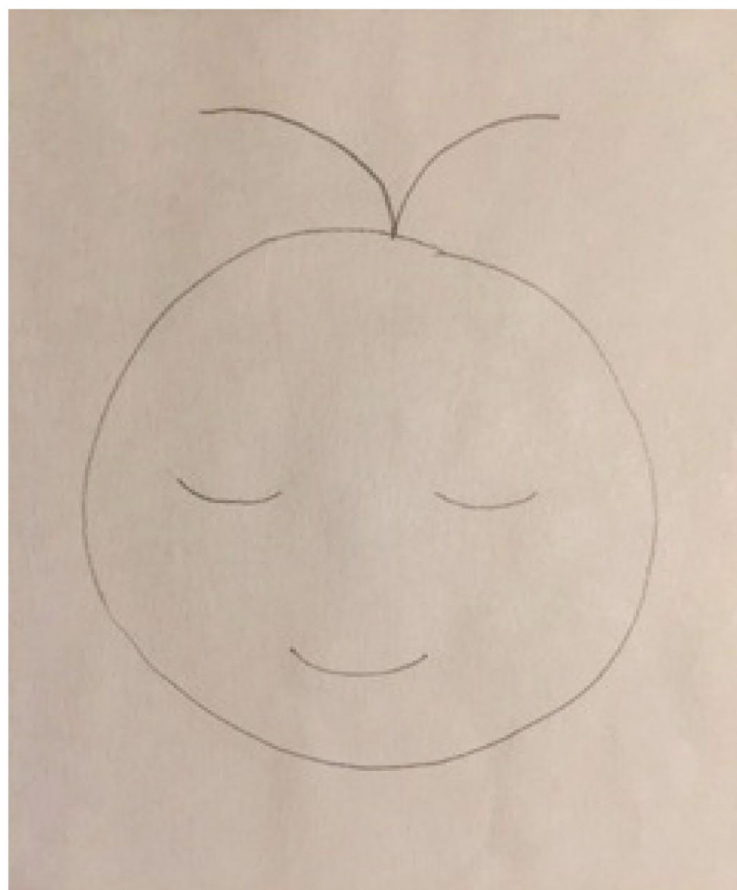


# SANNINGEN GER LÄKNING

ELEGIER GENOM "MOSSAN"



MALI BAGØIEN

Copyright: 2022      Lokuttara Vihāra  
Lundsveien 196  
1816 Skiptvet  
Norge.

ISBN: 978-82-93834-00-7

Version 1.2

Originalalets tittel: *Issues Through "the Moss"*

Omslag utformat i <https://www.canva.com/>  
etter konsept av Daniel Valfridsson.  
Typsnitt omslag: Bodoni FLF, Montserrat classic.

Typsnitt i boken: Gentium Basic.





Mali Bagøien (1930-2011)

## *Svenska översättarens förord*

Detta är Mali Bagøiens livshistoria. Här berättas om hur lidande och inre smärta blev inledningen till en lång kontemplativ vandring och inre omvandling. På det yttre planet färdades hon till olika platser: Israel, Svalbard och nordöstra Thailand. I Thailand lärde hon känna en meditativ gren av buddhismen som brukar kallas *den thailändska skogstraditionen*, och det faktum att hon sannolikt är den första skandinav som kom i kontakt med denna tradition kan sägas lägga ett stort historiskt värde till de andliga och mänskliga värden berättelsen redan besitter.

Genom tillgången till ett gammalt manuskript författaren lämnat efter sig har en del material kunnat läggas till som inte funnits med i tidigare versioner. Detta inkluderar Dr. Philips livshistoria, ett par fotografier, och slutligen ett par skisser i manuskriptet som digitaliserats och inkluderats.

Stor tacksamhet till alla som hjälpt till med denna översättning på olika sätt: Ajahn Kalyāno, Ajahn Gavesako, Ajahn Ajito, Tan Anejo, Anagārika Jonatan, Eva Simonsson, Adam Gregg, Kari Stensudd, Daniel Valfridsson, Felix Selerup Nyqvist och Bjørn Heimark. Också tack till Inward Path Publisher, Malaysia. Alla fel och misstag som kvarstår ber jag om ursäkt för.

Översättaren,  
Sommaren 2022.  
Lokuttara Vihāra  
Skiptvet, Norge

*Goda meriter i detta översättningsarbete tillägnas  
L.M.A.*

## Barndom och ungdom

När jag kom till Wat Hin Mark Peng för första gången började nunnorna kalla mig Mali, vilket är en skogsblomma. Här i Norge där jag föddes och fortfarande lever kallas jag för "Mossan", ett namn jag fått av min dotter som har ett speciellt sinne för vad som passar sig. Att vara övervuxen av mossa innebär att vara mycket gammal. På ett djupare plan betyder det också att man är lik jorden som inte hyser förbittring gentemot någonting oavsett hur mycket den blir trampad på.

Min far var över 40 år gammal när han gifte sig och efter fyra år föddes min äldre syster. Ett och ett halvt år senare föddes jag, den 10:e juli 1930. Jag skulle egentligen ha blivit en pojke och när jag växte upp tyckte jag faktiskt bättre om att leka med pojkar än med flickor.

Min far var grossist och hade byggt upp en egen firma. Han var en väldigt energisk karaktär, och både han och min mor var godhjärtade och hjälpsamma människor. Innan min far gifte sig hade han tagit hand om sina två yngre systrar under många år efter det att deras föräldrar dött, den yngsta systemen var vid den tiden bara sju år gammal. Efter att han gift sig byggde han ett fint hus på en kulle nära till skog och berg, för han tyckte om att spendera sin fritid med att vandra i vildmarken. Detta hus var också en hemvist för andra familjemedlemmar när det behövdes. När jag var barn bodde min mors syster hos oss en längre tid efter ett misslyckat hjärnkirurgiskt ingrepp. Vid ett annat tillfälle kom min mors bror och bodde ganska länge hos oss, eftersom hans hustru lämnat honom. Detta är exempel på mina föräldrars gästfrihet och hjälpsamhet.

När jag och min syster växte upp brukade vår far ta med hela familjen på naturvandringar varje söndag. Om vintrarna behövde vi använda skidor, och vi började lära oss detta när vi var ungefär två år gamla. Varje påsk tog han med oss upp längs Norges högre fjäll, som är ungefär mellan 1000-2000 meter höga och snötäckta ungefär åtta månader om året. På somrarna tog han oss till havet. När vi var 6-7 år gamla byggde han en fin stuga vid en fjord och där tillbringade vi sommarloven och hade många väldigt lyckliga stunder.

När vi reste upp i bergen brukade vi besöka en gård med både kor och getter. Av mjölken gjordes ost och smör. Från att jag var sju år tyckte jag om att hjälpa till med korna och ladan, göra rent, mata och mjölka korna. Jag föredrog att gå upp tidigt på morgonen för att hjälpa till med detta hellre än att bekvämt ligga kvar i sängen och serveras kakor och mjölk som de andra gästerna. Varje dag efter att dessa självpåtagna plikter var avklarade väntade den dagliga skidturen. Denna var obligatorisk oavsett vädret. Vi lärde oss att uthärda naturens vedermödor – kyla, vind, snöstormar – och också att respektera det farliga solskenet som reflekterades i den vita snön. Ibland skidade vi flera mil om dagen och tog oss även upp till bergstopparna. Detta tyckte jag väldigt mycket om och jag fann en enorm glädje i att skåda omgivningarna och betrakta "hela världen" ovanifrån. Min mor var inte så djärv och blev ofta rädd när det var dags att fara ner för bergssidorna. Min far var då väldigt omtänksam och hjälpte till genom att åka före och leta upp lättare spår vi kunde följa.

På så vis lärde vi oss att leva med naturen och att älska den. Innan min far hade gift sig brukade han ta skidorna över "Norges tak", vilket innebär att passera genom landets högsta bergsplatåer. Han hade många historier från dessa äventyr som han brukade berätta för mig och min syster efter att vi gått och lagt oss om kvällarna. Vi tyckte om dessa berättelser mycket mer än de vanliga sagorna och kunde lyssna på dem om och om igen.

När jag var nio år gammal bröt andra världskriget ut och Norge ockuperades av tyskarna. Detta satte punkt för den lyckliga barndomen. Fem år senare när kriget var över fortsatte min

syster och jag vår skolgång. Vi hade båda lärt oss spela piano sedan tidig barndom. Jag älskade klassisk musik väldigt mycket och spelade ofta. Efter min grundläggande utbildning hade jag tänkt studera filosofi men möjligheten försvann då jag gifte mig.

Min mor och far hade varnat mig och sagt att denna man inte var rätt för mig, men jag var döv och blind. Min mor grät under bröllopet. Denna man var konstnärlig på många sätt, särskilt intresserad av att måla tavlor och av sång. Han hade en stark röst, och när vi träffades tränade han rösten med syfte att bli operasångare. Han var en utåtriktad och väldigt social varelse, mycket fångslande och underhållande. När han var närvarande verkade alla ha det bra. Han var också en passionerad sportfiskare och tog sitt fiskespö upp och ned längs floder och runt sjöar. När vi gifte oss hade han ingen inkomst, och för att ytterligare förfina sin röst var han tvungen att resa utomlands och söka upp bättre lärare.

Nu gjorde jag min första medvetna försakelse: Jag beslutade att stanna hemma och arbeta på min fars firma för att tjäna pengar åt familjen. Efter ungefär fem år fick min make uppdrag i Schweiz och Tyskland. Detta varade i sex år, men därefter var han utan arbete igen. Jag åkte tillbaka till mitt föräldrahem ännu en gång med barnen, nu en flicka och två pojkar, och fortsatte arbeta som tidigare medan han stannade utomlands och försökte att ytterligare förfina sin röst för att kunna få en befattning. Jag slet från gryning till kväll, delade mina inkomster med honom, och levde liksom provisoriskt, som i ett konstant "väntrum" och väntade på att han skulle komma hem under någon ledighet eller på att situationen skulle förändras. Men mitt stora intresse var hans röst. Jag skulle göra vad som helst man kunde tänka sig för att hjälpa honom leva ut sin stora talang, för att låta honom stå på en scen och sända sin röst ut i luften!

Efter ett par år fick han till slut en befattning i Oslo. Hela tiden hade min stora förhoppning varit att vi alla skulle kunna få leva tillsammans. Jag kände en djup saknad efter ett eget hem där familjen kunde förenas. De få tillfällen vi var samlade var högst värdefulla ögonblick för mig, och jag var ganska girig efter dem. Men trots att jag gav honom en del besparingar för att köpa en lägenhet till familjen lyckades han aldrig finna någon. Så han fortsatte leva ensam i ett uthyrt rum, och jag behövde fortfarande hjälpa till att försörja honom då och då, för konstigt nog var hans lön inte tillräcklig för honom.

1976, när vi varit gifta i 25 år, väntade vi oss att han skulle komma hem till julen som vanligt, men denna gång kom han inte. Jag fick ett telefonsamtal från ett sjukhus i Oslo som meddelade att han hade ramlat under tåget som skulle ha tagit honom till Trondheim, och förlorat båda sina ben. I chock lämnade jag genast allting jag höll på med på jobbet och där hemma och skyndade mot sjukhuset för att hjälpa honom. Jag hade ofta tillgång till en bil som tillhörde firman och jag körde ensam till Oslo i den.

När jag träffade honom hände något konstigt, för jag sade: *"Bra att detta hände oss för jag kan hantera det!"* (Oftast när folk drabbas av olyckor brukar de säga: *"Varför hände detta mig!?"*) Han såg ganska oförstående på mig men sade ingenting. Nu inleddes en fyra veckors lång kamp för hans liv. Vanligtvis brukar folk inte dö av amputationer, men hans ben ville inte läka. De ruttnade helt enkelt bort. Jag satt vid sidan av hans säng så ofta jag fick, och hjälpte till att ta hand om och bandagera hans blodiga benstumpar.

Läkarna sökte förklaringen till att han inte återhämtade sig och frågade mig om hans alkoholvanor. De berättade för mig att han hade haft en väldigt hög promillehalt när katastrofen inträffade. Han hade missat tåget och försökt hoppa på det när det redan börjat lämna stationen och då tappat handfästet och ramlat ned under de snurrande hjulen.

Som svar på denna fråga sade jag till dem att han kanske drack en flaska vin i veckan, så läkarna kunde inte förstå. Till slut beslutade de att operera och undersöka hans lever. Jag upplevde en stor vånda under operationen. Vad skulle den avslöja?

Den avslöjade att hans lever var nära nog uttorkad av en alltför stor alkoholkonsumtion. Detta var anledningen till att hans kropp inte kunde hantera den stora belastningen. Likväl hoppades jag desperat att han inte skulle dö. Om han bara kunde överleva skulle jag lämna allt



annat och bara ta hand om honom, köra honom i en rullstol resten av mitt liv! I så hög grad var min identitet formad i relation till denna man att det verkade som att livet inte skulle vara värt att leva om han dog.<sup>1</sup> (Till och med en solid bit lidande som den här kan det förvillade sinnet envetet klamra sig fast vid.)

Men han dog, utan att ha sagt ett ord till mig under hela den tiden jag suttit vid hans säng.

Medan jag vistades i Oslo hade jag också upptäckt att pengarna som var avsedda för att köpa en lägenhet var slutspenderade. Men även om detta var en chock så drucknade det i den enorma sorgen över hans död.

Jag tog min stora skatt upp i bergen som jag älskade och begravde honom där på en liten kyrkogård. Bara prästen och barnen var närvarande. Jag lät inte någon annan delta i ceremonin. Så stark var hjärtats fastklamrande. Sorgen var min och bara min.

Tre månader passerade i fullständig sorg. Jag hade beslutat att förbli änka resten av mitt liv och ta hand om barnen så som jag hade önskat att han skulle göra om jag hade dött först. Jag gick till jobbet som vanligt men när jag var ledig körde jag upp till bergen för att besöka kyrkogården. När jag tog skidorna över de rena snötäckta landskapen fick det mig att föreställa mig honom luminös och förhärligad, nästan som en gud.

Jag hade sökt efter bevis på vår stora kärlek bland saker han lämnat efter sig, kanske ett foto på mig själv eller på barnen, men de enda bilder jag fann var foton och målningar av honom själv i olika roller. Våren 1977 blev sakerna han hade haft i sin garderob på teatern överlämnade till mig, nedpackade i en kartong. Jag var spänd och förväntansfull när jag öppnade den, och också lite rädd. Detta var mitt sista hopp. Om jag inte kunde hitta någon bild på mig, så kanske en på vår yngste son, den minste?

Jag fann två bilder: en på en liten bebis som satt i knät på en okänd kvinna, och en på samma lilla pojke, när han satt leende framför en födelsedagstårta med ett ensamt brinnande ljus, samt några juridiska papper från en domstolsförhandling som bevisade min mans faderskap och förpliktelse att försörja barnet.

*Detta var den slutgiltiga smällen!* Som blixten slog den ned och penetrerade till djupet av hjärtat och slog mina illusioner i solarplexus. Nu fanns inget utrymme kvar att gömma sig på och försöka fly från sanningen. Med känslan av att varje ben i min kropp blivit krossat gick jag till jobbet. Oförmögen att gråta, oförmögen att tala. Denna man som mitt sinne hade greppat som "mig-själv" hade vanärat sig själv, så jag var vanärad. Skam och hat brände hjärtat. När jag tänker tillbaka på det kändes det mer som om jag hade begått ett fasansfullt brott. Jag hade vunnit ära genom denna man. Det som hade varit min stolthet blev till min skam. Det som hade varit min kärlek blev till hat och förbittring.

Jag kunde inte säga ett ord till någon. Hade jag gjort det skulle jag ha underblåst elden ännu mer och spridit den till andra. Jag behövde uthärda detta ensam, och hålla girighetens, hatets och förvillans eldar i min egen famn.

När jag såg att alla mina föreställningar varit falska förlorade jag mitt fotfäste i världen och föll ned i den stora avgrunden. Mitt fotfäste i världen hade varit min uppfattning och starka tilltro till realiteten av att vara en hustru, en moder och en dotter. När sanningen trängde in slog den undan detta fotfäste, och jag insåg att:

*Jag var inte längre en moder!*

*Jag var inte längre en änka!*

*Jag var inte längre en dotter!*

Så är det att uppleva en fullständig avförtrollning. Föreställningen om att vara någonting i världen är det som genererar jaget och identiteten i förhållande till denna värld.<sup>2</sup> Denna föreställning är så djupt rotad i hjärtat att det känns som att man är ett med den. Vid förlusten av

1 En mer bokstavig översättning: *Min "själv-identifikation" med denna man var så stor att det inte verkade som att livet skulle vara värt att leva om han dog.*

2 Här också som i not 2: *Föreställningen om att vara något i världen är vår "själv-identifikation" med denna värld.*

den lider hjärtat dödssmärter.

Tanken slog mig att *"jag har blivit dödad av en död man!"* Så vad kunde hjärtat vända sig till? Vem fanns det att utkräva hämnd mot?

Det var som att vistas i en vild ocean av brinnande hjärteblod. Det som ger upphov till lidande visade upp sig självt och gav hjärtat en ordentlig lektion i girighetens, hatets och förvillens eldar. Dessa eldar är sammankopplade och antänder varandra. Ur girighet kan hat uppstå. Ur hat kan girighet uppstå. Och att inte förstå hur detta sker är förvillelse i sig, så de verkar alltid tillsammans.

Mitt sinne reagerade som i ordspråket *"Bränt barn skyr elden"*. Det vämjdes vid sexuellt begär till en sådan grad att det fruktades som döden, med avsmak, med äckel.

Sinnet brände sig självt av sig självt och skördade tortyr ur detta. Tankarna på den döda mannens lögnaktighet underblåste elden tills den blev outhärdlig under den femte natten. Det fanns knappt något rum att andas inuti den överväldigande mentala smärtan och tankar på att ta mitt eget liv uppstod. Jag var på väg att gå upp för att leta reda på ett rakblad att skära av pulsådern då jag vagt insåg:

*"Nu drunknar du i mörkret."*

Ett ögonblick därefter sträckte sig hjärtat ut och bad:

*"Evige Gud, ge mig ljus!"*

Detta gav hjärtat några ögonblicks avlastning, och det bad vidare:

*Evige Gud, ge mig ljus!*

*Lär mig att älska!*

*Lär mig barmhärtighet!*

*Lär mig att förlåta!*

*Skänk mig frid!*

*Släck min eld!*

Denna bön kom ur djupet av min förtvivlan och ur mörkret av att *"inte veta och inte förstå"*. Hjärtat som satt i hatets och förbittringens grepp bad att lära sig älska och att ha barmhärtighet. Under tortyren som kom ur den egna anklagelseakten bad det att lära sig förlåta. Det brann i girighetens, hatets och förvillens eldar, och det bad om frid. Det plågades instängt i ett ego och bad om att lidandet som kommer ur *"jag-och-mitt"* skulle tillintetgöras.

## Världens ände

I hjärtats inre uppstod bilden av en vidsträckt ocean, så långt ögat kunde nå, och vid den yttersta randen uppstod en väldig, gigantisk våg som nådde upp till himlen och sträckte sig längsmed hela horisonten. Efter att ha nått sin kulmen föll den ihop och vände om, och slungade hjärtat upp på vägen tillbaka "Hem".

När girigheten har nått så långt den kan har hjärtat nått "världens ände", där det inte längre finns någon utväg, där vägen är helt spärrad. Om hjärtat inte drunknar i denna stora prövning tvingas det att vända om och gå tillbaka, att söka efter vägen "Hem".

*Vägen ut i världen är att segla i girighetens ström.  
Vägen ut ur världen är att gå emot denna ström,  
och kämpa med försakelse som vapen.*

Nu uppstod ett orubbligt beslut i hjärtat att fortsätta leva för att finna sanningen bakom allting. *Allting så långt hade varit falskhet.* Hjärtat sökte sanningen och sökte Gud. Vad är Gud? Efter att ha funderat och undersökt fann hjärtat att:

*Gud var den evige primordiala elden.*

Men eld är lidande, och Gud kan inte vara lidande?

*Då måste Gud vara det som är utanför elden!*

Jag sökte oupphörligt och gick till biblioteket för att leta efter böcker som skulle kunna hjälpa mig. Den första jag fick tag på var *Dhammapada*, som nyligen blivit översatt till norska. Jag behövde inte läsa mycket innan jag förstod att det här var sanning. Detta hade jag upplevt själv, och jag uppfylldes av förundran över Buddhas djupgående undervisning. Här fanns ljus i mörkret, här fanns medicin för ett plågat hjärta. Det fanns inga tvivel i mitt hjärta om att detta var den rätta vägen.

Låt mig presentera ett par exempel från *Dhammapada*:<sup>3</sup>

3. *"Han smädade mig och slog mig, övermannade mig och plundrade mig" - hos dem som tänker så, dör ej hatet.*

4. *"Han smädade mig och slog mig, övermannade mig och plundrade mig" - hos dem som inte tänker så, dör hatet.*

5. *Ty aldrig upphör hat genom hat utan det upphör genom vänlighet; det är den eviga lagen.*

7. *Den som lever för sina nöjen, ej behärskar sina sinnen och är omåttlig i föda, håglös och kraftlös - honom övervinner Mara,*

3 Samtliga citat från *Dhammapada* i svensk översättning av Rune E.A. Johansson. Från: <http://dhamma.se/buddha/210.pdf> (14-11-2016)

liksom vinden ett kraftlöst träd.

8. Men den som lever utan tankar på nöjen,  
behärskar sina sinnen,  
är måttlig i föda,  
är full av förtröstan och obruten energi – honom  
övervinner inte Mara,  
lika litet som vinden ett klippmassiv.

67. Den handling är ej god  
som man ångrar efteråt  
och vars följder man får bära  
klagande och med tårat anlete.

68. Men den handling är god  
som man ej ångrar efteråt  
och vars följder man bär  
nöjd och lycklig.

71. Liksom en nymjölkad mjölk inte surnar,  
så ter sig även en ond handling:  
den följer den oförståndige,  
glödande lik en eld täckt av aska.

165. Det onda gör man själv;  
av sig själv smutsas man.  
Det onda lämnar man själv ogjort;  
av sig själv renas man.  
Renhet och orenhet hör till en själv.  
Ingen kan rena en annan.

246. Den som dödar liv,  
som talar osanning,  
som i denna värld tar vad som ej givits,  
som går till en annans hustru -

247. Och den som förtär rusande drycker,  
han gräver upp sin egen rot  
redan i denna värld.

Det jag tidigare hade varit var dött. På mitt arbete brukade alla tilltala mig med "Fru", som när jag var gift. Jag var inte någon "fru" längre! Hon var död! Det var svårt att fortsätta bli kallad något som jag egentligen inte var, det kändes ganska falskt för mig och tärde på mitt hjärta. Så om det nu var rätt eller fel ansökte jag om att börja använda min fars namn som innan jag hade gift mig, och jag tänkte: "Kanske skall jag någon dag komma att se vad som finns bakom alla namn."

Jag var som en döende patient som behövde ett enkelrum. Jag ville vara för mig själv och reda ut situationen. Allting som kom in genom sinnesportarna var smärtsamt. Syner och färger, ljud, dofter, smaker, för att inte tala om tankar! Kläderna jag bar var gråa. Maten jag åt var utan smak, väldigt enkel, och bara vegetariskt, ibland fastade jag flera dagar. Jag blev smal och liten som ett tolvårigt barn. Jag önskade inte träffa någon och ville inte att någon skulle träffa på mig.

Jag kände mig nödgad att söka avskildhet i vildmarken efter att jag var klar med det dagliga arbetet.

Jag började också att röja upp i den uppsjö av skräp jag samlat på mig genom åren, och ta itu med oreda i alla skrymslen och vrår. Saker som påminde mig om det förflutna kastades skoningslöst i elden. Samtidigt som jag röjde upp på det yttre röjde jag upp i det inre. Till en början mötte jag omätligt stora ting, som verkade oöverstigliga, både till det yttre och det inre.

Som tur var hade jag inga andra att ta hand om vid denna tiden eller under de nästkommande fyra åren. Min far hade dött några år tidigare vid en ålder av 87 år och min mor kunde fortfarande klara sig själv. Min dotter var gift, den äldste sonen studerade i Oslo, och den yngste hade gått till sjöss.

## Mötet med Dr. Philip

I Trondheim levde en mycket vänlig och intelligent kvinna av judiskt ursprung som jag hade känt när jag var yngre. Hon och hennes make ville hjälpa mig i vad de såg som min tragedi och de bjöd in mig till sitt hem. Där mötte jag hennes bror, Dr. Philip. Hon berättade för mig att han varit i Thailand flera gånger för att leva på kloster, och att han hade kunskap om buddhismen. Han skiljde sig ganska mycket från andra människor jag hittills träffat, och jag lärde mig *sīla* (moral) bara genom att titta på honom. Han verkade lugn och värdig, och ingöt respekt.

”O! När skulle jag bli som honom?”

Jag bjöds att åka med denna familj till Israel och spendera jul och nyår där 1977-78. Dr. Philip skulle komma lite senare. Vid denna tidpunkt var jag väldigt deprimerad och plågad så jag väntade på honom med stor spänning och hade många frågor att ställa till honom. När han till slut anlände blev mitt hjärta lugnt bara av att se honom, och alla mina frågor och problem verkade försvinna. Jag tyckte detta var konstigt och berättade om det för honom en dag när vi vandrade i de israeliska bergen. Lite förstod jag att hjärtat, denna taktfulla tjuv, hade sträckt sig ut och greppat Dr. Philip som ett ”jag” efter att ha absorberats av hans fridfulla tillstånd.

En annan dag när vi gick längs havsstranden och satte oss ned på några stenar för att vila förklarade han för mig om de fem aggregaten.<sup>4</sup> Kroppen var inte jaget, känsla, perceptioner, tankar och medvetande var inte jaget. Så jag förstod att jag helt enkelt inte var någonting, och var väldigt förnöjd med det.

När jag lämnade Israel var mitt hjärta rofyllt. Tillbaks i Norge kände jag mig inte böjd att ta tag i det inre arbetet på ett tag utan istället bara vila i denna sinnesro. Slutligen insåg jag att jag hade frångått uppgiften att söka efter sanningen och sade åt mig själv att återgå till utredningen.

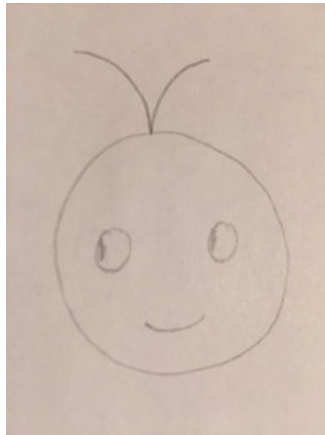
Jag bad Dr. Philip att rekommendera lite buddhistisk litteratur, och han hade föreslagit *Samlingen av medellånga texter*<sup>5</sup> som fanns tillgänglig i London. Efter en tid fick jag tag på tre volymer genom *Pali Text Society* och började läsa med hjälp av en engelsk-norsk ordbok. Denna behövde jag använda flitigt för mina engelskakunskaper var på gymnasienivå, och dessutom är språket i skrifterna väldigt förfinat.

Dr. Philip hade sitt ”högkvarter” i Oslo och arbetade där och över hela världen. När han var i Trondheim brukade han bo hos sin syster eller i sin stuga utanför staden. Han hade erbjudit mig att låna denna stuga när han var borta, så jag drog ut dit en höstkväll för att vara för mig själv och läsa. Jag hade precis läst klart *Satipaṭṭhāna Sutta* då hjärtat fann stillhet. När jag satt där ensam djupt inne i skogen kom dessa verser till mig:

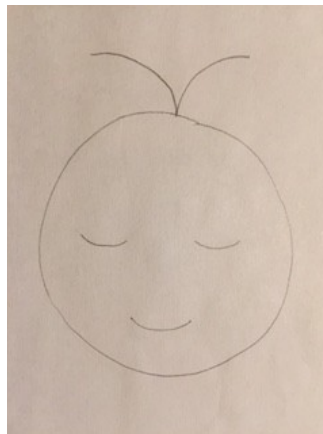
4 Se *Khandha* i ordlistan på sida 48.

5 Detta refererar till en engelsk översättning (*The Middle Length Sayings*) av den päli-språkiga kanoniska textsamlingen *Majjhima Nikāya*.

*Jag är en liten fågel,  
Jag sitter på mitt huvud.  
Kan flyga bort när jag önskar  
kan slinka in när jag önskar  
Jag är lycklig.*



*Jag är en liten fågel,  
Jag måste sitta på mitt huvud,  
om inte –  
finns det ingen som kan se efter mig.*



Och skisserna följde därur.

Detta var en unik undervisning från hjärtat till hjärtat, där det använde sitt eget språk som är svårt att förstå. (Det tog mig två år att förstå dessa rader.) Men det viktigaste är att hjärtat förstår sig självt, då kommer det handla därefter.

Jag hade alltid undrat vad meditation egentligen var. Jag brukade skriva till mig själv när några frågor eller insikter uppstod i mitt sinne och en gång frågade jag Dr. Philip om detta var meditation, men han sade "nej". Dr. Philip kunde sväva i luften i meditation, så jag antog att det måste vara det högsta. Min egen kropp var tung som ett berg, och likaså var mitt hjärta med alla

obesvarade frågor och problem.

En gång när jag kände att jag kört fast väntade jag med stor otålighet på hans ankomst. När jag hörde från hans syster att han hade anlänt i Trondheim men rest direkt till sin stuga då for jag dit ut trots det annalkande mörkret. Eftersom jag var i stor nöd kände jag att jag inte kunde vänta till nästa dag. Jag hade bara gått genom den täta skogen en gång, och vägen var inte lätt ens i dagsljus.

När jag hade kommit in i skogen insåg jag att det var omöjligt att finna vägen, för det fanns inte någon stig. Jag gick tillbaka till det öppna fältet och funderade desperat över hur jag skulle kunna hitta fram. Kanske att jag skulle följa längsmed vattenbrynet? Jag gick ner till sjön och började gå, eller snarare krypa, under träd och grenar, och över sluttningar av nakna kullar. Det började regna men jag var blind inför allt annat än att finna lindring för min inre smärta. Mitt enda hopp var att jag verkligen skulle finna honom; tänk om han inte ens var där? Om jag bara kunde komma tillräckligt nära för att se om det fanns något ljus i fönstret, då skulle det vara ett tecken på att jag senare skulle kunna finna *ljus i mörkret*.

Till slut nådde jag den sista udden och kunde se över den lilla viken att ljuset lyste genom fönstret och en stor lättnad uppstod i hjärtat även om det fortfarande var en ganska bra bit kvar. När jag äntligen nådde stugan såg jag från utsidan hur Dr. Philip satt framför brasan och såg in i elden, och det slog mig: *"På detta sätt sitter Gud och ser på elden."* (Inte för att Dr. Philip var Gud i sammanhanget. Detta refererar till det som *verkligen är Gud*, som jag fortfarande inte kände.) Dr. Philip berättade för mig att i Thailand när elever kände ett stort behov att träffa sina mästare kunde de ge sig ut i Thailands vilda djungler och leta efter dem, ibland kunde detta ta flera månader.

Denna höst fortsatte jag läsa *Samlingen av medellånga texter* från pärm till pärm. När jag kom till *Dhātuvibhaṅgasutta* i den tredje volymen blev jag djupt berörd av denna vackra och innehållsrika sutta. Buddha förklarar Dhamma för en ung munk som lämnat sitt hem för att söka efter Buddha, och denne munk förstod inte att det faktiskt var just mästaren själv han precis hade mött. Emellertid, när lärotalet var avslutat insåg den unge munken att så var fallet, och bad om förlåtelse för att ha tilltalat den välsignade med *"frände"*.

Jag var som den unge mannen som behövde vägledning, och jag var precis lika tacksam som han varit. Därför strömmade tårar av tacksamhet ur mig, som om Buddha själv hade givit detta lärotalet till mig.

\*\*\*

Vid ett annat tillfälle efter att jag kört Dr. Philip ut till stugan och vi gått på en promenad stannade vi på en klippa och överblickade landskapet och sjön där nere. Då uppstod någonting inom mig som var ganska klart och tydligt och jag sade:

*"Det är märkligt, men allting är där när vi är medvetna (har mindfulness) om det!"*

Och han svarade:

*"När du inser vem det är som är medveten, då har du förstått!"*

Djupt tagen av hans ord lämnade jag honom på platsen och körde tillbaka hem. Jag hade en häst som jag tränade och tog hand om varje dag, och medan jag körde upp mot stallet där hästen stod funderade jag på detta, *"vem är det som är medveten?"* I Israel hade jag kommit fram till att jag själv inte var någonting. Om jag inte var någonting så måste *"det medvetna"* vara Gud.

*"Men jag är inte Gud?"*

*"Då är det ingen som är medveten."*

När jag var klar med hästen kände jag mig manad att åter köra ut till stugan för att berätta för honom och finna en lösning på problemet. Denna gång kom jag från en annan riktning ovanför stugan där vägen är kortare. Men det var redan för mörkt för att finna en färdväg genom skogen, så jag bestämde mig för att köra tillbaka och vänta tills nästa morgon. Jag gick upp väldigt



tidigt, åkte till stugan och knackade på dörren. När jag kom in i stugan sade jag:

*"Det är ingen."*

*"Ingen, vem då?"* frågade han.

*"Det är ingen som är medveten"*, svarade jag.

*"Hur kan det vara ingen?"* sade han, *"Vem är det som känner smaken av det som är sött?"*

Mitt intellekt hade nått sin gräns. *"Vem är det som känner smaken av det som är sött?"*

Jag lämnade stugan och gick ned till vattnet, i djupa grubblerier. Sedan gick jag tillbaka och frågade honom:

*"Menar du det som tar återfödelse?"*

*"Det är inget fel med det du säger"*, var hans svar.

Därefter gick jag tillbaka genom skogen och in i bilen och körde till mitt arbete.

På detta vis hjälpte Dr. Philip mig att finna *"Det som vet"* eller medvetandet.

\*\*\*

För mig var Dr. Philip som en gud som visste allting jag strävade efter att förstå. Men jag kände att det inte skulle hjälpa att klamra mig fast vid honom eller hans kunskaper. Jag måste "grunda mitt eget berg att bestiga" om jag ville nå det perspektiv han hade. Föreställningen om Gud är det vi aktar allra högst, det som är heligt för oss och det vi älskar med en oskuldsfull form av kärlek, inte för att vilja äga det utan för att ge upp oss själva för det. En gång när vi gick i skogen frågade jag Dr. Philip, som gick framför mig:

*"Kan jag bli din tjänare?"*

*"Nej"*, svarade han framifrån.

*"Kan jag bli din syster då?"*

*"Vi är alla bröder och systrar"*, var svaret.

Men det är oundgängligt att hysa kärlek för de som är moraliskt vackra, exempelvis den buddhistiske munken eller nunnan som tränat sig själva i *śīla*, *samādhi* och *paññā*. De ingjuter respekt och vördnad och håller mästaren Buddhas väg öppen och fri från ogräs så att andra kan finna rätt kurs. Men på den tiden hade jag bara Dr. Philip att vörda vilket var tillräckligt för mig.

Hursomhelst fick jag en läxa i att det inte finns någon stabil person man kan luta sig mot. Alla är föränderliga. Till och med de högsta himlavarelserna är instabila och man kan inte förlita sig på dem.

Nödvändigheten i att vara sin egen tillflykt uttrycktes som följande:

*Gud tog min hand.*

*Blixten slog ned.*

*Jorden skälvde.*

*Jag ville greppa tillbaka -*

*Min hand var tom.*

\*\*\*

Under denna tid hade jag två pågående processer: Min ensidiga fokusering på Dr. Philip, som orsakade glädje och som jag inte visste hur jag skulle ta mig ur, samt den ännu ouppklarade rättsprocessen mot den döda mannen, som orsakade lidande. Jag berättade aldrig för Dr. Philip eller någon annan om detta, jag var tvungen att låta alla tro att jag var en sörjande änka, vilket var ganska svårt att uthärda eftersom så inte var fallet.

Hela tiden vägde jag för och emot, och försökte finna "den skyldige" i fallet med den döde. En död man kan inte tala eller försvara sig, så jag var tvungen att försvara honom och också anklaga mig själv för att nå rätt balans. Om jag hade anklagat honom allena hade hatet aldrig

stillats och rättvisa aldrig skipats. Jag sökte sanningen bakom allting och kunde inte nöja mig innan sanningen var avslöjad. Efter ungefär två år av utredning och grävande i fallet blev den döda mannen frikänd.

*Han var inte den som hade gjort fel,  
eller den skyldige till mitt lidande.  
Han hade bara varit precis som han var i enlighet med sin natur.  
Jag var den skyldige som hade varit blind och fabricerat idéer  
om honom som inte var i enlighet med verkligheten.*

Jag var tvungen att möta straffet för att ha varit blind.

När jag förstått detta kom förlösningens tårar strömmande, och jag kunde förlåta med medkänsla. Han hade egentligen inte varit en dålig människa, bara ett offer för passionerade begär. Hans dåliga karma hade mognat och fört honom till ett helvetiskt tillstånd, vanhedrad och berövad på sina ben, döende utan att kunna ge en bekännelse, han mötte döden med hela bördan i sitt hjärta och skördade en förförars och bedragares frukter. Den Onde liknas vid en förförisk orm. Må alla vara försiktiga och inte försöka förleda andra varelser. Det är ingen ursäkt att inte förstå!

*Våra handlingar och deras konsekvenser spinner på.  
Och om jag inte hade gjort mig förtjänt av det hade jag inte  
behövt uppleva det lidande som jag fick gå igenom.*

Naturens lag är fullständigt rättvis. Jag var tvungen att skörda alla frukter från min egen levnad, efter att ha varit envis och omedgörlig, efter att ha gjort många destruktiva saker genom att följa mina känslor snarare än förnuftet. Jag hade åsamkat mina föräldrar mycket smärta och oro, och också min syster. De hade alltid försökt hjälpa mig men jag kunde helt enkelt inte ta emot deras hjälp eller lyssna på dem. Jag gick min egen väg vilket ledde mig in i det lidande som öppnade mina ögon. Må detta uppvaknande vara belöningen för deras goda intentioner.

Må detta också vara en ögonöppnare för andra och få dem att se faran i sinnesbegär. Tillfredsställelsen ur sinnesbegärens varar inte länge, men de onda konsekvenserna har en lång varaktighet.

När medvetandet inlett sin rening måste det gå igenom skammens eld. Denna inre väg är mycket plågsam, och tvingar medvetandet att konfronteras med sina egna nederlag och felgärningar. Men denna skammens eld är faktiskt en hjälpsam vän som lär medvetandet att se vad som är fel och vad som är rätt. Lite åt gången utvecklar medvetandet klarsyn och vaksamhet, och till slut kommer till och med det minsta snedsteget kännas som en piska av eld som träffar hjärtat. Medvetandet kommer skämmas över sig självt. Denna känsla för skam är något som skyddar världen. Om medvetandet saknade ett sinne för skam skulle det vara hänsynslöst mot andra levande varelser och bara följa sina egna begär.

En annan sak som jag hade nytta av var hästen jag redan nämnt. Den var en tävlingshäst som hade tillhört den yngste sonen innan han gick till sjöss. När han lämnade hemmet fick jag ta hand om hästen själv. Den hade körts in med en liten vagn under sommarhalvåret och med släde under vinterhalvåret. Jag hade aldrig kört en häst tidigare och behövde verkligen koncentrera mig. Ibland började den skena, men då jag inte hade något mer att förlora blev jag inte rädd och lyckades hantera de olika situationerna på ett eller annat sätt. Jag steg upp på morgonen för att träna denna häst nästan varje dag i ungefär tre år, och när jag gjorde rent stallet och lät den beta ute på fälten slog det mig att: *"djuren har inte någon möjlighet att rädda sig ur sin fångenskap, men människor har faktiskt en möjlighet."*

En annan kväll efter att ha gjort rent i stallet blev jag medveten om de unga korna som stod tjudrade i sina bås och åt hö varpå insikten om deras hopplösa situation fick en djup

medkänsla att uppstå i hjärtat. Jag brast ut i tårar och sade till dem:

*"Oj, era stackare, om ni visste varför ni äter så skulle ni inte ta en munsbit till."*

En annan gång när jag kom tillbaka efter en slädtur i skogen en vinterkväll gick hästen för nära väggen på bondens hus. Bonden som stod där sade, ganska strängt:

*Hur styr du?"*

Jag skämdes lite och svarade: *"Hästen går så här."*

Varpå han sade: *"Det är du som styr!"*

*"Aha", tänkte jag, "det är jag som styr."*

Och därefter: *"då är det bäst att jag styr mig själv."*

Inte långt efter detta sålde jag hästen och började "styra mig själv" ut i de mörka skogarna och bergen, helt ensam för att kämpa mot min mörkrädsla. Jag gick till platser jag aldrig tidigare hade varit vid och letade efter svårframkomliga vägar för att träna min medvetenhet och mitt lokalsinne. När rädslan kom över mig sände jag medkänsla till träden och djuren som levde i vildmarken. De fick uthärda allting, kyla och hetta, regn och snö, vindar och stormar. Träd kan inte röra sig, om det inte kom något regn fanns det ingen som skulle ge dem vatten. Om djur blir sjuka finns det ingen som ger dem medicin eller hjälper dem. När de är på väg att dö krälar små insekter upp på dem och börjar äta på dem, till och med före de har dött.

\*\*\*

En vinter, jag tror det var 1978, fick jag tillfälle att bo i Dr. Philips stuga under ett par dagar. Det var extremt kallt, minus 20°C, och jag höll stugan varm genom en öppen spis. Jag fick hugga och samla ved själv, hugga ned träd och dra dem fram till stugan genom snön. Genom att arbeta som en häst började jag känna en djup medkänsla för djuren som tvingades utföra tungt arbete för sina ägare och ibland också blev illa behandlade.

Efter 3-4 dagar av oupphörligt eldande satt jag framför brasan och såg in i lågorna som vanligt. Då hörde jag en viskande röst genom rummet:

*"Så det är så det ligger till!"*

Och jag insåg att tillvaron är precis som elden, den sträcker ut sina lågor för att bränna allting som kommer i kontakt med den.

Och medvetandet sade till sig självt:

*"Jag vill inte längre antända något!"*

\*\*\*

Vid ett tillfälle när jag besökte Dr. Philips syster och svåger hörde jag någon säga att Dr. Philip var egoistisk. Jag blev väldigt häpen av detta sätt att se och funderade över det. Resultatet av dessa funderingar är som följer:

*En buddhist*

*är en "egoist" i världens ögon*

*Allt uppoffrar han för sig själv,*

*uppriktigt och ivrigt från gryning till skymning,*

*renar han sitt hjärta från illasinnad smärta,*

*tills det skimrar obesudlat och rent,*

*det glimrar av ljus som en dyrbar ädelsten,*

*skiner för alla som passerar förbi,*

*men det upptäcks sällan,*

*och det är för att*

*världens ögon bara ser de ädelstenar*

som förskönar halsarna på ståtliga damer.

I slutet av 1978 träffade jag Dr. Philip igen hemma hos hans syster. Denna gång gav han mig en *Dhamma-desanā* av vrd. Ajahn Mahā Boowa som kallades *The Farewell Night Desana*, jag skyndade mig hemåt ivrig att läsa efter att ha kastat ett litet öga på de första raderna, på samma vis som den hungrige är ivrig att äta ett gott mål mat. Med ett fåtal ord skapade vrd. Ajahn Mahā Boowa en vidsträckt inre yta och förklarade vägen likt en general som ger order till sina soldater. Jag fortsatte läsa denna *desanā* om och om igen, och jag fann alltid något nytt. Där fanns många ord på språket pāli som jag bad Dr. Philip att översätta för mig. Han skyndade att hjälpa mig och jag greppade tag i *anicca*, *dukkha* och *anattā*, och använde hädanefter ständigt denna formel.

Nästa gång Dr. Philip kom tillbaka till Trondheim frågade han vad som hade hänt, för jag såg så mycket gladare ut.

”Jag använder formeln, så klart”, var mitt svar.

”Vilket formel?” frågade han, lite förbryllad.

”*Aniccaṃ, dukkhaṃ och anattā, naturligtvis!*” svarade jag.

Jag tog för givet att Dr. Philip gjorde bruk av denna formel själv, eftersom det var han som givit mig *The Farewell Night Desana* som förklarar hur man använder detta visdomsvapen, men det hade han inte gjort.

Dr. Philip lånade mig också *Buddhist Dictionary* av Nyanatiloka som jag använde flitigt och fann vara en stor hjälp. Här blev alla viktiga pāli-termer jag stötte på förklarade, och jag reflekterade mycket över dem. För att nämna några särskilda: *paṭiccasamuppāda*, *anattā*, *kamma*, *khandha*, *magga*, *sacca*, *tilakkhaṇa*, *saṃsāra* och *paṭisandhi*. Dessa var teman jag begrundade med iver om och om igen. Jag var ständigt absorberad i min kontemplation, vare sig jag satt på mitt rum eller körde till och från jobbet, om jag var ute med hästen eller vandrade i berg och skogar, till fots eller på skidor. Sinnet fortsatte rikta in sig på olösta problem.

I denna ordbok fanns också många verser som illustrerade betydelsen av olika begrepp. Jag gillade dem väldigt mycket och började recitera dem utan förväntningar att det skulle leda till något. En av dem går så här:

*Egentligen är det bara detta medvetande och denna kropp som står att finna,  
ingen person, ingen människa kan någonsin skönjas.*

*Det är tomt alltihop, inget mer än en vridbar trädocka,  
en ansamling vedermödor som liknar ved och långhalm.*

Jag vet inte om det var på grund av den här versen men när jag senare satt på mitt rum uppstod en mental bild av min egen kropp som livlöst gungade fram-och-tillbaka i luften framför mig, med tomma innehållslösa ögon, dreglande mun och ett trasigt fäste som hängde och dinglede under den.

När mitt sinne såg detta blev det oerhört förnöjt och sade till sig självt:

*”Där tog jag dig! Så detta är allt du är! Jag skall inte längre luras av dig!”*

Medan jag gick och undrade vad meditation egentligen var så ”mediterade” jag på mitt eget hemmagjorda vis utan att veta om det, likt någon som spelar piano utan noter. Jag bara tog vad jag hittade och använde det. Dr. Philip försökte förklara om *jhāna* (absorption), men jag förstod det inte alls, antagligen för att jag redan var ganska absorberad! I Norge har vi ett ordspråk: ”*Man kan inte se skogen för alla träd!*”

Precis så svårt är det att finna sig själv, sitt sanna själv. Tack vara alla yttre ting som står i vägen och blockerar porten till det inre har medvetandet vant sig vid att se utåt och söka en yttre tillflykt, så länge det ännu inte har upptäckt den inre tillflykten. Denna tillflykt är alltid där, men medvetandet tittar i fel riktning och klamrar sig fast vid falska ting istället för att släppa taget om dem. Det är inte mer än så som blockerar porten och förborgar medvetandets sanna natur för

medvetandet självt. Det som är förborgat är som en gåta. När gåtan är löst blir sanningen avslöjad. En gåta är bara en gåta så länge den är olöst!

## ”Wisdom Develops Samadhi”

Vintern 1978-79 gav Dr. Philip mig en ny bok av vrd. Mahā Boowa: *Wisdom Develops Samadhi*. Oavsett om det var hans genuina intuition eller bara min egen rena tur så hade han inte kunnat hitta en bok bättre lämpad att hjälpa mig möta denna period om han så hade sökt igenom världens alla förflutna, framtida och samtida böcker.

Angående *sīla* var jag redan väl förberedd utan att ens ha studerat de olika träningsreglerna. Jag bara praktiserade att vara ”*en liten fågel, som sitter på mitt huvud.*” (att betrakta och vaka över sinnet), utan att veta att detta var ”att praktisera” eller ”meditation”. När det gäller *samādhi* var mitt sinne naturligt koncentrerat och också stillat av att ha funnit ”den Skyldige” i domstolsförhandlingarna med den döde mannen; detta var den personliga processen. Efter att detta fall var löst gick sinnet vidare inåt och sökte efter ”den Skyldige” bakom alla fenomen; detta var den universella processen. Vad gäller *visdom* så arbetade jag hela tiden för att försöka förstå sanningen.

Vrd. Mahā Boowas fulländade visdom kom till min undsättning. Den stora fältherren delade ut sina kommandon, och ”soldaten” läste kapitlet om visdom om och om igen med jämna mellanrum, med ett sinne på jakt efter den sanna innebörden.

En afton satt jag på mitt rum och läste sista delen i kapitlet om visdom och hade känslan av att ännu inte helt ha förstått det hela riktigt på djupet. Detta berörde mig starkt och jag sade desperat till mig själv:

”*Vad är det som jag inte förstår? Vad är det? Jag får ta och läsa sista kapitlet en gång till.*”

Det är känt att många munkar under Buddhas tid realiserade sanningen bara genom att lyssna till Buddhas undervisning. Detta inträffade för att de på olika vis förberett sig så bra samt för att de lyssnade helhjärtat med viljan att förstå sanningen som enda syfte.

Så var fallet med denna lilla ”bhikkhuni” i Norge som aldrig hade sett en munk, aldrig hört någon *Dhamma-desanā*, men som helhjärtat lyssnade till det skrivna ordet för att förstå det som inte redan hade kunnat bli förstått!

Så genom att ännu en gång läsa om förbrytaren – *avijjā* (förvillelse) som var sammansmält med hjärtat som vore de ett – kom plötsligt hela världen till ett stillestånd, allt yttre och inre badades i vitt, och ett dundrande ljud uppstod när hjärtat samlade sina krafter – *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi* och *paññā* – för att bryta igenom oförståelsen som föll till marken likt det sista trädet i den mörka skogen, varpå ljus uppstod.

Mörkret av att inte förstå var borta och avslöjade *den Skyldige* bakom alla fenomen i världen, bakom allt levande i det förflutna, i framtiden, och i nuet. Härifrån träder allting fram, här låg utgångspunkten. Den inre vetskapen skådade hur alla portar slogs upp för att visa de härligaste himmelska rikena och den berättade för hjärtat att även de högsta rikena måste träda fram ur detta tillstånd.

*Avijjā-hjärtat* var avslöjat och fördes ut i ljuset. Det sprack som trollen i de norska folksagorna spricker när solen går upp. Trollen verkar alltid i mörkret, sannerligen är de rädda för ljus. Inte undra på!

Och solen i detta sammanhang är visdomens flödande ljus. När visdomen ser *avijjā* som

ligger gömd inne i själva hjärtat finns det inte längre någonstans att gömma sig. Hjärtat har varit dess säkra gömställe genom många tidsåldrar, för hjärtat, den stora dåren, har alltid sökt *den Skyldige* utanför sig själv, och aldrig vänt sin blick inåt mot sig själv för att finna den verkliga förbrytaren.

Därefter uppstod dessa frågor i hjärtat:

*"Vem känner världens begynnelse!"*

*"Vem känner världens ände?"*

Och hjärtat svarade:

*Den som varit vid världens ände*

*kan lära känna begynnelsen.*

*Världens ände är en våldsamt våg av lidande,*

*var och ens domedag med sig själv.*

*Om man tar lidandet,*

*låter det tortera ens slutkörda hjärta,*

*då tränger visdomen in och släcker ens häftiga smärtor.*

*Med visdom som vapen*

*kommer hjärtat kämpa sig fram*

*genom mörka skogar, brinnande eld,*

*branta klippor och höga berg.*

*Vägen leder tillbaka,*

*genom alla utförda handlingar;*

*slutligen står hjärtat naket inför den sista porten.*

*Den öppnas genom ett under,*

*hjärtat går in,*

*den största sällheten att veta,*

*hjärtat har kommit Hem.*

*Alla dörrar slås upp,*

*allt som tidigare varit fördolt blir omgående uppenbarat.*

*Frihet från hat är att förstå,*

*"den Skyldige" är alltid densamme,*

*i hela världen finns ingen att klandra!*

Tiden efter att detta blivit nedskrivet började tårarna alltid strömma varje gång jag gick ut i skogen om kvällarna för att kontempera de djupa orden. Det stora undret att ha förstått sanningen var en enorm förlösning. Hjärtat hade förmått lägga ned en tung börda.

Medan jag kontemplerade över *avijjā* framstod *Min livshistoria* för mig:

*Kon betar på ängen*

*medan ägaren göder sig själv*

*på mjölken hon skänker.*

*Kon tror att hon är omtyckt och respekterad,*

*men tacksamheten som väntar*

*ligger vid slakteriets dörrar -*

*Köttet därefter smakat.*

En ko är blind och känner inte till sanningen. Kon är också lik en moder som förtjänar kärlek och tacksamhet. Kon är en bild av mig själv i detta liv, som närt en giftorm i tron att den är en enorm skatt. Men när ormen är fullvuxen vänder den sig runt och utsöndrar sitt dödliga gift rakt i hjärtat. Den stora dåren som bedrar sig själv och strider med sig själv är alltid densamme: detta *avijjā-hjärta*.

När hatet är borta är girigheten borta, för dessa eldar verkar tillsammans. Ingen girighet – inga besvikelser. Inga besvikelser – ingen sorg, ilska eller hat.

\*\*\*

Flera månader passerade förbi i lycka. Märkligt nog hade allt lidande i världen försvunnit. Jag noterade att det lyckliga hjärtat hade en tendens att vara djärvt och att lyckofärga allting. Det ville också att lyckan skulle bestå, så det uppstod en oro runt den, en önskan om att ingenting skulle rubba den. Blott detta var nog för att orsaka obehag. Någoting var fel och jag visste inte vad, jag visste bara vem "skurken" var.

En afton när jag satt hemma framför eldstaden funderade jag över denna instabila lycka och varför den var instabil. Kanske att det fanns ett "ego" gömt någonstans som jag inte hade upptäckt. Jag kom att tänka på alla anteckningar jag skrivit till mig själv under de senaste tre åren, hela den långa personliga historien om mitt lidande, ända från början, med alla undringar och slutsatser. Kanske att det fanns ett ego gömt där? Jag gick upp på mitt rum och tog hela högen med anteckningar och gick tillbaka ned där jag kastade papperna in i elden, några åt gången, med tanken:

*"Det som är värt att komma ihåg, det kommer du minnas.*

*Det som inte är värt att komma ihåg, släpp taget om det."*

Jag såg hur flammorna slukade allting tills det sista pappret blev gjort till aska. Nästa morgon klockan fem vaknade jag från min sömn i klar medvetenhet och satte mig i andaktsställning på golvet. Jag blev medveten om ett litet hårstrå på kroppen som fick det att klia på huden. Jag hade tränat mig att inte klamra mig fast när någoting uppstår, utan bara betrakta och uthärda, så trots att jag upplevde klåda på min kropp sade jag till mig själv: *"Klia inte tillbaka!"*

Plötsligt stod hela kroppen i lågor, antänd från insidan. Det fanns inte en enda punkt som inte var glödhet. Det kom så plötsligt att det inte fanns utrymme att planera någoting. I nödsituationer uppstår saker spontant, och vad som kom till min undsättning var *The Farewell Night* med sin undervisning om *aniccam*, *dukkham* och *anattā* – det visdomsvapen jag använt så flitigt ända sedan jag lärde mig det. Jag slog tillbaka genom att säga till mig själv att:

*"Denna smärta är inte verklig! Den är inte mig själv. Den kan inte bestå! Den är precis lika förgänglig som den himmelska lycka du precis upplevt - ."*

Svetten rann i stora droppar, klibbig som blod. Det fanns inget andningsutrymme inne i flammorna. Det var som om all världens smärta hade samlats i denna enda kropp, och om jag hade lagt till bara en smula rädsla till smärtan så hade elden vuxit och vunnit striden. Jag fortsatte kämpa mot smärtan tills den hade släckts och förstod efteråt att jag hade kämpat mot döden.

Sanningens mäktiga här hade triumferat och fick kroppen att framstå som en obetydlig liten hög av aska. Det var en enorm lättnad för medvetandet att se att kroppen inte var mer än så. Och en djupgående kunskap uppstod:

*"Det finns inga permanenta intryck någonstans, det finns ingen permanent position någonstans."*

Efter att striden var över kände jag mig extremt utmattad, men jag hade fått en tuff lektion i fastklamrandets konsekvenser och jag sade till mig själv:

*"Nu får du inte klamra dig fast vid detta! Uppehåll dig inte vid denna insikt och fira den inte. Stig upp och ta en dusch och åk till jobbet som vanligt."*



Jag gjorde så, men sinnet var extremt mjukt och subtilt denna dag, och jag skrev ett långt brev till Dr. Philip om händelsen. Med mina små kunskaper om meditation trodde jag att han måste ha gått igenom detsamma för längesedan, för jag tänkte att det måste vara likadant för alla. Men senare förstod jag att så inte är fallet.

Nästa kväll vandrade jag ut i den mörka skogen där sinnet lätt kan gå in i lugna tillstånd. Jag stod med slutna ögon och lutade mig mot ett stort träd och väntade på att elden skulle blossa upp igen. Vad som än skulle infalla var jag beredd att utstå för sanningens skull.

Men ingenting hände och elden har aldrig kommit tillbaka.

\*\*\*

Den nästföljande sommaren fick jag tillfälle att åka till Svalbard (Spetsbergen), vilket är en ögrupp som hör till kungariket Norge och som ligger inom den arktiska zonen. Min svärson hade arbete där som geolog och han och min dotter hade nyligen flyttat dit. Detta var ett ypperligt tillfälle för mig att vistas i avskildhet i vildmarken. Min dotter hade en intuitiv förståelse för mitt behov och hon hjälpte mig ordna så att jag fick bo ensam i en stuga ute i ödemarken. Här var jag verkligen vid ro. Det var "sommar", vilket inte innebar någon värme, men däremot ljus, för solen lyser både dag och natt. Det finns inga träd eller buskar men däremot fält av mossa, samt väldigt små blommor med korta starka stjälkar som har utvecklats för att de skall klara de starka vindarna. Allting förändras så snabbt däruppe, så *aniccam*, *dukkham* och *anattā* är lätta att skåda.

Första gången jag såg de små blommorna i detta vidsträckta landskap, omgivna av mäktiga och nakna berg, började tårarna strömma. De små blommorna var som en bild av mitt eget hjärta som hade strävat efter att tränga igenom den kalla frusna jorden för att kunna komma ut i ljuset. Vissa blommor växte ganska ensamma, precis som jag själv. Och *Sommar i Svalbard* uppstod i sinnet:

*Här uppe på jordens tak,  
är mitt hjärta enat.  
Livet visar upp sin sanna natur:  
föränderligt, förgängligt, det tillhör ingen.  
Så som stenbräckan i sin lila härlighet  
och den arktiska vallmon klädd i vitt,  
hellre att blomma endast en natt  
än att aldrig uppleva Ljuset.  
Det strövande hjärtat efter att ha vunnit polen,  
Gör ett språng –  
Och förenas med solen.*

Senare kom jag tillbaka till Svalbard flera gånger och upplevde alla årstider. En vinter bodde jag några veckor i en annan stuga, längre ut i ödemarken. Det var mörkt dag och natt och häftiga stormar härjade. Termometern visade -35°C, men vinden fick det att kännas som -60. Stugorna däruppe är fastnaglade till jorden med bultar, annars skulle vinden kunna ta dem och slå dem i spillror.

Det var några renar som levde runt stugan, och de böjde sig helt enkelt ned med sina ryggar vända mot vinden när det blåste upp. Jag kände djup sympati för dessa fina djur som kämpade för att överleva under dessa hårda förhållanden. Om hösten finner de tillräckligt med mat och äter upp sig inför den långa vintern. Och just då kommer människor som har nog med mat och dryck och jagar dem för nöjes skull, skjuter ned dem och äter deras fettrika kött som var ämnat för renarnas egna överlevnad. Dessa renar är så fina och snälla, och de skadar ingen överhuvudtaget. Och *Vinter i Svalbard* uppstod i mitt sinne:

Här uppe på jordens tak,  
är mitt hjärta enat.  
Livet visar upp sin sanna natur:  
Lidande och smärta för människa och djur.  
Köldens genomträngande strimmor  
förtär den arma renen  
som ödmjukt strövar över vildmark frostbränd,  
söker föda på stenen mosklädd.  
”Mossan”, renarnas väktare,  
Känner sannerligen sorg att se dem som mat för jägare.

När jag först mötte Dr. Philip berättade han för mig om en bok som heter *Färden till västern* av Wu Cheng'en. Han sade att det var den mest underhållande bok han någonsin läst och han brukade ge den till alla sina vänner. Jag köpte själv en kopia och följande vers som Patriarken reciterade till Kung Markatta fångade min uppmärksamhet:

*Att skydda och se efter livsenergierna, detta och inget annat  
är summan och totaliteten av all magi – esoterisk och profan.  
Allt innefattas av dessa tre: Ande, Andning och Själ:  
Skydda dem grundligt, omslut dem väl; låt ingenting läcka ut.  
Förvara dem inom ramen;  
Detta är allt som kan läras, och allt som kan undervisas.  
Jag skulle vilja se dig sätta ditt tecken på sköldpaddan och ormen,  
inneslutna i en tät omfamning.  
Inneslutna i en tät omfamning är livsenergierna starka;  
Även mittibland häftiga eldar kan den gyllene lotusblomman planteras.  
De fem elementen smälter samman och omdanas för en ny användning.  
När det är gjort – låt det bli sålunda, Buddha eller Odödlig.*

Med dessa ord skakades hela Kung Markattas natur i grundvalarna...

Nästa gång Kung Markatta kom för att besöka Patriarken sade den sistnämnde: ”men om femhundra år kommer himlen sända ned blixtrar som kommer göra slut på dig, om du inte har den helgonlika visdomen att undgå det. Om ytterligare femhundra år kommer himlen sända ned en eld som kommer sluka dig. Denna eld är av särskild sort. Det är varken en vanlig eld eller en överjordisk, utan den uppstår i ditt inre och förtär dina organ och omvandlar hela ramen till aska, och den gör en fåfänglighet av alla dina tusen år av självförädling. Men om du skulle klara dig ur till och med det här, om ytterligare femhundra år kommer en vind anlända och blåsa över dig. Icke östanvinden, sunnanvinden, västanvinden eller nordanvinden. Icke blomvind eller videungsvind, barrvind eller bambuvind. Den blåser underifrån, går in i tarmarna, passerar mellangärdet och utfärdas genom de nio kroppsöppningarna. Den smälter ben och kött, så att hela kroppen löses upp. Dessa tre katastrofer måste du lyckas avstyra.”

En av de första sakerna jag sade till Dr. Philip när vi träffades första gången var att jag hade ”slagits av blixten”. Jag kunde inte förklara hur, eftersom jag inte kunde förklara kärnan i det hela, men han var mycket förundrad över mitt uttalande, säkerligen på grund av denna boken.

Hur blixten hade slagit mig har jag förklarat redan i början... Vad gäller elden ur det inre som gör hela ramen till aska så hade detta också upplevts, som jag återgivit. Vad gäller att ”upprätthålla ramen”, så var också detta något jag hade praktiserat, om än oavsiktligt. Ända från första början hade jag hållit mig tyst, inte släppt ut något till någon. Då ”stängde” medvetandet

sinnes-portarna av sig själv, likt en dödssjuk som behöver ett enkelrum för att slippa störas. Sinnet gick inåt för att reda ut sin process för sig själv. Således blev det väldigt koncentrerat på ett naturligt sätt.

Efter upplevelsen av ”elden ur det inre” kom jag ihåg dessa ”tre katastrofer”. Således började jag vänta på den tredje, nämligen vinden som skulle lösa upp hela kroppen till småbitar. Jag hade en vag upplevelse av det en gång när jag satt på golvet i mitt rum och jag visste exakt hur det skulle bli, men det steg inte upp till sin fulla kraft så som jag hoppades.

En vinterkväll när det blåste full snöstorm gick jag upp på fjället för att ”invitera vinden”. Jag hade skidor och åkte ut på ett öppet fält där vinden hade full styrka och snön våldsamt yrde omkring. Jag gick ner på knä och inväntade att vinden skulle blåsa upp ur mitt inre... Men till slut fick jag ge upp och åka hem. Sinnet hade haft nog med lektioner.

Jag hade ingen förståelse för vad det innebar att använda en *kammaṭṭhāna* men som sagt gillade jag att recitera verser, utan att veta att detta också är en sorts *kammaṭṭhāna*. Och i anslutning till Dr. Philip hade minnet av en gammal svensk folkvisa uppstått i mig och jag började recitera den, medan mitt sinne hade Dr. Philip i åtanke och frågade sig, om och om igen: ”*Var har jag träffat dig tidigare? Var?*”

En vinternatt när jag åkte skidor i fjällen utanför samhället hade jag ”kärlek till Gud” som meditationsobjekt. Kärlek till Gud är en kärlek till något högre än oss själva, som hundars kärlek till sina ägare, barns kärlek till sina föräldrar, eller lärjungars kärlek till sina andliga lärare som reflekterar sanningen för dem. Precis som Dr. Philip hade reflekterat Dhamma till mig.

En liten kvarbliven bit fastklamrande fanns fortfarande i hjärtat, men till slut blev problemet löst när jag på skidorna kom ut ur skogen till ett stort fält täckt av ren nyfallen snö under den ljusa klara fullmånen. Precis som månen reflekterar solens ljus reflekterar ett rent hjärta Dhamma. Liksom månen inte har något ljus i sig själv och inte är ”det verkliga” så är en helig varelse inte ”verklig”, han eller hon har ingen kärna eller essens i sig själv. Med denna insikt föll mitt fastklamrande till Dr. Philip från hjärtat och detta uttrycktes i följande rader:

## REFLEKTION

*Eftersom jag försummade morgonsolen,  
så sken den inte för mig.  
Eftersom jag tyngde ned det rena hjärtat med sinnlighet,  
så sken det inte för mig.  
En vinternatt när jag kom ut ur skogen,  
då fullmånen lyste ljus och klar,  
och jag insåg:  
Vad är DU, i sanning,  
om inte ditt rena hjärta  
för att reflektera Ljuset  
från det Verkliga!*

När det kommer till hjärtats renhet är vi alla en och samma. Sinnet kan inte ge upp vad de klamrar sig fast vid innan det har förstätt *hur* saker verkligen förhåller sig. Då löser sig alla problem, vilka de än må vara.

En natt, inte så långt efter detta, när jag satt på golvet i mitt rum blev hjärtat stilla och en mental bild av två stora fotavtryck, som spindelväv, uppstod i luften framför mig – de kom från ingenstans, och var på väg ingenstans – och hjärtat visste vems fotavtryck detta var, även om det aldrig tidigare hade hört om Buddhas fotavtryck.

När jag vaknade nästa morgon hade jag genast en bild i hjärtat av den sittande och leende

Buddhan, och den djupgående insikten uppstod att om Buddha är hjärtat så kan hjärtat sannerligen inte vara mitt! Hjärtat finns där, men det är inte mitt. ”Kärleken till Gud” finns där, men den är inte min. Allting i världen finns där, men ingenting tillhör någon.

Det var under denna tid, när jag kontemplerade konsekvenserna av fastklamrande, som de sista raderna komponerades i *Slutprov – Vem känner världens begynnelse*:

*Men lycksaligheten får inte greppas,  
det rena hjärtat är fritt.  
Det som finns i var och en,  
är varken ditt eller mitt.*

\*\*\*

Slutet på 1979 drog sig närmare och jag insåg att jag skulle behöva uppleva döden. Dr. Philip kom för att besöka Trondheim denna vinter, och jag talade med honom om detta en dag när vi åkte skidor. Jag hade själv ingen uppfattning om hur döden skulle vara, men jag visste att jag skulle tvingas uppleva den.

Dr. Philip hade gett mig en ny bok av vrd. Ajahn Täet Desaraṃsī, *Dhamma in Practice*, en samling av fem olika skrifter. Ajahn Täet var Dr. Philips lärare och han hyste stor vördnad för honom och refererade ofta till honom när han gjorde något uttalande. ”Vördade Ajahn har sagt så!” (Så det *måste* vara på det viset!) I dessa skrifter förklaras Dhamman på ett väldigt förfinat och korrekt vis, och allt illustreras från hjärtat. Det slog mig att vrd. Ajahn Täets ögon var lika skarpa som ögonen på en hök som genomsökte landskapet under sig efter små villebråd. På samma sätt kunde vrd. Ajahns ögon upptäcka alla små saker som försiggick inne i hjärtat. Han förklarade mycket för mig om vägen jag redan vandrat, fast utan att jag känt till alla termer. Det var som om jag vandrat i ett okänt landskap utan någon karta, men av en slump hittat rätt väg; eller som om jag vandrat längs avsatserna uppe på många farliga klippor i mörkret, utan att inse faran, men med hjälp av tur lyckats undvika att falla.

Under början av 1980 åkte Dr. Philip utomlands över flera månader och planerade också att besöka vrd. Ajahn Täet på Wat Hin Mark Peng. Jag hade hoppats kunna följa med honom för jag hyste en djup längtan att åka dit. Om jag bara kunde få tala med vrd. Ajahn Täet så skulle han förstå allting. Men Dr. Philip skulle också åka till Indien och andra platser, och lånade mig sin stuga istället. Jag for ut dit under påskhelgen och hade två böcker med mig: *The Three Combined Armies of Dhamma* av vrd. Ajahn Täet, samt den tredje volymen av *Samlingen av medellånga texter* med lärotalet *Chachakkasutta – MN 148* som jag kontemplerade över. Vad beträffar Tan Ajahn Täets bok så kontemplerade jag i synnerhet epilogen som slutar i en frågeställning:

*”Likaledes, hur kan vipāka (här i betydelsen av kroppen med sina sinnesportar, de så kallade elementen och aggregaten), viññāṇa (medvetande) och paññā (visdom) uppstå? Och med vad kommer de användas?”<sup>6</sup>*

Stugan var väldigt smutsig tack vare röken från det oupphörliga eldandet för att hålla det varmt. Jag hade aldrig varit en bra städare men började tvätta rent i hela stugan, från golv till tak, dörrarna, skåpen, fönstren, allting. För att få vatten var jag tvungen att hacka ett hål i den tjocka isen som täckte vattenytan och bära in isen för att värma upp den på elden. På samma gång som jag rengjorde stugan gjorde jag ”insidan” ren genom att använda Dhammans visdom för att kontemplera *Chachakkasutta*: sex interna sinnesbaser, sex externa sinnesbaser, sex sorters

6 Den engelska översättningen av det thailändska originalet är som följer: “*In the same manner, how can Vipāka (here implying the body with its sense doors, the so-called elements and Aggregates.), Viññāṇa (Consciousness) and Paññā (Wisdom) appear? And with what will they be used?*” (Översättning: Siri Buddhasukh. 1977.)

medvetande, sex sorters kontakt, sex sorters känsla och sex sorters begär. Efter fem dagar av hårt slit gjorde jag färdigt mitt arbete genom att polera en liten rund mässingsbricka. Jag polerade och polerade tills den skimrade som guld och jag var mycket förnöjd.

Då uppstod en bild i hjärtat, som den ljusa och rena fullmånen. Jag lämnade meditationsrummet och gick till det lilla köket, där stod jag en liten stund och tittade ut genom fönstret på den is-täckta sjön nedanför. Då försvann helt plötsligt allting. Stugan och min kropp, allting försvann på ett ögonblick och det enda som fanns kvar var tomrummet och en förfinad bild av de sex sinnesportarna utritade som spindelväv i luften, och detta visade att kroppen endast är en sinnesport, att samtliga sinnesportar saknar substans, att de är tomma och att allting som passerar förbi eller igenom dem saknar en bas där det kan stanna kvar, det är bara föränderliga fenomen som kommer och går och som inte är värda att man greppar fast vid dem. Det i mig som såg och upplevde det här med förståelse sade vidare till sig självt:

*"Det som är medvetet om detta är inte heller mig själv, det är inte mig eller mitt."*

Därefter syntes en spiral som med ljusets hastighet virvlade genom luften, och plötsligt var kroppen tillbaka på golvet igen, och stod framför det lilla fönstret som innan.

Sådan var upplevelsen av döden. Den upplevdes som att "ingenting egentligen dör". Något som inte är "verkligt" i den absoluta bemärkelsen kan man inte säga om att det dör, för egentligen existerar det inte, det har ingen mærg eller verklig substans. *Det som har vetskap om detta, eller Vetandet, är bortom allting som uppstår och går under och självt varken uppstår det eller går under. Det bara ÄR, existerar i sig självt oberoende av sinnesportar och sinnesintryck. Det tar inte födsel och det dör inte.*

Detta var svaret till den inre kallelse jag inledde med: *Att finna sanningen bakom allting (alla fenomen).*

Hjärtat var lugnt och vidsträckt.

Jag packade ihop mina tillhörigheter, stängde igen stugan och återvände hem. Ett par dagar därefter fick jag ett brev från Dr. Philip i Thailand där han meddelade att vrd. Ajahn Täet hade godtagit mig som gäst till Wat Hin Mark Peng. Jag gjorde mig redo på 14 dagar, avslutade saker på jobbet och i hemmet, med tanken om att jag kanske aldrig skulle komma tillbaka.

Mitt inre jämnmod bestod. Till och med min stora önskan att resa till Thailand verkade obetydlig nu. Om jag skulle kunna resa eller inte var inte längre så viktigt. För bakom stängda dörrar känner vi oss fångslade och vill komma ut, men när dörrarna öppnas känner vi inte längre så och vår önskan om att komma ut försvinner av sig själv. När vi är fria att gå behöver vi inte gå någonstans.

Medvetandet stannar i nuet.

Varje ögonblick är heligt.

Det enda som fanns var den heliga färden i nuet.

Jag kom till Wat Hin Mark Peng likt en soldat som som hade besekrat alla fiender i ett krig och återvände för att meddela konungen. Men jag kunde varken tala thailändska eller hade möjligheten att uttrycka mig på engelska via en översättare. Jag ville tala direkt från hjärtat till vrd. Ajahn Täet men det var inte möjligt, så till slut "kastade jag historien" i Mekong-floden.

Jag var också likt ett barn som kom hem till sin far. Den bästa fadern är den som förstår barnen med vänlighet och tålmod. Då kan han behandla barnen utifrån deras behov så att de kan växa och blomstra. Den inre resan till Thailand hade tagit fyra år från hjärtats allra första steg "hemåt". Om jag hade vetat hur många fysiska fotsteg som behövde tas genom dessa år hade jag kanske inte kommit så långt.

På Hin Mark Peng var jag som en blomma i god jord, alla öppnade dörrarna till sina hjärtan och gav mig vänlighet och hjälp. Jag hade så mycket att lära och sög in allting med öppna ögon och öron. Jag gillade recitationen på *pāli* väldigt mycket, det var som ljudet av Dhamma, och jag satt och lyssnade utanför templet varje morgon. Jag började också lära den själv och

reciterade tillsammans med nunnorna varje kväll. Jag ville stanna kvar för att bli nunna själv och hade inga planer på att resa tillbaka till Norge. Även om jag inte kunde förstå den undervisning som erbjöds så undervisade vrd. Ajahn Täet mig likväl i Dhamma varje morgon i tempelsalen. Han satt där lugn och vänlig. När det var många gäster som anlände hälsade han dem med vänlighet. När de reste gav han dem vänlighet. När det var mycket oväsen förblev han ostörd och vänlig. Allting välkomnade han och han beklagade ingenting.

Allt som kommer i kontakt med sinnesportarna borde behandlas på detta sätt, som gäster som kommer och går, utan att man klamrar sig fast vid de trevliga gästerna eller kör ut de otrevliga.

Dr. Philip lämnade klostret efter ett par dagar för han upplevde inre problem. Hans lycka var bortblåst och hans sinnestillstånd målade allting i svart. Wat Hin Mark Peng som brukade vara himlen på jorden blev outhärdligt för honom. Han var mycket nervös när han reste. Jag följde med honom utanför klostret och sade att han inte behövde vara rädd, *för han hade hjälpt mig och därför kunde han aldrig falla.*

Efter ett par veckor fick jag ett telegram från Norge som meddelade att Dr. Philip inte kunde klara sig själv. Han hade kört fast och kunde inte gå vidare. Jag berättade om detta för vrd. Ajahn och frågade om Dr. Philip borde komma tillbaka till Thailand, men han svarade: "Nej, ta honom inte hit". Då fanns det bara en sak kvar för mig att göra: Resa tillbaka.

\*\*\*

Att vända tillbaka var som att vrida om Mekong emot sitt flöde. Mitt hjärta gjorde uppror därinne och tårar tryckte sig fram, men bara för en kort stund. Jag hade beslutat att resa och nästa morgon for jag i all hast utan att ens äta den dagliga måltiden. Men vad som var mest betydelsefullt var att jag ännu inte haft chansen framföra min respekt till vrd. Ajahn Mahā Boowa. Jag lämnade Thailand utan att ha träffat honom och jag visste inte om jag någonsin skulle få chansen igen att göra det.

Hursomhelst var det en lustig resa. Flygplanet kom inte till Udon för det var trasigt. Jag tog en buss till Bangkok. Halvvägs, nära en liten by, gick även bussen sönder och vi transfererades till en öppen lastbil som tog oss till närmsta stad. Medan vi satt där som boskap under bar himmel började regnet vräka ner. Ingen klagade. När vi anlände till staden följde jag de andra passagerarna till bussen. Jag hade inga thailändska pengar att betala för den nya biljetten, utan bara resecheckar, men en man bland medresenärerna betalade avgiften på 70 baht för mig. När jag anlände på flygplatsen var det tio minuter kvar innan planet till Norge skulle lyfta. Jag hade biljetten, men inga pengar att betala skatteavgiften för avresan. Så jag behövde växla pengar först, och kom till planet precis innan avgången.

När jag kom tillbaka till Norge fann jag att Dr. Philip inte var i Trondheim, utan i Oslo, och hans tillstånd var inte så allvarligt som jag fruktat. Hursomhelst blev hans syster djupt rörd över att jag hade kommit tillbaka. Hon förstod att det enbart var för hennes brors skull. Så istället för att stanna kvar på Wat Hin Mark Peng och bli nunna, som jag ville, påbörjade jag min "come-back" i världen genom att följa med Dr. Philips familj till Israel där de skulle tillbringa semestern. De tog med sig Dr. Philip, och jag följde med för att hjälpa hans syster att ta hand om honom. Också för min egen och för Dr. Philips skull. För att se till att han inte blev inlagd på mentalsjukhus där han kunde ha ordinerats mediciner eller elchocksbehandlingar. Hans syster var mycket orolig för honom. Philip var hennes ende bror, som hon älskade och hade mycket respekt för, och det var en stor chock för henne att se honom bete sig som en "galning".

Precis som jag en gång lade alla andra åt sidan för att rädda mig själv, gjorde jag detsamma för Dr. Philip. Jag gick inte tillbaka till mitt arbete och berättade inte för firman att jag kommit tillbaka från Thailand, utan efter två veckor i Trondheim reste jag direkt till Israel där jag också tog hand om Dr. Philip varje dag och gick på vandringar med honom i bergen utanför staden och

lät honom hjälpa mig i trädgården så att han skulle få något fysiskt arbete att ägna sig åt. Hans familj var väldigt upprörd och lade skulden på vrd. Ajahn Täet. För dem verkade det som att han hade vilselett Dr. Philip. De föreställde sig vrd. Ajahn som någon sorts häxdoktor som utövade magi, så jag försökte förklara hur saker egentligen låg till. Det var inte vrd. Ajahns fel att Philip inte kunde följa de råd han fick. Jag gav dem boken *Magavithi (Steps Along the Path)* av vrd. Ajahn Täet för jag fann den läglig för Dr. Philips situation. Den förklarade problemen han upplevde och då visste jag inte att denna bok hade blivit skriven med Dr. Philip i åtanke. Jag gav också *Wisdom Develops Samadhi* till hans syster. Nästa dag berättade hon för mig att hon suttit uppe hela natten och läst, och nu kunde hon förstå. Och så pekade jag på mig själv som ett exempel, jag var inte alls mentalt instabil eller sjuk. Tvärtom, jag var vid mycket god hälsa både mentalt och fysiskt, och jag hade kommit direkt från Wat Hin Mark Peng!

I Israel bjöd jag Dr. Philip att komma på promenader med mig och han gick alltid bakom. Vi cyklade också mycket och jag valde vägar som var mer trafikerade så att han tvingades använda sin medvetenhet för att hålla sig själv på rätt del av vägen. Han talade inte med någon annan än mig, och även till mig sade han väldigt lite. En dag när vi satt på terrassen sade han:

*"Du vet, det är fruktansvärt att förlora sin identitet."*

Detta var problemet. Han hade förlorat sin själv-identifikation med "guden Philip". Hans lyckliga tillstånd var försvunnet och han kände det som om han hade förlorat sig själv. Han var i samma tillstånd som jag varit i för fyra år sedan, när jag förlorade min själv-identifikation och upphörde att vara både en moder och en änka. Jag hade förlorat alla mina barn i en enda dödlig stöt, även om de fortfarande var vid liv. Allting är VÅRT så länge vi identifierar oss med det. Detta är det hela. Medvetandet lurar sig självt och är dömt att skörda alla besvikelser ur detta. Det tursamma i mitt fall var att jag hade givit upp Dr. Philips "gudomlighet" innan han själv förlorade den. Hade han förlorat den medan jag fortfarande var beroende av honom så hade också jag kunnat tappa fotfästet. Jag berättar detta eftersom jag vill betona hur viktigt det är att vara sin egen tillflykt och sitt eget ljus, att inte ta tillflykt i någon annan, människa eller gud, att inte stirra på någon annans ljus och låta sig absorberas av det. Det skulle kunna falna, och då kommer den som lät sig absorberas ha förlorat sin tillflykt.

*"Attadīpā dhammadīpā"*

*Var din egen tillflykt, ta Dhamma som tillflykt.*

*"Attā hi attano nātho"*

*Jag är jagets tillflykt.<sup>7</sup>*

Dr. Philips sinne målade allting svart och hotfullt. En dag sade han till mig att jag var ond. Blommorna och buskarna i den vackra parken under oss var så farliga att vi inte kunde gå förbi dem. Hans ansikte var som sten och talade om döden. Folk som såg honom blev rädda. Tidigare hade han brukat vara "vilse" i sina glädjefyllda inre tillstånd, nu var han "vilse" i detta negativa tillstånd. Detta är konsekvensen av att inte använda Buddhas visdom: *aniccam, dukkham* och *anattā*. Vad vi än upplever, positivt eller negativt, gott eller ont, måste vi kontempera över som förgängligt och icke-jag. Om vi inte gör detta kommer vi sitta fast länge och tvingas lida något oerhört.

En dag när jag tog hand om disken och lät Dr. Philip hjälpa mig fick hans syster slutligen nog och kunde inte uthärda detta längre. Hon kunde inte tåla att se sin bror i detta tillstånd, så jag föreslog att jag skulle resa tillbaka till Norge och ta Dr. Philip med mig till Svalbard för en period. De höll med, och jag åkte till Tel Aviv för att boka biljetter. Jag var lite orolig när jag lämnade Dr. Philip för jag noterade att hans hjärta i någon mån börjat mjukna och jag sade att jag ville ta honom med mig. Men hans svåger hade redan startat bilen och vi for iväg utan Dr. Philip.

Medan jag var borta, bara denna dag, hände någonting som fick dem att känna sig tvingade att söka hjälp hos en psykiatriker, och denne skickade honom till ett sjukhus. Jag fick

<sup>7</sup> *Dhammapada 160*

inte lov att tala med honom, eftersom de var rädda att det skulle göra honom skada.

Således reste jag ensam tillbaka till Norge och började arbeta igen. Jag hade gjort allt som jag kunnat göra. Om jag hade jag kunnat dränka mig själv för att hjälpa honom så skulle jag gjort det. Trots denna beskaffenhet respekterade och aktade jag honom som tidigare, för jag visste att detta bara var ett föränderligt tillstånd som han skulle behöva ta sig igenom och lära sig av. Han gick igenom "helvetet" precis som jag hade gjort fyra år tidigare. Han hade en väldigt stark vilja att uthärda och han hade samlat mycket andliga meriter som skyddade honom från att fullständigt drunkna. Han var den sortens människa som folk gillar att hjälpa, mycket vänlig och kanske något "hjälplos", precis som ett litet barn som skyddas av sin egen hjälplöshet.

Samma höst skrev jag detta när jag kontemplerade Dr. Philips situation:

### **LYCKLIGE PETER**

*Det var en gång en liten man  
som lyckan fann i "ingen-mans land".  
Han greppade den ivrigt med hela sitt hjärta,  
"Lyckan är min", proklamerade han för sig själv.  
"Jag är lyckan, lyckan är min,  
sålunda skall jag driva bort allt ont jag möter på min väg."  
Mannen kunde inte släppa taget om lyckan, så  
när hjulet vred sig  
hamnade han i onåd.  
Vad han nu såg gav ingen frid,  
på fel väg han hamnat,  
Allt som tidigare varit gott  
blev till ondska och mörker förvandlat,  
av ångest slukad, och han närde sin rädsla:  
"Här är inte bra, detta vill jag inte,  
detta är inte jag, var är lyckliga jag?!"  
Han söker i förtvivlan och söker så fruktlöst,  
hans hjärta det mörknar, så smärtsamt så sanslöst,  
i dimman vägen förlorad,  
eftersom han inte kan se  
att "Lycklige Peter" i verkligheten aldrig existerat!  
Begär lever i mörka kvarter  
samlar smuts och damm  
Den som skall befrias inser  
sitt kall och blir genast strävsam!*

Dr. Philips meriter bar honom tryggt genom alla faror. Läkaren på sjukhuset höll honom inte kvar längre än ett par veckor. Han reste därefter tillbaka till Oslo med sin systers familj. Efter en kort period lämnade han Norge, eller snarare flydde utan att berätta för någon om det. Detta för att han kände att han behövde reda ut situationen själv utan andras inblandning. Således höll han sig utomlands i över ett år innan han gav något tecken som visade att han var vid liv och mådde väl.

I en liten bok, skriven som en sorts saga, berättade han om vad som hade hänt och om orsaken till att han lämnat Norge, och denna bok delade han ut bland sina vänner och bekanta. Dessutom köpte han en lägenhet i Gibraltar som han använde som hemvistelse hädanefter.

I sin lilla bok berättade han om sina resor i bland annat Afrika och Spanien som pågått i ett



år. Därefter hade han kommit till en plats med namnet "Världens ände". Detta var en plats vid gränsen mellan Gibraltar och ökenlandskapet. Han hade suttit ensam på en sten och kontemplerat över att han inte hade någonstans att gå och ingenting att vända tillbaka till. Då uppstod en mental bild av honom själv där han försvann genom luften, bortom horisonten med ett apologetiskt leende.

Detta var slutet för "guden Philip". Hans själv-identifikation med det gudomliga tillståndet var borta och avklarat. Dr. Philip var helt enkelt död. Och hans hjärta som varit likt ett isberg smalt. Han kände sig som ett nyfött barn. Detta barn gick ut i världen igen och hade namnet David (tills tiden skulle komma när namn inte längre var nödvändiga). David behövde lära sig allting på nytt, och det var denna David som kom tillbaka till Norge. Han var inte alls som den gamle Dr. Philip. David var mer jordnära.

Nu uppskattade Philip-David att vara en mänsklig varelse, och han kom ofta på besök till mig och diskuterade Dhamma. Jag gav honom tillbaka Dhamma-näringen han en gång hade givit till mig, och han använde den, bearbetade den och hjälpte sig själv.

Till sin systers stora fasa återvände han 1985 till Wat Hin Mark Peng för att framföra sin respekt till vrd. Ajahn Täet. Fast denna gång fick han enormt mycket gott av sin vistelse där. Han skriver i ett brev till mig som är daterat december 1985:

Efter att ha varit vrd. Ajahn Täets elev i 20 år sade han till mig en dag: "Det tar lång tid att lära sig". När jag återvände för att vistas hos honom några år senare sade jag: "Det tar lång tid att lära sig". Han satt tyst en stund och sade sedan: "Jag skall lära dig kärnan i alla religioner: Hjärtat (jai) är det som är neutralt. När det rör sig från sin ursprungsposition är det sinnet (jit). Därifrån kan det förgrena sig ut oändligt. Låt inte ditt sinne bli koncentrerat. Låt det bara vara neutralt". Jag frågade: "Var skall sinnet uppehålla sig?" "När sinnet uppehåller sig någonstans", svarade han, "så är detta fastklamrande".

\*\*\*

När Dr. Philip levde utomlands så brukade vi brevväxla och en gång sände jag honom ett brev tillsammans med Mållinjen som jag hade skrivit 1982 på norska. Han skickade tillbaka mitt eget meddelande till mig från Gibraltar, översatt till engelska:

*"För den utan begär, finns inget fastklamrande.  
För den utan begär finns ingen anledning att uppnå något mer.*

#### **MÅLLINJEN:**

*föremålen för våra begär, för våra önskningar,  
en nivå som aldrig kan nås  
när vi oupphörligen söker efter mer.  
Ögonblicket vi är fria från begär och önskningar  
är mållinjen plötsligt där!*

*Om man har vunnit något, då  
är det sammanbundet med lidande  
att försöka hålla fast vid det.  
Om det inte finns något fasthållande,  
då har hjärtat förstått lidande  
och är fritt från lidande.*

Detta är lidandets upphörande,  
det högsta målet.  
Det högsta nås genom att ge upp allt.  
(Jag, mig, mitt, alla världar).

Dhammapada 186-192 (ej här citerade)

Begär leder till fastklamrande.  
Där det inte finns begär finns inget fastklamrande.  
Det är likt elden,  
som alltid sträcker ut sina lågor  
för att uppnå något, för att få tag på något  
att förtära. Detta är lidande.  
Där det inte finns eld,  
sträcker inga lågor sig ut  
för att uppnå någonting överhuvudtaget,  
för att få tag på något att förtära.  
Detta är lidandets upphörande.

Dhammapada 95, 96 (ej här citerade)

Det är visdom som skär av rötterna, som  
gräver upp dem. Det är visdom som  
finner förvillelsen därunder, och  
gör slut på den likt trollet som  
spricker (faller sönder) när solen  
träffar det, eller likt skurken  
som ger upp när polisen  
har överlistat honom.  
När bråkmakaren har  
drivits ut ur hjärtat  
kvarstår frid och frihet.  
Visdom förstår lidande, finner  
orsaken, tillintetgör den och dess rötter.  
När orsaken är borta,  
upphör följderna. Automatiskt.  
All frälsning och frigörelse kommer ur det inre  
(och också allt fastklamrande.)  
Frihet från hat är att förstå,  
”den Skyldige” är alltid densamme,  
i hela världen finns ingen att klandra.  
Men lycksaligheten får inte greppas,  
det rena hjärtat är fritt.  
Det som finns i var och en  
Är varken ditt eller mitt.”

Det är nämnvärt att många år tidigare när Dr. Philip hjälpte mig så sände han mig Dhamma-undervisning på engelska som jag brukade översätta till norska för att kunna förstå den bättre, precis så som han nu översatte till engelska. Dr. Philips kunskaper i det norska språket var inte lika stora som hans kunskaper i engelska, vilket var som hans modersmål.

Ett annat brev från Dr. Philip, daterat 7.3.1988:

*En fyra veckor lång period av meditation för att undersöka vr. Ajahn (Täets) uttalande: "hjärta och medvetande är båda medvetandet." kom till sitt slut på min födelsedag. Dina Dhamma-brev var en underbar hjälp, och vad du skrev om "Mållinjen" var nyckeln.*

*P.S. Det inträffade en dag när jag påbörjade meditationen och gick fram-och-tillbaka vid vattenbrynet i Gibraltar. När jag kom till gå-banans slut uppstod tanken, "Så underbart att jag inte är upplyst." När jag betraktade detta började skratt träda fram, och en enorm ansamling strunt försvann. Efter detta uppstod insikter många dagar i sträck.*

\*\*\*

Så det finns inget vi måste uppnå. Det finns inget "jag" som skall nå upplysning. *Buddhasāsanā* är bara det som hjälper oss att göra oss av med begär. Då är allting där enligt sin egen natur, och har så varit hela tiden.

*Lidande har alltid varit den store Läromästaren,  
och lycka den store Förföraren.*

I ett annat brev sände han mig lite Dhamma som han tidigare skrivit:

#### **FRÅN 1962:**

*Allting berättar sanningen.  
Ingenting ljuger.  
Den ende som bedrar sig är en själv.*

#### **FRÅN 1972:**

*Det vanliga mänskliga tillståndet  
är att vara utom sig.  
Utom sig kan man se sig omkring  
överallt i yttervärlden,  
utan att finna det man söker efter.  
Stunden då man kommer tillbaka till sig själv,  
är som uppvaknandet ur en dröm.  
När man finner att man har allting  
man kan önska sig, så önskar man inte längre  
någonting, och det är precis genom att inte längre  
önska någonting som man finner allting  
man har sökt efter.*

#### **FRÅN 1988:**

*Att inse att man alltid varit där,  
är sista steget på en resa.  
Kropp, medvetande och hela världen*

*Är precis som de alltid har varit i sin samvaro.  
Då man stegar ner för trappan blir det kristallklart.*

## OM TRÄNINGENS VÄG

*(Överräckt till vrd. Ajahn Täet av Dr. Philip den 26.4.88)  
Hur länge man än praktiserat,  
    skall man inleda varje dag  
    som om det var första gången  
    i livet någonsin som man praktiserade  
    och som om man ännu inte vet någonting alls om det  
På så vis behöver man aldrig fråga  
    om ändamålet eller upprinnelsen till lärdom.*

## OM TRÄNINGENS VÄG 2

*Dhamma är mest värdefullt i hela världen.  
Och det mest värdefulla i världen,  
    är något vi måste värna.  
När vi värnar om Dhamman,  
    kommer Dhamman värna om oss.  
När Dhamman värnar om oss,  
    råder fred i våra hjärtan.  
När det råder fred i våra hjärtan,  
    råder fred i världen.*

## SĪLA- OCH DĀNA-JUVELEN

*Om man genom sin levnad har gjort en enda god  
och ren handling, då blir det ens ljus på vägen.*

\*\*\*

1988 åkte jag till Wat Hin Mark Peng igen, och medan jag var där kom också Dr. Philip. På så vis träffades vi i Thailand första gången på åtta år. Under dessa år hade saker naturligtvis förändrats. Denna gång inviterade jag Dr. Philip att följa med mig och besöka de äldre nunnorna, och en dag när vi satt på verandan hos Khon Me Noy, sade han skrattande till henne:

*"Tidigare brukade jag vara Malis äldre bror. Nu har Mali blivit min äldre syster."*

Jag hade ofta tänkt att vi hade varit som två bergsklättrare som gav varandra ett handtag när så behövdes. Ibland kan positionerna förändras.

Dhamma är vad alla varelser letar efter, men oftast inte hittar eftersom de söker den utanför sig själva i saker som är flyktiga och obeständiga. Dhamma är det som aldrig kan förbrukas, den ousinliga lyckan alla längtar efter. Men när vi strävar efter och greppar fast vid världslig lycka är vår skörd inte mer än "tomma händer" och besvikelser. När vi väl upplevt verklig avförtrollning gentemot världen kan vi söka efter sanningen, lyssna på sanningen och känna igen sanningen.

## FRÅN 1980

Sedan jag kom till Wat Hin Mark Peng för första gången 1980 har jag varit där åtta gånger sammanlagt, varje gång i två eller tre månader. Jag har också fått tillfälle att framföra min respekt till vrd. Mahā Boowa nästan varje gång jag varit där. Men eftersom jag bara kan tala lite thailändska så har jag aldrig lyckats berätta för honom om hur mirakulöst han undsatte mig, innan jag ens hade träffat honom.

Under den sjunde resan 1990 lyckades jag få de sista av verserna i *Elegier från "Mossan"* översatta till thailändska med hjälp av andra medlemmar i klostergemenskapen. Varje gång jag bodde där försökte jag lära mig tala och skriva lite, främst för att kunna tala med vrd. Ajahn Täet. Dessa verser var mitt sätt att göra det på, och han välkomnade dem med stor vänlighet och förståelse. Något som varit en enorm lättnad för mig och skänkt mig styrka.

Vad gäller resten av verserna skulle jag vilja berätta lite om mitt liv sedan jag 1980 kom tillbaka för att leva här hemma igen. Det var inte lätt, för att uttrycka det milt. Det fanns till synes oöverstigliga hinder jag behövde hantera. Ett sinne som dras mot avskildhet och det monastiska livet kommer ha svårigheter med familjelivet. Efter att ha fått dödsstöten i detta sammanhang kändes det lika komfortabelt för mig som att leva i en tiggergrotta. Att höra saker som "*din mor*", "*dina barn*", "*din syster*" o.s.v. var som om tigerklor rev i mitt hjärta. Det är allmänt känt bland buddhister i Thailand att det enda sättet att överleva bland tigrar är att ha *mettā* och förståelse för dem. Tidigare hade jag själv varit en "tiger" och sett på världen med "tigerögon". Då min natur förändrats skulle de andra omöjligen kunna förstå mig, men jag kunde förstå dem. När man förstår sig själv är det inte nödvändigt att bli förstådd av andra, även om det kan vara bra.

Å andra sidan, familjemedlemmar kommer sannolikt känna sig begränsade eller hämmade på många sätt när en annan av medlemmarna är annorlunda eller för "avlägsen" från dem som i mitt fall. Jag hade varit väldigt strikt med mig själv och kände att andra ibland var rädda för mig. Det har tagit många år att kunna fungera "smidigt" och att öppna upp hjärtat och göra det mjukt.

Det var naturligt för mig att fortsätta leva enligt de monastiska reglerna. Detta innebar att äta bara ett mål mat om dagen (i ensamhet), morgon- och kvällsrecitation, meditation och att arbeta med att översätta engelska Dhamma-böcker till norska, och att läsa Dhamma eller själv skriva Dhamma. Detta upprätthöll jag medan jag fortfarande arbetade på firman, och senare när jag försökte göra livet behagligt och normalt för de andra, exempelvis genom att laga mat till dem så som de var vana vid och genom att sköta om hus och trädgård.

Dhamma är någonting oerhört stort och lysande. Därför ger den upphov till hänförelse vilket hindrar de som hyser stor respekt för den från att vara obetänksamma när de ger den till andra. Till en början vågade jag inte säga ett ord till någon. När jag tänkte på de enorma prövningar jag gått igenom kunde jag inte se någon runt mig som skulle kunna förstå. Den som känner sig frisk har ingen anledning att söka efter en läkare! Om man talar om lidande och dess orsak eller om farorna med sinnens njutningar kommer de sannolikt tro att man är galen eller enfaldig som inte njuter av livets goda.

Å andra sidan kände jag att jag var förpliktigad att berätta hur saker egentligen låg till, vad som verkligen hade hänt. Men jag hölls tillbaka eftersom jag inte visste hur jag skulle säga det, inte heller ville jag tala illa om en död man. Tio år senare, när jag gav *Elegierna* till vrd. Ajahn Täet och blev tillfrågad *hur* det kommit sig att jag besökte Wat Hin Mark Peng, så skrev jag ned historien för honom och han lät trycka den. Utan att avslöja denna essentiella händelse, som var orsaken till att medvetandet vände sig bort från världen, kunde jag inte ha förklarat hur det hela

inträffade. Jag har berättat det för att det är sanningen, och det är min förhoppning att det skall vara till gagn för andra utan att skada eller göra någon upprörd.

Jag fick möjligheten att lämna firman 1983 med avsikten att resa till Wat Hin Mark Peng för gott. Precis då bröt min gamla mor sitt höftben och hennes yngre syster hamnade i ett tillstånd där hon inte längre kunde ta hand om sig själv, så jag bjöd in henne att bo med oss. På samma gång hade båda sönerna kommit hem, och dessutom hade jag två gamla hundar som närmade sig ålderdom och död. För att ge en kort översikt över min relation med den äldsta hunden under hans 12-åriga livstid återberättar jag följande:

Under hans första fyra år, innan avogheten slog till, tog jag hand om honom med ett kärleksfullt fastklamrande.

De nästkommande fyra åren, medan jag strävade efter att bli fri, så tog jag hand om honom med motvilja.

De sista fyra åren av hans liv så tog jag hand om honom med medkänsla.

Så går vägen: Från fastklamrande genom aversion (eller desillusion) till medkänsla och frihet från fastklamrande.

Efter att ha lämnat firman fick jag en liten pension, och med den och det jag ärvt från mina föräldrar, inklusive huset, hade jag medel för min överlevnad.

Jag skämdes ganska mycket över allting som "rusade fram till mig". Allt det jag hade behövt tidigare när jag inte hade det kom till mig när jag inte längre behövde det. Men till slut sade jag till mig själv: "Du har tagit emot lidandet, nu är det dags att också ta emot dessa goda resultat. Använd det för att hjälpa andra."

Så jag stannade hemma och sörjde för gammal som ung, och mitt sinne kämpade för att anpassa sig och finputsas där det upptäckte friktion. För mig själv kallade jag detta "att finputsas i den andra riktningen" vilket innebar att återjustera sig själv till "världen" igen, att lära sig leva med den och ta det betingade som det är. Att kultivera medkänsla och förståelse är oundgängligt för ett arbete som detta. Det fanns ingen annan lärare tillgänglig än att göra misstag och lära av dem. Hur än saker i världen förhåller sig måste vi alla ha familjemedlemmar vare sig vi klamrar fast vid dem eller inte. De är våra medvarelser och måste bli behandlade därefter.

Min moster började lida åldrandets smärtor och längtade efter att få dö. En dag när hon gick runt med stöd av ett gåbord sade hon:

*"Det är ett straff för ens synder att bli gammal!" så sade min fader."*

*"Då måste det vara ett straff för ens synder att bli född", svarade jag efter en kort paus, "för orsaken till att vi blir gamla är att vi har fötts!"*

Min moster dog ett år senare vid en ålder av 87, och min mor fem år senare vid en ålder av 91. Hon dog i sin sömn utan kroppsliga smärtor, men hon hade lidit över sin förlust av *sati* (mindfulness) och minne. Detta ledde till att jag också behövde vara "en liten fågel som sitter på hennes huvud", och se efter och vaka över henne 18 timmar om dygnet och ibland också på natten. Så jag var helt enkelt tvungen att bli min gamla moder under en lång period, för den lilla fågeln kan inte sitta på två huvuden samtidigt.

Hennes förlust av minnet och hennes medvetenhet visade åter för mig hur illusoriska och osäkra de "själv" vi klamrar oss fast vid egentligen är. Gamla människor kan glömma sina tidigare roller och sina relationer till andra, även till sina barn, och uppleva ängslighet och rädsla.

Ett år efter att min mor gått bort tog den äldste hundens liv slut efter att han varit sjuk under en längre tid, och den yngste dog två år efter honom.

*Sabbe saṅkhārā aniccā* – Allt som föds måste dö.

Detta rike vi fötts in i är egentligen dödens rike. Om vi inte hade fötts hade vi inte behövt dö. Detta är orsaken till att Buddha letade efter en väg ut ur den skapade världen till det oskapade,

vilket är det dödslösa.

\*\*\*

För att visa hur resten av *Elegierna* smugit fram skall jag gå igenom några händelser som inträffade mellan 1980 och 1983:

Inledningsvis när jag började ta hand om familjen igen kändes det som en "svinstia". Det finns egentligen inte så mycket skillnad. En svinstia är en svinstia, ett fågelbo är ett fågelbo, de är alla hem på samma sätt som människors hem och dyrbara för de medvetanden som håller fast vid dem. Man skall inte se ned på grisar och fåglar eller andra djur som sliter för sina små hem, de håller dem kära på samma vis som vi. Det sinne som smakat friheten i att inte greppa fast kommer kunna se hur det hela verkligen ligger till.

När jag reflekterade över detta kom jag på följande berättelse:

### GRISENS FRIGÖRELSE

*Det var en liten gris en gång  
som levde i en stia mörk och trång.  
När dörren glömts på glänt en dag  
lämnade han sitt hem med stort behag...  
I lycka och frihet trampade han fram  
tog hela den sköna världen i sin famn  
Men ägaren fångade grisen, som fann sig bunden och gripen,  
gälla och besvikna kom de modfällda skriken.  
Och väl åter vid sin stia så dyster och så trång  
fick han där inkvarteras med oförsynt tvång.  
"Ack nej, O nej, är det verkligen så illa"  
grät så sorgset grisen, den lilla.  
"Då föredrar jag att aldrig mer äta,  
här finns bara plågor och träta!"  
Så smal och smärt blev den lilla grisen,  
inte likt hans mor så frodig och välsmord,  
och det var därför han aldrig stektes i spisen  
och serverades på ett julbord!*

Jag gillade denna berättelse väldigt mycket men jag är osäker på om de andra medlemmarna i "stian" var riktigt lika imponerade.

Lögnen – alltså våra misstagna föreställningar om den konventionella verkligheten – att vi tar den för att vara absolut verklig och absorberas in i våra olika roller som moder, fader, son, dotter o.s.v., eller in i våra fem aggregat (kropp, känslor, minnen, tankar och medvetande) – detta är livets natur. En gång slog det mig att livet faktiskt är som *jhāna* (absorption) i meditation. Sinnet sträcker sig ut och greppar saker som "själv" så snabbt att vi inte märker det när det händer. Detta är orsaken till att vi är intrasslade likt ett garnnystan, och vi har ingen aning om hur det blir så eftersom vi inte håller koll på "den taktfulla tjuven" tillräckligt noga. Således har vi alla dessa underliga "jag" som vandrar omkring i världen, alla med samma känsla av att vara någonting fristående, något särskilt som måste upprätthållas och säkras. Detta är historien om *avijjā-hjärtat* och hur det kämpar mot sig själv. Det är väldigt smärtsamt att få sina ögon öppnade, det är så skrämmande att varelsen i allmänhet föredrar att stänga dem snarare än att möta sanningen.

Så var det för mig i alla fall. Till en början, när sanningen försökte berätta för mig hur

saker egentligen låg till så stängde jag mina ögon ännu hårdare i rädsla för den stora smärtan i att förlora mina idéer, som var livets bedrägerier.

En gammal väninna till min moster som kommit för att hälsa på oss pratade en gång med mig om att mina barn var mitt eget kött och blod! Jag svarade att mitt eget kött och blod inte var mitt, och än mindre mina barns kött och blod, samt att vi klamrar oss fast vid dem som ”jag” för att vi är blinda. Då blev hon chockad och svarade: *”Då föredrar jag att vara blind!”*

När våra oriktiga idéer tagit emot sin dödstöt tappar vi vår lycka och har bara *den första ädla sanningen om lidande* kvar. Denna enorma besvikelse får girighetens, hatets och förvillelsens eldar att brisera. På så vis konfronteras vi med *den andra ädla sanningen*. Om vi kan hantera och uthärda detta, och inte springa iväg från denna exklusiva direktundervisning, då kommer visdomen penetrera in i hjärtat, precis så som jag förklarar i *Slutprov*. Visdom kommer släcka elden, för i visdomen finns ljus, kärlek, barmhärtighet, förlåtelse och frid. I denna frid slocknar girighetens, hatets och förvillelsens eldar. Detta är lidandets ”utslocknande” och frihet från lidande. Och detta i sig är svaret till min bön i början av alltihop.

Livslögnen framställdes som följande:

*ATT KLÄ PÅ:*

*Lögnen, oavsett hur fint och snyggt den kläds,  
den som inte törs släppa taget,  
är alltid rastlös, och räds.*

*ATT KLÄ AV:*

*Sanningen, om än smärtsam och dystert,  
den som törs möta och se den,  
dväljs därefter i fridens lyster.*

*ATT ÅTERUPPRÄTTA:*

*Inget i världen oss tillhör.  
En lögn kan inte ägas,  
Och ur sanning frihet härrör.*

Jag gav denna till den äldsta sonen, studenten, och han gillade den.

Förresten hade denna unge man svårigheter med att vakna på morgonen, och en dag när han skulle ha en examination kom han ner och sade: *”I morse hade jag en ohygglig mardröm. Det känns som om jag skapade den avsiktligt för att tvingas vakna!”*

Jag blev slagen av detta uttalande som påminde mig om mitt eget liv innan jag ”vaknade”. Jag hade gjort mitt liv till en ohygglig mardröm så att jag blev tvingad att vakna!

Jag skrev ned det så här:

*”Det vi upplever i sömnen kallar vi för dröm.  
Det vi upplever när vi är vakna kallar vi verklighet.  
När vi drömmer något trevligt säger vi:  
'Så synd att jag vaknade!’  
När vi plågas av mardrömmar säger vi:  
'Skönt! Det var bara en dröm.’*

*Skillnaden mellan en dröm och det vi kallar verklighet*



är väldigt liten:  
Medan vi sover är vi utan medvetenhet  
vilket är vår styrman på livets ocean,  
Om vi är vakna utan att använda denne vår styrman  
och känner att vi hjälplöst kastas runt,  
då är livet en sömn i blindo.  
Sömnens ändamål är att vakna upp.  
Kan vi veta att vi sovit dessförinnan vi vaknat?  
Livets ändamål är att vakna upp, att göra slut på okunskapens sömn.  
Detta är att upptäcka att det vi kallar verkligheten  
är precis lika överkligt som en dröm.”

\*\*\*

Den yngste sonen, sjömannen, kom hem när han inte längre fick något jobb. Efter att ha förbisett honom under så många år hade jag nu ett tufft jobb i att försöka rädda honom från att drunkna i en ocean av destruktiva handlingar.

Senare förstod jag att jag varit hans stöttepelare genom att själv vara ett gott exempel. Så hade jag inte hjälpt mig själv först hade jag aldrig kunnat hjälpa honom.

Till sjöss hade han börjat med droger. När jag såg hur detta drar en människa mot sin undergång skrev jag *Fiskaren* och gav till honom.

*Fiskaren agnade bedrägligt sin krok,  
fisken hastade mot betet.  
Nu hänger den där och skakar,  
oförmögen att frigöra sig.  
Fiskaren är Den Onde i egen hög person,  
han fröjdades ondskefullt,  
var gång han över relingen drar  
ett lidande människohjärta.  
Fisken är alltjämt oskyldig,  
den är bara blind och dåraktig.  
Men den som gör sig själv till Fiskaren  
måste möta dödens domslut.*

(Fiskaren är som frestaren som förför andra.  
Fisken är som sinnet som lurar sig själv.)

Mitt hjärta var djupt berört av medkänsla och kände sig ivrigt att visa honom den rätta vägen på följande sätt:

#### TILL EN UNG SJÖMAN

*Vi är alla som skepp på havet,  
var och en sitt eget fartyg,  
Skrov och motor är som kropp och sinnen;  
Kapten och styrman – ”det med vetskap”.  
Hjärtat skänker motivets kraft  
det begär och längtar efter den rätta platsen,*

där det kan befria sig från bojor och kedjor,  
göra sig av med lidande och finna frid.  
Söderhavsöar är blott för nöjens skull,  
där finner man inga fridfulla ställen.  
Stora stadskajer med "rovgiriga hajar",  
ingen väg på kartan att följa.  
Den som vill fly från "det ändlösa kretsloppet"  
måste vända rodet och sätta kurs i motsatt riktning.  
Rakt mot strömmen och de väldiga vågorna  
går ovillkorligt den enda rätta vägen  
Den kapten som lyckas styra sitt fartyg  
utan ofärd genom denna prövning,  
kan tryggt landstiga på den andra stranden,  
- och finner lycka och frid.  
Och kommer aldrig mer sätta sin fot i en båt  
att segla livets fruktansvärda hav.

Dessa verser skrevs 1981 eller -82. 1983 fick jag ett nytt tillfälle att åka till Thailand och då köpte jag några volymer ur *Samlingen av sammankopplade lärotal* och *Samlingen av numeriska lärotal*<sup>8</sup> som fanns tillgängliga i Bangkok. Dessa gav mig en stor glädje. Bland de sammankopplade lärotalen om sinnesbaserna (*salāyatana-boken*) fann jag två kapitel – om havet och om fiskaren. Jag skriver ner båda två för den som kanske inte läst dem:

#### **Havet I:**

'Havet! Havet!' munkar, säger den okunnige och världslige. Men detta, munkar, är inte havet i de ädlas lära, det är bara en ansamling vatten, en massa av vatten.

En människas öga, munkar, är havet. Dess strömmar består av former. Den som står emot dessa strömmar bestående av former, sägs ha korsat över ögats hav, med sina vågor och malströmmar, sina hajar och demoner. Denne Brahmin har korsat och gått bortom, och står på torra land.

En människas öra ... näsa ... tunga ... kropp ... sinne, munkar, är havet. Dess strömmar består av ljud ... dofter ... aromer ... taktila intryck ... mentala objekt. Den som motstår dessa strömmar bestående av ljud ... dofter ... aromer ... taktila intryck ... mentala objekt, sägs ha korsat över örats ... näsans ... tungans ... kroppens ... sinnets hav, med sina vågor och malströmmar, med sina hajar och demoner. Denne Brahmin har korsat och gått bortom, och står på torra land.

*Den som korsat detta hav, så svårt att korsa,  
med sina faror – hajar, demoner och vågor,  
Denna kunskapens mästare som levt det heliga livet  
sägs ha nått världens ände och sägs ha gått bortom.<sup>9</sup>*

8 *Samyutta Nikāya* respektive *Āṅguttara Nikāya*.

9 *Samyutta Nikāya* 35.228

## HAVET II

*Den som utplånat lust och hat  
Tillsammans med okunskap,  
har korsat detta hav, så svårt att korsa,  
med alla faror – hajar, demoner, vågor.*

*Den fri från bojor, som undkommit döden, som är utan anskaffande,  
som transcenderat sorg och står bortom förnyad existens;  
oåtkomlig, ojämförlig –  
Denne, säger jag, har narrat dödens konung.<sup>10</sup>*

## FISKAREN

Munkar, precis som om en fiskare kastade en agnad krok i ett djupt vattendrag och en fisk lockades av betet och svalde det. Då faller fisken som svalde fiskarens krok i olycka och fördärv, och underkastas fiskarens vilja. Munkar, på samma vis finns det sex krokar i världen som leder till varelsers sorg, som leder till de levandes olycka. Vilka är de sex?

Munkar, det finns former som uppfattas genom ögat – angenäma, behagliga, betagande och älskvärda, som ger upphov till begär och är lockande. Om en munk uppskattar dem, välkomnar dem och klamrar sig fast vid dem, då sägs det att han svält Māras krok, att han fallit ner i olycka och fördärv, och blivit underkastad den ondes vilja.

Munkar, det finns ljud som uppfattas genom örat...

Munkar, det finns dofter som uppfattas genom näsan...

Munkar, det finns smaker som uppfattas genom tungan...

Munkar, det finns taktila intryck som uppfattas genom kroppen...

Munkar, det finns mentala objekt som uppfattas genom sinnet – angenäma, behagliga, betagande och älskvärda, som ger upphov till begär och är lockande. Om en munk uppskattar dem, välkomnar dem och klamrar sig fast vid dem, då sägs det att han svält Māras krok, att han fallit ner i olycka och fördärv, och är underkastad den ondes vilja.

Det finns former ... ljud ... dofter ... smaker ... taktila intryck ... mentala objekt som uppfattas genom ögat ... örat ... näsan ... tungan ... kroppen ... sinnet – angenäma, behagliga, betagande och älskvärda, som ger upphov till begär och är lockande. Om en munk inte uppskattar dem, välkomnar dem eller klamrar sig fast vid dem, då sägs det att han inte svält Māras krok, att han har förintat kroken, att han har tillintetgjort kroken, att han är oklanderlig, att han inte fallit ner i olycka och fördärv, och inte är

10 *Samyutta Nikāya* 35.229

underkastad den ondes vilja.<sup>11</sup>

\*\*\*

Under fem år eller mer pågick kampen för att rädda "den unge sjömannen" från att "drunkna". Jag försökte hitta på olika praktiska saker för att ge honom en chans att göra gott. En gång lät jag honom ta hand om mormor medan jag var på sjukhus. Anledningen till detta var att jag fått en stroke genom att överanstränga mig, varigenom jag förlorade mitt vänstra synfält. När jag kom tillbaka från sjukhuset efter fem dagar lovordade min mor honom och sade att hon aldrig hade trott att han kunnat vara så godhjärtad och kapabel.

På tal om min mor: En gång medan hon fortfarande var i stånd att läsa tidningen kom hon ner i köket och sade till mig: "Det är fruktansvärt att det alltid måste vara krig någonstans i världen. Varför kan inte människor leva i fred?"

"När alla renat sina hjärtan från girighet, hat och förvillelse", sade jag, "så kommer det inte finnas några krig."

"Nåja, jag tror att det är politikernas fel", var hennes svar.

Ett par dagar senare, när jag kom in i köket, fann jag en mus i en fälla inne i skafferiet. När min mor kom ner för frukosten sade jag till henne: "Nu har kriget brutit ut i vårt hus också. Det första stupade offret ligger i skafferiet." "Oj!", sade hon ganska chockad, med ögon stora som tallrikar. Jag visade den lilla stackaren i fällan för henne, varpå hon sade: "Det var inte jag som gjorde det!" Men jag visste att hennes svärson, min systers make, hade gjort det för henne.

Den eftermiddagen skrev jag *Lektion för mormor* som var rädd att en lite mus skulle sluka och fördärva hennes hus:

*Det var en gång en liten mus  
som flyttade in i mormors hus.  
Hon hette Stella  
och förlorade sitt liv i en fälla.  
Vem kan bygga ett hus om inte en mus?  
Vem kan bygga en mus om inte ett hus?  
Fasa är fasa och skräck är skräck,  
den som fruktar döden är aldrig någonsin fridfull.  
Det är samma förskrämda hjärta i liten som stor,  
se därför upp så att  
alla levande varelser kan leva i fred.*

\*\*\*

Efter min mors död hade jag kunnat vara fri att åka till Thailand, min intention hade varit att stanna hemma tills mina förpliktelser var uppfyllda. Men precis då konverterade "den unge sjömannen" och blev kristen. Eftersom han var mjuk och spröd som ett barn kände jag att han behövde hjälp. Han frågade mig om han gjorde rätt eller fel, och jag svarade att det inte var fel så länge han avstod från ont, kultiverade det som är gott och renade sitt hjärta.

Han är nu en pålitlig, kapabel, vänlig och hjälpsam människa. Men dessvärre lär sig inte kristna att avstå från att ta livet av djur, trots att de får lära sig att inte döda, för deras Gud har givit människan makten över djuren.

Om vi enbart lever enligt regler och lärosatser men aldrig riktigt utvecklar förståelse i

11 *Samyutta Nikāya* 35.230

våra hjärtan genom att kultivera visdom och medkänsla kommer vi aldrig kunna förstå Lagen.  
För längesedan skrev jag till den unge sjömannen:

*Ta vara på ditt hjärta, människobarn,  
om du vill komma ur lidandets eld!  
Rena ditt hjärta, människobarn,  
om du vill befria dig själv!*

Genom att ha observerat hur varelser förfaller genom destruktiva handlingar och förädlas genom konstruktiva handlingar kom dessa verser till mig:

## VAKTMÄSTAREN OCH STÄDAREN

*Den som är god idag,  
blir kanske ond imorgon  
om han inte ser efter renheten i tankar, ord och handlingar.*

*Den som är ond idag,  
blir kanske god imorgon  
om han renar sina tankar, ord och handlingar.*

Men detta är inget ändamål i sig själv – det är den eviga cykeln av förändring som går runt, runt – uppåt och nedåt. Vad som måste göras är att gå bortom både gott och ont tillsammans med deras konsekvenser. Genom att rycka upp orsaken (till lidande) med rötterna försvinner resultatet (lidande).

\*\*\*

Precis i inledningsfasen av min andliga träning, när jag befann mig i djup förtvivlan och mörker, kände jag att detta hus där jag ännu bor var ett riktigt helvete och jag ville resa någon annanstans för att bli fri från lidande! Men tanken uppstod: "Om du inte kan klara det på denna plats kommer du inte kunna klara det någonstans! Kanske att du någon gång i framtiden kommer att lyckas göra detta till en god plats." Där det finns goda hjärtan är världen god. Det finns inte någon plats som är dålig. När hjärtat kommit tillräta blir allting rätt.

Ordet "Dhamma" har många betydelser så som rättfärdighet och Lag. Det är underbart att veta att allting är i enlighet med Lag och rättfärdighet. En gång när jag kämpade med den andliga träningen och hade en upplevelse av lidande, som om jag bar på en tung börda; då kände jag en stark önskan att lägga ned mitt huvud utan att veta varför.

Vad betyder egentligen detta?

Det betyder kapitulation, att lägga ned bördan av de fem greppade aggregaten som får oss att tro att "vi är". Det betyder att ge upp det falska jaget för det sanna jaget, för det som verkligen är aktningsvärt:

*Buddha, Dhamma, Saṅgha.  
Visdom, Sanning och Ärbarhet.  
För de tre juvelerna har jag lagt ned mitt huvud.  
Det är därför hjärtat funnit frid.*

Detta är ett annat svar till bönen i inledningsfasen:

*Evige Gud, skänk mig frid.  
Släck min eld.*

Det kan inte finnas någon verklig frid förrän girighetens, hatets och förvillens eldar har blivit släckta. Önskan att vara, att existera, att ha, att få, hör till girigheten som får hjärtat att tänka "jag är" genom att använda "stöldgods". Den evige Guden, det som är utanför elden, är helt enkelt det befriade hjärtat som med öppnade ögon lämnat tillbaka allting det i blindo klamrat sig fast vid. Sådan var vägen från mörker till ljus, från lögn till sanning, från flammor till utslocknande.

*Dhammapada 202:*

*Det finns ingen eld lik begäret;  
det finns ingen olycka lik hatet;  
det finns inget lidande som det personliga livet;  
det finns ingen lycka som går upp mot frid.*

Generellt älskar levande varelser elden och de fortsätter antända den och ge den näring eftersom de är rädda för att den skall slockna. De tror att om elden slocknar så kommer ingenting finnas kvar. Men de glömmer att "det med vetskap" om att elden slocknar inte själv "slocknar". Elden upphör, men vetskapen upphör inte.

Vi brinner mer eller mindre intensivt i elden tills dess att vi börjar försöka släcka den. Vi måste alla bli vår egen "brandsläckare", och nyckeln till detta är Buddhas Dhamma. Han själv fann vägen och vi behöver bara följa hans metod och hans fotsteg.

När vårt hus står i lågor är vi drivna att släppa allt annat för att släcka elden. Varför gör vi inte samma sak när våra hjärtan fattat eld? Eller skall vi låta oss själva brinna upp utan att inse faran?

*De som brinner i elden,  
vet inte att de brinner.  
Den som har kommit ur elden,  
ser tillbaka på elden,  
ser lidandet,  
har medkänsla för alla.*

Detta är som om "'Gud' sitter och ser på elden".

Oaktat om vi använder ordet 'Gud', 'Dhamma', 'det befriade hjärtat', eller vad som helst, kan det inte förändra sanningen. Den bara är som den är, oavsett vad vi kallar den.

Sanningen kan uppenbara sig för medvetandet när alla begränsade tanke-konstruktioner, även de mest högstående, ges upp.

Sanningen är ren, den är inte befläckt av något falskt. Men när medvetandet är befläckt så färgar det följaktligen sanningen när det kommer i kontakt med den. Oavsett vilket, när en människa med den rena intentionen att hjälpa en medvarelse ger Dhamman till denne, då är detta en ren handling. Om mottagaren tar emot eller inte är upp till honom eller henne. Men när gåvan tas emot med en ren intention och används blir handlingen fläckfri i båda ändarna.

Med Dr. Philips ord:

*"Om man genom sin levnad*

har gjort en enda god och ren handling,  
då blir det ens ljus på vägen.”

\*\*\*

Jag har berättat lite om en resa genom några av existensplanen som upplevts under en kort period på samma plats. Man behöver inte resa någonstans för att uppleva himlen eller helvetet, människoriket, djurriket eller spökriket. De skapas och upplevs precis där i samma hjärta. Det oskapade upplevs också just där.

Därför skall ingen förbise sig själv, för vi måste alla uppleva med våra egna hjärtan, på samma sätt som vi måste smaka med våra egna tungor. Ingen kan smaka på något för någon annan, och ingen kan förstå för någon annan. Varje hjärta måste förstå för egen del. Det enda som krävs är att sätta hjärtat i rätt tillstånd och göra det mottagligt för sanningen.

Försök förklara för en mullvad att livet uppe på jordens yta är mycket trevligare än livet nere i den mörka jorden. Mullvaden kommer se på dig med en skärrad blick och skynda ner till sin förgängliga ”säkerhet”. Ett mullvadsliv skulle vara ett ordentligt lidande för en människa, men är ”lycka” för mullvaden. Ett människoliv skulle vara lidande för en himmelsk varelse, och ett himmelskt liv skulle vara lidande för de som smakat befrielse.

Så är det med hjärtats fastklamrande, det kan inte släppa taget oavsett vilket rike det för tillfället tagit födsel i. Begär och förtjusning föder rädsla över att förlora det man har. Men vad vi än jagar efter, så är det precis där vi kör fast. Precis som fisken på kroken eller musen i fällan. De tar betet för att deras kroppar skall överleva men möter döden.

Buddha förklarar sinnesnjutningar som agn på en krok eller lockbete i en fälla. Den som vänder sig bort kommer gå fri. Det är inte så att vi måste svälta till döds, men vi måste se faran och bli desillusionerade för att bli fria från begär. Att se en dödlig krok under allting som är tilldragande är en bra läxa som får sinnet att vända sig bort.

När medvetandet är i blindhet kallas det förvillelse eller okunskap om sanningen. Det betyder inte att medvetandet inte kan se någonting överhuvudtaget utan att det färgar och befläcker saker i enlighet med sina egna betingelser. Det är blint likt folk som lever i en mörk skog och aldrig kan hitta vägen ut ur den, men som ser tillräckligt för att kunna hitta svamp, blåbär och honung. Men mörker föder rädsla och de kan aldrig känna sig säkra, aldrig veta vilka fiender som gömmer sig bakom träden.

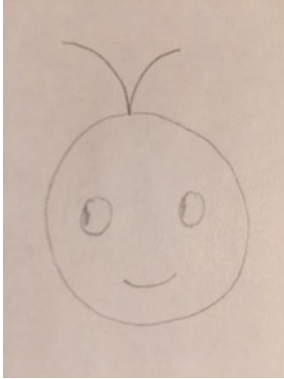
Blindhet får varelsor att vandra runt, runt i cirklar. Detta gäller oavsett om det är mental eller fysisk blindhet. Det finns en historia om en blind man som försökte fly från kommunisterna i Laos genom att simma över Mekong-floden till Thailand. Han simmade runt i en cirkel och nådde aldrig den thailändska stranden.

Jag provade detta en gång när jag åkte skidor uppe i bergen. Där fanns en stor högslätt täckt med nysnö, helt utan några spår. Jag stängde mina ögon med en orubblig intention att åka rakt framåt, och så drog jag iväg. Efter ett tag öppnade jag mina ögon och insåg att jag hade rört mig runt i en cirkel.

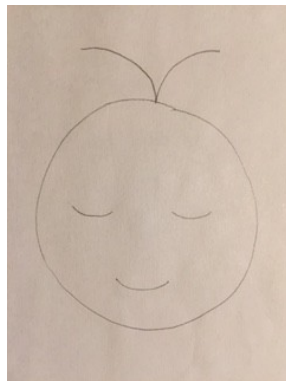
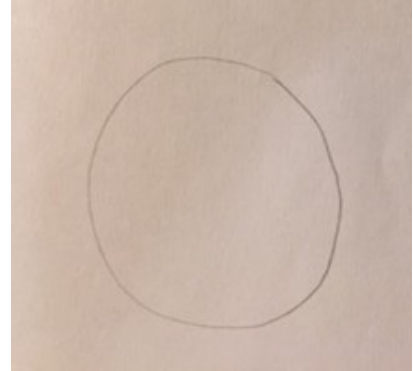
Så om vi vill lämna den eviga cykeln måste vi öppna våra ögon. Öppna dem för att i klarhet se hur saker verkligen är och inte låta oss luras. Öppna dem för att se vart vi är på väg och se upp med våra steg – våra handlingar – annars kommer gravitationen dra oss med i sin riktning. Men det är smärtsamt att öppna sina ögon. Det innebär att man smakar och förstår *de fyra ädla sanningarna*: lidande, lidandets orsak, lidandets upphörande, och vägen som leder till lidandets upphörande.

Om vi inte klarar att uthärda smärtan, eller om vi inte vet att vi är sjuka, kan vi inte bota oss själva. Vi kommer inte uppsöka ”läkaren” som förstår orsaken samt metoden för att bota sjukdomen. *Sīla, samādhi, paññā* – den ädla åttafaldiga vägen – leder från det skapade och sorgfyllda riket till det oskapade och sorgfria rikena.

**Världen förgås**



**Dhamma består**





# Ordlista\*

- Anattā** – Icke-jag. Egenskapen av att vara utan någon stabil kärna eller essens, och i slutändan bortom kontroll. En av de tre universalegenskaperna, (se *Tilakkhaṇa* nedan).
- Anicca, Aniccaṃ** – Förgänglighet. En av de tre universalegenskaperna.
- Avijjā** – Okunskap, förvillelse.
- Bhikkhunī** – En buddhistisk nunna.
- Desanā** – Ett lärotal (om Buddhas undervisning).
- Dhamma** – Har olika betydelser: Buddhas lära, rättfärdighet, naturlagarna, fenomen, o.s.v.
- Dukkha, Dukkhaṃ** – Lidande eller otillfredsställelse. En av de tre universalegenskaperna.
- Jhāna** – Meditativ absorption, ett förhöjt medvetandetillstånd.
- Kamma** – Karma.
- Kammaṭṭhāna** – Ett meditationsobjekt, till exempel andningen.
- Khandha** – De fem aggregaten är Buddhas kategorisering av existensens samtliga mentala och fysikaliska fenomen. Dessa fem är (1) form eller materia; (2) känsla; (3) perception; (4) mentala konstruktioner; samt (5) medvetande.
- Magga** – Väg. Vanligtvis refererar det till Den ädla åttafaldiga vägen.
- Mettā** – Kärleksfull vänlighet, välvilja, kärlek.
- Paññā** – Visdom, urskiljning.
- Paṭisandhi** – Medvetande som uppstår vid befruktning, i relation till återfödelseprocessen.
- Sacca** – Sanning. Många gånger refererar det till De fyra ädla sanningarna.
- Saddhā** – Tro, tillit.
- Samādhi** – Koncentration, fokus, djupgående stillhet.
- Sati** – Medveten närvaro, mindfulness.
- Samsāra** – Kretsloppet av födsel, död och återfödelse.
- Sīla** – Etik, moral, dygd, livsföring.
- Tilakkhaṇa** – De tre universalegenskaperna som gäller alla betingade fenomen – förgänglighet, lidande och icke-jag. (Se *Anicca*, *Dukkha* och *Anattā* i denna ordlista.)
- Viriya** – Energi, ansträngning, strävan, heroism.

\* Sammanställningen är baserad på *Buddhist Dictionary* av Nyanatiloka. (ISBN: 955-24-0019-8)

## Förord till den thailändska versionen

av Phra Ajahn Tāet Desaraṃsī

Boken du är i färd med att läsa är historien om en buddhistisk kvinna från Norge och hennes träning i Dhamma (Buddhas undervisning). Hon började denna träning efter att ha gått igenom lidande av det extremare slaget i sitt liv. Hon vägrade ge upp och kämpade med tålamod, energi och uthållighet. Med orubblig beslutsamhet och grundlighet använde hon sin uppmärksamhets fulla styrka för att undersöka och finna orsaken till detta lidande, fram till punkten där hennes hjärta fann Buddha-sanningen i alla fenomen. Detta resulterade i en frihet från lidandets makt, vilket gav henne energi att uthärda och leva i trygghet och tillfredsställelse mitt i ”den världsliga strömmen” som är full av lidande. Detta hände innan hon fått kännedom om den buddhistiska religionen.

Efter att senare skänkts chansen att gradvis lära känna Buddhas undervisning, och även börjat utöva denna i någon utsträckning, antog hon den traditionella träning undertecknad lär ut som sitt huvudsakliga underlag.

Om andra som utövar Dhamma läser hennes historia och ser att hennes träning varit framgångsrik så kan detta vara givande för dem och öka deras tillit och energi. För vi utövar alla Buddhas lära och det kan ge resultat oavsett tid eller plats – oavsett ens personlighet, trosföreställningar eller etnicitet – så länge det finns en orubblig beslutsamhet tillsammans med tilltro, energi och tålamod – samt ett uppriktigt och ärligt tillvägagångssätt.

Egentligen ville hon inte att hennes historia skulle bli allmänt känd, men eftersom undertecknad, som hon håller väldigt högt, bad henne att göra det så skrev hon ner den på engelska och fick den översatt till thailändska så att jag kunde läsa den.

Efter att ha läst och begrundat hennes historia anser jag att den kan vara nyttig för andra som praktiserar Dhamma. Därför har jag låtit den tryckas. Må alla läsare som tränar i Dhamma välja en eller annan aspekt av undervisningen som är användbar för dem och låta den stärka deras hjärtan och sinnen – deras medvetenhet och visdom – för att hjälpa dem i deras träning i Dhamma, och må de sedan utöva detta, var och en efter egen förmåga.

# Fotografier

---





## Dr. Philips död

1987 dog Dr. Philips syster av leukemi. Hon var väldigt lugn och klar. Hon hade alltid varit väldigt vacker och än mer så i döden.

Två år senare, samma år som vi varit på Wat Hin Mark Peng tillsammans, dog Dr. Philip, inte så långt efter att han kommit tillbaka till Trondheim. Han brukade vistas vid sin stuga och plantera växter och örter varje vår, så också detta år. En morgon kom han och besökte mig innan han skulle resa dit ut, och vi pratade om Dhamma och att leva i nuet. Han hade några ärenden på stan innan han skulle ta bussen. Jag tänkte köra honom själv, men valde istället att stanna hemma. Detta var på en torsdag.

Efter att hans syster dött brukade han bo hos sin systerson när han var i Trondheim. Följande tisdagsmorgon ringde systersonens hustru till mig och frågade om jag hade sett Philip. De hade förväntat honom tillbaka på måndagskvällen, då han hade en tågbiljett till Oslo den aftonen. Hon var orolig för honom, för han brukade vara väldigt punktlig. Han hade någon sorts hjärtsjukdom, så det var möjligt att något var fel. Eftersom ingen var tillgänglig för att åka ut och leta efter honom körde jag genast ut till stugan för se hur det stod till.

Det lättaste sättet att nå hans stuga var att korsa insjön i en roddbåt. Så när jag kom till sjön och såg att hans båt inte låg på denna sida innebar det att han fortfarande måste vara i stugan, och alltså började jag gå runt sjön. När jag kom fram till stugan såg jag båten ligga på stranden med hans ryggsäck och påsar stående på båtens sittbrädor. Dörren till stugan var låst, så jag trodde att han hade ställt allt i ordning för att åka tillbaks till stan och sedan tagit en promenad i området. Jag satt där i ungefär en halvtimme innan jag gick och letade efter honom i vedboden. Det fanns ingen där, men när jag kom ut genom dörren såg jag honom ligga död på den lilla ängen mellan vedboden och sjön. Han låg på sin rygg i ljungen med sin kropp vriden bakåt, och myror som det fanns mycket av i området krälade över honom. Jag såg att hans ryggsäck var full av saker han köpt på stan, så han hade inte ens hunnit in i stugan. Detta berättade för mig att han hade legat där i fem dagar, men trots det var hans kropp inte svullen.

Jag gick ned på knä framför honom och reciterade:

*Aniccā vata saṅkhārā  
Uppāda-vaya-dhammino  
Uppajjitvā nirujjhanti  
Tesaṃ vūpasamo sukho.*

*Aciraṃ vat'ayaṃ kāyo  
Paṭhaviṃ adhisessati  
Chuddho apeta-viññāṇo  
Niratthaṃ va kaliṅgaram.<sup>12</sup>*

Min första tanke var att ta med mig hans kropp i båten, men jag insåg att det inte var möjligt. Sedan tänkte jag bära honom in i stugan så att hans kropp skulle komma undan från myrorna, men den var för tung för att jag skulle kunna bära den själv. Så jag tog båten och rodde till andra

12 Från: <https://bhikkhu-manual.github.io/>

sidan där det bor en bonde. Han följde med mig och hjälpte mig borsta bort myrorna och att bära in kroppen, och vi svepte in den i ett tygskynke. Jag reciterade en gång till och åkte tillbaka till stan för att meddela hans familj.

Det var lyckosamt att det var jag som hittade honom så att jag kunde få se sättet han dött på. Det var på bästa tänkbara vis. Hans sista strid utspelades på den plats som var avsatt för *bhāvanā*, eller meditation.

Detta påminner mig om Buddhas ord i Saḷāyatana-samlingen om havet:

*Den som korsat detta hav, så svårt att korsa,  
med sina faror – hajar, demoner och vågor,  
Denna kunskapens mästare som levt det heliga livet  
sågs ha nått världens ände och sågs ha gått bortom.<sup>13</sup>*

Bara två dagar efter att jag hittat hans kropp blev han begravd på den judiska kyrkogården i Trondheim. Samma afton uppstod en stor regnbåge.

### **Fakta om Dr. Philips liv:**

Han föddes i Tyskland den 24.3.1925, i en familj av intellektuella. Båda hans föräldrar var judiska och de fick tre barn. Den äldsta var en dotter som dog när hon var fyra år gammal. Därefter föddes Dr. Philip och hans mor var väldigt orolig för honom eftersom deras första barn hade dött. När hans syster föddes två år senare återhämtade deras moder sig från sin orolighet efter att ha sett att denna dotter var normal och hälsosam. Under hennes uppväxt uppmuntrade modern henne att ha omtanke för Philip som inte var så kraftfull. Philip hade berättat för mig att han alltid hade känt att hon var hans storsyster trots att hon var yngre.

När han var 14 år gammal blev han skickad ensam till England för att komma undan Hitlers förföljelser. Han gick i skola där, men när kriget bröt ut var han inte säker där heller och skickades med båt till Australien. Han levde där under många år, och en stor del av hans utbildning genomfördes i Australien. Resten av hans familj hade en efter en lyckats fly till Sverige. Först fadern och sedan systemen, som då var 12 år gammal och tvingades möta faran i att göra resan på tåg alldeles ensam. Det var väldigt riskabelt, och hon hade berättat för mig att vid gränsen hade soldaterna tagit hennes matlåda med smörgåsar för att undersöka om hon hade något misstänksamt med sig. Stora tårar strömmade fram över denna orättvisa.

Till slut lyckades den sista familjemedlemmen, modern, också fly. Det var först efter 10 år, när kriget var slut, som hela familjen kunde återförenas igen i Sverige. Då var Philip och hans syster redan vuxna, och hon hade blivit en riktig skönhet.

Senare gifte hon sig med en judisk norrman och flyttade till Trondheim. På så vis började Dr. Philip resa hit för att besöka dem. Och han skrev sin doktorsavhandling under en vistelse här samtidigt som han lärde sig att åka skidor och bodde i en liten stuga utanför staden. Hans ämnesområde var arbetspsykologi och han anslöt sig sedan till Arbetsforskningsinstitutet i Oslo, där han blev en mycket uppskattad medarbetare.

13 *Samyutta Nikāya* 35.228



## Elegierna

EN BÖN FRÅN MÖRKER OCH FÖRTVIVLAN  
TILL  
LJUS OCH FRIGÖRELSE

*Evige Gud, ge mig ljus!  
Lär mig att älska!  
Lär mig barmhärtighet!  
Lär mig att förlåta!  
Skänk mig frid!  
Släck min eld!*



## SLUTPROV

*"Vem känner världens begynnelse!?"*

*"Vem känner världens ände?"*

*Den som varit vid världens ände  
kan lära känna begynnelsen.  
Världens ände är en våldsamt våg av lidande,  
var och ens domedag med sig själv.  
Om man tar lidandet,  
låter det tortera ens slutkörda hjärta,  
då tränger visdomen in och släcker ens häftiga smärtor.  
Med visdom som vapen  
kommer hjärtat kämpa sig fram  
genom mörka skogar, brinnande eld,  
branta klippor och höga berg.  
Vägen leder tillbaka,  
genom alla utförda handlingar;  
slutligen står hjärtat naket inför den sista porten.  
Den öppnas genom ett under,  
hjärtat går in,  
den största sällheten att veta,  
hjärtat har kommit Hem.  
Alla dörrar slås upp,  
allt som tidigare varit fördolt blir omgående uppenbart.  
Frihet från hat är att förstå,  
"den Skyldige" är alltid densamme,  
i hela världen finns ingen att klandra!*

*Men lycksaligheten får inte greppas,  
det rena hjärtat är fritt.  
Det som finns i var och en,  
Är varken ditt eller mitt.*

## MEDVETENHET SOM VAKAR ÖVER SINNET

*Jag är en liten fågel,  
Jag sitter på mitt huvud.  
Kan flyga bort när jag önskar  
kan slinka in när jag önskar  
Jag är lycklig.*

*Jag är en liten fågel,  
Jag måste sitta på mitt huvud,  
om inte -  
finns det ingen som kan se efter mig.*

## AVIJĀ (FÖRVILLELSE) – ELLER MIN LIVSHISTORIA

*Kon betar på ängen  
medan ägaren göder sig själv  
på mjölken hon skänker.  
Kon tror att hon är omtyckt och respekterad,  
men tacksamheten som väntar  
ligger vid slakteriets dörrar –  
Köttet därefter smakat.*

## GRISENS FRIGÖRELSE

Det var en liten gris en gång  
som levde i en stia mörk och trång.  
När dörren glömts på glänt en dag  
lämnade han sitt hem med stort behag...  
I lycka och frihet trampade han fram  
tog hela den sköna världen i sin famn  
Men ägaren fångade grisen, som fann sig bunden och gripen,  
gälla och besvikna kom de modfällda skriken.  
Och väl åter vid sin stia så dystert och så trång  
fick han där inkvarteras med oförsynt tvång.  
"Ack nej, O nej, är det verkligen så illa"  
grät så sorgset grisen, den lilla.  
"Då föredrar jag att aldrig mer äta,  
här finns bara plågor och träta!"

Så smal och smärt blev den lilla grisen,  
inte likt hans mor så frodig och välsmord,  
och det var därför han aldrig stektes i spisen  
och serverades på ett julbord!

## REFLEKTION

*Eftersom jag försummade morgonsolen,  
så sken den inte för mig.*

*Eftersom jag tyngde ned det rena hjärtat  
med sinnlighet,  
så sken det inte för mig.*

*En vinternatt när jag kom ut ur skogen,  
då fullmånen lyste ljus och klar,  
och jag insåg:  
Vad är DU, i sanning,  
om inte ditt rena hjärta  
för att reflektera Ljuset  
från det Verkliga!*

## DET VERKLIGA OCH DET OVERKLIGA

*En buddhist  
är en "egoist" i världens ögon  
Allt uppoffrar han för sig själv,  
uppriktigt och ivrigt från gryning till skymning,  
renar han sitt hjärta från illasinnad smärta,  
tills det skimrar obesudlat och rent,  
det glimrar av ljus som en dyrbar ädelsten,  
skiner för alla som passerar förbi,  
men det upptäcks sällan,  
och det är för att  
världens ögon bara ser de ädelstenar  
som förskönar halsarna på ståtliga damer.*

## SOMMAR I SVALBARD

*Här uppe på jordens tak,  
är mitt hjärta enat.  
Livet visar upp sin sanna natur:  
föränderligt, förgängligt, det tillhör ingen.*

*Så som stenbräckan i sin lila härlighet  
och den arktiska vallmon klädd i vitt,  
hellre att blomma endast en natt  
än att aldrig uppleva Ljuset.*

*Det strövande hjärtat efter att ha vunnit polen,  
Gör ett språng -  
Och förenas med solen.*

## VINTER I SVALBARD

*Här uppe på jordens tak,  
är mitt hjärta enat.*

*Livet visar upp sin sanna natur:*

*Lidande och smärta för människa och djur.*

*Köldens genomträngande strimmor*

*förtär den arma renen*

*som ödmjukt strövar över vildmark frostbränd,*

*söker föda på stenen mossklädd.*

*”Mossan”, renarnas väktare,*

*känner sannerligen sorg att se dem som mat för jägare.*



## **MÅLLINJEN:**

*föremålen för våra begär, för våra önskningar,  
en nivå som aldrig kan nås  
när vi oupphörligen söker efter mer.  
Ögonblicket vi är fria från begär och önskningar  
är mållinjen plötsligt där!*

## **BEGÄR OCH RÄDSLÅ**

*Det vi önskar jagar vi,  
det vi fruktar flyr vi från.  
Vi är alla jägare eller flyktingar  
utifrån vad vi välkomnar och avvisar.*

*Den som jagar gör sig till jägare,  
begär är den drivande kraften.  
Den som flyr gör sig till flykting,  
rädslan förtär visdomens styrka.*

*Visdom är den högsta kunskapen  
om begärets och rädslans upphörande.  
Om vi söker detta så länge vi lever,  
finns det mening i allt vi gör.*

## VAKTMÄSTAREN OCH STÄDAREN

*Den som är god idag,  
blir kanske ond imorgon  
om han inte ser efter renheten i tankar, ord och handlingar.*

*Den som är ond idag,  
blir kanske god imorgon  
om han renar sina tankar, ord och handlingar.*

## LEKTION FÖR MORMOR

(Som var rädd att en lite mus skulle sluka och fördärva hennes hus.)

*Det var en gång en liten mus  
som flyttade in i mormors hus.  
Hon hette Stella  
och förlorade sitt liv i en fälla.*

*Vem kan bygga ett hus om inte en mus?  
Vem kan bygga en mus om inte ett hus?  
Fasa är fasa och skräck är skräck,  
den som fruktar döden är aldrig någonsin fridfull.  
Det är samma förskrämda hjärta i liten som stor,  
se därför upp så att  
alla levande varelser kan leva i fred.*

## LYCKLIGE PETER

Det var en gång en liten man  
som lyckan fann i "ingen-mans land".  
Han greppade den ivrigt med hela sitt hjärta,  
"Lyckan är min", proklamerade han för sig själv.  
"Jag är lyckan, lyckan är min,  
sålunda skall jag driva bort allt ont jag möter på min väg."

Mannen kunde inte släppa taget om lyckan, så  
när hjulet vred sig  
hamnade han i onåd.  
Vad han nu såg gav ingen frid,  
på fel väg han hamnat,  
Allt som tidigare varit gott  
blev till ondska och mörker förvandlat,  
av ångest slukad, och han närde sin rädsla:  
"Här är inte bra, detta vill jag inte,  
detta är inte jag, var är lyckliga jag?!"  
Han söker i förtvivlan och söker så fruktlöst,  
hans hjärta det mörknar, så smärtsamt så sanslöst,  
i dimman vägen förverkad,  
eftersom han inte kan se  
att "Lycklige Peter" i verkligheten aldrig existerat!

Begär lever i mörka kvarter  
samlar smuts och damm  
Den som skall befrias inser  
sitt kall och blir genast strävsam!

## ATT KLÄ PÅ, ATT KLÄ AV OCH ATT ÅTERUPPRÄTTA

### ATT KLÄ PÅ:

*Löggen, oavsett hur fint och snyggt den kläds,  
den som inte törs släppa taget,  
är alltid rastlös, och räds.*

### ATT KLÄ AV:

*Sanningen, om än smärtsam och dyster,  
den som törs möta och se den,  
dväljs därefter i fridens lyster.*

### ATT ÅTERUPPRÄTTA:

*Inget i världen oss tillhör.  
En lögn kan inte ägas,  
Och ur sanning frihet härrör.*

## FISKAREN

*Fiskaren agnade bedrägligt sin krok,  
fisker hastade mot betet.  
Nu hänger den där och skakar,  
oförmögen att frigöra sig.*

*Fiskaren är "Den Onde" i egen hög person,  
han fröjdas ondskefullt,  
var gång han över relingen drar  
ett lidande människohjärta.*

*Fisken är alltjämt oskyldig,  
den är bara blind och dåraktig.  
Men den som gör sig själv till Fiskaren  
måste möta dödens domslut.*

(Fiskaren är som frestaren som förför andra.  
Fisken är som sinnet som lurar sig själv.)

## TILL EN UNG SJÖMAN

Vi är alla som skepp på havet,  
var och en sitt eget fartyg,  
Skrov och motor är som kropp och sinnen;  
Kapten och styrman - "det med vetskap".

Hjärtat skänker motivets kraft  
det begär och längtar efter den rätta platsen,  
där det kan befria sig från bojor och kedjor,  
göra sig av med lidande och finna frid.

Söderhavsöar är blott för nöjens skull,  
där finner man inga fridfulla ställen.  
Stora stadskajer med "rovgiriga hajar",  
ingen väg på kartan att följa.

Den som vill fly från "det ändlösa kretsloppet"  
måste vända rodet och sätta kurs i motsatt riktning.  
Rakt mot strömmen och de väldiga vågorna  
går ovillkorligt den enda rätta vägen

Den kapten som lyckas styra sitt fartyg  
utan ofärd genom denna prövning,  
kan tryggt landstiga på den andra stranden,  
- och finner lycka och frid.  
Och kommer aldrig mer sätta sin fot i en båt  
att segla livets fruktansvärda hav.







This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

To view a copy of this license, visit:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

You are free to:

- Copy and redistribute the material in any medium or format.

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- **Attribution:** You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- **NonCommercial:** You may not use the material for commercial purposes.
- **NoDerivatives:** If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
- **No additional restrictions:** You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

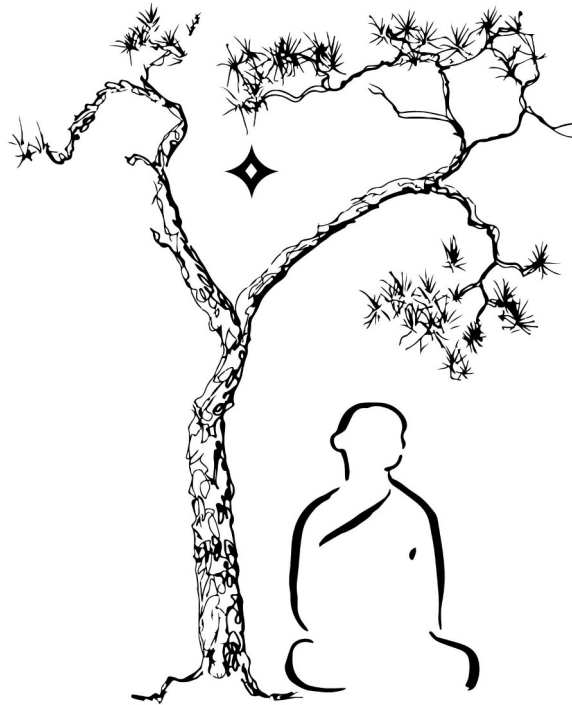
Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Ursprungligen publicerad av: Inward Path Publisher,  
Penang, Malaysia. 1998.  
© 1998 Mali Bagøien.

Publicerad 2023 av:  
Lokuttara Vihara, Skiptvet, Norge.  
<http://skiptvet.skogskloster.no>  
ISBN: 978-82-93834-00-7  
Version 1.2



**Lokuttara Vihara**  
Skiptvet Buddhist Monastery  
Norway

Icke-kommersiell publikation, endast för gratis distribution