

KHUNU RINPOCHE:



Rinpoche på tronen i Tsoepema

Belæring på første kapitel af Bodhicaryavatara

Givet i Tsoepema, marts 2003¹.

།།

།སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚོ།
བདག་གི་སྐྱེན་སོགས་བགྲིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

*I Buddha, dharma og den højeste sangha/
tager jeg tilflugt til jeg opnår Fuld Oplysning.
Ved fortjenesten af gavmildhed og så videre/
må jeg opnå buddha-tilstanden til gavn for
alle væsner*

*(Rinpoche forbereder belæringen med bønner,
herunder den klassiske bøn om tilflugt og udvikling
af bodhicitta (ovenstående) som han indleder
belæringen med at forklare.)*

Blandt alle de talløse levende væsener er der ikke en eneste som ikke har været vores egen mor og far. Det er for deres skyld, at vi nu ønsker at træne i gavmildhed og andre dyder. For deres skyld og for at gengælde deres kærlighed overfor mig - ved at have givet mig mad, ved at have givet mig tøj og så videre. Disse væsener er nu fortabt i *samsaras* (eksistensens) ocean. For at befri dem fra lidelsen i eksistensens ocean og for at anbringe alle disse væsener, som har været min egen mor, i *buddha*-tilstanden, vil jeg nu praktisere *dharma*. Ved at gå rundt om hellige steder, ved at lytte til dharma og så videre, hvilke positive handlinger jeg end gør, så sker det for at kunne bringe alle væsener til buddhatilstanden. Så

¹ Belæringen er optaget i forbindelse med optagelse af tv-film. Optagelserne omfattede ikke hele belæringen. Således mangler tydeligt kommentaren til versene mellem 5. og 10. vers. samt den sidste halvdel af vers-kommentarerne. Oversættelsen til dansk skyldes Anne Burchardi. Erik Meier Carlsen har redigeret og tilføjet de tibetanske bønner og vers-tekster med sine egne fordanskninger i kursiv.

det er med denne indstilling, at man lytter til dharma, eller går rundt om hellige steder og lignende. Derved bliver den gavnlige handling, man gør, meget kraftfuld. Den bliver medvirkende til opnåelse af buddhatilstanden. Så vær venlig at lytte med denne indstilling: At I ønsker, at alle væsener skal befries for lidelse og opnå buddhatilstanden.

I denne verden er der mange forskellige religioner. Ikke bare buddhisme. Der er for eksempel hinduisme, kristendom og så videre. Hvis man skal bedømme religionerne ud fra hvilke kvaliteter, de personer har, som følger de forskellige traditioner, så kan man for eksempel se på *Dalai Lama*. Når Dalai Lama holder foredrag, også i vesten, kommer der mange højt kvalificerede mennesker og eksperter og lytter og flere af dem bliver også buddhister. Der er faktisk meget stor interesse for buddhismen.

Før i tiden var det også sådan, at andre traditioner blev forkastet til fordel for buddhismen.

Hvorfor er det sådan? Når kvalificerede personer sætter sig ind i buddhismen, så indser de, at buddhismen på mange måder er meget speciel, og derfor ønsker de at praktisere buddhismen. Når folk møder Buddhas lære, så er der mange, der opgiver deres tidligere religion og udvikler tillid til Buddhas lære og engagerer sig i den. Hvordan kan det være? Det er fordi, de forstår, at der er noget særligt ved den, og derfor ønsker de at engagere sig i den.

Hvad er det der adskiller Buddhismen fra andre religioner? Ved at følge den kan man midlertidigt opnå eksistens som menneske eller gud - og ultimativt kan man en dag opnå buddhatilstanden.

Buddha har sagt, at det er vigtigt, at man grundigt undersøger både sin egen og andre religioner. Buddha har sagt: "Ligesom man undersøger og forarbejder guld, på samme måde skal man undersøge mine belæringer. Man skal ikke acceptere dem, bare fordi det er mine ord". Han har ikke sagt: "I skal acceptere mine ord, fordi mine ord er gode og andres er dårlige". Det har han ikke sagt. I stedet har han sagt, at vi skal grundigt analysere enhver religion, både hans egen og andre, og først efter at vi har forvissat os om, hvilken en vi synes er god, skal vi engagere os i den. Det er ikke noget vi støder på i andre religioner. De fleste andre religioner siger: "Denne religion er god. Andre religioner er dårlige".

En af de ting som adskiller Buddhas lære fra andre religioner er netop, at Buddha opfordrer os til at analysere hans ord. Han er dermed ret tapper. Dermed er det op til os at afgøre, hvorvidt Buddhas lære er speciel i forhold til andre religioner. Og ved at analysere den, vil vi blive i stand til at forstå, hvordan Buddhas lære er særlig i forhold til andre religioner.

I Indien var der engang to *brahmin*-drenge. Den ene hed *Drubchen Tubja* og den anden hed *Dechen Dakpo*. De var *brahminere*. Men de var nysgerrige og ønskede at undersøge Buddhas lære. De ønskede at finde ud af hvorledes Buddhas lære adskilte sig fra den ikke buddhistiske *tirthika* tradition. Selvom de anså *tirthika* traditionen for at være ret specielt, så blev de - efter at de havde undersøgt buddhismen grundigt - meget overraskede og tænkte: "Det var alligevel mærkeligt. Buddhismen er dog mere fantastisk".

Senere blev de så selv buddhister. Efter at de havde læst *tirthika*ernes skrifter, så læste de *Mahayana* skrifterne. Efter at de så blev Mahayana buddhister, forkastede de *tirthika* traditionen, som var den støv, og engagerede sig i buddhismen.

Den ældste af dem, *Drubchen Tubja*, komponerede en hyldest til Buddha, som priste hvordan buddhas lære adskilte sig fra andre religioner, *jain* religionen og lignende. Derfor reciterer vi altid dette vers som *Drubchen Tubja* komponerede. Her står: "Jeg tager tilflugt i Buddha, som er uden fejl og som har ypperlige kvaliteter".

Fordi Drubchen Tubja havde analyseret andre traditioner, så vidste han også hvilke fejl, der var i dem, og hvilke kvaliteter, der er i buddhismen. Det var først efter at have indset hvilke fejl, der var, at han forkastede sin egen tradition. Så han begrundede sin tilflugt i Buddha med, at der er særlige kvaliteter i buddhismen, og derfor tager han tilflugt i den - i modsætning til andre traditioner. Og han gennemgår også hvilke fejl det drejer sig om, som gør, at han forkaster sin egen tradition.

For eksempel: Hvis to lande er i krig, så vil de, som følger ikke-buddhistiske traditioner såsom tirthika-traditionen, holde med deres eget land og ønske at overvinde det andet land. Hvis det lykkedes at slå modstanderen ihjel, så betragter man det som en sejr.

Buddha har forklaret, at blandt alle levende væsener er der ikke en eneste, som ikke har været ens egen mor og far. Det gælder derfor om at befri alle væsener fra lidelse. Han har ikke sagt, at vi skal have medfølelse med befolkningen i vores eget land og anse befolkningen i et andet land som fjender og skade dem.

Buddha har sagt, at hvad enten den drejer sig om vores venner eller fjender, så skal vi ikke føle hverken tilknytning eller frastødning, men have en ligeværdig indstilling overfor dem alle. Han har ikke sagt, at vi skal være kærlige overfor dem, der står os nær, og skade dem, som vi føler frastødning imod. Vi skal ikke gøre forskel på folk og anse nogle for at være venner og gøre andre til fjender. Og dette er noget som adskiller buddhismen fra andre traditioner.

Buddha gav mange belæringer. Hvor mange? Han gav faktisk 84.000 belæringer. Hvorfor gav han 84.000 forskellige belæringer? Det gjorde han, fordi vi har 84.000 forskellige forstyrrende følelser i vores sind. Så Buddha gav et middel for hver enkelt af vores forstyrrende følelser. Hvad er forstyrrende følelser? Hvad vil det sige: "forstyrrende"? Det vil sige: Noget, der piner os.

Så det, der piner os, kaldes forstyrrende følelser. Det er noget, der forårsager lidelse. Og dem er der 84.000 af. Det er hovedsagelig begær og tilknytning, had og vrede, samt uvidenhed. Det vil sige, vi har tilknytning overfor det, vi godt kan lide, og vi har frastødning overfor det, vi ikke kan lide.. For eksempel er vores forhold til det vi ejer, vores ejendele, ejendom og penge, kendetegnet af den forstyrrende følelse: Begær og tilknytning.

Vores forhold til dem, vi ikke kan lide, er kendetegnet af den forstyrrende følelse: Frastødning, aggressioner og modvilje. Den giver også: Misundelse og stolthed.

Den tredje forstyrrende følelse er: Uvidenhed eller dumhed. Det vil sige: Når vi er dovne i forhold til dharma. Vi har travlt med at gøre forretninger, spise og sove. Vi undgår enhver form for dharma-praksis, som involverer, at man står tidligt op om morgenen, er flittig og så videre. I stedet så spilder vi tiden. Vi er dovne, når det gælder dharmapraksis, og vi har travlt med at gøre dårlige ting. Det er en form for dumhedstilstand. Så disse tre: Begær, had og uvidenhed opsummerer alle de 84.000 forskellige forstyrrende følelser, fordi alle disse har deres oprindelse i de tre.

Hvis man går i detaljer, så vil man se, at hver af disse har mange underdelinger. Der er mange forskellige typer af begær og tilknytning. Der er mange forskellige typer had og modvilje og der er mange forskellige typer uvidenhed og dumhed.

Derfor har Buddha givet 84.000 forskellige belæringer, som modvirker hver enkelt af disse forskellige typer forstyrrende følelser.

Men hvad er så essensen af alle disse 84.000 belæring, som Buddha har givet?



Tilskuere til Khunu Rinpoches belæring i Tsopema. De fleste er fra Kinnaur (khunu) eller Spiti.

Hvis man skal opsummeret meningen med dem alle sammen, så er det: ”Undlad at gøre dårlige handlinger, gør gavnlige handlinger flittigt og tæm dit sind! Dette er Buddhas belæring”. Dette opsummerer alle 84.000 belæring. ”Undlad at gøre negative handlinger” og ”gør flittigt gavnlige handlinger”. Dette vil give dig alt, hvad du kan ønske dig. ”Tæm dit sind!”. Hvorvidt en handling er negativ eller positiv er i begge tilfælde afhængigt af vort sind, vor indstilling. Ikke af handlingen selv. Selv hvis man tilsyneladende gør en god ydre handling, så er det - hvis det indre sind er opfyldt af misundelse eller stolthed - ikke en god handling. Det er en negativ handling. Det er indstillingen, som afgør, om en handling er positiv eller negativ. En handling kan ikke bedømmes på, hvordan ser ud udadtil, men kun på den indre indstilling.

Det var fordi Buddhas kostbare opvågnede sind (bodhicitta) blev så stærk, at han blev Buddha. Bodhicitta eller sindets opvågnen finder sted i sindet. Derfor er det vores sind, der er det centrale. Den krop vi har i dette liv kan vi ikke tage med os i fremtidige liv. Kroppen bliver skiftet ud, når dens kraft er opbrugt.. Men sindet følger med. Det er således vores sind, der vågner op, det er vores sind, som vil nå buddhatilstanden. Når kvaliteter er fuldendt og fejl er forkastet.....

Alle levende væsener har et sind, hvad enten det er kvæg, grise eller andre dyr, insekter og så videre. Det er ikke kun os mennesker, som har et sind. Alle levende væsener har et sind. Vi har alle cirkuleret mange gange i livets hjul. I hvert liv har vi en mor og en far. Når vi forlader

ét liv, så ved vi ikke, hvor vi bliver født næste gang. Det er bestemt af vores karma. Fordi dette er foregået over så mange tusinder af år, så har vi alle sammen været hinandens mor og far i et eller andet liv. I har også været min mor og far i et tidligere liv.

Først var Buddha et almindeligt menneske, men efter store vanskeligheder blev han en Buddha, hovedsagligt på grund af, at hans bodhicitta var så stærk.

Væsener er utallige. Der er så mange forskellige væsener. Selv i luften er der mikrober siger videnskaben. Alle disse væsener som ikke kan ses med det blotte øje har også et sind. Når man siger ”Alle væsener” så er de alle inkluderet. Det vil sige, der er talløse væsener. Så når vi reciterer OM MANI PEME HUNG så beder vi om at alle væsener må være fri for lidelse og at de må nå buddha-tilstanden. Når vi således fokuserer på alle disse talløse væsener, selvom vi blot reciterer et enkelt MANI mantra, så vil gaven være uendelig, fordi væsener er uendelig mange. Derfor er det opvågnede sind (bodhicitta) så kraftfuldt, fordi det er fokuseret på uendelige væsener. Selvom man blot reciterer et enkelt MANI mantra så hvis ens fokus er så omfattende at vi ønsker at alle væsener må være fri for lidelse og nå buddha-tilstanden, så vil vi opbygge uendelig meget gavn. Det er således en metode hvor vi opnår enorm meget gavn. Det er således sindets indstilling som afgør hvor meget gavn der vil være ved at recitere et enkelt MANI mantra.

Derfor, når ens opvågnede sind (bodhicitta) er blevet styrket, så bliver det meget let at opbygge megen gavn. Når man gør gavnlige handlinger, vil man blive født i behagelige omstændigheder i fremtidige liv. Så vil man enten blive født som menneske eller gud. Hvis man bliver født som menneske, så er det vigtigt at man har en positiv indstilling at man har tillid til dharmen at man beder til sin lærer. Hvis man således handler positivt, så vil man også opnå Buddhatilstanden.

Belæringen i dag vil komme fra *Shantidevas* tekst. Det, jeg vil undervise i dag, er fra Shantideva's tekst om hvorledes en Bodhisattva skal handle, *Bodhicaryavatara*. Jeg vil forklare det første kapitel. Shantideva komponerede Bodhicaryavatara i *Nalanda* Universitetet nær *Bodghaya* og underviste i den til de lærde *pandita*'er dér på *sanskrit*. Senere blev teksterne oversat til tibetansk og teksten kom til at hedde *Chang chub sem pa chød pa la djug pa*.

༄། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་འཇུག་པ་བཞུགས་སོ།།

At gå i aktion som Bodhisattva

༄། ། རྒྱ་ལ་རྒྱ་དུ། བོ་ནི་སུ་ཨ་བ་ཏུ་ར། བོད་རྒྱ་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

På indisk: *Bodhisattva avatara*.

På tibetansk: *Chang chub sem pæ chød pa la djug pa*

Chang chub sem betyder *bodhi citta* og indstillingen er den at enhver positiv handling, man gør, udføres med ønsket om at gavne alle levende væsener. *Chød pa* betyder handling så titlen betyder: At engagere sig i en bodhisattvas adfærd.

Da Buddha viste sig, viste han sig i Indien og han var således inder. Det sprog han gav dharmen på var indisk eller sanskrit. På det tidspunkt var der ingen buddhisme i Tibet. Buddhismen kom gradvist til Tibet. Men det sprog, som buddhismen oprindeligt var på, var sanskrit.

Selvom buddhismens tekster senere blev oversat til tibetansk, så er sanskrit vigtigt, fordi det er det oprindelige buddhistiske sprog. Det er derfor stadigvæk godt at recitere tekster på sanskrit,

fordi så modtager man velsignelsen som er tilstede i det oprindelige buddhistiske sprog, selv om man måske ikke forstår meningen.

Det skaber også en forbindelse med fremtidige Buddhaer, og også med vores egen fremtidige Buddhatilstand. Så derfor er det godt at praktisere sproget.

སངས་རྒྱལ་དང་བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

For alle Buddhaer og bodhisattvaer bøjer jeg mig!

”Jeg bøjer mig for alle Buddhaer og Bodhisattvaer”. Dette er på sanskrit. I begyndelsen var teksten som sagt på sanskrit. Den skulle så oversættes til tibetansk. De oversættere, som skulle oversætte teksten, startede med at hylde Buddhaerne og Bodhisattvaer fordi enhver handling som gøres efter at havde bedt til Buddha, Dharma og Sangha vil have succes.

Først blev denne tekst således skrevet på sanskrit. Før den blev oversat til tibetansk så hylde oversætterne først Buddhaerne og Bodhisattvaerne ved at skrive: ”Jeg bøjer mig for alle Buddhaer og Bodhisattvaer”. Det gjorde de for at sikre at der ikke ville opstå forhindringer i deres oversættelsesarbejde og for at sikre at de kunne fuldføre arbejdet. Enhver handling man gør, hvor man først har taget tilflugt til Buddha, i Dharma og i Sangha vil sikre succes og at aktiviteten vil blive gavnlig og positiv. Det siges at ”den som har fortjeneste vil kunne virkeliggøre deres ønsker”. D.v.s. Hvis der f.eks. er noget man gerne vil gøre, men man har ikke den fornødne fortjeneste, så vil det ikke kunne lade sig gøre. F.eks. hvis vi ønsker at gøre alle glade og befri alle fra lidelse, så er vi ofte ikke i stand til at gøre det, fordi vi ikke har den fornødne fortjeneste. Men en person med den fornødne fortjeneste vil kunne realisere sine mål. Så, hvorvidt noget har succes eller ej er afhængigt af om vedkommende som ønsker at udføre det har opbygget fortjeneste eller ej. Hvis fortjenesten ikke er tilstede så er det lige meget hvor meget vedkommende anstrenger sig så vil det ikke lykkes. Men hvis fortjenesten er til stede vil det være en succes.

Det var således deres ønske at oversætte denne tekst fra sanskrit til tibetansk og for at det skulle kunne lade sig gøre uden forhindringer så bøjede de sig først for alle buddhaer og bodhisattvaer.

1.

བདེ་ག་ལེགས་ཚེས་ཀྱི་སྐྱེ་མངའ་སྲས་བཅས་དང་། །ཕྱག་འཚལ་གུར་ལའང་གུས་པར་ཕྱག་འཚལ་ཏེ། །

བདེ་ག་ལེགས་སྲས་ཀྱི་སྐྱེ་མ་འཇུག་པ་ནི། །ལྷུང་བཞིན་མདོར་བསྐྱུས་ནས་ནི་བརྗོད་པར་བྱ། །

Buddhaer, som legemliggør Dharma, og deres sønner, alle værdige til lovprisning, for jer bøjer jeg mig I overensstemmelse med skrifterne skal jeg nu beskrive, hvordan man går i aktion som bodhisattva

Det følgende vers ” Jeg bøjer mig med respekt for *Sugataerne* som besidder *dharmakaya*, for deres sønner og for alle der er værdige” udgør så Shantidevas egen hyldest til Buddha Dharma og Sangha som han bøjer sig for. Igen for at sikre at hans komposition af teksten vil forløbe uden forhindringer. Her refererer ”sugataerne” til Buddha, ”Dharmakaya” refererer til Dharmaen og ”deres sønner” refererer til *Sanghaen*. Man taler om sønner af Buddhas legeme, tale og sind. Sønnen af Buddhas legeme refererer til den historiske Buddhas søn Rahula, som han fik før han forsvandt, da han stadigvæk levede i paladset med sin kone. Sønderne af Buddhas tale refererer til sravakaer og pratyekabuddhaer som repræsenterer Theravada skolen af Buddhismen. Buddhas hjertesønner eller sønnerne af Buddhas sind, refererer til Bodhisattvaerne. De repræsenterer den egentlige Buddhisme, nemlig Mahayana.Buddhismen.

De praktiserer Buddhismen for alle væseners skyld for at alle væsener kan blive fri for lidelse og nå Buddhatilstanden.

Så den første linje af hyldesten refererer således til Buddha, Dharma og Sangha. Den anden linje ”alle der er værdige” refererer til Shantidevas lama eller lærer og til hans *khenpo* eller professor, som han også bøjer sig for med respekt.

Den næste linie siger ”Jeg vil beskrive i forkortet form baseret på skrifterne/ hvordan man engagerer sig i en *sugata*-søns handlinger”. Det beskriver, hvad teksten handler om. En ”sugata-søn” refererer til Buddhas hjertesønner, altså bodhisattvaerne. ”Handlinger” refererer her til moralkodeks adfærd eller opførsel.

Hvad er en bodhisattvas aktivitet? Ja det er handlinger som fjerner væseners lidelse og bringer dem til Buddhatilstand. Så hvordan man engagerer sig i en sådan adfærd vil blive forklaret i det følgende.

”Baseret på skrifterne” vil sige at Shantideva ikke bare nedskriver hvad han lige kommer i tanke om eller kan huske. I stedet baserer han sin komposition på de udførlige beskrivelser af bodhisattvaers adfærd som findes i Buddhas belæringer, i skrifterne. Så for os, som har begrænset visdom og som ikke har energien til at fordybe os i de omfattende beskrivelser og dermed ikke forstår dem, vil Shantideva forkorte og opsummere disse omfattende beskrivelser i en letforståelig form baseret på skrifterne. Dette vers udtrykker altså forfatterens intention.

2.

སྤྱོད་ཆད་མ་བྱུང་བ་ཡང་འདིར་བརྗོད་མེད། །སྤྱི་བ་སྦྱོར་མཁས་པ་འང་བདག་ལ་ཡིད་མིན་ཏེ། །

དེ་སྦྱིར་གཞན་དོན་བསམ་པ་བདག་ལ་མེད། །རང་གི་ཡིད་ལ་བསྐྱོན་སྦྱིར་ངས་འདི་བརྗོད་མས། །

*Her er intet, som ikke er sagt før, jeg har heller ikke evne for komposition
Jeg har ingen tanker om, at dette måtte gavne andre, jeg skrev det blot for min egen øvelse*

Det næste vers siger: ”Jeg vil ikke beskrive noget som ikke allerede er sagt./ Jeg er ikke en gang god til retorik./ Da jeg heller ikke har tanker om at gavne andre,/ har jeg blot komponeret det følgende for at øve mig i det.”

Dette vers formindsker stolthed. Bodhisattvaer har for vane at tilskrive kvaliteter til andre og være beskedne med deres egne kvaliteter. Så selv om Shantideva er meget kvalificeret og lærd så - for at minimere sin egen stolthed og arrogance - skriver han dette vers.

Så er spørgsmålet, om denne tekst vil bidrage med noget nyt, som Buddha ikke har talt om, men her siger Shantideva: ”Jeg vil ikke beskrive noget, som ikke allerede er blevet sagt.”

Så er spørgsmålet, om han så skriver teksten, fordi han er en dygtig poet eller lyrisk forfatter, men det siger han heller ikke er tilfældet, tværtimod siger han ”Jeg er ikke en gang god til retorik”

Derudover siger han at han ikke har de store ambitioner om at hans tekst vil kunne gavne andre, når han siger ”Da jeg heller ikke har tanker om at gavne andre...”.

Så er spørgsmålet, hvorfor skrev han den så? Hvis han ikke skriver noget nyt og han ikke skriver specielt lyrisk og han heller ikke har ambitioner om at gavne andre, hvorfor skrev han så overhovedet teksten?

Det svarer han så på i sidste linje hvor han siger ”Jeg har blot komponeret den følgende for at øve mig i det”. Det vil sige, han har skrevet den som en slags påmindelse, for at øve sig selv i hvad en bodhisattvas adfærd er i forskellige situationer. For at det kan blive en vane. Han skrev den altså ikke for at blive berømt og anerkendt.

3.

དགོ་བ་བསྐྱོམ་ཕྱིར་བདག་གི་དད་པ་འི་ལུགས། །འདི་དག་གིས་ཀྱང་རེ་ཞིག་འཕེལ་འགྱུར་ལ། །

བདག་དང་སྐལ་བ་མཉམ་པ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་། །ཅི་སྟེ་འདི་དག་མཐོང་ན་དོན་ཡོད་འགྱུར། །

*Min tro vil blive styrket for en stund, så jeg kan blive vænnet til dydens vej
Men andre som falder over mine ord kan få gavn heraf - på linie med mig selv*

Det næste vers siger: ”Ved at øve mig i det positive vil styrken af min tillid / forøges mere og mere af dette. /Hvem ved? Det kunne jo også være at hvis andre, der er ligesom mig/ så teksten, at det ville blive meningsfuldt for dem.”

Her giver Shantideva begrundelsen for at have skrevet teksten.

”Ved at øve mig i det positive vil styrken af min tillid...” Hvad mener Shantideva med ”det positive”? Han mener en Bodhisattvas gavnlige handlinger. Så jeg vil komponere denne tekst for at øve mig i en Bodhisattvas gavnlige handlinger. Gennem dette arbejde med at komponere teksten så vil styrken af min tillid til Bodhisattva handlingernes gavn vokse mere og mere. Og Bodhisattva-aktiviteten vil dermed også forøges. ”Hvem ved? Det kunne jo også være at hvis andre, der er ligesom mig/ ” Så selvom Shantideva rent faktisk var en højtudviklet Bodhisattva, så sidestiller han her sig selv med almindelige mennesker. ”.....så teksten, at det ville blive meningsfuldt for dem.” Heri ligger der, at hvis andre ville blive inspireret til at handle som en Bodhisattva og dermed opnå både midlertidig lykke som menneske eller i gudeverdenen og endelig lykke i Buddhatilstanden, ved at have set denne tekst, så ville det være ret enkelt for forfatteren at bidrage til sådanne positive ting.

4.

དལ་འབྱོར་འདི་ཞི་རྗེ་དཔར་འཁྲུ་དཀའ། །སྐྱེས་བུའི་དོན་སྦྱོར་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །

གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྐྱབས་ན། །བྱིས་འདི་ཡང་དག་འབྱོར་པར་གལ་འགྱུར། །

*Hvor svært er det at finde frihed og mulighed, som kan gøre en menneskefødsel gavnlig!
Hvis jeg misbruger den store chance, hvornår får jeg sådan en mulighed igen?*

Med det næste vers starter den egentlige tekst. Verset siger: ”Det er meget vanskeligt at finde tid og mulighed/ til at opfylde mine mål som individ./ Hvis jeg ikke benytter mig af chancen./ hvornår ville jeg mon få den igen?”

”Tid og mulighed” refererer til at vi nu har en menneskekrop. ”Tid” refererer faktisk til, at vi som mennesker har lejlighed til at praktisere *dharma*. Om vi er dovne og ikke benytter os af dette er en anden sag, men vi har faktisk lejligheden til det. ”Mulighed” betyder at vi har forbindelse med dharmaen. Med Buddha, med dharma og med *sangha*. Det betyder at vi ind i mellem faktisk er i tilstedeværelse af en spirituel vejleder, en lama og at vi har en dharma-praksis, som vi udfører. Det er hvad ”tid og mulighed” refererer til.

”Det er meget vanskeligt at finde...” Det som er vanskeligt at finde er altså tiden til at praktisere dharma og muligheden, altså at have forbindelse med dharmaen, d.v.s. en menneskekrop er ikke let at finde.

I hele denne verden, selvom der er mange mennesker er det ikke dem alle der har forbindelse med dharmaen f.eks. Der er måske kun 1 ud af 100 som praktiserer dharma. Resten går deres forvildede vej.

Os der nu har opnået en brugbar krop og som det gode resultat af opbyggelse af fortjeneste og visdom har mødt dharmaen. Tror vi at det er noget vi fortsat vil have i vores fremtidige liv? Det er der ingen garanti for. Hvis vi ønsker den lignende positiv situation i fremtidige liv. Så

er det nødvendigt, at vi handler positivt i dette liv, at vi ikke spilder tiden med stridigheder og lignende. For så en dag er livet pludselig slut og så er det for sent. Ikke også? Derfor skal vi holde op med at have en negativ indstilling overfor andre, holde op med at være misundelige og så videre og i stedet for gavne andre så meget som muligt. Og virkeligt gavne andre og ære Buddha.

Selv hvis vi blot giver en *rupee* til en tigger, så hvis vi har en god motivation og beder for vedkommende, så er det en positiv handling.

Prøv at tænke på hvor mange væsener der er i de forskellige tilstande. For eksempel, hvor mange væsener er der ikke i helvedesverdenen, hvor mange væsener er der ikke i de sultne ånders rige og så videre. Selv hvis man kun tænker på mennesker, så er deres antal faktisk også uendeligt stort. Men der er flere væsener i dyreverdenen. Så hvis vi synes at der er mange mennesker så må vi forstå er der ikke er ret mange i forhold til hvor mange væsener, der er i dyreverdenen. Hvis vi synes at der er mange væsener i dyreverdenen, så må vi forstå at der ikke er ret mange i forhold til antallet af væsener i de sultne ånders rige. Og således videre.

Hvorfor er det sådan? Det er fordi, der er meget få væsener, som gør positive ting, men der er rigtig mange, som gør negative ting. Det er derfor der er så mange væsener i de tre lavere verdner, helvedesverdenen, ånde verdenen og dyreverdenen. Sammenlignet med dem er der få væsener i menneskeverdenen.

Hvis man bruger dette liv på at øve sig på bodhisattvahandlinger, at have en god indstilling, et godt hjerte, så vil det gavne ens fremtidige liv. Selv hvis man ikke har været i stand til at praktisere meget i dette liv, så vil det - hvis man, når man dør, ønsker positive ting - være meget kraftfuldt.

Der er fare for at blive genfødt som en slags dæmon, hvis man - mens man dør - er i en meget negativ sindsstemning, selv om man har handlet positivt i løbet af livet. Hvis man er meget tilknyttet til sine ejendele, sine slægtninge og så videre - og sindsstemningen er meget forstyrret i dødsøjeblikket.

Hvis man - mens man dør - kan bede positive bønner, bodhisattva-bønner, så er det meget kraftfuldt og kan udviske negative handlinger, gjort i løbet af livet.

Hvis man beder til Buddha, dharma og sangha og siger: "Jeg ønsker at blive genfødt i positive omstændigheder hvor jeg kan gavne alle andre væsener". Så vil man fødes i positive omstændigheder med mulighed for at gavne andre, man vil møde en spirituel vejleder og så videre, sådan er det sagt.

Det er naturligvis også vigtig at gøre sådanne bønner *før* døden indtræffer, og det er meget gavnligt at gøre det. Når man så dør så kan man komme til *Zangdopalri* (det kobberfarvede bjerg) eller *Devachen* (*Sukhavati*) Den store Fryds rene land.

Hvis man dør med meget stærkt opvågnet sind, så vil man i det efterfølgende liv kunne gavne andre meget.

Hvis man har visdom, vil man kunne modtage belæringer direkte fra Buddha, og dermed udvikle ypperlige kvaliteter. Baseret på dette kan man udvikle sin praksis og opnå gode resultater og til slut nå buddhas tilstand.

Hvis man tror, at det er letterere for folk der er rige og velhavende så tror man fejl.

Velhavende personer har ofte mange bekymringer i forhold til deres ejendom. Og derved opbygger de negativitet. Jo rigere folk er jo mindre opstår ønsket om dharma i deres sind.

Hvorfor? Fordi de ikke har problemer i forhold til deres overlevelse, så beder de ikke til Buddha, dharma og sangha. De har ikke medfølelse med de fattige fordi de ikke lægger mærke til at andre har store problemer. De har tit så travlt med at nyde livet at de ikke lægger mærke til andres problemer og derved så opbygger de meget negativitet.

Når deres liv så er opbrugt så bliver de genfødt i de lavere verdner fordi de har opbrugt al deres positive karma. De har altså ikke plantet frøet som gør at de kan opnå en tilstand som menneske eller i en gudeverden, eller som gør at de kan nå til Bodhisattvaernes rene dimensioner.

Derfor er det ikke vigtig at blive rig og velhavende i dette liv. Men det er vigtigt at udvikle et stærkt opvågnet sind, fordi det er det der gør en i stand til at nå til de dimensioner. Når man først er nået til disse dimensioner, så vil man ikke falde ned i de lavere verdener igen, man vil kun gå opad mod Buddhatilstanden.

Som et lynglimt i den mørke nat

5.

ཇི་ཤར་མཚོན་མོ་མུན་ནག་སྒྲིན་རུ་མ་ན། །ཚོལ་འགྲུ་སྐད་ཅིག་བར་སྣང་སྟོན་བ་ཤར། །

ད་བཞིན་སངས་ཀུན་མཐུ་ཡིས་བཀུ་ལམ་ན། །འཇིག་ཚེན་བསོད་ནམས་སྟོ་གྲིས་ཐང་འགའ་འབྱུང། །

*Som når et lyn-glimt oplyser himlen og i dets skær gør åbenbart, hvad mørke skyer har skjult
Således - sjældent - ved Buddhas kraft opstår en dydig tanke, kort og midlertidigt i denne verden*

Det næste vers siger: ”Ligesom et lyn en mørk nat med mørke skyer /i et kort øjeblik oplyser alt fuldstændigt, /så opstår en positiv tanke i verden ud af Buddhas kraft,/ kun et ganske kort øjeblik” Så på samme måde som når der er tordenvejr om natten og det er før nymåne, d.v.s. helt bælgmørkt, med mange tætte skyer og det lyner, så oplyser lynet et ganske kort øjeblik alting fuldstændigt klart og tydeligt og så forsvinder det igen. På samme måde så opstår en positiv tanke f.eks. et opvågnet indstilling i vores sind kun i et ganske kort øjeblik.

Det er kun en gang imellem at vi får en impuls til at ære Buddha, dharma og sangha. Det er kun en gang imellem at vi har positive impulser.

Det er kun ganske, ganske kortvarigt, ligesom et lynglimt, at det sker. Så for det første er det sjældent at det sker og når det sker er det ganske kortvarigt at vi har positive impulser.

Hvis det er så sjældent og så kortvarigt, hvorfor sker det egentligt i det hele taget? Ja det sker, fordi vi i tidligere liv har opbygget fortjeneste. Vi har haft tillid til de tre juveler. Derudover sker det, fordi Buddhas sindskraft manifesterer sig som en form for kærlighedslys. Dette medfølende kærlighedslys omfatter og gennemtrænger konstant alle væsener.

Men selvom dette kærlighedslys glimter og funkler konstant, med det medfølende ønske at befri alle væsener for lidelse og bringe dem til buddhatilstanden, så er det ikke altid at denne medfølende kærlighed, selvom den omfatter alle væsener, når ind i og fremstår i væsenernes sindsstrøm. For at det kan ske, kræver det at de selv opbygger fortjeneste. Så kan Buddhas velsignelse virkelig trænge ind i deres sind..

I dette liv, f.eks. kan vi se, at selv om Buddhas medfølende kærlighed omfatter alle, så er det ikke alle der handler positivt, vel?

Hvorfor ikke?

Fordi impulsen til at gøre gode handlinger forudsætter både at man i tidligere liv har opbygget fortjeneste og at Buddhas medfølende kærlighed dermed er i stand til at trænge ind i ens sind.

Hvis det at tænke: ”Jeg ønsker at alle væsener må være fri for lidelse og opnå buddhatilstanden” forudsætter, at man har opbygget fortjeneste i tidligere liv, så forudsætter selve praksissen, bodhisattvahandlingerne, hvormed med faktisk gavner andre, i endnu højere grad, at man har opbygget fortjeneste, for overhovedet at kunne handle på den måde. En sådan person bliver hermed i stand til konstant at forøge deres opbyggelse af fortjeneste, fordi de konstant bygger videre på den fortjeneste, de allerede har opbygget og så videre..

Fysisk opbygger de fortjeneste ved at gå rundt om hellige steder og prostrere for Buddha, dharma og sangha. Hvad angår talen, siger de tilflugtsbønnen: ”Jeg taget tilflugt i Buddha, dharma og sangha”; de siger mantraer til f.eks. *Guru Rinpoche* og de siger bønner og så videre. Når man gør disse handlinger, så vil De tre juvelers velsignelse trænge ind i ens sind og manifestere sig i sindet. og ens sind vil have forøget impuls til at opbygge mere fortjeneste.

Naturligvis skal opbyggelse af fortjeneste med krop og tale ledsages af opbyggelse af fortjeneste i sindet og først da bliver det virkeligt effektivt. En person som opbygger fortjeneste således, vil være i stand til at lade bodhicitta opstå. Bodhicitta er således noget meget gavnligt og ens udførelse af gavnlige handlinger ledes af ens bodhicitta og bliver dermed årsag til buddhatilstand.

Hvis man tænker: "Åh, jeg har gjort så mange dårlige handlinger i dette liv", så angreer man dette. Hvis man er i stand til at meditere på bodhicitta, så vil man ikke alene overvinde negativitet opbygget i dette liv, men også negative handlinger, udført i tidligere liv.

Derfor er bodhicitta, det opvågnede sind, faktisk det som overvinder al tidligere negativitet. Ikke også?

Bodhisattvabønner for levende væsener er således ikke en bagatel. Det er noget meget kraftfuldt og omfattende, men samtidig er det ikke særligt vanskeligt, det er faktisk ganske enkelt at have en sådan indstilling.

Man kan inkludere talløse væsener i en enkelt bøn.

10.

གསེར་འགྲུར་རྩི་ཡི་རྣམ་པ་མཚོག་ལྟ་བུ། །མི་གཙང་ལུས་འདི་སྤངས་ནས་རྒྱལ་བའི་སྐྱེ། །

རིན་ཚེན་རིང་ཐང་མེད་པར་བསྐྱུར་བས་ན། །བྱང་ཚུབ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་རབ་བརྟན་བྱུང་། །

*Ligesom guldmagerens sublime substans forfiner det menneskekroppen til de Sejrriges legeme
Det sjældne og ubetaleligt dyrebare Bodhicitta, fasthold det*

Hvis man blander kviksølv og kobber og varmer det op, så kan det blive ligesom guld. Man kan forgyldte ting med det. På samme måde kan et almindeligt væsen, som har gjort dårlige handlinger og som ikke har gjort positive handlinger hvis vedkommende udvikler sin impuls til at gøre positive handlinger så bliver det til noget værdifuldt, det bliver forgyldt så at sige og dets liv bliver meget værdifuldt og kostbart: Et opvågnat sind, så bliver det til en bodhisattva.

Derfor siger dette vers: "Ligesom den fine væske som forvandler ting til guld,/ så forvandler Bodhicitta vores almindelige krop til en Buddha/ Derfor skal vi passe godt på denne utroligt kostbare ting."

11.

འགྲོ་བའི་དེད་དཔོན་གཅིག་ལུ་ཚད་མེད་སྒོ་ས། །ལེགས་པར་ཡོངས་སུ་བརྟན་གས་ན་རིན་ཚེ་བས། །

འགྲོ་བའི་གནས་དང་བྲལ་བར་འདོད་པ་རྣམས། །རིན་ཚེན་བྱང་ཚུབ་སེམས་ལེགས་བརྟན་པར་བྱུང་། །

*Da de umådeligt kløgtige ledere for vandrende væsner fandt dette udstrakte godes dyrebare element
Da gælder for den, der ønsker adskillelse fra de vandrendes steder, grib fast om dyrebare Bodhicitta!*

Det næste vers siger: "Den enestående leder af væsener har med sin uendelige indsigt/ undersøgt det grundigt og set dets værdi. Så de, der ønsker at forlade væseners almindelige tilstande, skal passe godt på det opvågnede sind."

Faktisk er ordet for leder her "kaptajn". Det vil sige, det var ham, som styrede båden, når man i gamle dage satte ud på havet for at søge efter øer med kostbare ædelstene. I dette tilfælde er det Buddha, som er kaptajnen på færd, hvor vi leder efter buddhatilstanden.

Bønnen synges:

། །བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཚེ། མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག། །

*Må den højeste oplysnings dyrebare sind Opstå I dem, hvor det ikke er opstået
Og, hvor det een gang er opstået, må det ikke forvitre Men øges mere og mere.*