ska vara som en regnbåge, upplever jag meditationsobjektet som något konkret och påtagligt. Fastän meditationen under fullbordandets stadium ska vara som himlen, upplever jag ett fasthållande vid saker och ting. Var god och ge mig en undervisning som hjälper mig med detta.” Som svar sade mästaren:

Namo guru!

Som svar på en flickas frågor har jag detta att säga:  
Meditationsgudomligheten är som en regnbåge.  
Men om du inte förstår att den som mediterar är gudomligheten,  
hur kan då något annat än det konkreta och påtagliga uppstå?

Det som uppstår är ursprungligen tom form.  
Om du vill att detta ska framträda som den rena gudomens  
kropp,  
krossa då omedelbart tudelningen  
mellan det som uppstår och tomheten!  
Då visar sig gudomlighetens verkliga ansikte.  
När du ser dess verkliga ansikte,  
finns inte längre någonting att meditera på.

Du missförstår det himmelska fullbordandets stadium  
om du i din meditation särskiljer tomheten  
från det som framträder,  
det vill säga tomheten från gudomlighetens illusoriska kropp.

Sluta undertrycka eller frammana sådant som framträder  
på grund av olika omständigheter, oavsett vad det är!  
Se ditt eget ansikte!

Låt meditationen och den som mediterar,  
det som förnekas och det som bekräftas,  
smälta samman och låt bli att intellektualisera!

Ej heller handlar det om att inte meditera,  
liksom en ungdoms upplevelser av lycka  
är det något som inte kan uttryckas i ord.  
Gör uppbyggandets och fullbordandets meditationsfaser till ett.

Glöm inte detta utan behåll det ständigt i sinnet!

Evam!<sup>238</sup>

Därpå sade Kuntu Sangmo: ”Förklara också hur vi ska utöva under  
och mellan meditationsperioderna. Undervisa också om orsak och  
verkan.” Som svar sjöng Tsangnyön denna sång:

Jag bugar inför de upphöjda lärarna!

Det inneboende sinnets natur  
är till sitt ursprung bortom konstlade begränsningar.  
Subjekt–objekt-uppdelningens allehanda fenomen  
framträder, men saknar egen natur.

När du utövar meditation,  
måste du vara helt närvarande i enkelhetens tillstånd.

När du bär med dig din utövning mellan meditationsperioderna,  
måste du uppmärksamma att det som framträder är tomhet.

Orsak och verkan är förvisso tomhet till sitt väsen,  
men låt dig inte luras av den relativa verkligheten  
i din förståelse av orsak och verkan.  
Vid alla tillfällen och vid varje tidpunkt  
måste du avstå från negativa handlingar  
och utöva goda handlingar.

Det vore mycket bra om du utövade på detta sätt.  
Låt detta belysa hur du ska meditera!

Evam!<sup>239</sup>

DHARMAINSTRUKTIONER TILL HJÄRTESONEN  
CHÖCHOK PALSANG INFÖR HANS RESA

Efter att ha utövat för andras väl på denna plats (i Lachi) begav sig mästaren och lärjungarna till Chuwar.<sup>240</sup> På vägen dit färdades de över flera större och mindre snöklädda berg och genom bergspass.

Chuwar ligger bland skiffer och snö. Långt från städernas jäkt och stress är det omgivet av moln och dimma. Det är en skrämmande plats där de åtta klasserna av våldsamma demoner samlas. Ovanför Luigyalpo Dungtra Nepe Potrang,<sup>241</sup> i de övre och lägre trånga passagera, vandrar Rāhu-Viṣṇu.<sup>242</sup> Chuwar ligger öster om den dyrbara klippan som liknar ett majestätiskt lejon, framför Dragmarpo Dongsum.<sup>243</sup> Det ligger på vänster sida om Khanglha Mengyalmo,<sup>244</sup> nedanför gyllene moln och blåsvarta bergstoppar. Där finns den blåsiga flodbanken, förverkligandets flod, Lotoha. I Chuwar är himlen och jorden så beskaffade att dharma uppstår spontant. Chuwar är en plats där upphöjda indiska asketer vistas. Det är den allra heligaste platsen, där den mäktiga Milarepa uppnådde fullkomligt uppvaknande under ett enda liv och i en enda kropp.<sup>245</sup> Det är också en ytterst enslig plats, känd som Nirmāṇakāyapalatset Chuwar.

När Tsangnyön och hans lärjungar vistades vid eremitboningen Ganden i Chuwar förberedde sig hjärtesonen Chöchok Palsang på att utöva för andras skull i centrala Tibet.<sup>246</sup> Tsangnyön sjöng då sången om hur man regerar, instruktioner inför resan.

Namo guru!

Jag bugar mig inför dig fader, nirmāṇakāya,  
allstädes närvarande herre!

Skänk mig och alla dina hängivna lärjungar välsignelse  
så att vi fullbordar det som gagnar oss själva och andra!

Jag, en slöflock som planlöst strövar runt på begravningsplatserna,

ska sjunga en sång med innerliga instruktioner  
till dig, yogi Chöchok Palsang, inför din resa.

Glöm dem inte, utan bevara dem i ditt hjärtas djup!

Son, utövar du de upphöjdas lära på riktigt eller ej?<sup>247</sup>  
 Om du verkligen utövar de upphöjdas lära från hjärtat  
 finns inget annat att utöva än  
 att ståndaktigt utplåna jagbundenheten.

Denna jagbundenhetens vilseledande demon  
 har, genom sina många skickligt utförda  
 bedrägliga manifestationer,  
 försatt dig i lidande i begynnelselös saṃsāra,  
 i dina tidigare liv fram till nu.

Generellt är det just denna bundenhet  
 som visar skillnaden mellan en person som utövar  
 den heliga dharma  
 och en världslig person.

Om du ägnar stor flit åt att förverkliga  
 det som enbart har med detta liv att göra  
 – i allt du gör, vad det än är –  
 och dyrkar jagbundenhetens demon,  
 kallas du en världslig, saṃsārisk person.

Men kuvar du fienden, jagbundenheten  
 – i allt du gör, vad det än är –  
 för att i dina framtida liv förverkliga  
 det som gagnar dig själv och andra,  
 kallas du en utövare av de upphöjdas heliga lära.

Eftersom det är på detta sätt, ska jag, din far  
 – som befinner mig i saṃsāras  
 och nirvāṇas gränsland  
 och vet hur man skär av roten till dem båda,  
 och har uppnått det slutliga målet –  
 förklara för dig, hängivne son Chöchok  
 – som önskar kuva fienden, jagbundenheten,  
 men inte kan hantera sinnet –  
 hur man skär av roten till jagbundenhetens  
 demoniska handlingar.

Någon Måra, jagbundenhetens onda ande,  
med mörk motbudande gestalt  
och vapen i sina händer, finns inte.  
Trots detta får den dig att vända dig bort  
från det slutgiltiga oöverträffade uppvaknandets  
nivåer och vägar.  
Den får dig att förverkliga det villkorliga  
och tillfälliga välståndet  
och den leder dig till de tre lägre världarna.

Förutom detta förhåller det sig  
på följande sätt med denna typ av förverkligande:  
klärvoajans, mirakulösa förmågor,  
välsignelse, kraftfullt tal och så vidare,  
som är orent och färgat av  
de åtta världsliga samsäriska angelägenheterna,  
kan förvisso leda till berömmelse, lovord och rikedom,  
men du bedras av dessa fyra  
så kallade fördelaktiga omständigheter.<sup>248</sup>

Ett tecken på att du blir bedragen  
är att du inte står ut med andras välstånd  
och är fylld av högmod, arrogans och självupptagenhet.

När även de forna mästarna avskydde jagbundenheten,  
behöver man då ens nämna hur vanliga människor  
med sämre förutsättningar ska förhålla sig?  
Som nämnts finns det en mängd olika sätt  
genom vilka du bedras av jagbundenheten.  
Iakttag därför yttersta försiktighet!

Alla rikedomar, handlingar och tankar  
som är inriktade mot detta liv är tveklöst Måras villfarelser.  
Därför, eftersom du befinner dig vid ett mycket farligt vägskäl,  
samla ihop en armé av kagyutraditionens medkänsla!

Om du nu med din dyrbara människokropp  
inte övervinner din jagbundenhet  
och dör, i så fall,



i samma ögonblick som onda tankar uppstår,  
vänta i meditationens och postmeditationens trånga passage;  
och i samma ögonblick som minnen från detta liv uppstår,  
håll, med obruten närvaro, fast vid insikten om sinnets natur!

Håll ihärdigt och utan rädsla fast vid dina samayaåtaganden!  
Förkasta och avsluta den världsliga vägen!  
Straffa fienden – jagbundenheten – i enlighet med lagen  
på följande sätt:

Fånga in den med avsmaken och avståndstagandets lasso!  
Fjättra den med stillhets-  
och insiktsmeditationens järnkedjor!

För den till de ensliga eremitagens rättgångssal.  
Döm den utifrån sanningen i orsak och verkan!

Lås in den i den stabila meditationens fängelsehåla!  
Prygla den med käppen: postmeditationens illusion!

Hugg av dess fötter som går efter sinnesnjutningar!  
Skär av dess händer som utför negativa handlingar!

Peta ut dess ögon som ser andras fel!  
Skär av dess öron som lyssnar till det orena sinnets röst!

Hugg av dess näsa som nosar efter de osunda tankarnas vind!  
Dra ut dess tunga som prisar sig själv och talar illa om andra!

Flå dess kropp som är hyckleri!  
Skär av jagbundenhetens stora kroppspulsåder!

Till slut, när du på detta sätt har avrättat  
den ökände dödsfienden,  
efter ett oändligt antal liv i tillvarons kretslopp,  
kasta då också ner jagbundenhetens – fiendens –  
likrester i den stora gränslöshetens avgrund!

Begrav den i jorden  
som är den fundamentala likheten av saṃsāra och nirvāṇa!

Tvätta den i medkänslans vatten  
som är att hålla andra mer kära än dig själv!  
Bränn upp den i kunskapens och visdomens eld!  
Låt dess aska blåsa bort i dharmatās vind!

Det är på detta sätt du blir kvitt den hatiska fienden,  
jagbundenheten!

Nu ska jag förklara hur du ska utöva  
om du lever bland nära och kära:

Den som önskar uppnå uppvaknande i detta liv,  
men är drabbad av denna världs ogynnsamma omständigheter  
och saknar goda och gynnsamma omständigheter,  
en sådan person som har förtjänster,  
kan tack vare de tre juvelernas medkänsla,  
även om han eller hon överväldigas  
helt av ogynnsamma omständigheter,  
hantera dessa plötsliga ogynnsamma omständigheter  
och rena djupt rotade skymmande slöjor, skadliga handlingar  
och deras konsekvenser.

Först, fylld av avsmak och avståndstagande,  
börja utöva den heliga dharma.

Därefter, uppmuntra utövningen  
och förinta Māras bedrägliga lek.

Slutligen, omständigheterna och det som ska förverkligas:  
Utövningen resulterar i att de fyra buddhakropparna  
uppenbarar sig.  
De ogynnsamma omständigheterna blir då vägen  
och det yttersta målet förverkligas i detta liv.

Dessa lagar om hur man besegrar fienden  
och hjälper vänner  
faller inte inom den världsliga konungens område.  
Dessa lagar står över de världsliga lagarna,  
sådana är mina, den sanna konungens, lagar.

Son, när du regerar över den inre vägens kungadöme,  
finns ingen annan metod än just denna lag.  
Med hjälp av denna lag fullbordas det  
som gagnar dig själv och andra.

Jag har gett dessa goda råd,  
och utifrån min godhet och kunskap  
har jag formulerat detta svar.

Ge den kontinuerliga utövningen som en offergåva!  
Be utan skenhelighet,  
och tillägna alla varelser förtjänsten!  
Från och med nu och fram tills du uppnår uppvaknandet,  
utan att bry dig om ditt eget välbefinnande,  
använd din kropp, ditt tal och ditt sinne till att tjäna andra!

När du verkligen ger bort  
allt det förtjänstfulla och lyckosamma  
i hela fenomenvärlden som en offergåva,  
förverkligas dharmakāya, för ditt yttersta väl.  
Genom detta blir du förmögen att fullborda andras  
obegränsade välgång.

Även om jag skulle dö, har jag,  
en dåre som vandrar bland bergen,  
inget annat testamente än detta!  
Detta är mina innerliga råd  
och de är värda att lyssna till.

Förstå dem och utöva dem sedan!

Evam!<sup>249</sup>

Så sjöng Tsangnyön, och hjärtesonen (Chöchok Palsang) blev en person som fick det att dagas för den utövande traditionens lärar i centrala Tibet.

EN SÅNG SOM SAMMANFATTAR STADIERNA  
OCH VÄGARNAS TILL MÖNDZE TOGDEN

Vid ett annat tillfälle mottog Tsangnyön ett brev från hjärtesonen Möndze Togdenpa.<sup>250</sup> Brevet innehöll en önskan om en sång som förklarar hur man förenar den omedelbara insikten om sinnet med den gradvisa utövningen av de fem vägarna och de tretton stadierna.<sup>251</sup> Som svar sjöng Tsangnyön denna sång som sammanfattar stadierna och vägarna:

Fylld av vördnad i kropp, tal och sinne prisar och bugar jag  
inför den vredgade fadern, dharmaherren, Rabjam!<sup>252</sup>

Som svar på din fråga, käre son, Kunga Legsang,<sup>253</sup>  
följer här en spontan sång.  
Bevara den i sinnet med odelad hängivenhet  
och begrunda den väl!  
Utöva därefter dess mening utan avbrott!

Sinnet är ofött och saknar egen oberoende natur,  
därför finns inga stadier eller vägar att fullborda.  
Eftersom dess naturliga uttryck framträder obehindrat  
är allting sinnets manifestationer.  
Sluta därför dela in den omedelbara insikten i stadier och vägar!

Ackumulerandets väg är att förstå att det som framträder är  
tomhet.

Tillämpningens väg är att lära sig se tomheten i det som fram-  
träder.

Insiktens väg är att förstå deras ursprungliga oskiljaktighet.

Meditationens väg är att utöva i enlighet med insikten.

Vägen bortom lärande är när du saknar orsak till andliga fram-  
steg,

då är du fri från indelningar angående vad som ska ges upp  
och vad som ska utföras.<sup>254</sup>

Sluta benämna glädjen att se ditt innersta väsen  
 som den högsta glädjens stadium!<sup>255</sup>  
 Det obefläckade stadiet är inget annat än<sup>256</sup>  
 friheten från de brister som uppdelningen i subjekt och objekt  
 medför.  
 Det lysande stadiet är inget annat än<sup>257</sup>  
 sinnets inneboende klarhet.  
 Det strålande stadiet är inget annat än<sup>258</sup>  
 förmågan att gagna andra.  
 Det svåruppnådda stadiet är inget annat än<sup>259</sup>  
 friheten från förmörkande slöjor.  
 Det klart manifesterade stadiet är inget annat än<sup>260</sup>  
 sinnets rymd och insikt i förening.  
 Det långtgående stadiet är inget annat än<sup>261</sup>  
 att sluta hålla fast vid det eländiga klängandet.  
 Det orubbliga stadiet är inget annat än<sup>262</sup>  
 att uppnå stabila insikter och erfarenheter.  
 Den enastående insiktens stadium är inget annat än<sup>263</sup>  
 att förvärva alla de goda egenskaperna.  
 Lärans molns stadium är inget annat än<sup>264</sup>  
 att spontant uppfylla önskningarna.  
 Det allomfattande ljusets stadium är inget annat än<sup>265</sup>  
 att vara fri från saṃsāras och nirvāṇas mörker.  
 Det lotusförsedda stadiet är inget annat än<sup>266</sup>  
 att vara skyddad från saṃsāras och nirvāṇas fador.<sup>267</sup>  
 Vajradharas stadium – det fullkomliga uppvaknandet är inget  
 annat än<sup>268</sup>  
 friheten från fel och brister samt det fullständiga uppnåendet av  
 alla goda egenskaper.  
 Sålunda är allt som framträder och existerar, alla utsagor och  
 alla ljud  
 sinnets naturliga lekfulla uttryck.  
 Dessa uttryck är obehindrade och saknar oberoende existens.  
 Om du inte från första början skurit av klängandet  
 till det som inte är verkligt existerande,  
 till det drömlika och illusoriska,

förlorar du din frihet och blir slav under klängandet.  
Därför, son, vila i ett tillstånd där du inte klänger fast vid någonting!

När du full av klarhet befinner dig i ett tillstånd utan fastklängande,

har solen gått upp på himlen

och skingrat det anhopade mörkret.

Efter att mörkret har lösts upp i sig självt,

framträder allt i sin strålande klarhet.

Då fullbordas det som framträder, vägarna, stadierna

och alla goda egenskaper

i sin inneboende klarhet – den stora sällheten.

Då har du uppnått det trettonde stadiet – Vajradharas nivå.

Hys inget tvivel om detta!

Och var ihärdig när du utövar uppbyggandets

och fullbordandets meditationsfaser!

Utöver detta har jag följande innerliga råd att ge dig:

Om du låter dig själv bli distraherad

när du lyssnar, reflekterar och mediterar,

är även allehanda budbärare med fina namn och vackra ord

inget annat än den så kallade Mära.

Låt därför inget avbryta din utövning!

Om du saknar medkänsla och förmågan att hålla andra

mer kära än dig själv,

är även en god förståelse av tomheten

inget annat än det nihilistiska synsättet.

Om medkänslans flod inte strömmar genom ditt sinne

och den upphöjda godheten förväxlas med falsk godhet

bedrar du dig själv och andra.

Oavsett vad som uppstår inom dig när du utövar,

såsom vita och röda ljusfenomen,

låt dig inte distraheras utan utöva mahāmudrā!

O, du käre son, Kunga Legsang.  
Om jag skulle dö  
har jag inget annat testamente att ge dig än detta.  
Om vi skulle mötas igen  
har jag inga andra innerliga råd att ge dig än dessa.

Vänd detta livets angelägenheter ryggen  
och vandra kontinuerligt runt bland ensliga bergsermitage.  
Utöva i enlighet med de tre samayaåtagandenas mening,  
utan att tvivla på dig själv!  
Och följ kagyulamornas levnadsexempel!

Evam!<sup>269</sup>

Genom denna sång skingrades denne hjärtesons tvivel och osäkerhet.

EN SÅNG MED INSTRUKTIONER TILL  
KUNG SHERAB PALSANG

Därefter begav sig mästaren och lärjungarna till Svayambhū för att fullborda vitmålandet av stüpan.<sup>270</sup> Resan gick via Gungtangs huvudstad. När de var där uppfyllde Tsangnyön kungligheternas – faderns och sönerns – önskemål, genom att ge dem rituella invigningar och undervisning. Vid denna tidpunkt bad kung Sherab Palsang om en sång som gagnar sinnet och vars innehåll är lätt att förstå och tillämpa.<sup>271</sup> Som svar sjöng Tsangnyön denna sång med muntliga instruktioner:

Namo guru!

O, gudomlige son, härskare, Sherab De,<sup>272</sup>  
du säger att du behöver den heliga läran som gagnar sinnet.

Begrunda då detta:

Att se en stjärna på ljusa dagen  
är lika svårt och ovanligt som att finna en dyrbar människokropp.

Lika säkert som att den uppgående solen också går ner  
är det att den som en gång har fötts också dör.

Begrunda detta!

Lika säkert som att en rättfärdig konung bestraffar brott  
är orsak och verkan i sanning ofrånkomliga.

Begrunda detta!

Lika säkert som att vi inte står ut med den minsta krämpa  
är bristerna i tillvarons kretslopp outhärdliga.

Begrunda detta!

Nu ska jag förklara den huvudsakliga utövningen.

Även om det verkar som om många utövar  
den heliga upphöjda läran,<sup>273</sup>

är det endast ett fåtal som utövar helhjärtat.

Utöva därför den upphöjda läran helhjärtat  
– besegra jagbundenhetens demon!



Om ditt sinne har vänt sig till läran  
finns det ingenting som inte är den heliga dharm.

På samma sätt som all mat smakar gott för en hungrande,  
har alla företeelser en djup mening  
för den som tagit avstånd från tillvarons kretslopp.  
Men den som inte i sanning tagit avstånd  
från tillvarons kretslopp i sitt hjärta,  
utan endast antar den yttre formen  
av en dharmautövare  
och låtsas vara god för att bli känd och respekterad,  
visar sig vid närmare granskning bedra  
såväl sig själv som alla andra.

Om kungasonen önskar utöva den osvikliga heliga läran,  
upprätthåll då rikets lagar i enlighet med den heliga läran!

Även om du är fullt upptagen med att utföra olika ritualer  
och ceremonier,  
är det svårt att ha kontroll över sinnet när du dör.  
Därför, son, se din egen medfödda natur!

Även om det finns många som har kunskap om de filosofiska  
synsätten,  
som har fått muntliga instruktioner och som har ett gott  
uppförande,<sup>274</sup>  
är det få som direkt ser det obefläckade sinnets verkliga natur.  
Därför, identifiera och iaktta det som plötsligt uppstår i sinnet!

Iakttagandet, den som iakttar och det som iakttas är oskiljaktiga.  
Son, vila i enkelhetens tillstånd!

När något uppstår i sinnet och du inte längre kan vila i sin-  
nets natur,  
kämpa då inte emot, utan låt det vara!  
Genom att låta det som uppstår i sinnet vara,  
återvänder du till sinnets naturliga tillstånd.

Detta är den underbara yttersta sanningen,  
kungason, som ett resultat av att du har insett den yttersta  
sanningen,  
beskydda de kännande varelserna med din visdom och med-  
känsla!

Evam!

Sålunda sjöng Tsangnyön och sången var till mycket stor nytta för  
kungens sinne.<sup>275</sup>

## INSTRUKTIONER TILL HÄRSKARINNAN AV MENKAB

Därefter tillbringade den vördade som smyckar sig med benornament och hans lärjungar tre år i Kailash – den heliga plats som hyser den vita lejonhövdade gudinnans kropp. Där utövade de för att gagna andra. Kailash är en plats som de åtta klasserna av fasansfulla demoner offrar till.<sup>276</sup> Kailash hyllas också i många av den upphöjdes sutor och tantror. Kailash är världens navel, Shivas hemvist samt den strålande Cakrasamvaras palats. Bland de tjugofyra heliga platserna är Kailash den som är Himälava. Där finns de fyra stora flodernas källa samt Nägakungen Anavataptas palats.<sup>277</sup> Där har sjön Manasarovar sin upprinnelse och den gamle ärevärdige munken Angiraja sin boning. Kailash är alla bergs snöhöljda konung.

När Tsangnyön vistades där komponerade han en sång som bestod av femton muntliga instruktioner om hur man ska leva sitt liv. Sången skrev han till härskarinnan av Menkabtö, Kunga Gyälmo. Dessa instruktioner nedtecknades i ett brev.<sup>278</sup>

Namo guru!

Här följer mina innerliga råd till hjälp för  
den hängivna Kunga Gyälmos sinne.

När du nu uppnått en dyrbar mänsklig kropp  
är det mitt innerliga råd att du använder den meningsfullt.

Det är mitt innerliga råd att du nu lär dig  
skilja mellan klokhet och dumhet  
och förverkligar den stora meningen.

Negativa handlingar skadar dig nu och i framtiden.  
Det är mitt innerliga råd att du helt och hållet avstår från att  
utföra dem.

Goda handlingar är till nytta i alla tider.  
Det är mitt innerliga råd att du utför dem med stor flit.

Den bästa underhållningen är att betrakta det egna sinnet.  
Det är mitt innerliga råd att du tittar utan distraktion.

Jag har dessutom följande innerliga råd till dig:

När du behagar de tre juvelerna är du en vacker kvinna.

När du har ädel rikedom är du en rik kvinna.<sup>279</sup>

När du är utsmyckad med tro är du en elegant kvinna.

När du har medkänsla är du en ädel kvinna.

När du har flit är du en klok kvinna.

När du har visdom är du en förnäm kvinna.

När du förstår tillvarons natur är du en lärd kvinna.

När du övervunnit jagbundenheten är du en hjältinna.

Om du lever ditt liv på detta sätt  
blir din mänskliga kropp meningsfull.

Utöva på detta sätt,  
då det är till nytta för dig själv och för alla andra.

Evam!<sup>280</sup>

Genom denna sång uppnådde härskarinnan outplånlig tro.

## FYRA VAJRASTROFER TILL LOPÖN JETSUN

Därefter begav sig mästaren, yogiernas herre, och hans lärjungar till nirmāṇakāyapalatset Chuwar. Efter att de stannat där i fem år och utövat för andras skull, bad kungen av Nepal och den mäktige guden Gaṇapati att Tsangnyön skulle renovera Svayambhüstüpan i Nepal.<sup>281</sup> Denna stüpa omnämns i profetiska avsnitt av Oxhornssütran, i Mañjuśrīs rottantra, samt i profetior i många andra av den segerrikes texter.<sup>282</sup> Gomasalagatastüpan är ett objekt som skapar förtjänst för alla kännande varelser och den är belägen i en lund som är full av olika enastående träd.<sup>283</sup> Stüpan är byggd på order från tidigare buddhor.

Tidigt på morgonen, en dag efter att Tsangnyön anlät till stüpan, offrade den mäktige guden Gaṇapati och den gudomlige snickaren följande sång till Tsangnyön.<sup>284</sup> De sjöng unisont och framförde sången på det sätt som adelsmän i Nepal gör.

Hur underbart! O du högste emanationskropp!  
 O du ädle som förutspåts av den segerrike!  
 För lärans och varelsernas skull  
 kommer vi att hjälpa dig renovera stüpan.  
 Vi lovar att du snabbt kommer att fullborda renoveringen.

Efter dessa ord försvann de bägge gudomligheterna. Därefter, vid ett tillfälle, sade den vördade mästaren:<sup>285</sup> ”Jag behöver en kortfattad dharmainstruktion med djup mening.” Som svar sjöng Tsangnyön denna sång:

Namo guru!

Lyssna du, vördade guru, son!  
 I din meditation:  
 Låt sinnet vara bortom såväl saṃsāra som nirvāṇa!  
 I din postmeditation:<sup>286</sup>  
 Avstå från negativa handlingar och utöva goda handlingar!  
 Detta är vad dåtidens, nutidens och framtidens segerrika har  
 lärt ut.

Det är också vad jag, dåren, utövar.  
Utöva på detta sätt även du!<sup>287</sup>

Sången väckte en oerhört stark övertygelse i den vördade mästarens sinne.

MAÑISÅNGEN SOM BESKRIVER HUR  
GENYEN SHENTAPUTRI BAD TSANGNYÖN  
RENOVERA SVAYAMBHŪ

När sedan reoveringen var helt och hållet fullbordad, begav sig mästaren och hans lärjungar till Lajang.<sup>288</sup> Vid platsen där avskeds-ceremonierna<sup>289</sup> utfördes sjöng Tsangnyön denna mañisång:

Om̄ mañi padme hūm!

Säg inte att jag är någon jag inte är.

Jag är en son till kagyulamorna.

Jag är de tre heliga bergens snölejon.

Jag är herre över de åtta klasserna av demoner.

Jag är älskad av modergudinnor och dākinier.

Jag, en galen yogi som vandrar land och rike kring,

sover på begravningsplatser

och slåss med vandrande lik.

När jag första gången målade stūpan vit

överlämnade Gaṇapati en dyrbar behållare

som var utsmyckad med smör

samt dess innehåll till mig.

Han sade att han skulle överlämna arbetare

för reoveringen av stūpan till mig.

Jag sade att jag inte kommer att fullborda detta projekt.

Han sade att jag kommer att klara av det

och att jag måste göra det vad som än händer.

Modlös sade jag att jag bävar inför denna uppgift.

På grund av dessa löften

fullbordades reoveringen av Svayambhūstūpan.

Om gudomliga väsen inte klarar av att utföra reoveringen,  
hur ska då människor kunna göra det?

Gudar och människor som samlats här,

må vi mötas i ett framtida liv!<sup>290</sup>

Tsangnyöns sång fick skaran av nepaleser, tibetaner och människor från Nyishang som samlats där att känna en djup glädje. Fyllda av hängivenhet brast de i gråt, inte ett öga var torrt.



EN SÅNG TILL DHARMAKUNGEN DÖNYÖ  
DORJE: HUR MAN UPPRÄTTAR RÄTTFÄRDIGA  
LAGAR SOM ÄR I SAMKLANG MED LÄRAN

Mästaren och hans lärjungar begav sig därefter ännu en gång till *nirmānakāyapa*latset Chuwar. Där utövade de för andras skull i tre år.

Eftersom de flesta av Tsangnyöns handlingar var fullbordade, var det nu tid för hans uppgående i *nirvāṇa*. Dessutom, för att få karmiska förbindelser med många varelser, och på grund av kraften i hans önskan om en lämplig plats för *nirvāṇa*, förstod Tsangnyön att om han skulle dö i *Rechungpuk* i *Yarlung*, skulle detta vara till stor nytta för de kännande varelserna.

Tsangnyön färdades därför till de rena länderna *Ü* och *Tsang*, och när han passerade *Nyetang* undervisade han den mäktige härskaren som har den stora förtjänstens hjul, vars fälgar består av önskeböner och vars tusen ekrar är segerrika i alla riktningar.<sup>291</sup> För denne kung, som beskyddar läran och vars namn är *Dönyö Dorje*, förklarade Tsangnyön kapitlet ”Den kungliga lärda utläggningen, den gudomliga härskaren” som återfinns i *Det sublima gyllene ljuset, sūtrornas konung*.<sup>292</sup> I samband med detta sjöng Tsangnyön sången som visar hur man upprättar rättfärdiga lagar som är i samklang med läran.

Namo guru!

O kung, se i ”Den kungliga lärda utläggningen,  
den gudomliga härskaren”  
som ingår i *Det sublima gyllene ljuset,  
sūtrornas konung!*  
Jag, yogin, ska förklara  
textens innebörd i enlighet med kungens insikt,  
som när solen skiner på snöberget  
och får det vita att framträda än tydligare.

När kapten *Nyingje Chenpo*  
dödade den svartsinnade förbrytaren  
var detta ett uttryck för den högsta dygden hos  
de ädla som följer

den stora farkostens inställning och uppförande.<sup>293</sup>  
Genom detta undkom femhundra köpmän döden.<sup>294</sup>

Fylld av omedelbar kärlek oskadliggjorde  
Nyingje Chenpo den svartsinnade.  
För att kunna göra detta var han tvungen  
att, för ett ögonblick, agera våldsamt  
mot den svartsinnade.  
Därmed bröt han utan tvekan  
mot sūtrafarkostens disciplin.<sup>295</sup>

Nyingje Chenpo begick också  
den fjärde rotöverträdelsen  
i den hemliga mantrans vajrafarkost.<sup>296</sup>  
Genom att döda den svartsinnade  
var han nämligen, för ett ögonblick,  
tvungen att åsidosätta  
sin kärlek mot en kännande varelse.<sup>297</sup>

Eftersom Nyingje Chenpo också  
hyste omedelbar kärlek gentemot den svartsinnade,  
begick han den tionde rotöverträdelsen:  
han hade ett vänskapligt förhållande  
med en ond människa.<sup>298</sup>

O kung, om du är en person som följer  
den stora farkosten,  
där både sūtra- och mantrafarkosten ingår,  
förverkliga då ditt eget och andras väl,  
nu och i framtiden.  
Och för att direkt klargöra orsak och verkan  
ber jag dig tillintetgöra orättfärdighet  
genom att straffa dem som begår dåliga handlingar.

Om du tillintetgör orättfärdighet,  
genom att straffa dem som begår dåliga handlingar,  
samlar du förtjänst i detta liv,  
såsom förklarats ovan.

Att direkt demonstrera orsak och verkan  
är den högsta förtjänstfulla handlingen.  
Eftersom det är till nytta för många,  
är tillintetgörandet av orättfärdighet  
genom att straffa dem som begår dåliga handlingar,  
meningsfullt för kungar i allmänhet,  
både nu och i framtiden.

Det är något som rättfärdiga kungar ska ägna sig åt,  
och i synnerhet, Dönyö Dorje, måste du,  
som är konung över de snöhöljda bergens rike,  
utöva på detta sätt!

Må ditt rike, ditt följe, ditt folk, och ditt rikes tillgångar, inte avta  
utan stadigt tillväxa och blomstra!

Evam!

Sången gjorde att dharmakungen återigen fylldes av en överväldigande hängivenhet gentemot Tsangnyön.

DE SISTA VAJRAFRASERNA

Därefter begav sig mästaren och hans lärjungar till Yarlung. Genom sin utövning av den djupa vägen<sup>299</sup> uppnådde denne helige och upphöjde individ regnbågens himmelska sfär under ett liv och i en kropp. När hans upplysta sinne smälte samman med rymden i Rechungpuk, en utövningsplats välsignad av Rechung Dorje Drakpa,<sup>300</sup> uttalade han dessa sista vajrafraser:

Nu, på min dödsbädd, efter att ha utfört en mängd förberedelser inför dödsögonblicket, är inget annat nödvändigt. Om ni lyssnar till mina ord så ska ni ägna hela livet åt utövning. Genom detta uppfyller ni inte bara mina, utan alla buddhors och bodhisattvors intentioner.

Munkar, lärjungar och välgörare, eftersom ni har mött Milarepa personligen i denna degenererade tidsålder, så har ni god karma och stor lycka. Fortsätt att läsa Milarepas livshistoria och ägna era liv åt utövning! Där finns mitt verkliga tal, och ni kommer att bli omhändertagna. Den skapades från dharmatā.

Evaṃ!<sup>301</sup>

Sådana var Tsangnyöns sista ord. Detta var de sex välkända storslagna sångerna och de tjugoen sångerna med muntliga instruktioner, sammanlagt tjugo sju sånger.

KOLOFONER

Emaho!

Vår värld är trots allt lidande ett rent land,  
eftersom en buddha har fötts här.

På dess norra sida finns kontinenten  
vars kännetecken är rosenäppelträd.<sup>302</sup>  
Här finns ett land som är vackert smyckat  
av ett pärlband med snöberg.<sup>303</sup>

I detta särskilt rena land har varelserna tyglats  
av Lokešvara, den högsta ädla tillflykten och befriaren.  
Här finns Buddhas djupa förkunnelser och insikter samlade,  
likt ett brusande hav.

I havets mitt finns ett dyrbart palats.  
Där, på de tre självuppståndna och obegränsade heliga snö-  
bergen,  
finns nāgornas konung, Tsangpa,<sup>304</sup>  
den högste fullkomnade mästaren.  
Tsangnyön är herren över hela detta hav.  
Havet är alla de buddhistiska läror  
som förkunnats och förstått.

Från alla dessa skatter  
och från den dyrbara djupa meningen  
som uppfyller alla tänkbara önskningar,  
medkänslans blomstrande rikedom,  
samlade de lyckligt lottade hjärtessönerna,  
likt kaptener,  
med hjälp av hängivenhetens mirakulösa skepp,  
gradvis ihop Tsangyöns sånger.  
Efter att denna dyrbara önskeuppfyllande juvel  
avlägsnat [okunnighetens] all fattigdom  
åtnjöt de den djupa meningens strålgans.

Efter att ha tagit bort upprepningar  
och lagt till sådant som saknades,  
och utan att glömma något,  
arrangerade den stora modern, Kunsang,<sup>305</sup>  
denna dyrbara girland som uppfyller alla behov.  
Kuntu Sangmo arrangerade sångerna  
fram till instruktionerna till hjärtesonen Chöchok.<sup>306</sup>  
Hon gjorde detta i den vördades närvaro.<sup>307</sup>

Utan återhållsamhet skänkte också Kuntu Sangmo  
allt som behövdes i samband med  
den hängivet utförda tryckningen  
av Sångernas juvel.<sup>308</sup>  
För att avlägsna all fattigdom  
lät hon allt det som behövdes och önskades  
strömma över Tsangnyöns lyckosamma följeslagare,  
som vore det ett regn.  
Tryckningen av sångerna utgör höjdpunkten  
av Kuntu Sangmos, den stora moderns, emanationens,  
högsta intentioner.  
Sångerna är segerbaneret som kröner palatset  
som gagnar andra.

Med hjälp av visdomens väldoftande vatten  
och med de högsta intentionernas händer  
avlägsnade hjärtesonen Lopen Chöje  
oklara och felaktiga språkliga formuleringar.<sup>309</sup>

Med hängivenhet  
och goda intentioner  
sammanställde Götsangrepa  
dessa strålande och felfria sånger  
– *Den önskeuppfyllande juvelen.*  
Götsangrepa gjorde detta för att sångerna är meningsfulla  
och eftersom han var bemyndigad att genomföra detta arbete.  
Han sammanställde sångsamlingen  
från och med instruktionerna till dharmakung Samde  
och framåt.<sup>310</sup>

Han avlägsnade fel och oklarheter  
 beträffande meningen och uttrycket  
 såväl före som efter denna sång,  
 och han gjorde detta i enlighet med  
 den vördades undervisning.

Genom den fulländade godheten som uppstått  
 på grund av detta arbete,  
 må alla varelser snabbt uppnå  
 Tsangpa Herukas ojämförbara nivå.  
 Han som förkunnat skrifterna och insikten,  
 nått saṃsāras slutpunkt,  
 samt uppnått de åtta högsta krafterna.<sup>311</sup>

Därefter må existensens ocean, tillvarons tre världar,  
 fullständigt förtorka.  
 Genom kraften av de två sanningarna  
 samt den ömsesidiga beroendeuppkomstens osviklighet,  
 må dessa rena önskningars oöverträffade intentioner förverk-  
 ligas!

Bokstäverna i den juvelliga sångsamlingen  
 skrevs ner av den mycket skicklige Namka Töpa Pele från Men-  
 kab.

Han utförde arbetet med de tre portarna helt fokuserade,  
 full av hängivenhet och med fulländad intention.

De skickligt utförda träblocken som användes vid tryckningen  
 karvades med stor noggrannhet  
 av fyra av de mest framstående träsnidarna från Zurtsö,  
 ett område i södra Latö:  
 Sangye Gyaltzen, Dorje Pal, Norbu Yang Pal och Gendun Gyalt-  
 sen.<sup>312</sup>

Må också all den fulländade förtjänst  
 som nedtecknandet av bokstäverna och träkarvandet medfört,  
 göra att varelserna som fyller hela himlen  
 får njuta av lycka, glädje och välstånd i detta liv,  
 och därefter snabbt uppnå det fullkomliga uppvaknandet.

Dessutom må alla varelser som fyller himlen  
fullända alla kroppens, talets och sinnets goda egenskaper  
hos Sangye Gyaltsen, lärans herre.<sup>313</sup>

Därefter, må de rena alla buddhaländer  
och föra alla varelser till mognad och befrielse!

Evaṃ maṅghalaṃ bhawantu śubhaṃ!





# Det strålande solskenets översikt

Götsangrepas katalog över Tsangnyön  
Herukas sångsamling

Namo guru dewa dakini!

Denna text innehåller en översiktlig förteckning över den vördade Tsangpa Herukas sånger, han som är den store segerrike Vajradharas högsta emanation och har många namn. Texten bär namnet *Det strålande solskenet*.

Medan Tsangnyön utövade kraftfull disciplin vistades han på, och vandrade runt bland, heliga platser och begravningsplatser. När han kom till Tagdong Tramo i Lachi för första gången och utövade till gagn för alla, uttryckte han den insikt som uppstått inom honom i den storslagna sången ”Den stora farkostens verkliga mening”.

Andra gången han kom till Lachi och stannade i Chomronggrottan, gav han instruktioner till hjärtesonen Rinchen Palsang i den storslagna sången ”Löftet om att vårda, befria och bringa de lyckosamma lärjungarna till mognad”. I ett därpå följande avsnitt med frågor och svar återfinns sånger med svar på denne hjärtesons frågor.

När Tsangnyön vistades på en plats för utövning kallad Fotavtryckets grotta gav han instruktioner till den gudomlige prinsen Samdrub De. Han sjöng då den storslagna sången ”Att vederlägga felaktig argumentation och visa hur tillkortakommanden i själva verket kan vara goda egenskaper”. Efter detta sjöng han en sång med korta svar på Samdrub Des frågor.

Därefter sjöng Tsangnyön den storslagna sången ”Jaglöshetens lejon, rytandet som uttrycker den yttersta meningen, vederlägger felaktiga synsätt och underkuvar den lägre farkostens anhängare”.

När Tsangnyön vistades i Mangyul Kökardrag gav han instruk-

tioner till Shengom Dorje Nyingpo i sången ”En introduktion till den djupa meningen”.

Därpå gav Tsangnyön instruktioner till fadern, konungen (Namgyel De), i sången ”En uppfordran som avslöjar tillkortakommanden”.

Under vistelsen i Det klara ljusets grotta i Ron sjöng Tsangnyön en sång med svar på prinsessan Dzamling och Khandro Sangmos frågor.

Därefter skrev han ner en sång med instruktioner till härskarinna Sönam Sangmo.

Sedan reste Tsangnyön till Gungtangs huvudstad och sjöng där en sång med instruktioner till sin hjärteson Möndze Togden inför hans resa till Kailash.

Efter detta skrev Tsangnyön ner sånger med svar på frågor i två brev till sin hjärteson Sönam Drubpa och till den fullt ordinerade munken Namlegpa (Namka Gyaltzen).

I Maitreyatemplet i Nyänang gav han instruktioner till yogin Palden Sangpo i en sång där utövningen beskrivs med hjälp av fula ord.

Då Tsangnyön för tredje gången åter besökte Lachi och stannade ovanför Tserleb, svarade han på hjärtesonen Jigme Drakpas frågor i den storslagna sång som förklarar drömmars mening och förutsäger den spontana aktivitet och nytta för de kännande varelserna som ska uppstå i framtiden.

Därefter gav han instruktioner till Döndrub Rabsel från Kharkha i sången om de två meningarna – den tillfälliga och den slutgiltiga.

När Tsangnyön senare besökte den mycket heliga platsen Tsari, det tredje visdomshjulet, och vistades i Tashi Gesharma i övre delarna av Tsari samt i Tsangpa Pangchung, sjöng han den storslagna vajrasången, dohän ”Insikten om den yttersta meningens åska – en introduktion till mahāmudrās synsätt, meditation, uppförande och resultat”.

När Tsangnyön vistades i Kristallgrottan och tryckte upp den vördade Milas samlade verk sjöng han en sång till hjärtesonen Rinchen Palsang med instruktioner att bära med sig under resan till Tsari.

Under den period som varade från och med Tsangnyöns senare vistelse i Lachi och fram till hans femte vistelse i Tserleb svarade Tsangnyön på modern Kuntu Sangmos frågor i flera sånger. Han sjöng en sång som frammanar uppmärksamhet, en sång som introducerar uppbyggandets och fullbordandets meditationsfaser, samt en sång som visar hur man ska utöva under meditationsperioderna

och under postmeditationsperioderna. Denna sång förklarar också begreppen orsak och verkan.

När Tsangnyön vistades i den mycket ensligt belägna eremitboningen Ganden som ligger i *nirmāṇakāyapalatset* Chuwar, gav han dharmainstruktioner inför en resa till hjärtesonen Chöchok Palsang, i en sång om hur man styr landet.

Vid ett annat tillfälle sjöng han en sång som sammanfattar stadierna och vägarna som svar på Möndze Togdens fråga.

När han senare reste till Kailash sjöng han en sång med instruktioner till kung Sherab Palsang i Gungtang.

Under samma resa till Kailash sjöng han en sång med instruktioner till härskarinnan av Menkab.

Därefter vistades han i Chuwar och reste sedan till Nepal. I Svayambhū gav han instruktioner till Lopön Jetsun i en sång som bestod av fyra vajrastrofer.

När han anlände till Lajang, vid Nepals gränsområde, sjöng han ”Maṇisången” som handlar om hur Genyen Shentaputri bett honom renovera Svayambhū.

Efter detta reste Tsangnyön till Lhasa, centrala Tibets dharmahjul. När han kom till Nyetang undervisade han dharmakungen Dönyö Dorje i en sång som visar hur man upprättar rättfärdiga lagar som är i samklang med läran. Han stödde sig på kapitlet *Den gudomliga härskaren från Det sublima gyllene ljuset, sūtrornas konung* när han gjorde detta.

Tsangnyön uttalade sina sista vajrafraser då han lät sin *nirmāṇakāya* upplösas i rymden. Detta skedde i *Rechungpuk* i Yarlung.

Tsangnyön sjöng tjugoen sånger med muntliga instruktioner och sex storslagna välkända sånger. Tillsammans blir det tjugosju instruktioner i form av sånger bestående av auktoritativa vajraord.

Denna katalog ger en översikt över vajrasångerna. Den sammanställdes för att klargöra vajrayāna och bär namnet *Det strålande solskenet*. Dessa vajrasångers hemliga ord kommer från den store Vajradhara och sammanställdes av ljusgnistan, Götsangrepa, som följer ljusets källa, solen.<sup>314</sup>

Må alla varelser uppnå Vajradharas tillstånd.

Evam!



# Noter

## Förord

- 1 Larsson 2009. Avhandlingen gavs senare ut i omarbetad form, se Larsson 2012.
- 2 gTsang smyon Heruka, *rJe btsun gtsang pa he ru ka'i mgur 'bum rin po che dbang gi rgyal po thams cad mkhyen pa'i lam ston*. Redigerad år 1508 av rGod tshang ras pa m.fl.
- 3 Översättningen av Tsangnyöns text om sånger utgör utgångspunkten för en artikel som jag skrev tillsammans med Andrew Quintman (Larsson & Quintman 2015).
- 4 ”Utanför klostrets murar”, Vetenskapsrådet, projekt 2013-1421.

## Inledning

- 5 Här försöker jag föreställa mig hur det kan ha gått till när Tsangnyön började förmedla sin insikt vidare med hjälp av sånger, samt hur han kan ha sett ut när han gjorde det och hur de som mötte honom kan ha upplevt honom. Avsnittet är skrivet på ett fritt och berättande sätt utifrån flera olika källor (jag återkommer till dessa källor nedan). För en studie över Lachi som innehåller kartor och beskrivningar av området, se Huber 1997.
- 6 Begravningsplatserna var fruktade vid denna tid. Där fanns rovdjur och gamar som åt av liken. Dessutom ansågs de hemsökta av demoner och vandrande lik. Inte sällan härjade smittsamma sjukdomar och epidemier som kunde utgöra ett hot mot friska människor. Likdelar och döda människor kunde ligga fullt synliga på dessa platser vilket gjorde att yogier och andra som besökte platserna påmindes om sin egen förgänglighet. Dessutom tvingades de konfrontera sina egna rädslor.
- 7 gTsang smyon Heruka, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 1b. Tibetanska texter består av avlånga lösa blad med fram- och baksida. Dessa blad ligger i buntar och endast framsidan av varje enskilt blad är paginerad. Jag har valt att kalla framsidan för a och baksidan för b när jag refererar till

tibetanska texter som är paginerade på tibetanskt sätt, därav 1b i denna sidangivelse (sången återfinns på baksidan av det första bladet i texten). På senare tid pagineras tibetanska texter ofta på västerländskt sätt, d.v.s. framsidan 1, baksidan 2 o.s.v. När så är fallet har jag också gjort på detta sätt.

- 8 Det finns en magisteruppsats från Washingtons universitet som innehåller två av sångerna i engelsk översättning (Stearns 1985). Jag har översatt några utdrag ur sångerna till engelska i min avhandling (Larsson 2009, 2012), samt en sång i en artikel (Larsson 2011b: 222). Merparten av sångerna har dock, så vitt jag vet, aldrig tidigare översatts till något språk, utan finns endast på tibetanska.
- 9 BDRC hette tidigare TBRC – Tibetan Buddhist Resource Center. Hemsidan nås via [www.tbrc.org](http://www.tbrc.org).

### Den tibetanska buddhismen

- 10 Några delar av detta kapitel bygger på en text som publicerades i tidskriften *Buddhism-nu* (Larsson 2005b). För en översikt över den tibetanska historien, kulturen och buddhismen på svenska, se Tucci 1967. För engelska översikter, se Kapstein 2005; Kapstein 2006a; Samuel 1993; Schaik 2013; Snellgrove & Richardson 1986; Stein 1972b. För en introduktion till buddhismen på svenska, se Jacobsen 2002.
- 11 Ordet buddha kan antingen syfta på en enskild person som uppnått uppvaknandet, ofta Buddha Śākyamuni. Buddha kan också användas för en uppvaknad person rent generellt, eller så kan ordet syfta på själva begreppet – uppvaknande. När ordet används för en viss uppvaknad person har jag i allmänhet använt stor bokstav, annars skriver jag buddha med liten bokstav. Gränsen mellan dessa sätt att använda ordet är dock flytande. När man talar om Buddhas lära åsyftas i allmänhet den historiska buddhan, Buddha Śākyamunis lära, därav mitt val att använda stor bokstav i detta fall. Tanken på andra buddhor och på idén om uppvaknande mer generellt finns dock närvarande också när man talar om Buddhas lära.
- 12 Jfr Schaik 2013: xv.
- 13 Kalmuckien är det enda området i Europa som har en buddhistisk majoritet.
- 14 Det finns olika uppfattningar om när Buddha Śākyamuni (Siddhārtha Gautama) levde. Tidigare ansåg de flesta forskare att han levde på 500-talet f.v.t., men numera anser majoriteten forskare att han levde på 400-talet f.v.t. Vissa buddhistiska inriktningar anser att han levde tidigare än vad forskningen gör gällande.

- 15 Med utgångspunkt i olika befintliga skriftsamlingar sammanställde den lärda munken Butön Rinchen Drub (1290–1364) *Kangyur* och *Tengyur*. I dessa skriftsamlingar återfinns en mängd texter som inte längre finns bevarade på sina originalspråk, vilket gör de tibetanska översättningarna ovärderliga. *Kangyur* består vanligtvis av 108 volymer och *Tengyur* av 225 volymer.
- 16 Hagiografin över Yeshe Tsogyel har översatts till engelska, se Gyalwa Changchub, Namkhai Nyingpo & Tertön Taksham Samten Lingpa 1999.
- 17 Det är svårt att fastställa ett exakt årtal eftersom flera personer medverkade och processen var successiv. När Atiśa anlände till Tibet 1042 var återuppbyggnaden av buddhismen redan igång. Kunskapen om hur situationen var under denna gåtfulla mellanperiod är begränsad. Senare forskning visar att perioden kanske inte alls var så ”mörk” som de tibetanska källorna gör gällande. Den som vill veta mer om hur det var i Tibet under de dryga hundra åren mellan de två perioder då buddhismen spreds (842–cirka 980) kan förslagsvis konsultera Dalton 2011.
- 18 För mer om *chö*-traditionen, se t.ex. Edou 1996; Harding 2003.
- 19 Det fanns också nunnor, men de var betydligt färre.
- 20 *Hīnayāna* (t: *theḡ dman*) är en pejorativ term som myntades av mahāyāna-anhängare. Det finns dessvärre inte någon allmänt accepterad alternativ term. Möjligen skulle termen *śrāvakayāna* (t: *nyan thos*) kunna användas i stället. Bägge dessa termer används av tibetanerna, och de används utifrån ett mahāyānaperspektiv. I denna text försöker jag redogöra för hur tibetanerna ser på de tre farkosterna och hur de använder begreppen. Andra buddhistiska traditioner har andra perspektiv och förklarar begreppen annorlunda.
- 21 Se t.ex. Midal 2004: 119–144; Nālandā Translation Committee 1989: 297; Ngawang 2011: 110–118.
- 22 För mer information om den högre klosterutbildningen och den specifika debattkonst som ingår i denna, se Dreyfus 2002.
- 23 Se t.ex. Jinpa & Elsner 2000: 18; Midal 2004: 132; Williams 1989: 185 ff.
- 24 Denna svenska översättning gjordes år 2017 av Yangchenmas översättningsgrupp (där jag själv ingår). Tillflyktsversen reciteras regelbundet på svenska vid det tibetanska buddhistcentret Karma Shedrup Dargye Ling i Mälärhöjden. Den tibetanska texten lyder: *sangs rgyas chos dang tshogs kyi mchog rnam la/byang chub bar du bdag nyid skyabs su mchi/*. Den svenska översättningen innehåller nio stavelser per rad liksom den tibetanska texten. Detta gör att den går att recitera med samma melodi och rytm som den tibetanska.
- 25 Att vara generös med mera syftar på de sex fullkomligheterna: givmild-



- het, tålmod, flit, moral, meditation och visdom. Den tibetanska texten lyder: *bdag gis sbyin sogs bgyis pa'i bsod nams kyis/gro la phan phyir sangs rgyas 'grub par shog/*.
- 26 Det finns flera böcker om dessa träningsmetoder, se t.ex. Dilgo Khyentse 2002; Kongtrul 1987.
- 27 Se t.ex. Kongtrul 1986: 53–58; Ngawang 2011: 95–109; Patrul Rinpoche 1994: 171–191.
- 28 Detta stycke bygger, liksom vissa andra delar av detta kapitel, på förklaringar som jag själv mottagit från tibetanska lamor. Förklaringar av tibetanska lamor ligger också till grund för flera av de böcker som jag refererar till, t.ex. Ngawang 2011; Patrul Rinpoche 1994. Eftersom förklaringarna är en del av en levande muntlig tradition är det ofta svårt att ge exakta referenser. Det är, anser jag, inte möjligt att redogöra för den tibetanska buddhismen på ett korrekt och rättvisande sätt utan att ta hänsyn till dess levda dimension.
- 29 *Om mani peme hung*, enligt tibetanskt uttal.
- 30 För mer information om denna utövning, se t.ex. Bokar Rinpoche 1991; Gyatso 1997.
- 31 För mer om termen lamaism och hur den har använts, se Lopez 1999: 15–45.
- 32 Läs mer om den tibetanska buddhismens koppling till chanbuddhismen i Schaik 2015. Det fanns inte någon enhetlig etablerad chanskola under denna tid. Den kinesiska meditationbaserade buddhismen (s: *dhyāna*; kinesiska: *chan*; japanska: *zen*) som fanns i Tibet var ett slags förstadium till chanbuddhismen (Schaik 2015: 8–9).
- 33 Det finns en del skrivet om denna debatt (se t.ex. Bretfeld 2004; Kuijp 1984; Ruegg 2010). Det har påpekats att det är oklart huruvida utgången av debatten verkligen var såsom de tibetanska källorna gör gällande, nämligen att den indiska buddhismens representant (Kamalaśīla) vann över den kinesiska chanbuddhismens representant (Moheyan). Det verkar dock som om kinesiska mästare inte var verksamma i Tibet under den senare spridningsperioden av buddhismen.
- 34 Kjell Härenstam redogör för den negativa bilden av den tibetanska buddhismen som tidigare var vanlig och som fortfarande ibland gör sig påmind i sin bok *Kan du höra vindhästen? Religionsdidaktik – om konsten att välja kunskap* (Härenstam 2000, se t.ex. 30–36, 42–55).
- 35 Se t.ex. Lopez 1999: 36, 43. Det finns en del skrivet om pön. I Kværne 2005 ingår en översikt med litteraturanvisningar.
- 36 Det finns två svenska doktorsavhandlingar om tibetanska medier. Den

- ena handlar om tibetanska medier i Nepal (Berglie 1983) den andra om tibetanska medier i Ladakh (Volf 1994).
- 37 Se t.ex. Sidky 2011.
- 38 Det finns flera olika hagiografier om honom, de flesta av dem är termatexter. Se t.ex. Ye shes mtsho rgyal, O rgyan gling pa & Tarthang Tulku 1978.
- 39 För en bra översikt över termatraditionen, se Thondup 1997.
- 40 *Den tibetanska dödsboken (t: Bar do thos grol)* har blivit mycket känd i västvärlden (se t.ex. Lopez 1999: 46–85). Boken har översatts till många språk, också till svenska. För en svensk översättning, se Evans-Wentz & Dawa-Samdub (red.) 1988.
- 41 Gampopa (1079–1153) redogör för vad detta löfte innebär och hur löftet relaterar till det uppvaknade sinnelagets (s: *bodhicitta*) olika aspekter i boken *Jewel Ornament of Liberation (t: Dvags po thar rgyan)*: Gampopa 1998: 147–182.
- 42 Se t.ex. Dudjom Rinpoche 1996.
- 43 För en diskussion kring vad det, i en mycket respekterad tibetansk lamas ögon, innebär att avstå från att döda, stjäla, ljuga och utföra olämpliga sexuella handlingar, se Patrul Rinpoche 1994: 101–108, 118–131. Patrul Rinpoche (1808–1887) ger olika exempel på hur svårt det i praktiken kan vara att följa dessa för buddhister så viktiga föreskrifter. Vid närmare eftertanke är det ju inte så enkelt att avgöra vad det innebär att döda till exempel. Får man döda en mygga? Får man fiska? Får man äta kött? Får man försvara sig? Här finns olika tolkningar inom olika buddhistiska traditioner. Olika individer gör också sina egna tolkningar. Vad gäller den femte föreskriften så anser tibetanerna i allmänhet, till skillnad från vissa shivaiter inom hinduismen, att cannabis är en skadlig drog som helt ska undvikas. De anser också, till skillnad från vissa theravādabuddhister, att tobak är förkastligt (Dudjom Rinpoche 1979). Generellt anses droger vara något som endast ska användas i medicinskt syfte. Vad gäller alkohol är synen dock i allmänhet inte lika restriktiv i den tibetanska kulturen. Alkohol förekommer som ett inslag i vissa ritualer, och det är ganska vanligt att tibetaner dricker alkohol i samband med det tibetanska nyåret (losar), bröllop och andra festligheter.
- 44 Dessa löften anses rena negativa handlingar och löftesbrott, och de avges också regelbundet av munkar och nunnor, men har då en annan utformning. För en lekman innebär sojonglöftena att de fem föreskrifterna tolkas mycket strikt. Varje föreskrift ska följas noggrant, vilket exempelvis innebär att den som tagit löftet lever i celibat och avhåller sig från alkohol, droger och tobak. Utöver de fem föreskrifterna ingår också löftena att

- avstå från att äta någon fast föda efter lunch, samt att avstå från världslig sång, dans, musik och bekväma sängar (man ska inte ta bästa platsen etc.). De lever således på ett sätt som liknar novismunkarnas och -nunnornas. Munkar och nunnor utför regelbundet poşadha-ritualen då de reciterar prätimokşareglerna och bekänner eventuella överträdelser av dessa regler.
- 45 Jackson 1997; Ngawang 2011: 236–240 (litteratur på svenska); Wangchen Rinpoche 2009.
- 46 För en översikt över olika ordinationskategorier, se McRae 2003.
- 47 För mer information om nunnorna i buddhismen, se Barnes 1996; Tsomo 2003. Läs mer om tibetanska nunnor i Havnevik 1990.
- 48 Inom den tibetanska buddhismen anses yoga (t: *'khrul 'khor*) vara en avancerad och hemlig metod som används för att snabbare uppnå uppvaknande, framför allt av personer som utövar i avskildhet. Det finns dock vissa typer av yoga som t.ex. *kumnye* (t: *sku mnye*) som lärs ut mer öppet.
- 49 För mer om det långa håret och dess betydelse, se Bogin 2008.
- 50 För mer om Tibets heliga dårar, se t.ex. Ardussi & Epstein 1978; DiValerio 2015a; Larsson 2005a (litteratur på svenska), 2009, 2012, kommande.
- 51 För mer om ngagpa, se t.ex. Sihlé 2009. Det finns även kvinnliga ngapas, de kallas ngagma (t: *sngags ma*). Benjamin Bogin har översatt ngagpan Yolmowas (1598–1644) självbiografi. Denna text är unik så till vida att den innehåller vackra färgillustrationer som är målade samtidigt som biografien. Boken ger en fascinerande inblick i hur livet för en tibetansk ngagpa kunde se ut (Bogin 2013).
- 52 Den som vill veta mer om vidhyādharma och också önskar få en översikt över vad som finns skrivet i ämnet kan konsultera Foxeus 2016.
- 53 För mer om siddhorna i Indien, se t.ex. Linrothe (red.) 2006; Robinson 1979, 1996.
- 54 För mer om reinkarnationssystemet, se: Goldstein 1973; Kuijp 2005; Schwieger 2015; Thondup 2011; Wylie 1978.
- 55 Det finns några viktiga kvinnliga reinkarnationslinjer i Tibet, se t.ex. Diemberger 2007.
- 56 Dalai lama redogör för en sådan procedur som han själv genomgick som litet barn i sin självbiografi, se kapitlet 1 i Dalai lamas självbiografi (Dalai lama 1991, litteratur på svenska).
- 57 Sjätte Dalai lama 2000: 5–6.
- 58 Ordet ”utöva” och sammansättningar där ordet ingår, såsom ”utövningssväg” och ”den utövande traditionen”, används flitigt i denna bok. Användningen av ordet kan måhända uppfattas som främmande för

- somliga läsare. I synnerhet när det står för sig själv eller i sammansättning som är ovanliga på svenska. När ordet utöva används i boken syftar det på att utöva den inre utvecklingens väg, d.v.s. buddhismen. Denna utövning innefattar en mängd olika saker, t.ex. utöva meditation, utöva etik, utöva medveten närvaro, utöva vishet och utöva medkänsla. Det handlar således om en mängd olika utövningar och om att applicera läran i praktiskt handlande, med kropp, tal och sinne.
- 59 Dreyfus 2003: 168–169. Det bör dock påpekas att ritualerna också är en sorts meditation eftersom utövaren behöver vara fokuserad och närvarande när han eller hon utför dem.
- 60 Här i Sverige startade ett tibetanskt buddhistiskt samfund vid namn Karme Tenpe Gyaltzen i början av 1970-talet. En tibetansk lama vid namn Lama Ngawang bjöds till Sverige och han bosatte sig på centret Karma Shedrup Dargye Ling i Mälarhöjden år 1976. År 2011 gick Lama Ngawang bort och samfundet ledes sedan dess av Lama Tsultim Rinpoche. Vid sidan av detta center, som tillhör karmakagyulinjen, finns flera mindre center i Sverige, de flesta finns i de större städerna och de har olika profiler och verksamheter. Dessa center är i allmänhet relativt små och deras verksamhet är i många fall begränsad, de har heller inte någon stationärt boende tibetansk lama och ofta inte heller någon fast lokal. Tibetanska och västerländska lamor bjuds regelbundet till Sverige och det finns också flera västerlänningar som utbildat sig till lamor och som bor i Sverige. Alla fyra tibetanska skolor finns numera representerade i Sverige och det är således inte längre nödvändigt att resa till Asien för att studera och utöva den tibetanska buddhismen.
- 61 För några exempel på svenska, se t.ex. Govinda 1988; Ngawang 2011; Sogyal Rinpoche 2006; Dalai lama & Cutler 1999.

### Tsangnyön Heruka

- 62 Trots att 1400- och 1500-talet var en mycket viktig period av Tibets historia så är denna period, som Matthew Kapstein uttrycker det, ”a relatively neglected area of study” (Kapstein 2006a: 116). Den som önskar läsa mer om denna historiska period kan förslagsvis konsultera Ahmad 1995; Czaja 2014; DiValerio 2015a: 120–151; Ehrhard 2010b; Jackson 1989; Kapstein 2006a: 116–130; Komarovski 2011: 17–23; Larsson 2012: 22–30; Schaik 2013: 85–113; Shakabpa 1984: 73–99; Shakabpa 2010: 249–319; Sørensen & Hazod 2007; Tucci 1949; Tucci 1971: 189–245.
- 63 Läs mer om Dalai lama-institutionen i t.ex. Dalai lama 1991; Kuijip 2005; Sparham 2004.

- 64 Jfr Sperling 1995.
- 65 För mer om denna relation, se Ruegg 1997. Relationen har vissa likheter med patron–klient–förhållanden som förekommit på många håll i världen och som fortfarande förekommer, d.v.s. förhållandet mellan en överordnad beskyddare (patron) och dennes underordnade (klient). Denna benämning är dock missvisande i detta sammanhang eftersom klienten (läraren) ofta hade ett stort inflytande och inte sällan uppfattades som överordnad patronen (välgöraren), åtminstone i andligt hänseende.
- 66 För mer information om den femte Dalai lama och hur det gick till när han kom till makten, se t.ex. Schaeffer 2005; Maher 2010. För information om perioden som följde, se t.ex. Cuevas & Schaeffer (red.) 2006. För mer information om relationen mellan Mongoliet och Tibet, se t.ex. Bulag & Diemberger 2007.
- 67 För mer om Gandenpotrangstyret, se t.ex. Cüppers 1997. Eftersom Dalai lama ses som en emanation av Avalokiteśvara (tibetanska: Chenrezig), medkänslans bodhisattva, är ordet ”bodhisattvakrati” mer lämpligt än ”teokrati”.
- 68 För en översikt över Tsangnyöns litterära produktion, se Schaeffer 2011; Smith 1969, 2001; Larsson 2012: 229–253; Larsson 2013.
- 69 Tsangnyöns text om sånger är översatt i Larsson & Quintman 2015. Tsangnyöns biografi om Milarepa står översatt i Evans-Wentz 2000 och Lhalungpa 1979, samt i Tsangnyön 2010. För en textkritisk utgåva, se de Jong 1959; för en modern tibetansk utgåva, se gTsang smyon 1991. Biografen om Milarepa finns i två svenska översättningar: Andreae 1954 och Lagerkvist 1986. Tsangnyöns biografi om Marpa har översatts av Näländä translation committee (1986). För en tibetansk utgåva se t.ex. gTsang smyon 1990. Milarepas sånger har översatts av Chang 1989, och en ny engelsk översättning av Christopher Stagg kom 2017 (Tsangnyön 2017). För en tibetansk version se gTsang smyon 1991. Marta Sernesi har översatt en lovprisning till Milarepa som är författad av Tsangnyön (2014). Utöver denna text har, mig veterligen, ingen av Tsangnyöns många rituella texter översatts. Däremot finns många av Tsangnyöns rituella texter bevarade på tibetanska, se t.ex. gTsang smyon 1971.
- 70 Andrew Quintman har publicerat en studie över hur Tsangnyöns version av biografen om Milarepa förhåller sig till tidigare versioner av denna text (Quintman 2014).
- 71 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*, 1512; lHa btsun rin chen rnam rgyal, *Dad pa'i spu slong g.yo ba*, 1543; dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*, 1508. Sångerna ingår i *Nyi ma'i snying po* och *Dad pa'i spu slong g.yo ba*. Dessa tre biografier utgör de främsta källorna för min avhand-

- ling (Larsson 2009, 2012). På senare tid har fler intresserat sig för dessa texter, 2015 publicerade t.ex. David DiValerio en bok som delvis utgår från dessa texter (2015a). DiValerio har också skrivit en artikel där han diskuterar hur dessa tre biografier och sångsamlingen förhåller sig till varandra (2015b).
- 72 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*, 1508. Det är denna text som står översatt i denna bok.
- 73 Tryckta illustrationer som föreställer Tsangnyön finns i många av de tibetanska blocktryck som trycktes av Tsangnyöns lärjungar. Två statyer föreställande Tsangnyön finns återgivna i Dinwiddie 2003: 154–157. Avbildningar av dessa bägge statyer finns i Larsson 2012 (bild 13 och 16, och omslaget). En annan Tsangnyönstaty återges i Linrothe 2006: 373. Tsangnyön avbildas också i bakgrunden av flera thankor, se t.ex. Essen & Thingo 1989: 132, bild nr. II-284. Flera olika statyer och en thanka av Tsangnyön finns att beskåda på Himalayan Art website (<http://www.himalayanart.org/image.cfm/58353.html>).
- 74 För mer information om denna typ av litteratur, se t.ex. Conermann & Rheingans (red.) 2014; Covill, Roesler & Shaw (red.) 2010; Gyatso 1998.
- 75 Ett slags bälte som yogier använder som stöd i olika meditationspositioner. Yogier som Milarepa och Tsangnyön avbildas ofta med ett sådant meditationsbälte.
- 76 De flesta av Tsangnyöns lärjungar nämner att han var en reinkarnation eller emanation av Milarepa. Detta antyds också av Tsangnyön själv. För en mer utförlig diskussion kring detta, se Larsson 2012: 56; Stearns 1985: 66–83; Quintman 2014: 164–172.
- 77 Novismunken (s: *śramaṇera*; t: *dge tshul*) har inom den tibetanska traditionen trettiosex löften som reglerar hans uppförande, varav tio är särskilt centrala.
- 78 Det finns flera olika mahāyānabuddhistiska texter som beskriver vishetens fulländning (t: *shes rab kyi pha rol tu phyin pa*; s: *prajñāparamitā*). Den mest omfattande versionen är hundratusen verser lång (s: *Śatasāhasrikāprajñāparamitāsūtra*).
- 79 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 18.
- 80 För en detaljerad studie över Tsari, se Huber 1999.
- 81 Det finns en biografi som beskriver Sharawas liv. Denna biografi finns endast på tibetanska. För bibliografiska uppgifter, se Zla ba rgyal mtshan i litteraturlistan.
- 82 För mer om Tsangnyöns kopplingar till sakyaskolan, se Larsson 2011a.
- 83 Näländä 1986.
- 84 Läs mer om Nāropa i Guenther 1986.

- 85 För mer information om de hörda traditionerna (t: *snyan brgyud*), se t.ex. Larsson 2012: 83–90; Sernesi 2011b. Se också ordlistan. Peter Alan Roberts har utforskat den biografiska texttraditionen kring Rechungpa (2007).
- 86 Dessa sex olika utövningsmetoder är tummo (t: *gtum mo*), den illusoriska kroppen (t: *sgyu lus*), drömyoga (t: *rmi lam*), det klara ljuset (t: *'od gsal*), överföring av medvetandet (t: *'pho ba*) och mellantillståndet (t: *bar do*).
- 87 Det finns en hel del skrivet om *mahāmudrā* och flera centrala texter finns i engelsk översättning. Se t.ex. Namgyel 2011; Jackson 2011; Jackson & Kapstein (red.) 2011; Karmapa 1989; Martin 1992; Rangdröl 1989; Roberts 2011.
- 88 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 25–26.
- 89 *Hevajra Tantra* är översatt till engelska i Snellgrove 1959.
- 90 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 25.
- 91 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 28.
- 92 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 28–29.
- 93 För mer om dessa platser, deras historia och den rika mytologi som är förknippad med dem, se Huber 1997 och 1999.
- 94 Det fanns som nämns ovan inte någon enskild kung som var mäktig nog att styra över hela Tibet under denna period. I stället fanns det ett flertal kungar och ledare som styrde över olika områden.
- 95 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 42.
- 96 Läs mer om boktryckets historia och betydelse i Tibet i Diemberger, Ehrhard & Kornick (red.) 2016; Ehrhard 2012; Schaeffer 2009.
- 97 Dessa tankar återges i alla tre biografier om Tsangnyön, och jag har översatt relativt fritt utifrån dem. Jfr rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 138; dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*: 16a–16b; lHa btsun rin chen rnam rgyal, *Dad pa'i spu slong g.yo ba*: 97–98.
- 98 Det finns tibetanska biografier om alla dessa lärjungar.
- 99 De som önskar veta mer om kvinnliga mästare i den tibetanska buddhismen kan konsultera: Allione 1986; Bessenger 2016; Gyatso & Havnevik 2005; Diemberger 2007; Havnevik 1990; Havnevik 1999; Jacoby, 2014; Schaeffer 2004.
- 100 Engelska översättningar av biografier över dessa två kvinnliga mästare ingår i boken *Women of Wisdom* (Allione 1986: 216–219, 223–231). Dan Martin har skrivit om Machik Ongjo och andra kvinnor som var traditionsbärare under 1100-talet (2005).
- 101 Denna unika och omfattande biografi publicerades i Tibet 2011 och upptäcktes några år innan dess. Biografen är skriven av Kuntu Sangmos manliga lärjunge Kenrab Wangchuk (mKhan rab dbang phyug) och har

- titeln *Dus gsum rgyal ba ma lus par bskyed pa'i yum chen kun tu bzang mo'i rnam par thar pa zab don gter mdzod thong ba don ldan*. Nedanstående biografiska redogörelse bygger dock framför allt på den kortfattade beskrivning över Kuntu Sangmos liv som ingår i Götsangrepas Tsangnyönbiografi (rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 140–142). För mer information om Kuntu Sangmo, se Diemberger 2016: 286–293; Larsson 2016: 322–327.
- 102 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 141.
- 103 Denna plats (t: *Nas zlum shel phug*) har förmodligen identifierats av Porong Dawa. Dawa argumenterar för att Nedum ligger väster om Dingri. Numera är platsen, enligt Dawa, känd under namnet Nelung (*Nas lung*) eller Nadum (*Na zlum*) och på kinesiska benämns platsen Nailonxiang. Kristallgrottan (*shel phug*) återfinns dock inte i dagens språkbruk. Dawa föreslår att denna plats syftar på några vita grottor som ligger i området (Dawa 2016: 206–209).
- 104 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 141.
- 105 För mer information om Tsangnyöns tre besök i Katmandu och hans renovering av stüpan, se Larsson 2011b.
- 106 Karmapas brev är översatt till engelska i Larsson 2012: 179 och i DiValerio 2015a: 152.
- 107 Tsangnyöns biografi om Marpa finns översatt i Näländä 1986. För en studie över befintliga biografier om Marpa och hur dessa förhåller sig till varandra, se Ducher 2017.
- 108 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 246.
- 109 dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*: 24b.
- 110 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 270.
- 111 Tsangnyöns sista ord återfinns i slutet av sångsamlingen (g'Tsang smyon, *g'Tsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 27a), samt i rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 273 och dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*: 26b.
- 112 dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*: 26b.
- 113 Enligt buddhistisk tradition uppstår dylika himmelsfenomen när en stor mästare går bort.
- 114 dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*: 27b.
- 115 Detta skildras i Götsangrepas biografi över Tsangnyön (rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 281–282). Se också Schaeffer 2007: 218–221 och Larsson 2016: 311.
- 116 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 281–282.
- 117 Läs mer om hur det gick till när sångsamlingen sammanställdes i Ehrhard 2010a och Larsson 2016. För en beskrivning av Tsibri, se Buffetrille 2013.
- 118 Larsson 2016; Ehrhard 2010a; Sernesi 2011a. Texten om sånger står översatt



i Larsson & Quintman (2015). Den korta översikten över sångsamlingen har jag översatt. Den står efter sångsamlingen i föreliggande bok.

### Tsangnyön Herukas sånger

- 119 Milarepas sånger är översatta till engelska i Chang 1989 och i Tsangnyön 2017. Flera sånger ingår också i biografen om Milarepa (Lagerkvist 1986; Tsangnyön 2010).
- 120 För översikter över poesi och sånger i den tibetanska traditionen, se Jackson 1996; Larsson & Quintman 2015: 87–97; Stein 1972b: 248–276.
- 121 Det finns flera studier om siddhasånger. Se t.ex. Braitstein 2014; Guenther 1969; Jackson 2004; Kapstein 2006b; Kværne 1977; Schaeffer 2005b; Templeman 1994.
- 122 Roger Jackson beskriver dessa teman utförligt i inledningen till sin översättning av en samling siddhasånger som tillskrivs Saraha, Kāṇha och Tilopa (2004: 16–40). Per Kværne har skrivit om sahaja (1975).
- 123 För studier om den tibetanska sångtraditionen, se Ardussi 1977; Jackson 1996; Larsson & Quintman 2015; Sørensen 1990; Sujata 2005; Yamamoto 2015. För engelska översättningar av tibetanska sånger, se t.ex. Chang 1989; Jinpa & Elsner 2000; Nālandā Translation Committee 1989; Stearns 2000; Sujata 2012. Det finns endast ett fåtal tibetanska sånger översatta till svenska. Biografen om Milarepa innehåller dock flera sånger (Andreae 1954; Lagerkvist 1986) och den sjätte Dalai lamas kärlekssånger har översatts (Sjätte Dalai lama 2000). Den sjätte Dalai lamas sånger är mycket olika Tsangnyöns sånger till såväl form som innehåll. De består av fyra versrader om vardera sex stavelser, och de flesta av dem handlar om jordisk kärlek. Milarepas sånger – som sammanställdes av Tsangnyön – är däremot mycket lika Tsangnyöns sånger. Det är möjligt att Tsangnyön modifierade Milarepas sånger när han sammanställde Milarepas sångsamling och således är medförfattare till några av dem.
- 124 gTsang smyon Heruka, *Ma rig mun sel dad pa'i mig 'byed*, 1b–2a; Larsson & Quintman, 2015: 113.
- 125 Det finns fortfarande melodier inom kagyutraditionen som anses härstamma från Milarepa.
- 126 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 6b.
- 127 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 3b.
- 128 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 2a.
- 129 Samdrub Des kritiska sång återges i Tsangnyöns sångsamling (gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 4b–5a). Sången är översatt till engelska i Larsson 2012: 168 och i Stearns 1985: 98–99. Den galna yogin

- Drukpa Kunle blev på ett liknande sätt anklagad för att vara tjuv, rånare, tiggare och någon som är full av begär men låtsas vara en religös person med mera. Även Drukpa Kunle svarade på dessa anklagelser genom en sång ('Brug pa kun legs, 'Brug pa kun legs kyi rnam thar: 19–21). Elisabeth Monson analyserar denna sång i sin doktorsavhandling (Monson 2015: 306–316).
- 130 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 5b.  
 131 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 11a.  
 132 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 12b.  
 133 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 13b.  
 134 gTsang smyon Heruka, *Ma rig mun sel dad pa'i mig 'byed*; Larsson & Quintman 2015: 117.  
 135 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 24b.  
 136 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 21b.  
 137 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 16b.  
 138 Se t.ex. Drukpa Kunle-sången som är översatt i Jinpa & Elsner 2014: 171–172, eller någon av de sånger som återfinns i den biografi om Drukpa Kunle som Keith Dowman och Sonam Paljor har översatt (1983).  
 139 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 17a.  
 140 Tsangnyön kritiserar de som följer de lägre farkosterna i sången som bär namnet ”Jaglöhshetens lejon, rytandet som uttrycker den yttersta meningen” (gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 9b–10a). Drukpa Kunle kritiserar Tsangnyön och andra galna yogier i några av sina sånger ('Brug pa kun legs, 'Brug pa kun legs kyi rnam thar: 167, 228–229; DiValerio 2015a: 96; Stein 1972a: 269, 359).  
 141 I sången används ordet *gandenpa/gedenpa* (t: *dga' ldan pa/dge ldan pa*) och inte *gelukpa*. *Gandenpa* var tidigare en vanlig benämning för *gelukpa*.  
 142 Ordagrant ”de hemliga mantrans nyingmakloster” (t: *gsang sngags rnying ma pa'i grva sa*).  
 143 Denna översättning utgår från den version av sången som ingår i *Brag phug dge bshes Dge 'dun rin chens* biografi om Drukpa Kunle (1971: 82–84). För en engelsk översättning, se Dowman och Paljor 1983: 107–108. Denna version av sången skiljer sig något från den äldre tibetanska varianten som återfinns i 'Brug pa kun legs, 'Brug pa kun legs kyi rnam thar: 105–107 och är översatt till franska i Stein, 1972a: 181–184.  
 144 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 22a.  
 145 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 23a.  
 146 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 24a.  
 147 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 24b.  
 148 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 26b–27a.

- 149 gTsang smyon, *gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum*: 27a.
- 150 rGod tshang ras pa, *dKar chags nyi 'od snang ba*.
- 151 gTsang smyon Heruka, *Ma rig mun sel dad pa'i mig 'byed*: 8b; Larsson & Quintman, 2015, 127.
- 152 Jfr Smith 2001: 60.
- 153 rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 132. En kort biografi om Tilopa finns översatt i Näländä 1997.
- 154 Larsson 2012: 57–60; Quintman 2014: 148–151; Roberts 2007: 78–80.
- 155 För information om Mangyul Gungtang och dess härskare, se Everding 2000.
- 156 För information om södra Latö och dess härskare, se Everding & Dzong-phugpa 2006.
- 157 Det finns flera olika biografier om Drukpa Kunle på tibetanska. Delar av den mest utförliga biografien är översatta till franska i Stein 1972a, och en annan del av samma biografi är översatt till engelska i Ardussi 1972. En senare populariserad biografi över Drukpa Kunle från Bhutan är översatt till engelska i Dowman & Paljor 1983. Det finns också en tysk översättning (Kretschmar 1981). 2015 publicerades också en doktorsavhandling om Drukpa Kunle (Monson). För en diskussion och överblick över innehållet i dessa olika biografier, se DiValerio 2015a: 193–219.
- 158 2016 utkom en engelsk översättning av biografierna om Unyön Kunga Sangpo (DiValerio). David DiValerio presenterar honom också utförligt och analyserar relationen mellan Unyön och Tsangnyön i *The Holy Madmen of Tibet* (2015a: 115–119). Franz-Karl Ehrhard har skrivit om Unyöns relationer till politiska ledare (2010b).
- 159 En utförlig biografi om Tangtong Gyalpo har översatts till engelska av Cyrus Stearns (2007). Denna biografi innehåller också en mycket väl-skriven och lärd introduktion samt en detaljerad notapparat. För andra studier om Thangtong Gyalpo, se Gyatso 1980, 1981, 1986; Kahlen 1993; Stearns 1980.
- 160 Det är värt att notera att termen ”kraftfull disciplin” (t: *brtul shugs*) ofta används i sångsamlingen, men att termen ”disciplinerat uppförande” (s: *vratacaryā*, t: *brtul zhugs spyod pa*) används i biografierna. Dessa bägge termer verkar dock ha ungefär samma innebörd. På senare tid har alltfler börjat intressera sig för vad detta ”uppförande” och denna ”disciplin” innebär, både i praktiken och i teorin. Se t.ex. DiValerio 2015a; Larsson 2009, 2012; Stearns 2007; Wedemeyer 2011, 2013.
- 161 2016 publicerades Götsangrepas Tsangnyönbiografi från 1512 som bok i Tibet.

- 162 Se litteraturlistan under rGod tshang ras pa, *dKar chags nyi 'od snang ba* för bibliografiska uppgifter.
- 163 Ehrhard 2010a och Larsson 2016.
- 164 I tibetanska texter markeras varje enskild versrad med ett speciellt tecken som kallas *shad* (uttalas: *she*) och som ungefär har samma betydelse som komma eller semikolon. Versrader markeras med dubbla *shad* (t: *nyis shad*) medan prosa markeras med enkla *shad*.
- 165 Jag har tillsammans med Johanna Jörgensen i Yangchenmas översättningsgrupp översatt en kort meditationstext och då lyckats bibehålla samma stavelseantal per rad på svenska som i den tibetanska originaltexten. Texten blev på detta sätt ungefär dubbelt så lång, men den går att recitera med samma melodi som vanligtvis används då den tibetanska texten reciteras. Det skulle således i princip vara möjligt att översätta också Tsangnyöns sånger och bibehålla antalet stavelser per rad. Detta är dock ett mycket mödosamt arbete och jag har inte haft möjlighet att göra det inom ramen för detta projekt.

### Översättning av den vördade Tsangpa Herukas sångsamling

- 166 Denna sång är översatt till engelska i Stearns 1985: 12.
- 167 Vetäli stavas vanligtvis *Dud sol ma* på tibetanska, men i texten står det *Dur sol ma*.
- 168 Denna sång är uppdelad i två separata sånger i den biografi över Tsangnyön som Lhatsun Rinchen Namgyel sammanställde (IHa btsun rin chen rnam rgyal, *Dad pa'i spu slong g.yo ba*: 50–51). Den andra sången börjar med ”På de vidsträckta slätterna, där samsära och nirvāna inte är åtskilda”. Denna uppdelning förefaller vara logisk och det är således möjligt att denna sång i själva verket består av två olika sånger som satts ihop.
- 169 Denna översättning bygger på att det tibetanska ordet *rgyud*, ”tantra”, uppfattas som *brgyud*, ”tradition”. Eftersom textens författare stavar bägge dessa ord på samma sätt är det svårt att veta om det är ”de tre tantornorna” (t: *rgyud gsum*) eller ”de tre traditionerna” (t: *brgyud gsum*) som åsyftas här. Jag finner det dock rimligt att anta att ordet syftar på de tre traditionerna i detta sammanhang, d.v.s. de tre hörda överföringstraditionerna som Tsangnyön var traditionsbärare av: Milarepas, Gampopas och Ngendsongpas.
- 170 ”Den stora farkostens tantriska instruktioner” (t: *rgyud ldan pa'i theg chen gdams ngag*) och ”den fulländade farkostens instruktioner” (t: *phar phyin theg pa'i gdams ngag*) syftar förmodligen på instruktioner som är

- länkade till ”resultatfarkosten” (t: *'bras bu'i theg pa*), d.v.s. vajrayāna, den tantriska delen av mahāyāna, respektive ”orsaksfarkosten” (t: *rgyu'i theg pa*), d.v.s. den icke-tantriska delen av mahāyāna. Resultatfarkostens instruktioner (”den stora farkostens tantriska muntliga instruktioner”) anses leda till uppvaknandet snabbare än orsaksfarkostens (”den fulländade farkostens instruktioner”).
- 171 De tre felen syftar på tre sorters fel hos den som lyssnar på buddhistisk undervisning: bristande uppmärksamhet, glömska och oren motivation. Det är genom att vara fri från dessa tre fel som genuin tro uppstår.
- 172 ”Halsens glädjekanal” och ”centralkanalens knutar” syftar till de esoteriska tantriska lärorna om subtila vindar eller energier som cirkulerar i subtila kanaler i varje individ. Yogin lär sig kontrollera dessa och därmed också sitt eget sinne.
- 173 Sharawa kallade Tsangnyön för ”Dharmas berömmelse från Tsang” – Tsangpa Chökyi Drakpa (t: *gTsang pa chos kyi grags pa*).
- 174 Kungen härstammade från de första tibetanska kungarna vilka ansågs ha stigit ner från himlen.
- 175 Mila är en förkortning för Milarepa.
- 176 Det tibetanska ordet *rgyal po* som jag normalt översätter med ”kung” har översatts med ”prins” när ordet används om kungen av Mangyul Gungtang son, Samdrub De, trots att han kallas för ”kung”, d.v.s. *rgyal po* i sångsamlingen. Jag har valt att göra detta för att inte läsaren ska blanda ihop dessa kungligheter. Ordet *rgyal po* kan således användas för personer som är av kunglig börd och har en bredare innebörd än vad kung har på svenska. Det fanns flera olika kungar i Tibet under denna period, kungar som styrde över olika delar av Tibet. Vad som gör kungen av Mangyul Gungtang och hans söner speciella är att de härstammade från de forna kungarna som styrde i Tibet på den tiden då Tibet var ett kungadöme och tillika en stormakt.
- 177 I texten står det ”den tvåfaldiga nyttan” (t: *don gnyis*). Detta syftar på det som är till gagn eller nytta för en själv och för andra.
- 178 Mat eller andra gåvor som en mästare eller munk får av hängivna anses kunna skapa allvarliga karmiska konsekvenser om den som tar emot dessa gåvor inte har de rätta kvalifikationerna eller inte använder gåvorna på rätt sätt.
- 179 Enligt buddhismen är människolivet dyrbart och svårt att uppnå. Människan har friheter och möjligheter som andra varelser i tillvarons kretslopp saknar.
- 180 När denna sång återges i Lhatsun Rinchen Namgyels version av biografien om Tsangnyön (lHa btsun rin chen rnam rgyal, *Dad pa'i spu slong g.yo ba*:

- 73) ingår fyra strofer som inte återfinns i den version av sångsamlingen som jag här översätter: "När de som klänger fast vid fäderneslandets fängelse ser mig, låtsas jag vandra runt i världen. När de som klänger fast vid städer, landsbygd och marknader ser mig, låtsas jag vandra runt bland bergen."
- 181 Denna passage syftar på de fyra omätbara tankarna: omätbar kärlek, medkänsla, glädje och opartiskhet. Det är också värt att påpeka att ordningen på de sista två är omvänd mot hur den brukar vara, och att Lhatsun Rinchen Namgyels biografi om Tsangnyön återger stroferna i enlighet med den vanliga ordningen, d.v.s. glädjen kommer före opartiskheten.
- 182 Shepa Dorje är ett av Milarepas namn.
- 183 "Blodets förorening" (t: *dmar grib*) är en sorts förorening som uppstår genom att man äter köttet från en varelse.
- 184 "Önskan" (t: *smon*) och "tillämpningen" (t: *'jug*) syftar på de olika typerna av uppvaknat sinnelag (s: *bodhicitta*) som en utövare inom mahāyānabuddhismen måste utveckla om han eller hon ska kunna förverkliga uppvaknandet.
- 185 "Blodspengarnas förorening" (t: *bcal ba'i stong grib*).
- 186 Hela denna sång är översatt till engelska i Stearns 1985: 98–113.
- 187 T: *'dod pa ches pas 'dod pas 'dod pa'i gegs byas pas*.
- 188 Detta syftar sannolikt på Sharawa, Tsangnyöns lärare.
- 189 Födelse genom livmoder, ägg, värme, samt mirakulös födelse.
- 190 För en upplyst yogi är alla handlingar en religiös aktivitet. Går han till synes planlöst omkring är det ändå detsamma som att i vördnad gå runt en stupa eller buga framför en buddhastaty.
- 191 Tathāgatas essens (t: *bde gshegs snying po*) syftar i detta sammanhang förmodligen på någon av de olika sūtror som handlar om buddhanaturen.
- 192 Urgyenpa (*U rgyan pa rin chen dpal*, 1229–1309) var en betydelsefull buddhistisk mästare från Tsang. Han var bland annat lärjunge till drukpakagyulaman Götsangpa Gönpo Dorje (1189–1258) och till den andra Karmapa, Karma Pakshi (1204–1283). Pön är namnet på den religion som fanns i Tibet innan buddhismen. Pönpo kallar man en anhängare till denna religion.
- 193 I Lhatsun Rinchen Namgyels version av denna sång ingår här följande strof: "I mitten är det utan varande, tomt på betingelser"; *bar du gnas med rkyen gyis stong gin gda'* (lHa btsun rin chen rnam rgyal, *Dad pa'i spu slong g.yo ba*: 66).
- 194 Även om kungen inte namnges bör det vara kungen av Gungtang, Nam-

- gyel De och dennes söner (som också ibland kallas för kungar i sångsamlingen) med följe som åsyftas här.
- 195 Detta talesätt är något svårt att förstå, men efter samtal med Kalsang Norbu Gurung, forskare vid Bonns universitet, tolkar jag att talesättet syftar på det absurda i att likställa det vatten som samlats i ett hovavtryck med oceanens vatten.
- 196 Jag finner även detta talesätt svårt att förstå. Kalsang Norbu Gurung, forskare vid Bonns universitet, anser att talesättet syftar på det absurda i att likställa ett grässtrå med ett rosenäppelträd, ett träd som förekommer i indisk mytologi.
- 197 Det klara ljusets grotta (*'Od gsal phug*) i Ronphu ligger i närheten av Dzongkar eller Dzongka (*rDzong dkar*) i Gungtang (Aufschnaiter 1976: 181).
- 198 Dzamling är mer känd som Dzamling Gyalmo (se t.ex. rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 88). Hon var syster till Dorje Pakmo-inkarnationen Chökyi Drönma (1422–1455) och dotter till kung Lhawang Gyaltzen (1404–1464) (Diemberger 2007: 340, n. 18; Diemberger & Clemente 2013: 121). Titeln *lcam mo* används i allmänhet om drottning, men kan i vissa fall även användas om syster. Dzamling var ogift och halvsyster till kung Tri Namgyel De. Hildegard Diemberger identifierar Khandro Sangmo som Khandro Gyalmo, dotter till kung Tri Namgyel De och halvsyster till Norbu De och Samdrub De (Diemberger & Clemente 2013: 123; Diemberger 2016: 293).
- 199 Dzamling var förmodligen inte Khandro Sangmos mor, se ovanstående not.
- 200 Se ordlista.
- 201 Tenkheb (*rTen khebs*) syftar eventuellt på Tingkheb (*gTing khebs*) som i sin tur förmodligen syftar på gTing skyes (Tingkye, Dingkye) och ligger 83 km söder om Sakya.
- 202 Rikedom blir meningsfull om man använder den för att gagna andra.
- 203 Nosrep syftar på det rep som arbetsdjur ibland har fästat i sin nos så att de ska kunna styras. Om detta rep skulle vara fastsatt på dragjurets huvud så skulle inte andra kunna kontrollera det.
- 204 Enligt biografierna blev Tsangnyön och hans lärjungar inbjudna till Dowoches kloster (*mDo bo che*) av en högt uppsatt mästare vid namn Kunga Siji (*Kun dga' gzi brjid*) och dennes lärjungar. Efter att ha undervisat vid detta kloster reste Tsangnyön och hans lärjungar vidare genom Dowoche (rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 99; dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*: 14a; lHa btsun rin chen rnam rgyal, *Dad pa'i spu slong g.yo ba*: 79).

- 205 Gungtang's huvudstad hette Dzongkar (*rDzong dkar*).
- 206 Detta uttryck syftar på att Möndze Togdenpa skulle utöva i Kailash och nå resultat genom detta. ”Möndze” (*Mon rdze*) är förmodligen ett namn på en plats, och ”togdenpa” (*rtogs ldan pa*) är en term som används för förverkligade yogier. Vid slutet av sången anges Möndze Togdenpas verkliga namn: Kunga Legsang. Senare i sångsamlingen återfinns ytterligare en sång till Kunga Legsang (En sång som sammanfattar stadierna och vägarna till Möndze Togden).
- 207 Se ordlista.
- 208 Det lär finnas mantror som förvandlar gift till nektar och därmed gör dödligt gift ofarligt att förtära (Lama Tsultim Rinpoche's förklaring).
- 209 ”Utövningen som frammanar insikt” (t: *bogs dbyung*) är en avancerad utövning vars syfte är att påskynda insikt i tillvarons och sinnets sanna natur.
- 210 ”Kraftfull disciplin” (t: *brtul shugs*) är nära relaterat till ”disciplinerat uppförande” (t: *brtul zhugs*) och har ett snarlikt uttal på tibetanska. Både Lhasun Rinchen Namgyel och Götsangrepa använder den senare stavningen när de återger sången i sina biografier om Tsangnyön. Se ordlistan för en kortfattad förklaring av vad disciplinerat uppförande syftar på i detta sammanhang.
- 211 Det tibetanska ordet är *drug ldan dharma*. Det är något oklart vad *drug ldan* syftar på. Förmodligen åsyftas läran (*dharma*) som är försedd med sex (*drug ldan*) [utmärkta egenskaper] (*dam pa drug ldan*). Det är värt att notera att den tibetanska texten skriver sanskritordet *dharma* och inte den tibetanska översättningen av detta ord: *chos*. Förmodligen har denna strof samma betydelse som *khyad chos drug ldan* ”försedd med sex speciella egenskaper”. Janet Gyatso förklarar att *khyad chos drug ldan* antagligen syftar på sex kvaliteter som brukar känneteckna Samantabhadras förverkligande: det kommer inte från en överföring, det kommer inte från sinnet, det kommer inte från en orsak, det kommer av sig självt, det stiger upp av sig självt, det befrias av sig självt (Gyatso 1998: 63).
- 212 Enligt Lama Tsultim Rinpoche syftar detta på att Tsangnyön påpekar att han bara är en av många mästare, precis som det finns många stjärnor, men Namka Gyaltzen kallade honom för sol och måne (förmodligen skrev han så i brevet till Tsangnyön som vi inte har tillgång till) vilket visar den rena syn som Namka Gyaltzen hade när han bad Tsangnyön om dharma som är som ljuset (från solen eller månen).
- 213 Duldzin Ngawang syftar förmodligen på Duldzin Ngagi Wangpo (*'Dul dzin ngag gi dbang po*) och Rechen Chöje på Rechenpa Denchikpa Zhönu Palden (*Ras chen pa gDan cig pa gZhon nu dpal ldan*). De var



- båda traditionsbärare inom Rechungs hörda traditionslinje och lärare till Tsangnyöns huvudsakliga lärare Shara Rabjampa Sangye Senge.
- 214 I stället för *samsāra* (t: *'khor ba*) och *nirvāṇa* (t: *mya ngan las 'das*) står det ”existensen” (t: *srid*) och ”friden” (t: *zhi*) i den tibetanska texten. Eftersom dessa ord är synonymer har jag för tydlighetens skull valt att översätta *srid* och *zhi* med *samsāra* respektive *nirvāṇa* när orden dyker upp i texten. Enligt såväl mahāyāna- som vajrayānabuddhismen är buddhismens slutmål ett tillstånd bortom både *samsāra* och *nirvāṇa*. Detta är något som Tsangnyön påpekar i flera av sina sånger.
- 215 Förmodligen syftar lidandets fyra floder på de fyra typerna av lidande: födelse, ålderdom, sjukdom och död.
- 216 Detta syftar på döden. När döden inträffar separeras de fyra elementen (eld, vatten, luft och jord) från varandra. Elden syftar på värmen i kroppen, vatten syftar på vätskorna i kroppen, luften på andningen och jorden på de fasta elementen i kroppen.
- 217 Detta är en svåröversatt del av sången. Tibetanskan lyder i originaltexten: */bdag kyang brtse ldan ma yi bu sdug ni//stor ba yid la byed pa de bzhin du//rmi lam na yang la phyi sems pa'i phyir/'byung bzhi ma gyes tha nang sos phyin pas//de bar tshogs drug yul gyi snang ba la//dgag sgrub med par lhug par nyal 'tshal lo/*. Lhatsun återger en mening i denna passage något annorlunda. Han skriver: */rmi lam na yang ma rjed sems pa'i phyir/* i stället för: */rmi lam na yang la phyi sems pa'i phyir/*. I Ha btsun rin chen rnam rgyal (*Dad pa'i spu slong g.yo ba*: 96). Jag diskuterade denna passage med professor Franz-Karl Ehrhard och han föreslog att jag skulle följa Lhatsun när jag översätter detta, vilket innebär att avsnittet handlar om att inte glömma [sina föräldrar] när man drömmer, vilket passar bättre än att tänka på Lachi i drömmen.
- 218 Denna sång innehåller flera svåra passager. Efter att ha konsulterat Lama Tsultim Rinpoche bad jag Lama Chöpel (Ferenc Füzeskúti), som i sin tur fick hjälp av drikungkagyuyogin Khenpo Tashi Rinpoche, att granska översättningen. Utan dessa lärda lamors hjälp hade jag inte kunnat översätta vissa av sångens verser. Ett stort tack till dem alla.
- 219 Att rena alla buddhaländer (t: *sangs rgyas zhing kyn byang ba*) innebär enligt Lama Tsultim Rinpoche att nå insikt i sin buddhanatur.
- 220 När Jigme Drakpa beskriver sin dröm benämner han blommorna *senapsblommor* (t: *dpal kha me tog/pad kha me tog*), men här kallas blommorna för *sesamblommor* (t: *til gyi me tog*).
- 221 Ordagrant: ”den är en lyckosam ömsesidig beroende och samverkande tillblivelse” (t: *de nyid rten 'brel 'grig pa yin*).

- 222 Denna strof är svår att översätta ordagrant. Jag har därför valt att översätta den fritt. Tibetanskan lyder: *’gro don gyi rten ’brel ’grig nas gda’*.
- 223 Här nämnde Lama Tsultim Rinpoche att meditationen inte ska vara för ansträngd men inte heller för slapp, det handlar om att som en flöjtspelare finna ett mellanläge, inte blåsa för hårt eller för löst i flöjten.
- 224 Tre portar: kropp, tal och sinne. Fyra aktiviteter: gå, stå, ligga och sitta.
- 225 Enligt den tantriska buddhistiska traditionen finns det tjugofyra huvudsakliga heliga platser. Utöver dessa finns åtta begravningsplatser som också är heliga. Vid dessa sammanlagt trettio två platser anses det vara särskilt gynnsamt att utöva meditation.
- 226 Ngampa Dradrok (*rNgam pa sgra bsgrogs*) är namnet på en begravningsplats i Tsari som omnämns i tantrorna. Yogier brukade meditera på denna plats.
- 227 Det är svårt att se om det står Do (*rDo*) eller Ngo (*rNgo*) i den tibetanska texten. Förmodligen syftar Do/Ngo på gränsområden söder om Tsari där olika stamfolk som inte följer buddhismen lever. Dessa stamfolk brukade störa pilgrimer och ibland till och med anfälla dem.
- 228 I Lhatsun Rinchen Namgyels version av sången påpekas här att sinnet också är ofött (t: *skye med*) (IHa btsun rin chen rnam rgyal, *Dad pa’i spu slong g.yo ba*: 91).
- 229 Fyra alternativa sätt att uppfatta tillvaron (t: *mu bzhi*). Detta syftar enligt buddhistisk filosofi på fyra missuppfattningar angående verkligheten. Dessa fyra kan förklaras på olika sätt. Ibland åsyftas uppfattningen att saker och ting existerar, att de inte existerar eller att de varken existerar eller inte existerar (t: *yod med dang gnyis ka yin min gyi mu*). Ibland syftar de fyra uppfattningarna på idén om att varelserna uppstår och upphör (t: *skyed ’gag*), idén om evighet och intighet (t: *rtag chad*), tron på existens och icke-existens (t: *yod med*), tron på framträdande och tomhet (t: *snang stong*). Alla dessa olika uppfattningar är enligt buddhistisk filosofi felaktiga.
- 230 Ordet *rjed* som jag har översatt som ”glöms bort” kan också betyda ”att värda”. Det är således möjligt att tolka denna strof annorlunda, kanske något i stil med: ”När de uttalar sina värnadsfulla ord försvinner meditationen.”
- 231 Ordagrant ”de fyra typerna av aktiviteter” (t: *spyod lam rnam bzhi*). Det vill säga: gå, stå, ligga och sitta.
- 232 Jag har följt Götsangrepa när jag översatt denna strof (rGod tshang ras pa, *Nyi ma’i snying po*: 129). I originaltexten står det ”trädstam” (*sdong po*) i stället för resultat (*’bras bu*).

- 233 Ordagrant den av lärjungarna som ”först blev upphöjd” (t: *thog mar che ba*).
- 234 Begravningsplatsernas herre (t: *Dur khrod bdag po*; s: *Citipati*), en beskyddare som har formen av ett skelett.
- 235 Ordagrant ”tecken av värme” (t: *drod rtags*) uppstår. Detta syftar på upplevelser av värme som anses uppstå som ett resultat av framgångsrik utövning. I vissa fall handlar det inte bara om en upplevelse av värme, utan om verklig värme som möjliggör att yogin kan överleva under mycket kalla förhållanden.
- 236 Jfr Huber 1997: 251.
- 237 Denna sång återfinns också i biografen om Kuntu Sangmo (mKhan rab dbang phyug, *Kun tu bzang mo'i rnam thar*: 19b).
- 238 Denna sång återfinns också i biografen om Kuntu Sangmo (mKhan rab dbang phyug, *Kun tu bzang mo'i rnam thar*: 19b–20a). Enligt biografen formulerade Kuntu Sangmo sina frågor i ett brev som hon gav till Tsangnyön (t: *rgyal yum nyid kyis zhu yig phul ba*).
- 239 Också denna sång återfinns i biografen över Kuntu Sangmo (mKhan rab dbang phyug, *Kun tu bzang mo'i rnam thar*: 20a–20b). Ingen av de tre sångerna till Kuntu Sangmo återfinns i Lhatsuns biografi över Tsangnyön.
- 240 Chuwar beskrivs kortfattat i några av Milarepas sånger (se t.ex. gTsang smyon 1991: 462, 467; Chang 1989: 312, 334). För en beskrivning av Chuwar på tibetanska, se Don grub dpal ldan 2008: 92–114.
- 241 *Lu'i rgyal po dung phra gnas pa'i pho brang* (palatset där den Vackra snäckan, Nāgakungen vistas).
- 242 Det är oklart om *Bza' khyab 'jug* syftar på *Bza'* (Rāhu) och *Khyab 'jug* (Viṣṇu) eller om hela ordet syftar på Rāhu, ett gudomligt väsen som återfinns i såväl hinduismen som buddhismen. I den tibetanska buddhismen brukar Rāhu avbildas som en mörkblå gudomlighet med nio huvuden. Rāhu är herren över de nio planeterna och länkad till sol- och månförmörkelser.
- 243 *Brag dmar po gdong gsum* (den röda klippan, tre ansikten).
- 244 *Gangs lha sman rgyal mo* (de gudomliga glaciärernas helande drottning).
- 245 Milarepa dog i Chuwar.
- 246 Ordagrant står det ”Sol[belysta] centrala landet” (t: *Nyi ma dbus kyi rgyal kham*s), vilket förmodligen syftar på centrala Tibet (Ü/*dBus*). Enligt Cyrus Stearns (Stearns 2007, 561, fotnot 910) är Solbelysta centrala Tibet (Sunlit Central Tibet, t: *Nyi ma dbus*) antagligen en arkaisk benämning för centrala Tibet, Ü (*dBus*).
- 247 ”De upphöjdas lära” är en relativt fri översättning av *lha chos* som mer ordagrant skulle kunna översättas med ”gudarnas religion”. Gudarnas

- religion är en gammal tibetansk benämning på buddhismen. Termen användes först om den förbuddhistiska religionen pön (t: *bon*), men kom senare att användas om buddhismen. Motsatsen är människornas religion (t: *mi chos*).
- 248 ”Fyra fördelaktiga omständigheter” (t: *mithun phyogs bzhi*) syftar förmodligen på klärvoajans, mirakulösa förmågor, välsignelse och kraftfullt tal, d.v.s. egenskaper som om de är länkade till osjälviskhet kan vara något gott, men om de är länkade till egoism och själviskhet blir något dåligt.
- 249 Denna sång ingår inte i Lhatsun Rinchen Namgyels biografi om Tsangnyön. Ett stort tack till Lama Chöpel (Ferenc Füzeskuti) som tillbringade fyra hela dagar med att gå igenom och avsevärt förbättra min översättning av denna viktiga men bitvis svårtydda sång när han besökte Sverige i slutet av september 2017.
- 250 Som omnämnts tidigare verkar Möndze Togdenpa (*Mon rdze rtogs ldan pa*) vara ett epitet som betyder ”yogin från Möndze”. Det framgår av sången att Möndze Togdenpas verkliga namn var Kunga Legsang (*Kun dga' legs bzangs*). Detta framgår också i Götsangrepas biografi om Tsangnyön. Där kallas han Möndze Togden Kunga Legsang (*Mon rtse rtogs ldan kun dga' legs bzangs*). Notera att stavningen av Möndze skiljer sig från sångsamlingens stavning, Mon rtse i stället för Mon rdze (rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 72). Notera även att en annan sång riktad till Möndze Togdenpa också ingår i sångsamlingen: Instruktioner till hjärtesonen Möndze Togden inför hans resa till Kailash (se ovan).
- 251 I mahāyānabuddhismen omnämns fem vägar (t: *lam lnga*) och tio eller tretton stadier (t: *sa*; s: *bhūmi*) som en bodhisattva genomgår på vägen mot slutgiltigt uppvaknande. De fem vägarna och de tretton bodhisattvastadierna beskrivs kortfattat i denna sång. De fem vägarna och de tio stadierna beskrivs bland annat i Gampopa 1998: 257–277.
- 252 ”Den vredgade fadern” är en relativt fri översättning, en mer ordagrann vore ”den vilde fadern” (t: *pha rgod*, uttal: *pagö*), ett epitet som ibland dyker upp. Tsangnyön kallas ibland för *pagö* (Larsson 2012: 259), men det gör även andra mästare, t.ex. Shambar Chöje (se Stearns 2012: 151).
- 253 Ordagrant ”ende son” (t: *bu cig*).
- 254 Denna del av sången refererar till de fem vägarna (t: *lam lnga*) som den som önskar uppnå uppvaknande måste förverkliga: ackumulerandets väg (t: *tshogs lam*), tillämpningens väg (t: *sbyor lam*), seendets väg (t: *mithong lam*), meditationens väg (t: *sgom lam*) och vägen bortom lärande (t: *mi slob lam*).
- 255 Nedanstående del av sången beskriver de tretton bodhisattvastadierna. Det första stadiet kallas ”det glädjefyllda stadiet” (t: *sa rab tu dga' ba*, s:

- pramuditābhūmi*), men i sången används termen ”den högsta glädjens stadium” (t: *rab dga*’).
- 256 Det andra bodhisattvastadiet (t: *dri ma med pa*; s: *vimalā*).
- 257 Tibetanska: *rang rig gsal ba*. Det tredje bodhisattvastadiet (t: ’*od byed*; s: *prabhākārī*).
- 258 Det fjärde bodhisattvastadiet (’*od ’phro ba*; *arcimatī*).
- 259 Det femte bodhisattvastadiet (*sbyang dka’ ba*; *sudurjayā*).
- 260 Det sjätte bodhisattvastadiet (*mngon gyur*, d.v.s. *mngon du byed pa*; *abhimukhī*).
- 261 Det sjunde bodhisattvastadiet (*ring du gyur*, d.v.s. *ring du song ba*; *duraṅgamā*).
- 262 Det åttonde bodhisattvastadiet (*g.yo med*, d.v.s. *mi g.yo ba*; *acalā*).
- 263 Det nionde bodhisattvastadiet (*legs pa’i blo gros*; *sādhumatī*).
- 264 Det tionde bodhisattvastadiet (*chos kyi sprin pa*; *dharmameghā*).
- 265 Det elfte bodhisattvastadiet (*kun du ’od*, d.v.s. *kun tu ’od*; *samantaprabhā*), buddhaskap.
- 266 Det tolfte bodhisattvastadiet (*padma can*, d.v.s. *ma chags padma can gyi sa*).
- 267 Enligt mahāyāna och vajrayāna innebär varken samsāra eller nirvāṇa någon slutgiltig befrielse, utan bäge ska undvikas om fullständigt buddhaskap ska kunna uppnås.
- 268 Det trettonde bodhisattvastadiet (*rjo rje ’dzin pa’i sa*).
- 269 Denna sång ingår inte i Lhatsun Rinchen Namgyels biografi över Tsangnyön.
- 270 Enligt Tsangnyöns biografier skedde detta när Tsangnyön var fyrtiofyra år gammal, d.v.s. 1496 (Larsson 2011b: 213).
- 271 Gyalpo Sherab Palsang (*rGyal po shes rab dpal bzang*) var son till kung Namgyal De och bror till Norbu De och Samdrub De (han hade dock en annan moder). Dessa kungligheter omnämns också tidigare i sångsamlingen. De var viktiga välgörare och lärjungar till Tsangnyön (för mer om kungarna av Mangyul Gungtang och deras rike, se Everding 2000).
- 272 Kungarna av Gungtang ansågs, som tidigare påpekats, härstamma från de forna tibetanska kungarna vilka i sin tur ursprungligen ansågs komma från himlen, d.v.s. hade gudomligt ursprung.
- 273 Den upphöjda läran (t: *lha chos*) syftar på buddhismen.
- 274 *Nga bzang* har översatts som ”gott uppförande”.
- 275 Denna sång ingår inte i Lhatsun Rinchen Namgyels biografi om Tsangnyön.
- 276 Åtta klasser av demoner (t: *sde brgyad*). Se uppräkningslista av dem i ordlistan.
- 277 Anavataptas tibetanska namn är Matröpa (t: *Ma dros pa*), vilket kan

- översättas med ”det som aldrig värms upp”. Detta är namnet på sjön Manasarovar och på den nāgakung som anses leva där.
- 278 Enligt Götsangrepas biografi om Tsangnyön vistades Tsangnyön i Gyangdrag (*rGyang grags*), ett välkänt kloster strax söder om Kailash, när han komponerade denna sång (*rGod tshang ras pa, Nyi ma'i snying po*: 183).
- 279 Ädel rikedom (*'phags nor*) syftar förmodligen på de sju ädla rikedomarna (*'phags pa'i nor bdun*), se ordlistan för en uppräknig av dem.
- 280 Denna sång ingår inte i Lhatsun Rinchen Namgyels biografi över Tsangnyön.
- 281 Det var kung Ratnamalla som bad Tsangnyön renovera stüpan. Ratnamalla var son till Yakṣamalla och han blev kung under den så kallade Mallaperioden, då Nepal var uppdelat i tre kungadömen. Ratnamalla styrde över Katmandu från 1484 till 1520 (Slusser 1982: 61–62). Gaṇapati (t: *lHa chen tshogs kyi bdag po*) är en form av den elefanthövdade guden Gaṇeśa. Gaṇapati syftar på en form av Gaṇeśa där han manifesterar sig som härskaren över gruppen av gudomligheter som associeras med guden Śiva. Gaṇeśa är en mycket populär gud i Nepal och han anses vara en beskyddare av Svayambhüstüpan. Ett alternativt namn som ibland används för Gaṇapati i texterna om och av Tsangnyön är Genyen Shentaputri. För mer om renoveringen av Svayambhüstüpan, se Larsson 2011b.
- 282 Den segerrike är ett epitet för Buddha.
- 283 Namnet Gomasalagatastüpan används ibland för Svayambhüstüpan. Svayambhüstüpan är belägen på en kulle som är full av träd. Tibetanerna kallar stüpan ”Pakpa Shingkun” (*'Phags pa shing kun*) vilket betyder ”ädel och full av träd”.
- 284 Den gudomlige snickaren syftar på Viśvakarman, den gudomliga arkitekten, enligt indisk mytologi.
- 285 Den vördade mästaren (t: *sLob dpon rje btsun*) omnämns i biografierna om Tsangnyön i det avsnitt som beskriver renoveringen av Svayambhüstüpan. Denna mästare hade en viktig roll då han tolkade mellan tibetanerna och nepaleserna som deltog i renoveringen. Han kom från Lajang som ligger på gränsen mellan Nepal och Tibet. Det påpekas i biografierna att problem uppstod eftersom han drack för mycket alkohol. Tsangnyön var därför tvungen att säga åt honom att dricka mindre (Larsson 2011b: 222).
- 286 ”Postmeditation” syftar på de perioder då man inte ägnar sig åt formell meditation.
- 287 Denna sång är översatt till engelska i Larsson 2011b: 222. Sången är inte med i Lhatsun Rinchen Namgyels biografi om Tsangnyön.

- 288 Lajang ligger nära gränsen mellan Tibet och Nepal.
- 289 Ordagrant ”avskedsölets plats”. Detta verkar syfta på att man ceremoniellt drack tibetansk öl (*chang*) i samband med att man tog avsked från varandra.
- 290 Denna sång är översatt till engelska i Larsson 2011b: 224–225. Sången är inte med i Lhatsun Rinchen Namgyels biografi över Tsangnyön.
- 291 Ü (*dBus*) och Tsang (*gTsang*) är namnet på de centrala provinserna i Tibet. Nyetang är ett område som ligger några mil söder om Lhasa på väg mot Chushul. Den för Tibet så betydelsefulla bengaliska mästaren Atiša gick bort i Nyetang år 1054, och det finns ett känt Tärätempel där.
- 292 *Det sublimes gyllene ljuset, sūtrornas konung* (*The Sublime Golden Light, the Exalted Sovereign King of Sūtras; 'Phags pa gser 'od dam pa mdo sde'i dbang po'i rgyal po*) är en mycket känd sūtra som har översatts till många olika språk, bland annat till tibetanska. Sūtran finns i olika versioner och i Tibet är versionen med 29 kapitel den mest populära. Det är kapitel 20, ”den kungliga lärda utläggningen, den gudomlige härskarens förhållnings-sätt” (”The Royal Treatise of the Sacred Commitment of Divine Kings”, *rGyal po'i bstan bcos lha'i dbang po'i dam tshig*) som det hänvisas till här.
- 293 Den stora farkosten (t: *theg chen*; s: *mahāyāna*).
- 294 I denna berättelse återges det hur kapten Nyingje Chenpo (Stor Medkänsla) räddar livet på femhundra köpmän genom att ta livet av en förbrytare som skulle döda samtliga köpmän. Nyingje Chenpo fann ingen annan utväg än att utföra denna handling, och han utförde den på grund av sin medkänsla. Därmed räddade han femhundra köpmäns liv, och dessutom räddade han förbrytaren från en dålig återfödelse. Nyingje Chenpo struntade i om han själv skulle dra på sig negativ karma. Handlingen var helt igenom osjälvisk och på grund av detta blev resultatet bra även för honom. Denna berättelse återfinns i *Upāyakauśalyasūtra*, en mahāyānasūtra som är mycket gammal. Berättelsen citeras ofta av tibetanska lamor, till exempel återfinns den i Patrul Rinpoches *Min perfekta lärares undervisning* (t: *Kun bzang bla ma'i zhal lung*; 1994: 125).
- 295 *Mdo sde* (tibetanska) är detsamma som sūtrayāna och hīnayāna.
- 296 Den hemliga mantrans vajrafarkost (t: *gsang snags rdo rje theg pa*) är en av många benämningar för vajrayāna.
- 297 I vajrafarkosten finns fjorton rotöverträdelser (t: *rtsa ltung bcu bzhi*). Den fjärde av dessa är att ge upp sin kärlek till de kännande varelserna (t: *byams pa 'dor ba*).
- 298 Den tionde rotöverträdelserna i vajrayāna innebär att ha ett vänskapligt förhållande med ondskefulla personer (t: *gdug can gyi grogs bstan pa*). Denna och den föregående versen visar hur vanskligt det är att utföra

våldsamma handlingar för att hjälpa andra enligt buddhismen, såsom Nyingje Chenpo gjorde i exemplet. Den som skadar (eller som i detta fall dödar) andra för att hjälpa dem bryter mot en av buddhismens mest grundläggande principer, den som innebär att man inte får skada andra kännande varelser. Vid sidan av detta bryter man också mot två vajrayānaåtaganden: dels får man inte ge upp sin kärlek till de kännande varelserna, dels får man inte ha ett vänskapligt förhållande med ondsinta människor. Nyingje Chenpo var tvungen att döda en människa och dessutom att lägga sig i den svartsinnades liv och framtid, vilket Tsangnyön tolkar som att han hade ett vänskapligt förhållande till honom. Det är värt att notera att Dönyö Dorje var Tibets mäktigaste ledare vid denna tidpunkt och därför hade han en speciell skyldighet att upprätthålla lag och ordning i landet. Det är också värt att notera att Dönyö Dorje var en av Tsangnyöns välgörare. Kanske var det sånger av detta slag (som legitimerar makt) som bidrog till att kungar och politiska ledare av olika rang var villiga att stödja buddhistiska mästare och bli deras välgörare. Det fanns dock buddhistiska mästare som inte hade en välgörare-lärare-relation med Dönyö Dorje och som var kritiska mot honom.

299 *lam zab mo pho nya'i nyams len gyis*.

300 Rechung Dorje Drakpa (1085–1161), mer känd som Rechungpa, var jämte Gampopa (1079–1153) en av Milarepas närmaste lärjungar.

301 Tsangnyöns sista instruktioner är inte med i Lhatsun Rinchen Namgyels biografi över Tsangnyön (lHa btsun rin chen rnam rgyal, *Dad pa'i spu slong g.yo ba*). Däremot återfinns sången i Jampa Lhatsun Drakpas biografi över Ngödrub Pembar (Byams pa lha btsun grags pa, *dNgos grub dpal 'bar gyi rnam thar*, 2011: 397), samt i Ngödrub Pembras biografi om Tsangnyön (dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*: 26b). Götsangrepas biografi över Tsangnyön inkluderar samtliga sånger och således även denna (rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 273). Dessa sista instruktioner är inte skrivna på vers och därmed skiljer de sig från övriga sånger. I likhet med de flesta övriga sånger avslutas dock även Tsangnyöns sista ord med ”evam”. För en engelsk översättning, se Larsson 2012: 187.

302 Jambudvipa (t: *Dzam bu gling*) ”Rosenäppelträdens land” är en benämning på jorden, d.v.s. den värld som människan bor på. Jambudvipa ligger norr om berget Meru enligt indisk mytologi.

303 Landet som beskrivs mer utförligt nedan är Tibet.

304 Nāga (t: *gdangs can* eller *klu*) är en kategori mäktiga väsen som är koplade till rikedom, vatten och underjorden. De har inte sällan en viktig funktion som beskyddare av den buddhistiska läran. Nāgornas konung, Tsangpa, syftar på Tsangnyön.



- 305 Detta syftar på Tsangnyöns gemål och lärjunge, Kuntu Sangmo.
- 306 Det är oklart vem som åsyftas här, se nedanstående not.
- 307 Den vördade (t: *rje btsun*) syftar på Tsangnyön.
- 308 Samlingen med Tsangnyöns sånger.
- 309 Han språkgranskade alltså sångsamlingen.
- 310 Götsangrepa sammanställde således merparten av sångsamlingen, d.v.s. från och med sången till Samdrub De och framåt. Kuntu Sangmo verkar ha sammanställt början av sångsamlingen, d.v.s. fram till sången till Samdrub De. Det finns dock vissa oklarheter kring detta. Det är inte helt självklart vem Chöchok syftar på (se ovan); det finns nämligen en sång med instruktioner till Chöchok Palsang i slutet av sångsamlingen, samtidigt som det finns flera sånger till Rinchen Palsangpo i början av sångsamlingen, och även han kallas ibland Chöchok. Detta namn verkar således inte syfta på en och samma lärjunge, eftersom Götsangrepa i sin biografi om Tsangnyön lovprisar bägge dessa lärjungar (rGod tshang ras pa, *Nyi ma'i snying po*: 259–260). En annan oklarhet består i att det är något oklart vad ”arrangera” (t: *bkod*) och ”sammanställa” (t: *sbyar*) exakt syftar på i detta sammanhang. Båda dessa verb betyder skriva ner och sammanställa en text, d.v.s. författa. Här råder således vissa oklarheter. Det är svårt att veta om Kuntu Sangmo (som sägs ha arrangerat en del av sångsamlingen) och Götsangrepa (som sägs ha sammanställt en del av den) utförde samma sorts arbete eller om det finns någon skillnad mellan att arrangera och sammanställa. Det är dock tydligt att både Kuntu Sangmo och Götsangrepa var med när Tsangnyöns sånger arrangerades och sammanställdes, men det verkar som om Götsangrepa utförde merparten av det faktiska arbetet. Dessa oklarheter blir tyvärr inte klargjorda i biografien om Kuntu Sangmo där denna händelse också beskrivs. Där står det att Kuntu Sangmo och de andra lärjungarna sammanställde en biografi och en sångsamling efter Tsangnyöns bortgång. I biografien framhålls det att Ngödruub Pembar sammanställde biografien om Tsangnyön och Götsangrepa sammanställde sångsamlingen (Larsson 2016: 316). Det verkar således som om Götsangrepa skrev ner merparten av sångerna men att Kuntu Sangmo på något sätt medverkade också i sammanställandet av den. Källorna är dock överens om att det var hon som bestod tryckningen.
- 311 De åtta högsta krafterna (t: *dbang phyug brgyad*) är, enligt Geshe Sonam Rinchen, kraft över kroppen (t: *sku'i dbang phyug*), kraft över talet (t: *gsung gi dbang phyug*), kraft över sinnet (t: *thugs kyi dbang phyug*), kraft över den upplysta aktiviteten (t: *'phrin las kyi dbang phyug*), kraft över de mirakulösa förmågorna (t: *rdzu 'prul gyi dbang phyug*), kraft att färdas

## NOTER

överallt (t: *kun tu 'gro ba'i dbang phyug*), kraft över olika ämnesområden (t: *gnas kyi dbang phyug*) samt kraft att uppfylla önskningar (t: *ci 'dod kyi dbang phyug*) (Geshe Sonam Rinchen 2006, not 60).

- 312 Samma träsnidare karvade också ut bokstäverna ur träblocken när Ngödrub Pembars biografi över Tsangnyön framställdes (dNgos grub dpal 'bar, *Dad pa'i seng ge*: 31a; Larsson 2016: 321).
- 313 Sangye Gyaltzen var det namn som Tsangnyön fick då han blev novismunk.
- 314 Den store Vajradhara och ljusets källa, solen syftar på Tsangnyön.



# Ordlista

Här återfinns några av de ord och tekniska termer som förekommer i Tsangnyöns sångsamling och som kan behöva en närmare förklaring. Jag har sammanställt ordlistan med hjälp av instruktioner som jag fått av olika lamor samt från diverse lexikon och ordlistor. Termerna kan ha olika betydelse beroende på i vilket sammanhang de återfinns. I ordlistan har endast den betydelse som orden har i Tsangnyöns sångsamling angivits. Vid sidan av rent tekniska termer har jag listat namn på några nyckelpersoner och på några vanligt förekommande platser.

**allomfattande rymd** (t: *chos dbyings*; s: *dharmadhātu*). Den oföränderliga och oskapade sfär där alla fenomen uppstår, befinner sig och upphör.

**arhat** (t: *dgra bcom pa*). Helighetsidealet inom den lägre farkosten (s: *hīnayāna*). Arhat syftar inom denna tradition på en person som uppnått nirvāṇa. Enligt mahāyānabuddhismen innebär dock inte den nirvāṇa som en arhat uppnått slutgiltig befrielse och buddhaskap. För att uppnå detta måste utövaren enligt mahāyāna först bli en bodhisattva och där- efter genomgå olika utvecklingsstadier innan utövaren kan uppnå det slutgiltiga uppvaknandet.

**Avalokiteśvara** (t: *sPyan ras gzigs*, uttal: Chenrezig). Avalokiteśvara, eller Chenrezig som är hans tibetanska namn, är medkänslans bodhisattva eller buddha. Att recitera hans mantra (*Oṃ maṇi padme hūṃ*) samt visualisera hans gestalt anses kunna bidra till att medkänsla utvecklas i medvetandet hos den som bemödar sig med att göra detta.

**begreppsmässigt medvetande** (t: *blo*). Det icke-uppvaknade sinnet som är begränsat av, och insnärjt i, allehanda begrepp.

**Bloddrickaren, Herukan som smyckar sig med benornament** (t: *Khrag 'thung he ru ka rus pa'i rgyan can*). Ett av Tsangnyön Herukas många namn.

**bodhicitta** (t: *byang chub sems*). Det uppvaknade sinnet, ett sinnelag som är genomsyrat av medkänsla med och omtanke om alla kännande varelser.

- bodhisattva** (t: *byang chub sems dpa'*). Helighetsidealet i den stora farkosten. Benämningen på någon som har påbörjat vägen mot fullkomligt buddhaskap.
- buddhanatur** (t: *de bzhin gshegs pa'i snying po*). Sinnets inneboende potential till uppvaknande. En buddha har förverkligat denna potential, men en icke-upplyst varelse är omedveten om sin buddhanatur.
- cakra** (hjul; t: *'khor lo*). Subtila centra som den subtila energin flödar igenom. Det talas ofta om fyra *cakra* som är belägna längs den subtila kroppens centrala kanal (s: *avadhūti*).
- Cakrasaṃvara** (t: *'Khor lo sdom pa/bDe mchog*). En halvcredgad (s: *heruka*) meditationsgudomlighet (t: *yi dam*) som är särskilt viktig i kagyuskolan.
- centralkanal** (t: *rtsa dbu ma*; s: *avadhūti*). Enligt tantrisk lära finns det olika subtila energikanaler (t: *rtsa*), där subtila energier flödar (t: *lung*). Centralkanal är den mittersta av dessa.
- centralkanalens knutar**. Centralkanal anses kunna blockeras på olika sätt så att den subtila energin inte flödar fritt varigenom sinnet påverkas på ett negativt sätt.
- Chuwar** (t: *chu bar*). Ett bergsområde nära Lachi där Tsangnyön regelbundet vistades för att meditera. Milarepa dog i Chuwar.
- ḍākinī** (t: *mkha' 'gro*). Ett kvinnligt uppvaknat väsen. Det finns såväl mänskliga som himmelska ḍākinier.
- ḍākiniernas rike** (t: *mkha' spyod gnas*; s: *khecara*). En av de många himmelska sfärer eller buddhaländer där uppvaknade väsen vistas. Som namnet visar är just denna sfär länkad till kvinnliga uppvaknade väsen, så kallade ḍākinier.
- dharmabeskyddare** (t: *chos skyong*; s: *dharmapāla*). En typ av vredgade gudomligheter som beskyddar såväl utövaren som läran från hinder av olika slag.
- dharmakāya** (t: *chos sku*). Dharmakāya är en av buddhas ”tre kroppar” (t: *sku gsum*; s: *trikāya*). Dharmakāya är dock inte någon ”formkropp” utan den yttersta absoluta verkligheten, bortom alla begränsningar.
- dharmatā** (t: *chos nyid*). Den yttersta verkligheten. Alltings yttersta, oskapade grund.
- disciplinerat uppförande** (t: *brtul zhugs spyod pa*; s: *vratācaryā*). Avancerad utövning inom den tantriska buddhismen där utövaren avsiktligt utsätter sig själv för utmanande situationer som är farliga eller gränsöverskridande eller bådadera och som framtvingar sinnets gifter. Detta för att utövaren snabbare ska utvecklas mot uppvaknandet och testa sin insikt. En utövare som ägnar sig åt denna praktik kan framstå som galen.

**djupmeditation** (s: *ting nge 'dzin*; s: *samādhi*). Syftar i allmänhet på ett djupare tillstånd av försjunkenhet än ”meditation” (t: *sgom*).

**dualistiskt fastklängande eller dualism** (t: *gnyis 'dzin*). Enligt buddhismen uppfattar varelserna som befinner sig i tillvarons kretslopp världen på ett tudelat sätt. De uppfattar således sig själva som ett jag (t: *bdag*) som är skilt från andra (t: *zhan*). Detta sätt att uppfatta verkligheten leder till att allehanda negativa känslor såsom hat, begär och likgiltighet uppstår. En person som upplever sig själv och världen på detta sätt har svårt att förstå att om vi skadar andra, skadar vi också oss själva. Denna dualistiska världsbild är, enligt buddhismen, felaktig och leder till lidanden av olika slag.

**dyrbar människokropp** (t: *mi lus rin po che*). Enligt buddhismen är människolivet dyrbart och svårt att uppnå. Människan har friheter och möjligheter som andra varelser i tillvarons kretslopp saknar. För att tillvaron ska vara dyrbar ska följande åtta friheter finnas: (1) Frihet från födelse i helvetet, (2) frihet från födelse i de hungriga andarnas värld, (3) frihet från födelse i djurens värld, (4) frihet från födelse i gudarnas värld, (5) frihet från födelse med felaktigt synsätt, (6) frihet från födelse med en livsåskådning som gör det omöjligt att utveckla medkänsla och visdom, (7) frihet från födelse med ett sådant handikapp att det blir omöjligt att utveckla medkänsla och visdom och (8) frihet från födelse i en tid då det inte funnits någon uppvaknad person och därmed inte heller någon vägledning. Vid sidan av dessa åtta friheter ska följande tio möjligheter finnas: Fem möjligheter som kommer från individen själv: (1) Födelse som människa, (2) födelse på en plats där den uppvaknades lära finns tillgänglig, (3) födelse med sinnesorganen intakta, (4) födelse med en sund livsstil och (5) födelse med en sund livsåskådning. Samt fem som kommer via andra: (1) födelse på en plats där en buddha har funnits, (2) födelse på en plats där en buddha har undervisat, (3) födelse på en plats där den buddhistiska läran fortfarande finns kvar, (4) födelse på en plats där det finns personer som följer och utövar buddhismen och (5) födelse på en plats där det finns personer som stöder dem som önskar utöva buddhismen. För att en mänsklig tillvaro ska betraktas som dyrbar ska alltså dessa åtta friheter och tio möjligheter finnas.

**dåre eller galning** (t: *smyon pa*). Ett vanligt förekommande tibetanskt ord som i allmänhet har en negativ betydelse, men som i vissa sammanhang kan syfta på en ”upplyst dåre”, en ”galen yogi”.

**en smak** (t: *ro gcig*; s: *samarasa*). Den tredje av mahāmudrās fyra yogaövningar. Syftar på att uppvaknandet kan upplevas överallt och i alla situationer.

- enkelhet(en) eller enkelhetens tillstånd** (t: *spros bral/spros pa med pa/spros med*; s: *niṣpaprañca*). En mer ordagrann översättning vore ”utan tillägg” eller ”icke tillkrånglad” (without elaboration). Termen syftar på ett sinestillstånd som är fritt från begreppsmässiga föreställningar om saker och ting. Enkelheten är den andra av mahāmudrās fyra yogaövningar.
- evam**. Denna sanskritterm betyder ungefär ”så är det” och den används i sångsamlingen för att på ett högtidligt sätt markera att en sång är slut. När de två stavelserna som ordet består av, *e* och *vaṃ*, sätts samman uttrycker de buddhismens slutgiltiga mål: den fullständiga föreningen av insikten om tomheten (*e*) och de skickliga metodernas sällhet (*vaṃ*).
- existensen och friden** (t: *srid zhi*; s: *saṃsāra-nirvāṇa*). Enligt såväl mahāyāna- som vajrayānabuddhismen är varken existensen (*saṃsāra*) eller friden (*nirvāṇa*) buddhismens slutmål. Den fullständiga befrielsen anses enligt dessa traditioner vara ett tillstånd bortom både *saṃsāra* och *nirvāṇa*. Detta är något som Tsangnyön påpekar i flera av sina sånger. Jag har i allmänhet valt att översätta *srid* och *zhi* med *saṃsāra* respektive *nirvāṇa*.
- fem gifter** (t: *dug lnga*). Fem orenheter i sinnet som ger upphov till tillvarons kretslopp. De fem gifterna är: hat, begär, okunnighet, högmod och avund.
- fem visdomar** (t: *ye shes lnga*). De fem gifternas motsats, men även den rena aspekten av dem. De fem visdomarna är: den allomfattande rymdens visdom, den spegellika visdomen, den opartiska visdomen, den urskiljande visdomen och den alltomfattande visdomen.
- fem vägar** (t: *lam lnga*). Fem vägar som den som önskar uppnå uppvaknande måste förverkliga. Ackumulerandets väg (*tshogs lam*), tillämpningens väg (*sbyor lam*), seendets väg (*mthong lam*), meditationens väg (*sgom lam*) och vägen bortom lärande (*mi slob lam*).
- friden** (t: *zhi*, ’*das*, *nya ngan las ’das*; s: *nirvāṇa*). Det fridfulla tillståndet bortom lidande som enligt vissa buddhistiska riktningar är buddhismens slutmål. Enligt såväl mahāyāna- som vajrayānabuddhismen innebär dock inte *nirvāṇa* slutgiltigt befrielse. Buddhismens slutmål – den fullständiga befrielsen – anses enligt dessa traditioner vara ett tillstånd bortom både *saṃsāra* och *nirvāṇa*. Detta är något som Tsangnyön påpekar i flera av sina sånger.
- fullbordadets fas** (t: *rdzogs rim*; s: *sampannakrama*). En av de två utövningsfaserna inom vajrayānabuddhismen. När utövaren kommit till detta stadium upplöser han eller hon visualiseringen och vilar i sinnets natur, utan något stöd.
- fyra kategorier av tantra** (t: *rgyud bzhi*). Fyra olika kategorier eller klasser av tantror (s: *kriyātantra*, *caryātantra*, *yogatantra* och *anuttarayogatantra*).

Enligt vajrayānabuddhismen finns det en progression mellan dessa tantarakategorier, där *anuttarayogatantra* är den högsta och mest avancerade. **fyra kroppar** (t: *sku bzhi*). De fyra kropparna genom vilka uppvaknandet manifesterar sig: dharmakroppen (s: *dharmakāya*), glädjekroppen (s: *sambhogakāya*), emanationskroppen (s: *nirmāṇakāya*) och den essentiella kroppen (s: *svabhavikakāya*). Ibland talas det i stället om tre kroppar och då omnämns inte den essentiella kroppen.

**fyrfaldig sangha** (t: *dge 'dun sde bzhi*). Fyra kategorier av buddhistiska utövare: munkar och nunnor, samt män och kvinnor som inte är munkar och nunnor. De har alla tagit sin tillflykt till de tre juvelerna och följer alla buddhismens grundläggande principer. Munkar och nunnor har dock en mängd regler och föreskrifter som lekfolket inte har.

**föreningen av uppbyggandets och fullbordandets meditationsfaser** (t: *bškyed rdzogs zung 'jug*). Dessa två utövningsstadier anses ytterst inte vara åtskilda från varandra. En erfaren yogi kan därför utöva dem samtidigt.

**förtjänst eller merit** (t: *bsod nams*; s: *puṇya*). Att samla förtjänster eller meriter är centralt inom alla former av buddhism. Något förenklat syftar förtjänst på att utföra förtjänstfulla handlingar (god karma). Förtjänst kan förvärfvas på många olika sätt, till exempel genom att ge gåvor till (och visa sin vördnad inför) de tre juvelerna (Buddha, Dharma och Sangha), hjälpa fattiga och behövande människor, rädda livet på djur och människor etcetera. Det anses mycket viktigt att den som utför förtjänstfulla handlingar har en osjälvisk motivation.

**galen yogi** (t: *rnal 'byor smyon pa*). Några av Tibets yogier uppträdde så pass udda och okonventionellt att de påminde om dårar. Dessa yogier kallades galna yogier, men deras galenskap ansågs vara av ett helt annat slag än den som mentalt sjuka personer är drabbade av. De galna yogierna ansågs i själva verket vara förverkligade och uppvaknade mästare; epitetet galen används i detta sammanhang närmast som ett slags vördnadsbetygelse.

**galning**. Se dåre.

**Gaṇapati** (t: *lHa chen tshogs kyi bdag po*) är en form av den elefanthövdade guden Gaṇeśa. Gaṇapati syftar på en form av Gaṇeśa där han manifesterar sig som härskaren över en grupp gudomligheter som associeras med guden Śiva. Gaṇeśa är således inte endast en viktig gud i hinduismen utan han dyker också upp i buddhismen. I Nepal uppfattas Gaṇeśa som en beskyddare av buddhismen i allmänhet och av Svayambhüstüpan i synnerhet.

**gelugpaskolan eller gelug**. En av de fyra mest välkända buddhistiska traditionerna i Tibet. Gelugpaskolan grundades av Tsongkhapas lärjungar i



- början av 1400-talet. En av dessa lärjungar, Gendun Drub, utsågs retrospektivt till den förste Dalai lama.
- geshe** (t: *dge bshes*). En lärdomstitel inom buddhismen som framför allt används som en beteckning för lärda munkar i gelugpa- och sakyaskolorna.
- grunden** (t: *gzhi*). Grunden syftar på buddhanaturen.
- grunden, vägen och resultatet eller frukten** (t: *gzhi lam 'bras bu*). Dessa tre finns i alla buddhistiska riktningar. Grunden syftar på buddhanaturen som anses finnas latent inom alla varelser. Varelserna upplever dock inte sin buddhanatur eftersom den döljs av tillfälliga föroreningar. Vägen syftar på de metoder och utövningar som leder till att dessa föroreningar avlägsnas. Genom detta förstår och upplever varelserna grunden, det vill säga buddhanaturen. Detta är resultatet av den buddhistiska utövningvägen.
- grundläggande likhet** (t: *mnyam nyid*). Den grundläggande likheten syftar på den underliggande tomheten, alltings essens som är likadan överallt och aldrig förändras.
- grundmedvetandet** (t: *kun gzhi*; s: *ālaya*). Ordagrant: "Alltings grund", medvetandets grund ur vilken allt annat uppstår.
- halsens glädjekanal** (t: *mgrin pa longs spyod kyi rtsa*). En subtil kanal belägen i halscakra där den subtila energin flödar och ger upphov till upplevelser av sällhet och glädje.
- havet med de åtta egenskaperna** (t: *yan lag brgyad ldan rgya mtsho*). Vattnet i ett sådant hav har följande åtta goda egenskaper. Det är svalkande (*bsil ba*), välsmakande (*zhim pa*), lättflytande (*yang pa*), mjukt (*'jam pa*), klart (*dvangs pa*), rent (*dri ma med pa*), behagligt för magen att dricka (*'thung na lto par 'jam pa*) och behagligt för halsen (*mgrin pa sang sang bde ba*).
- Heruka** (t: *khrag 'thung*). Generell term för halvcredgade manliga tantriska gudomligheter inom vajrayānabuddhismen, till exempel Hevajra och Cakrasaṃvara.
- Hevajra** (t: *Kye rdo rje*). En av de viktigaste meditationsgudomligheterna (*yidam*) inom vajrayānabuddhismen. Hevajra var såväl Marpas som Tsangnyöns yidam.
- Hevajra Tantra**. En av de mest kända tantriska texterna. I denna text beskrivs det hur Hevajrautövning går till. Tsangnyön hade studerat denna tantra grundligt och han refererar ofta till den.
- hjärteson** (t: *thugs sras*). En mästars närmaste lärjunge. Även om namnet ger sken av att lärjungarna alltid är män fanns det ibland också kvinnor bland en mästars lärjungar. Ordet hjärteson är således ibland missvisande. Till exempel en av Tsangnyöns närmaste lärjungar, Kuntu Sangmo, var kvinna.

**hungrig ande** (t: *yi dvags*; s: *preta*). I tillvarons kretslopp finns enligt buddhismen sex olika kategorier av kännande varelser. De hungriga andarna ingår i de tre lägre världarna. De hungriga andarnas värld uppstår genom starkt begär och girighet, och de anses lida av hunger och törst som inte går att tillfredsställa.

**huvudsaklig lärare eller rotlama** (t: *rtsa ba'i bla ma*). Inom vajrayāna-buddhismen är relationen mellan lärjunge och lärare innerlig och viktig. Utan en lärare (lama eller guru) går det inte att förverkliga målet och uppnå uppvaknandet, menar man. En utövare har många olika lärare men bland dessa finns några som är särskilt viktiga och som brukar kallas för rotlamor eller huvudsakliga lärare. Från dessa lärare har utövaren mottagit rituella invigningar och djupare undervisning. I synnerhet syftar termen på den enskilda lärare vars undervisning har gjort att utövaren förstår sinnets verkliga natur. Tsangnyöns huvudsakliga lärare var Shara Rabjampa Sangye Senge.

**hörd tradition eller hörd traditionslinje** (t: *snyan brgyud*). En specifik tradition som anses vara särskilt djup och hemlig. Detta innebär att den endast förmedlas vidare muntligt från en lama till särskilt lämpade lärjungar. Inom kagyuskolan intar den hörda traditionen en särskilt central plats och det finns framför allt tre hörda traditioner: den som förmedlats vidare av Gampopa, den som förmedlats vidare av Rechungpa och den som förmedlats vidare av Ngendzongpa. Dessa var alla direkta lärjungar till Milarepa. Tsangnyön var orolig för att dessa esoteriska läror skulle gå förlorade eller missförstås, och han sammanställde dem därför i en omfattande textsamling innan han dog. Det verkar dock inte som om han lät trycka upp dessa texter; kanske på grund av att de inte var ämnade att spridas till andra än ett fåtal yogier. De hörda traditionerna var mycket centrala för Tsangnyön, och han förmedlade dem vidare till sina närmaste lärjungar. Muntlig tradition (t: *bKa' brgyud*, uttal: kagyū) är en närbesläktad term och också namnet på den tradition som Tsangnyön tillhörde. Inom den muntliga traditionen ingick alltså flera hörda traditioner.

**icke-meditation** (t: *sgom med*; s: *abhāvanā*). Icke-meditation är ett tillstånd då utövaren inte längre mediterar på något objekt och inte heller uppfattar sig själv som ett subjekt som utför meditation. Icke-meditation är också det fjärde stadiet inom mahāmudrāutövningen, då finns inte längre något behov av att meditera eller utveckla något.

**icke-tomhet** (t: *stong min*). Enligt mahāyāna är tomhet (s: *śūnyatā*) inte någon åskådning i sig själv. Tomheten är ett sätt att uttrycka att den yttersta

- verkligheten är bortom alla begrepp och åskådningar. Verklighetens sanna natur är varken tomhet eller icke-tomhet.
- instruktioner som visar [sinnets natur] eller utpekande instruktion** (t: *ngo sprod*). En typ av direkta instruktioner där läraren introducerar eller pekar ut sinnets natur för lärjungen. Laman förmedlar på detta sätt sin egen insikt i sinnets natur till lärjungen, och denne får därigenom en egen erfarenhet av målet. Denna erfarenhet kan han eller hon sedan fördjupa i sin utövning.
- intellektualiserande** (t: *blo*). Det icke-uppvaknade sinnets tendens att begränsas av, och snärjas in i, allehanda begrepp.
- invigningsritualen som skänker mognad** (t: *smin byed kyi dbang*). En tantrisk invigningsritual som bidrar till att lärjungen får förmågan att förverkliga de fyra kropparna (se ordförklaring).
- jagbundenhet** (t: *bdag 'dzin*). En central term i buddhismen. *bdag* betyder "jag", "själv", "ego" och *'dzin* betyder "hålla fast vid", "fixera". Enligt buddhismen finns det i själva verket inget självständigt existerande jag eller ego. Icke-upplysta varelser upplever dock felaktigt att jaget finns och därför uppstår också uppfattningen att andra och annat finns oberoende av oss själva. Detta ger i sin tur upphov till en tudelad upplevelse av tillvaron (subjekt–objekt-uppdelning), och i kölvattnet av detta uppstår sinnets orenheter som hat, begär och okunnighet, vilket ger upphov till handling (karma). Genom denna villfarelse blir vi egoistiska och självcentrerade. Detta ger i sin tur upphov till lidande och problem, både för oss själva och för andra.
- kagyuskolan**. Den muntliga traditionen, en av de fyra mest kända traditionerna inom den tibetanska buddhismen. Skolan kom till Tibet genom översättaren Marpa, vars lärjunge Milarepa blev mycket omtyckt av tibetanerna. Tsangnyön tillhörde kagyuskolan och har betytt mycket för denna tradition. Tsangnyön och hans lärjungar såg till att kagyuskolans esoteriska instruktioner och dess förgrundsgestalters biografier och sånger sammanställdes och trycktes och därmed bevarades.
- Kailash** (t: Tese eller Tise). Ett berg i sydvästra Tibet som är heligt för såväl buddhister, jainister, pönpos och hinduer. Buddhister ser Kailash som Cakrasamvaras hemvist och hinduer som Shivas hemvist. Kailash identifieras ibland som berget Meru, vilket är universums medelpunkt enligt både hinduisk och buddhistisk mytologi.
- karmaḍākinī** (t: *las kyi mkha' 'gro*). Det finns fem olika familjer eller klasser av ḍākinier: vajra, ratna, padma, karma och buddha. Dessa har olika funktioner och egenskaper.

- khaṭvāṅga.** Ett slags stav som är utsmyckad med diverse föremål som har en djup, symbolisk innebörd. När en manlig yogi bär staven symboliserar den bland annat den kvinnliga principen, det vill säga tomhet och visdom. När en kvinnlig yogi bär den symboliserar khaṭvāṅgan den manliga principen, det vill säga metod och medkänsla. Khaṭvāṅgan kan användas som en vandringsstav men även som ett vapen.
- kraftfull disciplin** (t: *brtul shugs*). Se ”disciplinerat uppförande”.
- kranieskål** (t: *thod pa*; s: *kāpala*). En skål som används i tantriska ritualer och ofta innehåller nektar (s: *amṛta*).
- kunskapsbärare** (t: *rig ’dzin*; s: *vidhyādhara*). En fullkomnad mästare inom vajrayānabuddhismen.
- Kuntu Sangmo** (*Kun tu bzang mo*). Tsangnyöns gemål och en av hans främsta lärjungar. Kuntu Sangmo finansierade tryckningen av Tsangnyöns sånger efter hans död och hon hade en central roll inom hans tradition. Hon finns avbildad i sångsamlingen, se bild 6. Kuntu Sangmo kallas ofta för moder (t: *yum*) i sångsamlingen.
- Lachi.** Ett avlägset beläget bergsområde på gränsen mellan Nepal och Tibet där Milarepa ofta mediterade. Det finns flera olika grottor i Lachi och Tsangnyön vistades gärna i dessa för att meditera.
- logiker** (t: *rtog ge*, *rtog ge pa*). Syftar på en person som är intresserad av logik och lärdom. Ordet används pejorativt i Tsangnyöns sånger och syftar på personer som ägnar sig åt logik och intellektualiserande på bekostnad av den bakomliggande djupare meningen. Logiker behöver dock inte användas på ett nedsättande sätt.
- Lokeśvara** (t: *’jig rten dbang phyug*). Namn på medkänslans bodhisattva eller buddha, Chenrezig (s: *Avalokiteśvara*).
- lyssna, reflektera och meditera** (t: *thos bsam sgom*). Genom att lyssna till buddhistisk undervisning och studera den buddhistiska läran förstår utövaren efter hand vad buddhismen handlar om. Nästa steg är att reflektera över det som han eller hon har lyssnat till och studerat, så att en djupare förståelse uppstår. Sista steget innebär att utövaren med hjälp av meditation införlivar denna förståelse inom sig själv, så att hans eller hennes sätt att tänka och agera förändras.
- lårbenstrumpet** (t: *rkang gling*). Ett slags blåsinstrument som tillverkas av ett mänskligt lårben. Lårbenstrumpeten används endast i vissa ritualer och är förknippad med kringvandrande yogier, framför allt de som utövar *chö* (t: *gcod*).
- lägre tillstånd** (t: *ngan song*). De tre lägre livsformerna i saṃsāra: djur, hungriga andar och helvetesvarelser.

- mahāmudrā** (t: *phyag rgya chen po*, den stora symbolen). En term som kan ha olika betydelser beroende på inom vilken kontext den används. I Tsangnyöns sånger syftar termen i allmänhet på ett meditationssystem som är särskilt centralt i kagyuskolan. Mahāmudrāutövningen delas ofta upp i fyra delar: synsätt, meditation, handling och resultat.
- mahāmudrās fyra yogaövningar** (t: *phyag chen gyi rnal ’byor bzhi*). Fullständigt fokus (t: *rtse gcig*), enkelhet (t: *spros bral*), en smak (t: *ro gcig*) och icke-meditation (t: *sgom med*).
- mahāyāna** (t: *theg pa chen po*). ”Den stora farkosten” är en av buddhismens tre huvudinriktningar. Mahāyāna har numera sitt huvudsakliga spridningsområde i norra och östra Asien. Det som skiljer den stora farkosten från ”den lilla farkosten” (s: *hīnayāna*) är bland annat att helighetsidealet är bodhisattva i stället för *arhat* samt ett läromässigt fokus på tomhet (s: *sūñyatā*) och medkänsla (s: *karuṇā*). Dessa tankar framförs bland annat i mahāyānasūtrorna, vilka inte ingår i den lilla farkostens kanon (pali: *Tipiṭaka*). Den tredje farkosten, vajrayāna, eller tantrisk buddhism, uppfattas av tibetanerna som en integrerad del av mahāyāna.
- mantra** (t: *sngags*). En kombination av ljud som både representerar och aktiverar en meditationsgudomlighets egenskaper. Att recitera ett mantra på rätt sätt anses kunna leda till rening av dålig karma och inre förmörkelser, samt till förverkligande och insikt. Det finns en mängd olika mantror i vajrayānabuddhismen. Dessa är länkade till olika meditationsgudomligheter och har olika funktioner.
- mantrayāna** (t: *sngags kyi theg pa*). Se vajrayāna.
- Māra** (t: *bdud*). Māra är buddhismens motsvarighet till djävulen eller det onda. Māra kan både förstås som ett slags mäktigt väsen och som samlingsnamnet för vad som än binder oss vid *saṃsāra*. Māra är länkad till död, återfödelse och begär och dyker till exempel upp i legenderna om den historiska Buddha, där Māra på olika sätt försöker hindra Buddha från att uppnå uppvaknandet. Den kvinnliga mästaren Machik Labdrön påpekar att Māra är allt som stärker vårt ego och att vi ofta har en felaktig uppfattning om vad Māra egentligen är. Mycket av det som vi vill uppnå och tycker om är i själva verket Māra eftersom det hindrar oss från att nå uppvaknandet, och mycket av det vi vill undvika och ogillar är i själva verket bra eftersom det får oss att vakna upp. Inom tibetansk tradition talas det ibland om fyra typer av Māra (t: *bdud bzhi*): aggregatens Māra (*phung po bdud*), sinnets orenheters Māra (*nyon mongs pa’i bdud*), dödens herres Māra (*’chi bdag gi bdud*) och gudens sons Māra (*lha’i bu’i bdud*).
- meditation** (t: *sgom*; s: *bhāvana*). Ingår i triaden ”lyssna, reflektera och meditera”. Meditation innebär bland annat att utövaren införlivar och

- kommer till en djupare personlig insikt om det som han eller hon hört och reflekterat över. Det finns flera olika ord som kan översättas med meditation utöver *sgom*. *sGom* betyder också ”bearbeta”, ”odla”, ”frambringa” och ”träna”. Andra ord som också brukar översättas med meditation är *bsam gtan* (s: *dhyāna*), *mnyam bzhag* (s: *samāpatti*) och *ting nge ’dzin* (s: *samādhi*). Jag översätter det senare som ”djupmeditation”. Dessa olika ord belyser olika aspekter av det som vi i väst förknippar med meditation. Orden visar att buddhismen har en nyanserad och utvecklad förståelse av vad meditation innebär.
- meditationsgudomlighet** (t: *yi dam*; s: *iṣṭadevatā*). Den buddha eller bodhisattva som utövaren visualiserar under sin meditation.
- metod** (t: *thabs*; s: *upāya*). Metod är ett centralt begrepp inom mahāyānabuddhismen och syftar på de olika sätt genom vilka utövaren kan utvecklas mot uppvaknandet, men även på de olika sätt genom vilka en mästare kan hjälpa andra.
- modergudinna** (t: *ma mo*; s: *matrika/mātṛkā*). En kategori av kvinnliga vredgade gudomligheter.
- muntliga instruktioner** (t: *gdams ngag* eller *khrid*). De instruktioner genom vilka en lama förmedlar sina insikter och erfarenheter till sin lärjunge.
- Nāropas sex läror** (*nāro chos drug*). Sex avancerade utövningsmetoder som är centrala inom kagyutraditionen: *tummo* (t: *gtum mo*), ”den illusoriska kroppen” (t: *sgyu lus*), ”drömyoga” (t: *rmi lam*), ”det klara ljuset” (t: *’od gsal*), ”överföring av medvetandet” (t: *’pho ba*) och ”mellantillståndet” (t: *bar do*).
- naturligt tillstånd** (t: *gnas lugs*). Sinnets och verklighetens grund. Detta tillstånd anses vara naturligt eftersom där inte längre finns något fastklängande vid begrepp som ”jag” och annat. Detta naturliga tillstånd anses utövaren kunna förnimma och förverkliga med hjälp av sin utövning.
- nirmāṇakāya** (t: *sprul sku*). En av en buddhas tre eller fyra kroppar. Nirmāṇakāya är en buddhas fysiska manifestation i vår värld, till exempel den historiska buddha, Buddha Śākyamuni och Guru Rinpoche.
- nirvāṇa** (t: *mya ngan las ’das*). Nirvāṇa är ett rofyllt tillstånd bortom lidande och otillfredsställelse. Det är buddhismens slutmål och det tillstånd som en buddha erfar och befinner sig i. Motsatsen är *saṃsāra*, ett tillstånd fullt av lidande och otillfredsställelse, det tillstånd som en kännande varelse i tillvarons kretslopp erfar och befinner sig i. Enligt såväl mahāyāna som vajrayānabuddhismen är buddhismens slutmål, den fullständiga befrielsen och uppvaknandet, ett tillstånd bortom både *saṃsāra* och nirvāṇa. Detta är något som Tsangnyön påpekar i flera av sina sånger.

- orenheter i sinnet eller sinnets orenheter** (t: *nyon mongs*; s: *kleśa*). Olika orenheter i sinnet som en icke upplyst varelse upplever och som motiverar till handlingar vilka i sin tur ger upphov till lidande. De tre grundläggande orenheterna i sinnet är hat, begär och okunnighet. Utöver dessa omnämns ofta avundsjuka och högmod.
- postmeditation** (t: *rjes thob*). Den tid som utövaren inte ägnar sig åt formell meditation. Det anses viktigt att vara uppmärksam och leva på ett etiskt och medkännande sätt mellan meditationsperioderna.
- pratyekabuddha** (t: *rang sangs rgyas*). ”Självbuddha” syftar på någon som uppnått uppvaknandet på egen hand och för sin egen skull. Denna typ av uppvaknande är enligt mahāyānabuddhismen begränsat och inte detsamma som det fullkomliga uppvaknandet som den historiska buddhan uppnådde.
- pön** (t: *bon*). Pön är namnet på den religion som fanns i Tibet före buddhismen. En anhängare till denna religion kallas pönpo. Pön finns fortfarande i Tibet och liknar buddhismen.
- Rabjam Chöje eller Rabjam** (t: *Rab 'byams Chos rje* eller *Rab byams*). Se Shara Rabjampa Sangye Senge.
- relativ verklighet** (t: *kun rdzob*). Den aspekt av verkligheten som en kännande varelse i tillvarons kretslopp upplever.
- ren syn** (t: *dag snang*). Ren syn är ett speciellt förhållningssätt som en utövare utvecklar i vajrayānabuddhismen. Detta innebär bland annat att det utövaren ser uppfattas som oskiljaktigt från meditationsgudomligheten och dennes maṇḍala. Allt ljud är meditationsgudomlighetens mantra, och alla tankar är oskiljaktiga från visdom och tomhet. Detta innebär inte att utövaren försöker inbilla sig att saker och ting är annorlunda än de är, utan snarare att utövaren försöker se saker och ting så som de egentligen är. Ren syn innebär också att utövaren fullföljer sina samayaåtaganden.
- rent land** (t: *zhing khams*; s: *buddhakṣetra*). Ett land där en buddha har funnits eller finns. De som föds i ett sådant land har möjlighet att uppnå uppvaknande och befrielse från tillvarons kretslopp.
- retreat** (t: *mtshams*). En period av intensiv meditation i avskildhet. Retreat kan ske i grupp eller individuellt, och det finns olika grad av avskildhet. I vissa fall får utövaren inte träffa någon annan människa under retreaten.
- rituell fest** (t: *tshogs 'khor*; s: *gaṇācakra*). En tantrisk ritual där utövarna tillsammans offerar mat och dryck och sådant som behagar sinnena. Genom ritualen omvandlas det som offeras till nektar. Deltagarna renar brott mot sina samayaåtaganden och stärker sina band till varandra, utövningen och läraren.

**rituell invigning** (t: *dbang*; s: *abhiṣeka*). En tantrisk invigningsritual där en lama inviger en eller flera lärjungar i en specifik meditationsteknik. Invigningsritualer kan ta flera timmar att genomföra, och vanligtvis deltar flera lärjungar samtidigt. För att kunna utöva en specifik meditationsteknik inom vajrayāna måste utövaren i allmänhet ha genomgått en rituell invigning, men också fått textöverföring (t: *lung*) och undervisning (t: *khrid*).

**rituell praktik** (t: *bsnyen sgrub*). Intensiv utövning där utövaren med hjälp av recitation av mantra och visualisering förverkligar den specifika praktiken.

**rituella offerkakor** (t: *gtor ma*; s: *bali*). Se torma.

**rotlama**. Se huvudsaklig lärare.

**röd och vit bodhicitta** (t: *byang sems dkar dmar*). Syftar på de manliga och kvinnliga aspekterna av det uppvaknade sinnet.

**samayaåtaganden** (t: *dam tshig*; s: *samaya*). En sorts åtaganden eller löften som är mycket viktiga i den tantriska buddhismen. Genom att ta emot rituella invigningar och instruktioner från en lärare skapas en djup och helig förbindelse mellan läraren och lärjungarna. Denna förbindelse får inte skadas eller brytas, eftersom det är tack vare denna länk som utövningen kan ge resultat. Samaya innebär bland annat att lärjungarna ska känna respekt och förtroende gentemot sin lärare, samt att de ska lyssna till och följa dennes råd. Dessutom ska lärjungarna respektera varandra och utöva det som de lärt sig av sin lama. Samayaåtagandena innebär således framför allt att upprätthålla sin förbindelse till läraren, till sina dharmabröder och -systrar och till själva utövningen. Samaya är också kopplat till begreppet ”ren syn”. Den som håller sina samayaåtaganden har ren syn.

**saṃbhogakāya** (t: *longs sku*). En av en buddhas tre eller fyra kroppar. Saṃbhogakāya översätts ibland som ”sällhetskropp” och syftar på en subtil formaspekt av det uppvaknade sinnet som endast avancerade utövare anses kunna komma i kontakt med. Bland sådana saṃbhogakāyaaspekter återfinns meditationsgudomligheter som utövaren visualiserar i sin meditation, till exempel Avalokiteśvara. Även om dessa saṃbhogakāyaaspekter har en form, anses det viktigt att denna form också är tomhet. Utövaren ska således inte uppfatta dem som konkreta fysiska varelser av kött och blod, utan som en regnbåge eller som månens spegelbild i vatten.

**saṃsāra**. Se tillvarons kretslopp.

**segerrik** (t: *rgyal ba*; s: *jina*) ett epitet för buddha.

**sex fort** (t: *rdzong drug*). Sex olika platser där Milarepa mediterade.

**sex kategorier av varelser**. Människor, gudar, halvgudar, djur, hungriga andar och varelser som lever i helveten. Olika negativa sinnestillstånd



- ger upphov till dessa olika kategorier av varelser. Gudarnas värld skapas genom högmod, halvgudarnas genom avund, djurens genom okunnighet, de hungriga andarnas genom begär och helvetesvarelsernas värld genom hat. Människan har en unik position så till vida att hon har möjlighet att bli medveten om hur dessa negativa sinnestillstånd uppstår i sinnet. Denna medvetenhet gör det möjligt för människan att bli fri från bundenheten till de negativa sinnestillstånden (se dyrbar människokropp).
- sex sinnen** (t: *tshogs drug*): syn, hörsel, känsel, smak, lukt och förmågan att tänka.
- Shara Rabjampa Sangye Senge eller Sharawa** (t: *Sha ra rab 'byams pa sangs rgyas seng ge/Shara ra ba*). Tsangnyön Herukas huvudsakliga lärare. Han kallas också för Sharawa, som är en förkortning av hans namn eller för Rabjam Chöje eller Rabjam som är hans titel. Se bild 4.
- siddha** (t: *grub thob*). En fullkomnad mästare, helighetsidealet inom vajrayānabuddhismen.
- sinnet** (t: *sems*). Sinnet eller medvetandet har många namn på tibetanska, men det är ordet *sems* som här oftast har översatts med ”sinnet”. Detta ord används för sinnet i allmänhet och innefattar sinnets obegränsade och verkliga natur. De kännande varelserna inser inte denna natur och buddhismen handlar om att få dem att förstå sitt sinne. Många av sångerna handlar om att introducera sinnets natur för lärjungarna. Andra termer syftar på sinnet utifrån andra perspektiv, till exempel *yid* (en vanlig persons sinne), *thugs* (en uppvaknad persons sinne eller hjärta), *blo* (det begreppsmässiga medvetandet, intellektualiserandet), *rnams shes* (det icke-uppvaknade medvetandet), *ye shes* (det uppvaknade medvetandet, sinnets ursprungliga visdom), *rig pa* (uppmärksamheten, sinnets sanna natur), *ma rigs pa* (okunnigheten som gör att vi inte uppmärksammar sinnets sanna natur).
- sinnets överksamhet** (t: *yid la byar med*). Ett sinne utan förvirrade och neurotiska tankar och känslor, ett fritt, avslappnat och uppvaknat sinne.
- sju ädla rikedomar** (t: *'phags pa'i nor bdun*). Tro (t: *dad pa*), moral (t: *tshul khrims*), lärdom (t: *thos pa*), generositet (t: *gtong ba*), hänsynsfullhet (t: *khrel yod pa*), samvetsgrannhet (t: *ngo tsa shes pa*) och vishet (t: *shes rab*).
- skymmande slöjor** (t: *sgrib*). Orenheter i sinnet som döljer dess verkliga natur för oss. Det finns i huvudsak två sådana skymmande slöjor: sinnets orenheters slöja (t: *nyon mongs pa'i sgrib*) och slöjan som skymmer kunskapen (t: *shes bya'i sgrib pa*).
- Songtsen Gampo**. Namnet på en kung som levde på 600-talet och som enligt den tibetanska traditionen introducerade buddhismen i Tibet.

**śrāvaka** (t: *nyan thos*). Śrāvaka betyder lyssnare och syftar på buddhismens tidiga lärjungar, de som hörde Buddhas förkunnelse. Efter hand kom termen att syfta på dem som inte accepterade mahāyāna- och vajrayāna-farkosten. Śrāvakayāna-anhängarna kallades pejorativt för hīnayāna (den lägre eller sämre farkosten) av mahāyāna- och vajrayāna-anhängarna. Målet inom śrāvakayāna var att bli en arhat. Mahāyāna hade i stället bodhisattvan som sitt helighetsideal, och vajrayāna hade siddhan som sitt.

**studier, reflektion och meditation**, se lyssna, reflektera och meditera.

**stūpa** (t: *mchod rten*). En kupolliknande byggnad som symboliserar det uppvaknade sinnet. Ursprungligen var stūpan en gravhög där en buddhas relikier fanns bevarade. Stūpor kom efter hand att bli mycket vanliga i de flesta buddhistiska länder. En stūpa kan variera i storlek, från små stūpor som buddhisten har hemma på sitt altare, till stora stūpor som är byggda utomhus och som det tar fem, tio minuter att gå runt.

**störande tankar** (t: *rnam rtog*; s: *vikalpa*). Det icke-uppvaknade sinnets ständigt pågående flöde av tankar och känslor. Det tibetanska ordet används också för vidskepelse och inbillning i största allmänhet.

**subjekt–objekt-uppdelningen eller uppdelningen i subjekt och objekt** (t: *gzung ’dzin*). Varelserna i tillvarons kretslopp särskiljer sig själva från andra. Denna uppdelning i subjekt och objekt grundar sig i en grundläggande okunnighet om sinnets och tillvarons verkliga natur, bortom dualism. Subjekt–objekt-uppdelningen anses ge upphov till lidande och otillfredsställelse.

**subtil vind** (t: *rlung*). Den vind eller energi som cirkulerar i de subtila kanalerna. Sinnet är länkat till denna vind, och genom att få kontroll över den får utövaren också kontroll över sinnet.

**subtila essenser** (t: *thig le*; s: *bindu*). Ett slags livskraft som är länkad till de subtila kanalerna och den subtila vinden.

**subtila kanaler** (t: *rtsa*; s: *nāḍī*). De subtila inre kanalerna genom vilka den inre subtila vinden flödar.

**synsätt** (t: *lta ba*). Syftar inom buddhismen vanligtvis på det korrekta synsätt som en utövare av buddhismen bör ha. Synsättet är kopplat till förståelse och insikt. Det är också det första steget på den åttafaldiga vägen. Synsättet innebär bland annat att utövaren ska förstå orsak och verkan och inte tro att tillvaron existerar, men inte heller tro att den inte existerar. Utövaren ska inte heller tro att tillvaron både existerar och inte existerar eller att den varken existerar eller inte existerar. Det rätta synsättet innebär således att inte vara bunden vid något synsätt. Det handlar om ett slags livsåskådningsmässig medelväg, bortom begreppsmässigt tänkande.

- tacksägelseritual** (t: *gtang rag*). En ritual som riktas till en gudomlighet, ofta en beskyddare, för att uttrycka tacksamhet gentemot denne.
- Tashi Rinchen Palsangpo** (t: *bKra shis rin chen dpal bzang po*). En av Tsangnyöns närmaste lärjungar. Han finns avbildad i sångsamlingen, se bild 9.
- tathāgatas essens** (t: *bde gshegs snying po*; s: *tathāgatagarbha*). Tanken att alla kännande varelser har en buddhanatur eller buddhapotential. Det finns flera olika mahāyānasūtror som handlar om detta.
- textöverföring** (t: *lung*). En ceremoni under vilken läraren läser en text högt och lärjungen lyssnar. Genom detta får lärjungen tillåtelse att själv läsa och studera den aktuella texten. Utöver textöverföring behöver dock lärjungen även ta emot rituell invigning och undervisning för att kunna utöva och förverkliga det som texten handlar om.
- tillvarons kretslopp** (t: *'khor ba*; s: *saṃsāra*). Den tillvaro som till skillnad från *nirvāṇa* genomsyras av lidande. Tillvarons kretslopp anses vara fyllt av lidande, och det är den tillvaro som de kännande varelserna upplever. Buddhorna, de uppvaknade, upplever i stället *nirvāṇa*, ett tillstånd av frid och ro. I *saṃsāra* finns sex olika tillstånd där varelserna kan födas: mänskliga, gud, halvgud, djur, hungrig ande och i något av helvetena. I dessa tillstånd föds varelserna på grund av handling (karma) och tillstånden är inte eviga. En buddha är befriad från tillvarons kretslopp, medan en bodhisattva väljer att stanna kvar i *saṃsāra* för att hjälpa andra. Enligt mahāyānabuddhismen är det ytterst inte någon skillnad mellan *saṃsāra* och *nirvāṇa*. Det är samma tomhet sedd från olika perspektiv.
- tio icke-förtjänstfulla handlingar** (t: *mi dge ba bcu*). Tio handlingar som anses få negativt resultat och därför bör undvikas: att döda, stjäla, missbruka sex (dessa tre utför vi med kroppen), att ljuga, tala illa om andra, förolämpa andra, prata strunt (dessa fyra utför vi med talet) och illvilja, missunnsamhet och felaktigt synsätt (dessa tre utför vi med sinnet).
- tomhet** (t: *stong pa nyid*; s: *sūnyatā*). Tomhetsläran bygger på idén att det inte finns något själv som existerar oberoende av andra faktorer. Läran om icke-själv (t *bdag med*; s: *anātman*) är grundläggande inom buddhistisk filosofi. Tomhetsläran utvecklades framför allt inom mahāyānabuddhismen, och där påpekades det att inte bara självet, utan alla tillvarons beståndsdelar är tomma på självständig existens. Detta innebär att även tillvarons kretslopp ytterst är tomhet, men varelserna som befinner sig där inser inte detta utan lider som i en mardröm. En buddha har vaknat upp ur denna mardröm och har insett att allting är tomhet. Denna insikt gör honom eller henne uppfylld av obegränsad medkänsla med alla de varelser som lider på grund av sin okunskap om detta.

- torma** (t: *gtor ma*; s: *bali*). En sorts offerkakor som vanligtvis tillverkas av deg och smör och som används i buddhistiska ritualer inom vajrayānatraditionen.
- tre fel** (t: *skyon gsum*). Att inte vara uppmärksam, att inte komma ihåg och att ha en oren motivation. Detta syftar vanligtvis på tre sorters fel hos den som lyssnar på buddhistisk undervisning. Om lyssnaren har dessa fel så har den buddhistiska undervisningen ingen verkan.
- tre heliga bergsområden eller tre heliga platser**. De tre heliga platserna syftar på tre heliga snöberg: Lachi, Tsari och Kailash (t: *Ti se/Te se*). Tre mycket heliga och betydelsefulla bergsområden i södra Tibet. De förknippas med den tantriska gudomligheten Cakrasaṃvara och har länge varit viktiga platser för såväl personer som utövar meditation i avskildhet som för pilgrimer. Runt Kailash och Tsari anses det vara mycket förtjänstfullt att utföra ”kåra”, det vill säga gå runt berget medsols. Tsangnyön och hans lärjungar vistades ofta vid dessa platser där de mediterade under långa perioder, ibland i flera år.
- tre kroppar** (t: *sku gsum*; s: *trikāya*). Se fyra kroppar.
- tre lägre världar** (t: *ngan song gsum*). Tre former av tillvaro inom tillvarons kretslopp som kännetecknas av ett särskilt stort lidande: att vara djur, att vara hungrig ande och att vara helvetesvarelse.
- tre portar** (t: *sgo gsum*). De tre portarna är kropp, tal och sinne.
- tre tantror** (t: *rgyud gsum*). Fadertantrorna (t: *pha rgyud*), modertantrorna (t: *ma rgyud*) och de icke-dualistiska tantrorna (t: *gnyis med rgyud*).
- tre tider**. Dåtid, nutid och framtid.
- tre traditioner** (t: [*b*]rgyud gsum). Syftar förmodligen på de tre hörda överföringstraditionerna som Tsangnyön var traditionsbärare av: Milarepas, Gampopas och Ngendsongpas. En annan möjlighet är att det syftar på de tre sammanhängande enheterna (rgyud gsum): ”grunden” (*gzhi*), ”vägen” (*lam*) och ”resultatet” (*bras bu*). Dessa finns i alla buddhistiska riktningar. Grunden är att fastställa synsättet, vägen är att utföra utövningen och resultatet att bli uppvaknad. En annan möjlighet är att ordet syftar på de tre tantrorna, se ovan.
- tre världar** (t: *khams gsum*). Formvärlden, den formlösa världen och begärens värld. Detta är ett sätt att kategorisera de kännande varelserna i tillvarons kretslopp. Människorna, djuren och helvetesvarelserna befinner sig i begärsvärlden, medan gudar och halvgudar befinner sig i formvärlden och i den formlösa världen.
- tretton stadier** (t: *sa bcu gsum*). Inom mahāyānabuddhismen beskrivs tio eller tretton olika stadier (t: *sa*; s: *bhūmi*) som en bodhisattva genomgår på vägen mot slutgiltigt uppvaknande. De tretton stadierna är: den högsta

glädjens stadium (t: *sa rab tu dga' ba*; s: *pramuditābhūmi*), det obefläckade stadiet (t: *dri ma med pa*; s: *vimalābhūmi*), det lysande stadiet (t: *'od byed*; s: *prabhākari*), det strålände stadiet (t: *'od 'phro ba*; s: *arciṣmatī*), det svåruppnådda stadiet (t: *sbyang dka' ba*; s: *sudurjayā*), det klart manifesterade stadiet (t: *mngon gyur*, *mngon du byed pa*; s: *abhimukhī*), det långtgående stadiet (t: *ring du gyur*; *ring du song ba*; s: *duraṅgamā*), det orubbliga stadiet (t: *g.yo med*, *mi g.yo ba*; s: *acalā*), den enastående insiktens stadium (t: *legs pa'i blo gros*, s: *sādhumatī*), lärans molns stadium (t: *chos kyi sprin pa*; s: *dharmameghā*), det allomfattande ljusets stadium (t: *kun du 'od*, *kun tu 'od*; s: *samantaprabhā*), det lotusförsedda stadiet (t: *padma can*, *ma chags padma can gyi sa*), Vajradharas stadium – det fullkomliga uppvaknandet (t: *rjo rje 'dzin pa'i sa*).

**Tsari.** Ett bergsområde i sydöstra Tibet där Tsangnyön ofta mediterade.

Tsari är jämte Kailash en av Tibets mest heliga platser.

**Tseringma.** En kvinnlig beskyddare som är länkad till de bergsområden där Milarepa och Tsangnyön mediterade. Tseringma kom att bli en speciell beskyddare för de läror som Milarepa utövade och som numera ingår i kagyutraditionen. Tseringma är avbildad i sångsamlingen, se bild 11.

**tummo** (t: *gtum mo*). Tummo är en av de så kallade sex lärorna som Nāropa lärde ut till Marpa. Utövningen anses vara avancerad och hemlig. Tummo är känd på grund av att kroppen blir varm när utövningen utförs. Detta gör att yogier som bemästrar denna praktik kan leva i kalla områden och klä sig i tunna bomullskläder. Yogier som gör detta kallas ”bomullsklädda”, tibetanska *repa*. Mila-*repa* var en sådan bomullsklädd yogi.

**två meditationsfaser.** Vajrayānabuddhismens meditation är uppdelad i två faser. Den första fasen är uppbyggandets fas (t: *bskyed rim*). Den andra är fullbordandets fas (t: *rdzogs rim*).

**två samlingar** (t: *tshogs gnyis*). Samlingen av förtjänst (t: *bsod nams*) och samlingen av visdom (t: *ye shes*). En utövare behöver samla förtjänst genom att utöva givmildhet, tålmod, disciplin, ihärdighet och meditation, men också förstå tillvarons verkliga natur och utveckla visdom.

**två sanningar** (t: *bden gnyis*). Den relativa och den absoluta sanningen.

**två slöjor** (t: *sgrib gnyis*). De kännande varelserna i tillvarons kretslopp ser inte sinnets verkliga natur på grund av det orena sinnets slöja (t: *nyon mongs pa'i sgrib pa*) och slöjan som skymmer kunskapen (t: *shes bya'i sgrib pa*).

**uppbyggandets fas** (t: *bskyed rim*; s: *utpattikrama*). Den del av tantrisk meditation då utövaren genom att visualisera en meditationsgudomlighet och recitera dennes mantra ”bygger upp” en uppvaknad upplevelse av världen.

**uppförande** (t: *spyod pa*; s: *caryā*). Detta syftar på hur en utövare ska uppföra sig för att göra framsteg på vägen mot uppvaknandet.

- uppförande** (t: *spyod pa*; s: *caryā*). Detta syftar på hur en utövare ska uppföra sig för att göra framsteg på vägen mot uppvaknandet.
- uppvaknande** (t: *byang chub*; s: *bodhi*). Det tillstånd som en buddha har uppnått. Översätts ibland också som upplysning.
- utövande tradition** (t: *sgrub brgyud*). Detta syftar på buddhistiska traditioner där meditation är särskilt centralt. Kagyutraditionen som Tsangnyön tillhör är en sådan tradition.
- utövningen som frammanar insikt** (t: *bogs dbyung*). Avancerad utövning vars syfte är att påskynda insikt i tillvaros och sinnets sanna natur.
- vajra** (t: *rdo rje*). Vajran symboliserar sinnets oförstörbara natur, det vill säga det uppvaknade sinnet. Det är också ett vanligt förekommande rituellt föremål som används i vajrayānabuddhismen, vanligtvis tillsammans med en rituell klocka.
- vajrabröder och -systrar** (t: *rdo rje spun gyi mched grogs*). Syftar på de manliga och kvinnliga utövare som har utövat tillsammans och fått undervisning av samma lama. De har därigenom andliga band till varandra.
- vajradākinī** (t: *rdo rje'i mkha'gro*). Det finns fem olika familjer eller klasser av dākinier: vajra, ratna, padma, karma och buddha.
- Vajradhara** (t: *rDo rje chang*). En buddha som befinner sig bortom tid och rum. Vajradhara anses vara ursprunget till kagyutraditionen.
- vajrahelvetet** (t: *rdo rje dmyal ba*). Ett av buddhismens helveten. Dessa helveten är inte eviga utan skapas på grund av karma (handling). Vajrahelvetet uppstår genom att utövaren bryter sina samayaåtaganden.
- Vajravārāhī** (t: *rdo rje phag mo*). Vajravārāhī är en saṃbhogakāyamanifestation av den kvinnliga buddhan Samantabhadrī. Hon är en av kagyutraditionens viktigaste meditationsgudomligheter, samt en visdomsḍākinī.
- vajrayāna** (t: *rdo rje theg pa*). En av buddhismens tre huvudriktningar. Vajrayāna är en viktig del av den tibetanska buddhismen och inriktningen kallas även för tantrisk buddhism, eftersom den innehåller en speciell kategori av texter kallade tantra. En annan vanlig benämning är mantrayāyana. Benämningen visar den stora betydelse mantror har inom denna tradition (se mantra). Denna tradition innehåller esoteriska meditationsövningar som anses vara effektivare än de metoder som utövas både inom den ursprungliga buddhismen och inom mahāyāna. Med hjälp av dessa tantriska metoder möjliggörs fullkomnande under ett enda liv. Helighetsidealet inom den tantriska buddhismen är den fullkomnade siddhan, en gestalt som inte sällan bryter mot konventioner och uppträder på ett udda sätt.

- vanemässiga tendenser eller vanetendenser** (t: *bag chags*). Vanor och tendenser som finns djupt rotade i sinnet hos de kännande varelserna. Dessa vanemönster är svåra att ändra och ger upphov till känslor och handlingar, vilka i sin tur ytterligare förstärker vanetendenserna i sinnet.
- Vetāli** (t: *Dud sol ma*). En kvinnlig beskyddare.
- vira** (t: *dpa' bo*). Hjärte, kan syfta på en människa eller en gudom.
- visdom eller vishet** (t: *ye shes* eller *shes rab*; s: *jñāna* eller *prajñā*). Visdom eller vishet syftar på insikt i tillvarons verkliga natur. Vishet kan också innebära kunskap och intelligens i allmänhet.
- visdomens verkliga tillstånd** (t: *ye shes yin lugs*). Verklighetens sanna natur.
- vishetens fulländning** (t: *shes rab kyi pha rol tu phyin pa*; s: *prajñāparamitā*). Vishet (s: *prajñā*) är den sjätte av de sex olika fulländningarna. Det finns flera olika mahāyānabuddhistiska texter som beskriver vishetens fulländning. Den mest omfattande är etthundratusen verser lång.
- vägen** (t: *lam*). Den väg som leder till uppvaknandet.
- våktare** (t: *srungs ma*). Vredgade tantriska gudomligheter som beskyddar den buddhistiska läran och dess utövare.
- välgörare-lärare-relation** (t: *yon mchod*). Den speciella relation som råder mellan en lärare och den som stödjer honom eller henne. Läraren får sina materiella behov tillgodosedda av den som har världslig makt, och de med världslig makt får sina andliga behov tillgodosedda av läraren.
- yidam** (s: *iṣṭadevata*). Den buddha eller bodhisattva ("meditationsgudomlighet") som utövaren visualiserar under sin meditation.
- yogi** (t: *rnal 'byor pa*). En manlig utövare av meditation som ägnar mycket tid och energi åt utövning och inte längre är intresserad av de åtta världsliga angelägenheterna. Yogi kan också syfta på en manlig fullkomnad mästare.
- yoginī** (t: *rnal 'byor ma*). En kvinnlig utövare av meditation som ägnar mycket tid och energi åt utövning och inte längre är intresserad av de åtta världsliga angelägenheterna. Yoginī kan också syfta på en kvinnlig fullkomnad mästare.
- yttersta verkligheten** (t: *yang dag don*). Den sanna verkligheten, den autentiska meningen.
- åtta klasser av demoner** (t: *sde brgyad*). Det finns olika sätt att klassificera världsliga andar, gudar och demoner. Ofta klassificeras de i åtta grupper. Gränsen mellan vad som betraktas som ande, gud och demon är flytande i buddhismen. Enligt ett av dessa sätt att klassificera ingår följande kategorier: demoner (t: *bdud*; s: *māra*), modergudinnor (t: *ma mo*; s: *mātrika*); *nāga* (t: *klu*); *ging* (t: *ging*); *rahula* (s: *rāhula*); *tsen* (t: *btsan*); *rākṣasa* (t: *srin po*) och *yakṣa* (t: *gnod sbyin*).

## ORDLISTA

**åtta världsliga angelägenheter** (t: *chos brgyad*). Syftar på åtta företeelser som en världsligt inriktad människa bygger sin tillvaro kring att uppnå, respektive undvika: vinst-förlust, berömmelse-obemärkthet, lovord-förtal, lycka-lidande.





# Bibliografi

## Litteratur på tibetanska

- mKhan rab dbang phyug. *Kun tu bzang mo'i rnam thar. Dus gsum rgyal ba ma lus par bskyed pa'i yum chen kun tu bzang mo'i rnam par thar pa zab don gter mdzod thong ba don ldan*. I *Bod kyi lo rgyus rnam thar phyogs bsgrigs* (31–60). 2011. Vol. 27, s. 181–323. Zi ling: mTsho sngon mi rigs dpe skrun khang, TBRC, W1PD153537. Manuskript, 73 folio. Sammanställt 1551.
- rGod tshang ras pa (1482–1559). *dKar chags nyi 'od snang ba*. Sammlung Waddell. Wadd 120 h. Folio 9b–10b. Staatsbibliothek zu Berlin—Preussischer Kulturbesitz, Orientabteilung. Utgiven 1508.
- . *Nyi ma'i snying po. gTsang smyon he ru ka phyogs thams cad las rnam par rgyal ba'i rnam thar rdo rje theg pa'i gsal byed nyi ma'i snying po*. Utgiven som *The Life of the Saint of Gtsang*. New Delhi: Śāta-piṭaka Series, vol. 69. Redigerad av L. Chandra. Förord av G. Smith. New Delhi: Sharada Rani. 1969. TBRC, W4CZ1247. Ursprungligen utgiven 1512.
- . *gTsang smyon he ru ka phyogs thams cad las rnam par rgyal ba'i rnam thar rdo rje theg pa'i gsal byed nyi ma'i snying po*. Peking: Bod ljongs mi dmangs dpe skrun khang. 2016. Ursprungligen utgiven 1512.
- dNgos grub dpal 'bar (1456–1527). *Dad pa'i seng ge. rJe btsun gtsang pa he ru ka'i thun mong gi rnam thar yon tan gyi gangs ri la dad pa'i seng ge rnam par rtse ba*. NGMPP reel number L834/2. TBRC, W2CZ6647. Utgiven 1508.
- 'Jam dpal chos lha (född 1478). *Yang dgon gyi rnam thar. rGyal ba yang dgon chos rje'i rnam thar yid bzhin nor bu*. I *Bod kyi shing spar lag rstal gyi byung rim mdor bsdus*, vol. 1, dPal brtseg bod yig dpe rnying zhib 'jug khang (dvd). ISBN 978–7–80589–306–8. 2013. Ursprungligen utgiven på 1500-talet.
- Don grub dpal ldan. *dPal gnas mchog la phyi'i gnas kyi byung ba dvangs gsal shel gyi me long*. Dehradun: Srong btsan dpe mdzod khang. 2008.
- Byams pa lha btsun grags pa. *dNgos grub dpal 'bar gyi rnam thar. dPal ldan bla ma dam pa gzhung brgya smra ba'i seng ge siddhi'i mtshan can gyi rnam par thar pa yon tan gyi rgya mtsho la dad pa'i rba rlabs rnam par g.yo ba*. I *Bod kyi lo rgyus rnam thar phyogs bsgrigs*, dPal brtsegs bod yig dpe rnying

- zhib 'jug khang, 381–510. Xining: mTsho sngon mi rigs dpe skrun khang. 2011. Ursprungligen utgiven 1528.
- Brag phug dge bshes Dge 'dun rin chen, 'Gro ba'i mgon po chos rje kun dga' legs pa'i rnam thar rgya mtsho'i snying po mthong ba don ldan, Kalimpong, 1971.
- 'Brug pa kun legs, 'Brug pa kun legs kyi rnam thar. Lhasa: Bod ljongs mi dmangs dpe skrun khang. 2005. Eventuellt utgiven på 1500–1600-talet.
- gTsang smyon Heruka (1452–1507). rNal 'byor gyi dbang phyug chen po mi la ras pa'i rnam mgur. Zi ling: mTsho sngon mi rigs dpe skrun khang. 1991 [1981]. Ursprungligen utgiven 1488.
- . sGra bsgyur mar pa lo tsā'i rnam par thar pa mthong ba don yod. Chengdu: Si khron mi rigs dpe skrun khang. 1990. Skriven 1505.
- . bDe mchog mkha' 'gro snyan rgyud kyi gzchung 'brel [grel] sa gcad [bcad] dang sbrags pa. I Bde mchog mkha' 'gro snyan rgyud (Ras chung snyan rgyud): Two manuscript collections of texts from the yig cha of Gtsang-smyon He-ru-ka, vol. 1. Redigerad av S.W. Tashi gang pa, 5–360. Leh: Smanrtsis shesrig spendzod. 1971. Manuskript som ursprungligen nedtecknades på 1500-talet.
- . gTsang pa he ru ka'i mgur 'bum. rJe btsun gtsang pa he ru ka'i mgur 'bum rin po che dbang gi rgyal po thams cad mkhyen pa'i lam ston. Redigerad av rGod tshang ras pa mfl. NGMPP reel no. L567/2. TBRC, W4CZ1248. Utgiven 1508.
- . Ma rig mun sel dad pa'i mig 'byed. mGur gyi dkar chags ma rig mun sel dad pa'i mig 'byed. Sammlung Waddell. Wadd 120 h. Staatsbibliothek zu Berlin – Preussischer Kulturbesitz, Orientabteilung. Författad 1503, utgiven 1508.
- lHa btsun rin chen rnam rgyal (1473–1557). Dad pa'i spu slong g.yo ba. Grub thob gtsang pa smyon pa'i rnam thar dad pa'i spu slong g.yo ba. I Bde mchog mkha' 'gro snyan rgyud (Ras chung snyan rgyud): Two manuscript collections of texts from the yig cha of Gtsang-smyon He-ru-ka, vol. 1. Redigerad av S.W. Tashi gang pa, 1–129. Leh: Smanrtsis shesrig spendzod. 1971. Ursprungligen utgiven 1543.
- Zla ba rgyal mtshan. Sha ra ba'i rnam thar. mKhas grub sha ra rab 'jam ['byams] pa sangs rgyas seng ge'i rnam thar mthong ba don ldan ngo mtshar nor bu'i phreng ba thar 'dod yid 'phrog blo gsal mgul brgyan. Tryckt av Byams pa phun tshogs. I Rare Dkar-brgyud-pa Texts from Himachal Pradesh. Redigerad av Urgyan Dorje, 451–501. New Delhi. 1976. Ursprungligen utgiven 1559.

## Litteratur på svenska

- Andreae, Daniel (översättning). 1954. *Milarepa, Tibets store yogi*. Stockholm: Natur och Kultur.

- Berglie, Per-Arne. 1983. Gudarna stiger ned: rituell besatthet hos sherpas och tibetaner. Doktorsavhandling i religionshistoria. Stockholms universitet.
- Dalai lama. 1991. *Fri i exilen: en självbiografi*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Dalai lama & Howard C. Cutler. 1999. *Lycka!: en handbok i konsten att leva*. Malmö: Richter.
- Evans-Wentz, Walter Yeeling & Dawa-Samdub, Kazi (red.). 1988 [1974]. *Den tibetanska dödsboken eller Upplevelserna efter döden på Bardo-planen enligt lama Kazi Dawa-Samdups återgivning*. Stockholm: Bergh.
- Govinda, Anagarika. 1988 [1975]. *De Vita Molnens Väg: en buddhistisk pilgrims upplevelser i Tibet*. Stockholm: Bergh.
- Härenstam, Kjell. 2000. *Kan du höra vindhästen?: religionsdidaktik - om konsten att välja kunskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Jacobsen, Knut A. 2002. *Buddhismen: religion, historia, liv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Lagerkvist, Elin (översättning). 1986. *Milarepas liv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Larsson, Stefan. 2005a. ”Tsangnjön Heruka och andra ’galningar’ i den tibetanska buddhismen”, *Svensk religionshistorisk årsskrift*, 24–57.
- . 2005b. ”Den tibetanska buddhismen”, *Buddhism-nu*, nr 2 (2005), 11–15.
- Ngawang, Lama. 2011. *Solens Hjärta: Hur man tränar sitt sinne: spegeln som klargör allt*. Stockholm: Larsons förlag.
- Sjätte Dalai lama. 2000. *Den sjätte Dalai lamas kärlekssånger: de dikter som tillskrivs Tsamyang Gyatso, den sjätte Dalai lama*. Översättning från tibetanska, inledning och kommentarer av Rolf Jonsson. Lund: Ellerströms.
- Sogyal, Rinpoche. 2006 [1995]. *Den tibetanska livs- och dödsboken*. Stockholm: Vattumannen.
- Tucci, Giuseppe. 1967. *Tibet: Lamornas land*. Stockholm: Raben & Sjögren.
- Volf, Pavel. 1994. Seger åt gudarna: rituell besatthet hos ladakhier. Doktorsavhandling i religionshistoria. Stockholms universitet.

### Litteratur på engelska

- Ahmad, Zahiruddin (översättning). 1995. *A History of Tibet: By the Fifth Dalai Lama of Tibet*. Bloomington: Indiana University Oriental Series.
- Allione, Tsultrim. 1986 [1984]. *Women of Wisdom*. London: Arkana.
- Ardussi, John Albert. 1972. ’Brug-pa kun-legs, the Sainly Tibetan Madman. Master’s Thesis, University of Washington.
- . 1977. ”Brewing and Drinking the Beer of Enlightenment in Tibetan

- Buddhism: The Dohā Tradition in Tibet”. *Journal of the American Oriental Society* 97(2), 115–124.
- Ardussi, John & Lawrence Epstein. 1978. ”The Saintly Madman in Tibet”. I *Himalayan Anthropology: The Indo-Tibetan Interface*. Redigerad av J. Fisher, 327–338. Haag: Mouton.
- Aufschnaiter, Peter. 1976. ”Lands and Places of Milarepa”. *East and West* 26 (1–2), 175–189.
- Barnes, Nancy J. 1996. ”Buddhist Women and the Nuns’ Order in Asia.” I *Engaged Buddhism*. Redigerad av C. Queen & S. King, 259–293. Albany: State University of New York Press.
- Bessenger, Suzanne M. 2016. *Echoes of Enlightenment: The Life and Legacy of the Tibetan Saint Sönam Peldren*. New York: Oxford University Press.
- Bogin, Benjamin. 2008. ”The Dreadlocks Treatise: On Tantric Hairstyles in Tibetan Buddhism”. *History of Religions*, 48(2), 85–109.
- . (översättning). 2013. *The illuminated life of the great Yolmowa*. Chicago: Serindia Publications.
- Bokar Rinpoche. 1991. *Chenrezig Lord of Love: Principles and Methods of Deity Meditation*. San Francisco: Clear Point Press.
- Braitstein, Lara. 2014. *The Adamantine Songs (Vajragiti): Study, Translation, and Tibetan Critical Edition*. New York: American Institute of Buddhist Studies.
- Bretfeld, Sven. 2004. ”The ’Great Debate’ of bSam yas: Construction and Deconstruction of a Tibetan Buddhist Myth”. *Asiatische Studien: Études Asiatiques*. LVIII(1), 15–56.
- Butterfille, Katia. 2013. ”The rTsiib ri Pilgrimage: Merit as Collective Duty.” I *Nepalica-Tibetica Festgaber for Christoph Cüppers*, vol. 1. Redigerad av F-K. Ehrhard & P. Maurer, 37–64. Andiast: International Institute for Tibetan and Buddhist Studies GmbH.
- Bulag, Uradyn E. & Diemberger, Hildegard (red.). 2007. *The Mongolia-Tibet Interface: Opening New Research Terrains in Inner Asia*. Leiden: Brill.
- Chang, Garma C.C. (översättning). 1989 [1962]. *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Boston: Shambhala Publications.
- Conermann, Stephan & Rheingans, Jim (red.). 2014. *Narrative Pattern and Genre in Hagiographic Life Writing: Comparative Perspectives from Asia to Europe*. Berlin: EB-Verl.
- Covill, Linda, Roesler, Ulrike & Shaw, Sarah (red.). 2010. *Lives Lived, Lives Imagined: Biography in the Buddhist Traditions*. Boston: Wisdom Publications.
- Cuevas, Bryan J. & Kurtis R. Schaeffer (red.). 2006. *Power, Politics, and the Reinvention of Tradition: Tibet in the Seventeenth and Eighteenth Centuries*. Leiden: Brill.
- Cüppers, Christoph. 1997. ”Some aspects of Tibetan administration under the

- dGa'-ldan pho-brang government". *Tibetan Studies: Proceedings of the 7th Seminar of the International Association for Tibetan Studies, 1995*, 189–193. Vienna: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.
- Czaja, Olaf. 2014. *Medieval Rule in Tibet: The Rlangs Clan and the Political and Religious History of the Ruling House of Phag mo gru pa. With a Study of the Monastic Art of Gdan sa mthil*. 2 vol. Vienna: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.
- Dakpo Tashi Namgyel. 2011. *Light Rays from the Jewel of the Excellent Teaching: A General Presentation on the Points of Secret Mantra*. I *Mahāmudrā and Related Instructions: Core Teachings of the Kagyü Schools*. Översatt av P. A. Roberts, 401–620. Boston: Wisdom Publications.
- Dalton, Jacob P. 2011. *The Taming of the Demons: Violence and Liberation in Tibetan Buddhism*. New Haven: Yale University Press.
- Dawa, Porong. 2016. "New Discoveries in Early Tibetan Printing History". I *Tibetan Printing: Comparison, Continuities, and Change*. Redigerad av H. Diemberger, F-K. Ehrhard & P. Kornicki, 195–211. Leiden: Brill.
- Diemberger, Hildegard. 2007. *When a Woman Becomes a Religious Dynasty: The Samding Dorje Phagmo of Tibet*. New York: Columbia University Press.
- . 2016. "Tibetan Women as Patrons of Printing and Innovation". I *Tibetan Printing: Comparison, Continuities, and Change*. Redigerad av H. Diemberger, F-K. Ehrhard & P. Kornicki, 267–308. Leiden: Brill.
- Diemberger, Hildegard & Michele Clemente. 2013. "Royal Kingship, Patronage and the Introduction of Printing in Gung thang: From Chos kyi sgron ma to lHa btsun Rin chen rnam rgyal". I *Nepalica-Tibetica Festgaber for Christoph Cüppers*, vol 1. Redigerad av F-K. Ehrhard & P. Maurer, 119–142. Andiast, International Institute for Tibetan and Buddhist Studies.
- Diemberger, Hildegard, Ehrhard, Franz-Karl & Kornicki, Peter (red.). 2016. *Tibetan Printing: Comparison, Continuities, and Change*. Leiden: Brill.
- Dilgo Khyentse. 2002 [1992]. *Enlightened Courage: An Explanation of Atisha's Seven Point Mind Training*. Kathmandu: Shechen Publication.
- Dinwiddie, Donald (red.). 2003. *Portraits of the Masters: Bronze Sculptures of the Tibetan Buddhist Lineages*. Chicago: Serindia Publications.
- DiValerio, David M. 2015a. *The Holy Madmen of Tibet*. New York: Oxford University Press.
- . 2015b. "Reanimating the Great Yogin: On the Composition of the Biographies of the Madman of Tsang (1452–1507)". *Revue d'Etudes Tibétaines*, no. 32, Avril 2015, 25–49.
- . 2016. *The Life of the Madman of Ü*. New York: Oxford University Press.
- Dowman, Keith & Sonam Paljor (översättning). 1983. *The Divine Madman: The Sublime Life and Songs of Drukpa Kunley*. Clearlake: The Dawn Horse Press.

- Dreyfus, Georges B. J. 2002. *The Sound of Two Hands Clapping: The Education of a Tibetan Buddhist Monk*. Berkeley, California: University of California Press.
- Ducher, Cécile. 2017. *Building a Tradition: The Lives of Mar-pa the Translator*. München: Indus Verlag.
- Dudjom Rinpoche. 1979. *The Harmful Effects of Tobacco*. Padmakara.
- . 1996. *Perfect Conduct: Ascertaining the Three Vows*. Översatt av Khenpo Gyurme Samdrub & Sangyé Khandro. Boston: Wisdom Publications.
- Edou, Jérôme. 1996. *Machig Labdrön and the Foundations of Chöd*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.
- Ehrhard, Franz-Karl. 2010a. "Editing and Publishing the Master's Writings: The Early Years of rGod tshang ras chen (1482–1559)." I *Edition, éditions: l'écrit au Tibet, évolution et devenir, (Collectanea Himalayica, 3)*. Redigerad av A. Chayet, C. Scherrer-Schaub, F. Robin & J. L. Achard, 129–161. München: Indus Verlag.
- . 2010b. "The Holy Madman of Dbus and His Relationships with Tibetan Rulers of the 15th and 16th Centuries". I *Geschichten und Geschichte: Historiographie und Hagiographie in der Asiatischen Religionsgeschichte*. Redigerad av P. Schalk m.fl., 219–246. Uppsala: Uppsala universitet.
- . 2012. "Gnas rab 'byams pa Byams pa phun tshogs (1503–1581) and his Contribution to Buddhist Block Printing in Tibet." I *This World and the Next: Contributions to Tibetan Religion, Science and Society* (PIATS 2006: Tibetan Studies: Proceedings of the 11th Seminar of the International Association for Tibetan Studies, Königswinter 2006). Redigerad av C. Ramble, 149–176. Andiastr: International Institute for Tibetan and Buddhist Studies.
- Essen, Gerd Wolfgang, & Tsering Tashi Thingo. 1989. *Die Götter des Himalaya: Buddhistische Kunst Tibets. Die Sammlung Gerd-Wolfgang Essen, systematischer Bestandskatalog*. München: Prestel Verlag.
- Evans-Wentz, Walter (red.). 2000 [1928]. *Tibet's Great Yogi Milarepa: A Biography from the Tibetan*. Översatt av Lama Kazi Dawa-Samdup. Oxford: Oxford University Press.
- Everding, Karl-Heinz. 2000. *Das Königreich Mang yul Gung thang: Königtum und Herrschaftsgewalt im Tibet des 13.–17. Jahrhunderts*. 2 vol. Bonn: VGH Wissenschaftsverlag GmbH.
- Everding, Karl Heinz & D. D. Dzongphugpa. 2006. *Das tibetische Fürstentum La stod lHo (um 1265–1642): Die Geschichte der Herrschaftsbildung nebst einer Edition der Chronik Shel dkar chos 'byung*. Wiesbaden: Reichert Verlag.
- Foxeus, Niklas. 2016. "Vidyādhara (weika/weizzā)". *Oxford Bibliographies in Buddhism*. Redigerad av R. Payne. Oxford: Oxford University Press.
- Gampopa. 1998. *The Jewel Ornament of Liberation: The Wish-fulfilling Gem*

- of the Noble Teachings*. Översatt av Khenpo Konchog Gyaltzen Rinpoche. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.
- Geshe Sonam Rinchen. 2006. *Eight Verses for Training the Mind*. Översatt av R. Sonam. Boston: Shambhala Publications.
- Goldstein, Melvyn C. 1973. "The Circulation of Estates in Tibet: Reincarnation, Land and Politics". *The Journal of Asian Studies*. Vol. 32, No. 3, 445–455.
- Guenther, Herbert V. 1969. *The Royal Songs of Saraha: A Study in the History of Buddhist Thought*. Seattle: University of Washington Press.
- . (översättning). 1986 [1963]. *The Life and Teaching of Nāropa*. Boston: Shambhala Publications.
- Gyalwa Changchub, Namkhai Nyingpo & Tertön Taksham Samten Lingpa. 1999. *Lady of the Lotus-born: the Life and Enlightenment of Yeshe Tsogyal*. Översatt av Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications.
- Gyatso, Janet. 1980. "The Teaching of Thang sTong rGyal po". I *Tibetan Studies in Honour of Hugh Richardson: Proceedings of the International Seminar on Tibetan Studies Oxford 1979*. Redigerad av M. Aris & A. San Suu Kyi, 111–119. Oxford.
- . 1981. *The Literary Transmission of the Traditions of Thang-stong rGyal-po: A Study of Visionary Buddhism in Tibet*. Doktorsavhandling. University of California, Berkeley.
- . 1986. "Thang-stong rGyal-po, Father of the Tibetan Drama Tradition: The Bodhisattva as Artist". I *zLos-gar: Performing Traditions of Tibet*. Redigerad av J. Norbu, 91–103. Dharamsala.
- . 1997. "An Avalokitesvara Sādhana". I *Tibetan Religion in Practice*. Redigerad av D. Lopez, 266–270. New Jersey: Princeton University Press.
- . 1998. *The Apparitions of the Self: The Secret Autobiographies of a Tibetan Visionary*. New Jersey: Princeton University Press.
- Gyatso, Janet & Havnevik, Hanna (red.). 2005. *Women in Tibet*. London: Hurst and Company.
- Harding, Sarah (översättning). 2003. *Machik's Complete Explanation: Clarifying the Meaning of Chöd, A Complete Explanation of Casting out the Body as Food*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.
- Havnevik, Hanna. 1990. *Tibetan Buddhist Nuns: History, Cultural Norms and Social Reality*. Oslo: Norwegian University Press.
- . 1999. *The Life of Jetsun Lochen Rinpoche (1865–1951) as Told in her Autobiography*. Doktorsavhandling i religionshistoria. Oslo universitet.
- Huber, Toni. 1997. "A Pilgrimage to La phyi: The Sacred and Historical Geography of a Holy Place in South Western Tibet". I *Maṇḍala and Landscapes*. Redigerad av A. Macdonald, 233–286. New Delhi: D. K. Printworld.



- . 1999. *The Cult of Pure Crystal Mountain: Popular Pilgrimage and Visionary Landscape in Southeast Tibet*. New York: Oxford University Press.
- Jackson, David P. 1989. *The Early Abbots of 'Phan-po Na-lendra: The Vicissitudes of a Great Tibetan Monastery in the 15th Century*. Wien: Arbeitskreis für Tibetische und Buddhistische Studien, Universität Wien.
- Jackson, Roger R. 1996. "'Poetry' in Tibet: Glu, mGur, sNyan ngag and 'Songs of Experience.'" I *Tibetan Literature: Studies in Genre*. Redigerad av J. I. Cabezón & R. R. Jackson, 368–392. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.
- . 1997. "A Fasting Ritual". I *Religions of Tibet in practice*. Redigerad av D. Lopez, 271–292. New Jersey: Princeton University Press.
- . 2004. *Tantric Treasures: Three Collections of Mystical Verse from Buddhist India*. New York: Oxford University Press.
- . 2011. "Mahāmudrā: Natural Mind in Indian and Tibetan Buddhism". *Religion Compass* 5/7, 286–299.
- Jackson, Roger R. & Matthew Kapstein (red.). 2011. *Mahāmudrā and the Bka'brgyud Tradition*. PIATS 2006: Tibetan Studies: Proceedings of the 11th Seminar of the International Association for Tibetan Studies, Königswinter 2006. Halle (Saale): International Institute for Tibetan and Buddhist Studies.
- Jacoby, H. Sarah. 2014. *Love and Liberation: Autobiographical Writings of the Tibetan Buddhist Visionary Sera Khandro*. New York: Columbia University Press.
- Jinpa, Thupten & Jaś Elsner (översättning). 2000. *Songs of Spiritual Experience: Tibetan Buddhist Poems of Insight and Awakening*. Boston: Shambhala Publications.
- Jong, J. W. de 1959. *Mi la ras pa'i rnam thar: Texte tibétain de la vie de Milarepa*. Haag: Mouton.
- Kahlen, Wolf. 1993. "Thang-stong rGyal-po—A Leonardo of Tibet". I *Proceedings of the International Seminar on the Anthropology of Tibet and the Himalaya*, September 21–28 1990: at the Ethnographic Museum of the University of Zurich. Redigerad av C. Ramble & M. Brauen, 138–149. Zurich.
- Kapstein, Matthew T. 2005. "Buddhism: Buddhism in Tibet." *Encyclopedia of Religion*, 1150–1159. Redigerad av L. Jones. Andra utgåvan, vol. 2. Macmillan Reference USA.
- . 2006a. *The Tibetans*. Oxford: Blackwell Publishing.
- . 2006b. "An Inexhaustible Treasury of Verse: The Literary Legacy of the Mahāsiddhas." I *Holy Madness: Portraits of Tantric Siddhas*. Redigerad av R. Linrothe, 49–62. Chicago: Serindia Publications.
- Karmapa. 1989 [1978]. *The Mahāmudrā: Eliminating the Darkness of Ignorance*.

- Översatt av A. Berzin, med kommentarer av Beru Khyentze Rinpoche. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives.
- Komarovski, Yaroslav. 2011. *Visions of Unity: The Golden Paṇḍita Shakya Chokden's New Interpretation of Yogācāra and Madhyamaka*. Albany: State University of New York Press.
- Kongtrul, Jamgön. 1986 [1977]. *The Torch of Certainty*. Översatt av J. Hanson. Boston: Shambhala Publications.
- . 1987. *The Great Path of Awakening: A Commentary on the Mahayana Teaching of The Seven Points of Mind Training*. Boston: Shambhala Publications.
- Kretschmar, Andreas (översättning). 1981. "Brug pa kun legs: Das wundersame Leben eines verrückten Heiligen". Sankt Augustin: VGH Wissenschaftsverlag.
- Kuijip, Leonard W. J. van der. 1984. "Miscellanea to a Recent Contribution on/ to the bSam-yas Debate". *Kailash*. Vol. 11, no 3–4, 149–184.
- . 2005. "The Dalai Lamas and the Origins of Reincarnate Lamas". *The Dalai Lamas: A Visual History*, 15–25. Redigerad av M. Brauen. Chicago: Serindia Publications.
- Kværne, Per. 1975. "On the Concept of Sahaja in Indian Buddhist Tantric Literature". *Temenos* 11, 88–135.
- . 1977. *An Anthology of Buddhist Tantric Songs*. Oslo: Universitetsforlaget.
- . 2005. "Bon". *Encyclopedia of Religion*, 1007–1010. Redigerad av L. Jones. Andra utgåvan, vol. 2. Macmillan Reference USA.
- Larsson, Stefan. 2009. The Birth of a Heruka. How Sangs rgyas rgyal mtshan became gTsang smyon Heruka: A Study of a Mad Yogin. Doktorsavhandling i religionshistoria. Stockholms universitet.
- . 2011a. "What Do the Childhood and Early Life of gTsang smyon Heruka Tell Us About His bKa' brgyud Affiliation?" I *Mahāmudrā and the bKa'-brgyud Tradition*. PIATS 2006: Tibetan Studies: Proceedings of the 11th Seminar of the International Association for Tibetan Studies, Königswinter 2006. Redigerad av R. Jackson & M. Kapstein, 425–452. Halle (Saale): International Institute for Tibetan and Buddhist Studies.
- . 2011b. "Tsangnyön Heruka's Sixteenth-Century Renovation of the Svayambhū Stūpa". I *Light of the Valley: Renewing the Sacred Art and Traditions of Svayambhū*. Redigerad av T. Palmo Gellek & P. D. Maitland, 208–230. Berkeley: Dharma Publishing.
- . 2012. *Crazy for Wisdom: The Making of a Mad Yogin in Fifteenth-Century Tibet*. Leiden: Brill.
- . 2013. "The Literary Works of gTsang smyon Heruka (1452–1507)". I *Himalayan Discoveries An Interdisciplinary Journal on Himalayan Studies*, vol. 1, nr 1. Redigerad av T. Rikey, E. Sandman & R. Virtanen, 69–87.
- . 2016. "Prints about the Printer: Four Early Prints in Honour of the

- Mad Yogin of gTsang". I *Tibetan Printing: Comparison, Continuities, and Change*. Redigerad av H. Diemberger, F-K. Ehrhard & P. Kornicki, 309–331. Leiden: Brill.
- . Kommande. "The Crazy yogis of Tibet." I *Brill's Encyclopedia of Buddhism*. Leiden: Brill.
- Larsson, Stefan & Andrew Quintman. 2015. "Opening the Eyes of Faith: Constructing Tradition in a Sixteenth-Century Catalogue of Tibetan Religious Poetry". *Revue d'Etudes Tibétaines*, nr. 32, Avril 2015, 87–151.
- Lhalungpa, Lobsang P. (översättning). 1979 [1977]. *The Life of Milarepa*. New York: Arkana.
- Linrothe, Rob (red.). 2006. *Holy Madness: Portraits of Tantric Siddhas*. Chicago: Serindia Publications.
- Lopez, Donald S. 1999 [1998]. *Prisoners of Shangri-La: Tibetan Buddhism and the West*. Chicago, Illinois: University of Chicago Press.
- Maher, Derek F. 2010. "Sacralized Warfare: The Fifth Dalai Lama and the Discourse of Religious Violence". *Buddhist Warfare*. Redigerad av M. Jerriyson & Mark Juergensmeyers, 77–90. New York: Oxford University Press.
- Martin, Dan. 1992. "A Twelfth Century Classic of Mahāmudrā, The Path of Ultimate Profundity: The Great Seal Instructions of Zhang". *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 15(2), 243–319.
- . 2005. "The Woman Illusion? Research into the lives of Spiritually Accomplished Women Leaders of the 11th and 12th Centuries." I *Women in Tibet*. Redigerad av J. Gyatso & H. Havnevik, 49–82. London: Hurst and Company.
- McRae, John R. 2003. "Ordination". *Encyclopedia of Buddhism*. Redigerad av R. Buswell, Jr., vol. 2, 614–618. Macmillan Reference USA.
- Midal, Fabrice. 2004. *Chögyam Trungpa: His Life and Vision*. Översatt av I. Monk. Boston: Shambhala Publications.
- Monson, Elizabeth L. 2015. Ethical Formation in the Works and Life 'Brug Smyon Kun Dga' Legs Pa. Doktorsavhandling, Harvard University, Graduate School of Arts & Sciences.
- Nālandā Translation Committee (översättning). 1986. *The Life of Marpa the Translator*. Boston: Shambhala Publications.
- . (översättning). 1989. *The Rain of Wisdom*. Boston: Shambhala Publications.
- . (översättning). 1997. "The Life of Tilopa". I *The Religions of Tibet in Practice*. Redigerad av D. Lopez, 137–156. New Jersey: Princeton University Press.
- Namgyel, Tashi Takpo. 2006 [1986]. *Mahāmudrā—The Moonlight—Quintessence of Mind and Meditation*. Översatt av L. Lhalungpa. Boston: Wisdom Publications.

- Patrul Rinpoche. 1994. *Kunzang Lama'i Shelung: The Words of My Perfect Teacher*. Översatt av Padmakara Translation Group. San Francisco: Harper Collins.
- Quintman, Andrew. 2014. *The Yogin and the Madman: Reading the Biographical Corpus of Tibet's Great Saint Milarepa*. New York: Columbia University Press.
- Rangdröl, Tsele Natsog. 1989. *Lamp of Mahamudra: The Immaculate Lamp that Perfectly and Fully Illuminates the Meaning of Mahamudra the Essence of All Phenomena*. Översatt av E. Pema Kunsang. Boston: Shambhala Publications.
- Roberts, Peter Alan. 2007. *The Biographies of Rechungpa: The Evolution of a Tibetan Hagiography*. London: Routledge.
- . 2011. *Mahāmudrā and Related Instructions: Core Teachings of the Kagyü Schools*. Boston: Wisdom Publications.
- Robinson, James Burnell (översättning). 1979. *Buddha's Lions: The Lives of The Eighty-Four Siddhas*. Berkeley: Dharma Publishing.
- . 1996. "The Lives of Indian Buddhist Saints: Biography, Hagiography and Myth". I *Tibetan Literature: Studies in Genre*. Redigerad av J. Cabezón & R. Jackson, 57–69. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.
- Ruegg, David Seyfort. 1997. "The Preceptor-Donor (yon mchod) Relation in Thirteenth Century Tibetan Society and Polity, its Inner Asian Precursors and Indian Models". I *Tibetan Studies: Proceedings of the 7th Seminar of the International Association for Tibetan Studies, 1995*. 857–872. Vienna: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.
- . 2010. "On the Tibetan Historiography and Doxography of the 'Great Debate of Bsam yas'". I *The Buddhist Philosophy of the Middle*, 253–265. Boston: Wisdom Publications.
- Samuel, Geoffrey. 1993. *Civilized Shamans: Buddhism in Tibetan Societies*. Washington: Smithsonian Institution Press.
- Schaeffer, Kurtis R. 2004. *Himalayan Hermitess: The Life of a Tibetan Buddhist Nun*. New York: Oxford University Press.
- . 2005a. "The Fifth Dalai Lama Ngawang Lopsang Gyatso". I *The Dalai Lamas: A Visual History*. Redigerad av M. Brauen, 15–25. Chicago: Serindia Publications.
- . 2005b. *Dreaming the Great Brahmin: Tibetan Traditions of the Buddhist Poet-Saint Saraha*. New York: Oxford University Press.
- . 2007. "Dying like Milarépa: Death Accounts in a Tibetan Hagiographic Tradition". I *The Buddhist Dead: Practices, Discourses, Representations*. Redigerad av B. Cuevas & J. Stone, 208–233. Honolulu: University of Hawai'i Press.

- . 2009. *The Culture of the Book in Tibet*. New York: Columbia University Press.
- . 2011. "The Printing Projects of gTsang smyon Heruka and his Disciples". I *Mahāmudrā and the bKa'-bryud Tradition*. PIATS 2006: Tibetan Studies: Proceedings of the 11th Seminar of the International Association for Tibetan Studies, Königswinter 2006. Redigerad av R. Jackson & M. Kapstein, 453–479. Halle (Saale): International Institute for Tibetan and Buddhist Studies.
- Schaik, Sam van. 2013 [2011]. *Tibet: A History*. New Haven: Yale University Press.
- . 2015. *Tibetan Zen: Discovering a Lost Tradition. The Stories Told by the Dunhuang Cave Manuscripts*. Boston: Snow Lion Publications.
- Schwieger, Peter. 2015. *The Dalai Lama and the Emperor of China: A Political History of the Tibetan Institution of Reincarnation*. New York: Columbia University Press.
- Sernes, Marta. 2011a. "A Continuous Stream of Merit: The Early Reprints of gTsang smyon Heruka's Hagiographical Works". *Zentral Asiatische Studien* 40, 179–237.
- . 2011b. "The Aural Transmission of Saṃvara: An Introduction to Neglected Sources for the Study of the Early bKa' bryud". I *Mahāmudrā and the bKa'-bryud Tradition*. PIATS 2006: Tibetan Studies: Proceedings of the 11th Seminar of the International Association for Tibetan Studies, Königswinter 2006. Redigerad av R. Jackson & M. Kapstein, 179–209. Halle (Saale): International Institute for Tibetan and Buddhist Studies.
- . 2014. "A Prayer to the Complete Liberation of Mi la ras pa." I *Narrative Pattern and Genre in Hagiographic Life Writing: Comparative Perspectives from Asia to Europe*. Redigerad av S. Conermann & J. Rheingans, 141–185. Berlin: EB-Verlag.
- Shakabpa, Tsepon. 1984. *Tibet: A Political History*. New York: Potala Publications.
- . 2010. *One Hundred Thousand Moons: An Advanced Political History of Tibet*. Översatt av D. Maher. Leiden: Brill.
- Sidky, Homayun. 2011. "The State Oracle of Tibet, Spirit Possession, and Shamanism". *Numen*, 58(1), 71–99.
- Sihlé, Nicolas. 2009. "The Ala and Ngakpa Priestly Traditions of Nyemo (Central Tibet): Hybridity and Hierarchy". I *Buddhism Beyond the Monastery: Tantric Practices and Their Performers in Tibet and the Himalayas*. Redigerad av S. Jacoby & A. Terrone, 73–110. Leiden: Brill.
- Slusser, Mary Shepherd. 1982. *Nepal Mandala: A Cultural Study of the Kathmandu Valley*. New Jersey: Princeton University Press.

- Smith, E. Gene. 1969. "Preface". I *The Life of the Saint of Gtsang*. Redigerad av L. Chandra (återutgiven i Smith 2001). New Delhi: Sharada Rani.
- . 2001. *Among Tibetan Texts: History and Literature of the Himalayan Plateau*. Redigerad av K. Schaeffer. Boston: Wisdom Publications.
- Snellgrove, David L. 1959. *The Hevajra Tantra: A Critical Study*. 2 vol. London: Oxford University Press.
- Snellgrove, David L. & Richardson, Hugh Edward. 1986. *A cultural history of Tibet*. Boston: Shambhala Publications.
- Sparham, Garreth. 2004. "Dalai Lama". *Encyclopedia of Buddhism*. Redigerad av R. Buswell, Jr., Vol.1, 192–196. New York: Macmillan.
- Sperling, Elliot. 1995. "Did the Early Ming Emperors Attempt to Implement a 'Divide and Rule' Policy in Tibet?" I *Proceedings of the Csoma de Körös Symposium held at Velm-Vienna, Austria, 13-19 September 1981*, vol. 1. Redigerad av E. Steinkeller & H. Tuscher, 339–356. Delhi: Motilal Banarsidas Publishers Private Limited.
- Stearns, Cyrus Rembert. 1980. *The Life and Teachings of the Tibetan Saint Thang-stong rgyal-po, King of the Empty Plain*. Magisteruppsats, University of Washington.
- . (översättning). 2000. *The Hermit of Go Cliffs: Timeless Instructions from a Tibetan Mystic*. Boston: Wisdom Publications.
- . 2001. *Luminous Lives: The History of the Early Masters of the Lam 'bras tradition in Tibet*. Boston: Wisdom Publications.
- . (översättning). 2007. *King of the Empty Plain: The Tibetan Iron-Bridge Builder Tangtong Gyalpo*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.
- . 2012. *Songs of the Road: The Poetic Travel of Tsarchen Losal Gyatso*. Boston: Wisdom Publications.
- Stearns, Ilze Maruta. 1985. *The Life of Gtsang smyon Heruka: A Study of Divine Madness*. Master's Thesis, University of Washington.
- Stein, Rolf Auriel. 1972a. *Vie et chants de 'Brug pa kun legs le yogin*. Paris: G.-P. Maisonneuve et Larose.
- . 1972b. *Tibetan Civilization*. Stanford: Stanford University Press.
- Sujata, Victoria. 2005. *Tibetan Songs of Realization: Echoes from a Seventeenth-Century Scholar and Siddha in Amdo*. Leiden: Brill.
- . 2012. *Songs of Shabkar: The Path of a Tibetan Yogi Inspired by Nature*. Berkeley: Dharma Publishing.
- Sørensen, Per K. 1990. *Divinity Secularized: An Enquiry into the Nature and Form of the Songs Ascribed to the Sixth Dalai Lama*. Vienna: Arbeitskreis für Tibetische und Buddhistische studien, Universität Wien.
- Sørensen, Per K. & Guntram Hazod, i samarbete med Tsering Gyalbo. 2007. *Rulers on the Celestial Plain. Ecclesiastic and Secular Hegemony in Medieval*

- Tibet. A Study of Tshal Gung-thang*. Vienna: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.
- Templeman, David. 1994. "Dohā, Vajragīti and Caryā Songs." I *Tantra and Popular Religion in Tibet*. Redigerad av G. Samuel, H. Gregor & E. Stutchbury, 15–38. New Delhi: Aditya.
- Thondup, Tulku. 1997 [1986]. *Hidden Teaching of Tibet: An Explanation of the Terma Tradition of the Nyingma School of Buddhism*. Boston: Wisdom Publications.
- . 2011. *Incarnation: The History and Mysticism of the Tulku Tradition of Tibet*. Boston: Shambhala Publications.
- Tucci, Giuseppe. 1949. *Tibetan Painted Scrolls*. 3 vol. Rom: Libreria dello Stato.
- . (översättning). 1971. *Deb ther dmar po gsar ma: Tibetan Chronicles by bSod nams grags pa*. Rom: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.
- Tsangnyön Heruka. 2010 [1488]. *The Life of Milarepa*. Översatt av A. Quintman. New York: Penguin Books.
- . 2017. *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Översatt av C. Stagg. Boulder: Shambhala Publications.
- Tsomo, Karma Lekshe. 2003. "Nuns". *Encyclopedia of Buddhism*. Redigerad av R. Buswell, Jr., vol. 2, 606–611. New York: Macmillan.
- Wangchen Rinpoche. 2009. *Buddhist Fasting Practice: The Nyungne Method of Thousand-Armed Chenrezig*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.
- Wedemeyer, Christian K. 2011. "Locating Tantric Antinomianism: An Essay toward an Intellectual History of the 'Practices/Practice Observance' (caryā/caryāvratā)". *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 34, 349–419.
- . 2013. *Making Sense of Tantric Buddhism: History Semiology, and Transgression in the Indian Tradition*. New York: Columbia University Press.
- Williams, Paul. 1989. *Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations*. London: Routledge.
- Wylie, Turrell V. 1978. "Reincarnation: A Political innovation." I *Proceedings of the Csoma De Körös Memorial Symposium*. Redigerad av L. Ligeti, 579–586. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Yamamoto, Carl. 2015. "A Preliminary Survey of the Songs of Zhang Tshal pa" *The Illuminating Mirror: Tibetan Studies in Honour of Per K. Sørensen on the Occasion of his 65<sup>th</sup> Birthday*. Redigerad av O. Czaja & G. Hazod, 541–578. Wiesbaden: Ludwig Reichert Verlag.
- Ye shes mtsho rgyal, O rgyan gling pa & Tarthang Tulku. 1978. *The life and liberation of Padmasambhava Padma bKa'i Thang*. Berkeley, California: Dharma Publishing.





