

Den tibetanska buddhismen

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

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.¹² 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 Himälaja: Bhutan, Nepal, Sikkim och Ladakh.

För hundratal år sedan spreds också den tibetanska buddhismen till yttre och inre Mongoliet, Burjatien och Kalmuckien.¹³ 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.¹⁴ 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).¹⁵ 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.¹⁶

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.¹⁷ 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 kagyur 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*).¹⁸ 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.¹⁹

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 exeges representerade dessa tre farkoster – *hīnayāna*, *mahāyāna* och *vajrayāna* – olika vägar till uppvaknandet.²⁰ 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.²¹

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.²²

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*).²³

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.²⁴

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.²⁵

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.²⁶

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.²⁷ 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: *maṇḍala*), 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.²⁸

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*.²⁹ 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.³⁰ 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.³¹ 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.).³² 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.³³ Spår av den kinesiska meditationsbuddhismen finns dock kvar, bland annat i vissa meditationsformer inom kagyü- och nyingmatraditionerna. Det finns till exempel uppenbara likheter mellan kagyuskolans mahāmudräsysteem, nyingmaskolans 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.³⁴ 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.³⁵ 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.³⁶ Det mest välkända mediet är statsoraklet (t: *gnas chung chos rgyal*) som också har en politisk roll och tillfrågas när viktiga beslut ska fattas.³⁷

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 samsāra

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 uppvaknad 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.³⁸ 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*).³⁹ 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*.⁴⁰

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*).⁴¹ 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.⁴²

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.⁴³ 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.⁴⁴ Det finns en fasteritual kallad *nyungne* (t: *smyung gnas*) där dessa åtta löften avges dagligen.⁴⁵ 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.⁴⁶ 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.⁴⁷

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.⁴⁸ 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.⁴⁹ 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*).⁵⁰ 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*).⁵¹ 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 vädet 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 drupakagyuskolan. 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 – repas – 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 repa 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: kunskapsbärare (t: *rig ’dzin*; s: *vidhyādhara*)⁵² och *siddha* (t: *grub thob*).⁵³ Bägge dessa termer används för fullkomnade mästare inom vajrayānabuddhismen.

Inkarnerade lamor – ett unikt successionssystem

Inkarnationssystemet bygger på uppfattningen om att varje kännande varelse föds om och om igen i tillvarons kretslopp.⁵⁴ 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,⁵⁵ 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.⁵⁶

När ett barn väl är funnet och tvivlen kring dess identitet är undanröjda tronsätts 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.⁵⁷

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.⁵⁸ 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 mästares 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 högaktsas.

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 templen 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 genomsyrat 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.⁵⁹

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.⁶⁰ Efter hand började böcker som riktar sig till en västerländsk läsekrets produceras.⁶¹ 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.