





**EVANGELINA ÖGREN BACIRTI**

# **Rymd & tystnad**

**Omedelbar befrielse**



**Förlagshuset  
SILJANS  
MÅSAR**

Ystad, 2017

Förlagshuset Siljans Måsar  
[www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)  
[info@siljansmasar.com](mailto:info@siljansmasar.com)

ISBN 978-91-88097-47-7

© Evangelina Ögren Bacirtzi, 2017  
Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsfoto: Matton Images

Grafisk form: Lilla blå tornet  
[www.lillablatornet.se](http://www.lillablatornet.se)

Tryck: ScandBook AB, Falun 2017  
[www.scandbook.se](http://www.scandbook.se)



*Till mina barn och barnbarn*





*Trygg i denna insikt,  
i ett tillstånd av rymlig öppenhet  
och bekymmerslöst välbefinnande,  
vilar du nu i din absoluta naturs  
värme, härlighet och sällhet.*

*Du har nu nått  
den ursprungliga grunden: den  
naturliga enkelhetens ursprungliga renhet.*

SOGYAL RINPOCHE

UR DEN TIBETANSKA LIVS- OCH DÖDSBOKEN

## Innehåll

<i>Prolog</i> .....	11
<i>Dag ett</i> .....	16
<i>Dag ett</i> .....	20
<i>Dag ett, två, tre (för vanans skull)</i> .....	24
<i>Dag !</i> .....	28
<i>Samma dag</i> .....	32
<i>En dag, vilken som helst</i> .....	36
<i>Några dagar efter att jag fyllt sextio år</i> .....	42
<i>Idag</i> .....	45
<i>Dagen idag igen</i> .....	49
<i>Ingen speciell dag</i> .....	52
<i>Nytt hela tiden</i> .....	56
<i>En halv timme</i> .....	59
<i>Det som återstår</i> .....	60
<i>Satsang i sällskap med de nobla</i> .....	64
<i>Allt ordnar sig till det bästa</i> .....	70
<i>Allting är på sin plats</i> .....	73
<i>Spegelblankt</i> .....	77
<i>Sommarstugan, mitt kloster</i> .....	81
<i>Tro inte på dina tankar</i> .....	85
<i>Var är gårdagen?</i> .....	89
<i>Lekar i ljuset</i> .....	92



<i>Sextio år?</i> .....	96
<i>Ensam utan historia</i> .....	100
<i>Ett underverk</i> .....	103
<i>Inget spår</i> .....	106
<i>Allt är på sin plats</i> .....	109
<i>Det klara landet</i> .....	113
<i>Höst igen, en ny höst</i> .....	116
<i>Tystnadens röst</i> .....	121
<i>Tomheten</i> .....	127
<i>Den levande sanningen</i> .....	129
<i>Vem är det som vet?</i> .....	132
<i>Berättelsen är inte sanningen</i> .....	134
<i>Himmel överallt</i> .....	137
<i>Klarhet</i> .....	140
<i>Vem är jag?</i> .....	145
<i>Jag är det – det är det</i> .....	150
<i>Allness</i> .....	156
<i>Ensam med allt</i> .....	159
<i>Den nakne</i> .....	162
<i>Levande ljus</i> .....	165
<i>Obesvärat varande</i> .....	170
<i>Tidlöshet</i> .....	174
<i>Ordinarie direktsändning</i> .....	177
<i>Inget kvar att förlora</i> .....	182
<i>Det är så underbart att leva!</i> .....	187
<i>”Jag är”, det stora mysteriet</i> .....	189



## *Prolog*

Jag fick för mig att jag kommer att dö innan jag fyller sextio. Nu är det sexton dagar kvar till min födelsedag, så det är bråttom. Jag måste hinna hitta mig själv innan jag går bort. Vem annars skulle dö om jag inte vet vem jag är? Var skulle jag hamna utan självkänedom? Allt kommer jag att lämna efter mig, det vet jag. När jag ser mig precis som jag är, då ser jag mig totalt tomhänt och totalt fri från allt. Jag äger ingenting. Ingen äger mig. Några plagg täcker min kropp, det är allt. Jag lever i total fattigdom, i frihet utan gränser.

Mina närmaste har pratat mycket om den stora händelsen, att jag ska fylla sextio år. Fylla? Jag har ju blivit av med alla åren. Ingenting har jag bakom mig. Endast köksbänken är bakom mig, där jag sitter vid köksbordet och skriver. Framför mig finns utsikten över Mälaren. Årstiden är höst, månaden är oktober. För en kvart sedan har Nobelpriskommittén meddelat att Tomas Tranströmer har fått Nobelpriset i litteratur och jag började jubla och gråta av glädje. Hinner jag skriva den bok jag har velat skriva? Jag har sexton dagar på mig. Men ska jag skriva om livet eller

ska jag istället bara leva livet? Vad är skillnaden? Livet skriver ju dagarna om mig, i mig. Jag är som ett öppet blad där minuterna skriver rad efter rad i upplevda stunder, precis när de händer. Medvetandet är nu, kommet ur ingenstans. Och omedelbart försvinner detta i ingenstans.

Eftersom jag har blivit av med alla år har jag ingen berättelse bakom mig. Minnen har jag visserligen. Men ingen verklighet som jag kan ta på eller visa upp som min egen. Jag är tomhänt, fri.

Oändligheten är bakom mig. Oändligheten är framför mig. Som en otroligt levande människa känner jag mig just nu. Jag känner mig verklig i min kropp som andas djupt och lugnt. Mitt i evigheten är sexton dagars lekande med livet, så nära inpå döden, ingenting men ändå allting. Min födelsedag närmar sig. Alltså borde jag inte vara född ännu. Precis så känner jag mig. Levande men inte född.

Det har inte hänt så mycket mer än att jorden har snurrat kring solen och kring sig själv ett antal gånger. Jag tror inte att de räknar varven. De är där de är någonstans i Vintergatans utkant. De rör sig som de gör i en harmonisk dans utan dansgolv. De är i rymden. Så känner jag mig, trots att jag står på jorden. Jag är i luften, utan år och dagar. Någonting kommer och går. Någonting känns som mig. Vem är det?

Livsenergin känns i hela kroppen, vital och pulserande. Jag kan inte se mig själv. Inte mitt ansikte i varje fall. Om jag inte ser i spegeln, så kan jag inte se mig själv. I princip vet jag inte hur jag

ser ut, om jag inte återkallar det i minnet. Det är annars liksom blankt, tomt och genomskinligt. Ett rent medvetande om att något finns där ändå. Något som andas, ser, hör och tänker. Men vem är det? Det är klart att det är jag, säger medvetandet. Men vem är det som säger ”jag”? Inte den person som vet att jag är jag. Inte minnena. Vad är minne? Kan jag kan visa upp det? Varsågod, det här är mitt minne! Mina händer är tomma. Mitt huvud är däremot fullt av hur många minnen som helst. Mina barn och barnbarn är inte minnen; de är verklighet. De är sina egna verkligheter. Det som är verkligt just nu, är mina två tomma händer. Den ena handen stöttar mitt huvud medan jag tänker intensivt. Den andra fattar pennan och skriver av hjärtans lust ett glädjande budskap, ett evangelium. Detta betyder mitt förnamn!

Aldrig tidigare har livet känts så intensivt, så pulserande i allt överallt. På ett medvetet sätt där ingen minut går förbi obemärkt eller ouppmärksam. Ju närmare min födelsedag jag kommer, desto mer spännande känns det. Som om jag kommer att nå livets höjdpunkt och sedan rymden och tomheten! Ut i det okända precis som när jag föddes till världen. Ut i det okända som blev känt allteftersom.

Livet är så vänligt. Allt sker inte på en gång. Samtidigt är det så himla lätt. Ty allt går bort allteftersom. Vi bär aldrig på något. I varje stund av livet som jag lever bär jag i verkligheten på ingenting. Aldrig har jag burit något som varit för tungt att bära. En och annan resväska förstås, då jag packade för mycket. Eller en och annan möbel som skulle flyttas runt. De gånger jag har känt

att livet varit tungt, var det i verkligheten bara en illusion eller inbillning. Känslan var verklig. Den psykologiska smärtan var verklig. Men livet är aldrig tungt att bära, ty det bär sig självt alldeles utmärkt.

Jag har stor respekt för alla tragiska, traumatiska händelser och katastrofer. Människan är enormt stark i att genomleva och klara av allt som kommer i hennes livsväg. Alla har gjort erfarenheten att allt kan förändras blixtnabbt. Men allt går över. Även om det inte känns så just i en speciellt svår situation. Det går över, som om något tar över och återlämnar livsmodet till människan för att börja om på nytt i det stora Intet, i den stora Tomheten, den stora Osynligheten, rymden, vårt sanna hem.

Om jag ser på mina axlar, ser jag att jag inte bär på någonting. Inte på ryggen heller. Sextio år har övergått till det tomma osynliga. Jag lever fri från så kallade bördor. I mitt huvud då? I minnet?

Det krävs mycket stark disciplin för att låta bli att tänka på det förflutna. Det krävs vilja att leva i verkligheten som den är just nu framför näsan på mig, i det jag ser och hör och kan ta på. Det krävs längtan att leva i sanning och inte i minnet eller i förfluten tid, inte i gamla koncept och utslitna tankar. Det krävs ansvar för att ta reda på vem jag är och för att inte styras av hur andra vill att jag ska vara. Jag använde ordet krävs och det är fel. Det krävs ingenting. Att leva mitt i livet är en spontan händelse där disciplinen är själva livet, viljan och längtan är själva livet, likaså ansvaret. Jag behöver bara svara på Livets inbjudan, och egentligen

inte ens det. Allting går av sig självt, spontant och utan ansträngning. Allting sker i de stora skeendenas strömvirvel, i livets tjänst och utveckling.

Jag märker att jag skriver som ett vattenfall av forsande ord och meningar, som om jag vill hinna med att få ned på papper allt jag vill dela med mig av. Hade jag skrivit allteftersom, skulle jag inte befinna mig i den prekära situation som jag befinner mig i, min inbillade nära döden-upplevelse, att hinna med att berätta om mina sista dagars hyllning till Livet! Det är kanske så att man måste ta döden på allvar, som det mest sanna och verkliga som kommer att hända, en plötsligt okänd dag, för att känna livets djupa värde i den vibrerande tillfälligheten, i den tidsbegränsade slumpen i de kosmiska orsakssammanhangen.

## *Dag ett*

Känner mig oändligt fri. Vill inte skriva ”jag” och ”som” eller ”människa” för att meningen ska bli grammatiskt korrekt. ”Mig” skulle jag också vilja ta bort, fast det är svårt. Det är inte lätt att berätta något utan ”jag” och ”mig”. Automatiskt är jag fången i det skrivna ordet.

Numera kan jag vara ute i naturen eller tillsammans med mina barnbarn utan att inom mig själv använda pronomen som ”jag”, ”mig” och ”mitt”. En frihet utan personen ”jag”, upplevd överallt som verklig och sann. Trädgården, blommorna och träden säger inte ”jag”, inte heller vinden, solen, Mälaren eller skogen längre bort. Ingenting har namn ute i naturen, inga ord, endast rymd och tystnad.

Vinden viskar inte. Ljudet som mina öron hör från trädens darrande löv är inte lövets eget ljud. Öronen och hjärnan tolkar det bara så. För träden och naturen runt omkring är det tyst. Bakgrunden av tystnad är. Jag skrev ”är övermäktig”, men suddade bort det. Ty det finns ingenting i naturen som är över eller som är mäktigt. Allt är bara det det är, totalt fritt att vara som det



är ämnat att vara, utan orsak och utan verkan. Om det inte finns människor som vill beskriva det, då är allting i sig självt spontant i rent varande, i en rymd av tystnad. Om jag inte hör vinden i trädkronorna, hur låter den då?

Börjar dagen klockan fem på morgonen med att sitta i meditation framför fönstret med sjöutsikt över Mälaren. Innan dess har jag duschat i höstkallt vatten för att både kropp och själ ska vakna på riktigt.

Väntar på att dagen ska gry. Ensam i mörkret tänder jag ett ljus och genast känns något andligt fylla hela rummet. Något inom mig känner igen sig; något mycket gammalt och ursprungligt. Hör ljud, hjärtats mantra och andningen. Sommarstugan förvandlas till ett zen-buddhistiskt kloster. Jag är på retreat. Meditation pågår. Detta är ingen skillnad mot alla de människor som stiger upp för att gå till jobbet. De är också i meditation i livets tjänst där allt går nästan i ultrarapid med en enorm exakthet. Allt sker som det är ämnat att ske. Bakgrunden som är rymd och tystnad är det som bär allt i ett meditativt tillstånd.

Det är inget speciellt med meditationen. Sitter där i mörkret enbart i sällskap av livets ljus. Väntar inte på något. Bara *är* i något. Det finns inget annanstans. Det finns bara här. Ingenstans kan jag ta vägen. Ingen väg överhuvudtaget. Verkligheten är som den är. Inga vägar framför. Inga vägar bakom. Inga vänster eller höger. Inget Nord eller Syd eller de andra. Inte ens ett jag. En svag förnimmelse av något som vet något. Inte svävande. Inte svag. Inte otydlig. Helt ensam i sig själv. Den är inte ens en punkt på ett

vitt papper. Det vita arket är tomt. Inte som Noaks ark. Seglar inte i arkipelagen av mjölk. Vet inte vad förnimmelsen består av. Ler ändå igenkännande. Någon ler och gråter av vördnad samtidigt. Ingenstans tecknas leendet. Ingenstans faller tårar. Salt honung smakar den osynlige utan minsta grimas. Ingen är ledsen, inte ens glad. Men inte oberörd. Något händer där det inte händer något. Detta har inga motsatser. Magnetens poler har det inte någon aning om. Vet inget om krafter, fotoner, elektroner, atomer eller celler. Det är hela tiden, men utan tid. Det finns ingenstans, där det inte kan vara. I Alltet är detta allt. Det finns ingenting annat än det som finns. Och detta finns ändå icke. Finns oändligheten? Finns evigheten? Finns jag som inte ser Mälaren just nu men som vet att Mälaren finns där ute i mörkret?

Det första dagsljuset som vänligt tar bort nattens mörker, känns alltid kärleksfullt. Solen går inte upp av kärlek. Den gör ingenting annat än att lysa. Det är jorden som vänder sig i sömnen och människorna måste vakna för att gå till jobbet. Varje morgon vaknar de ur sömnen, för att sedan gå in i en annan sorts sömn?

Vad betyder det att vara vaken? Är universumet vaket? Sover det? Vet solen om något som är natt eller dag? Att universumet där ute är mörkt och kallt? När solen går upp, ser den då något? Där är jorden. Ah, Mälaren! Vad fint jag lyser på dess blanka spegelyta! Oh, där sitter en kvinna och mediterar. Hösten är vacker i år.

Solen ser bara ljus. Bländande ljus, ty den är själv ljus. Inte ens

ljus. Något brinner inom den och överallt i den. I sig själv är solen varken varm eller ljus. Den är solen. Den har inget namn i sig. Den är, exakt som den är där den är. När solen lyser på allt ser den bara ljus.

Medvetandet i mig i det koncentrerade uppvaknandets tillstånd, är bara medvetande överallt. Det är medvetandet om mig, på sitt sätt. Hur då? Genom att detta medvetande finns överallt. Och där råkar jag vara som mig själv i ett hisnande kort ögonblick. Sextio år gammal? Ljuset skrattar. Det vrider och vänder sig av skratt i den korta förnimmelsen av nuet som mig. Där emellan ingenting! Tystnad! Och det lilla upplysta dammkornet har ingenstans att fästa sig.

En kvinna sitter ensam i en sommarstuga vid Mälarens strand. Hon har fått för sig att hon kommer att dö när hon fyller 60 år. Det är 16 dagar till dess. Hon iakttar sig själv och naturen runtom. Hon börjar meditera. Dag för dag skriver hon ner det hon uppmärksammar under meditationerna.

Något märkligt börjar hända i hennes liv. Hennes medvetande vidgas och fördjupas. Hon börjar se verkligheten som den är, mot en bakgrund av rymd och tystnad.

När du läser denna bok kan du förstå djupet i meditation och inser vart det kan leda dig. Den vill få dig att bli medveten om ditt eget liv på ett tydligare sätt.

Boken vill också få oss att inse att vi inte behöver vara rädda, vare sig för livet eller för döden.

Evangelina Ögren Bacirtzi föddes i Grekland 1951. Hon flyttade till Sverige 1969. Här har hon under många år arbetat med patienter inom psykiatri-sjukvården.

Evangelina praktiserar meditation och har haft upplevelser som har fört henne bortom tid och rum. Hon har förståelse för det andliga och har nått ett djupt medvetande som ligger bortom ord, tankar och känslor.

