

DANSK SELSKAB FOR TIBETANSK KULTUR

TIBET



NUMMER 77

ÅRGANG 26

EFTERÅR/VINTER

2010



Tsering Paldens flugt til Indien
Nyt om projekter
Tibetanere i Danmark 1961-64
Buddhistisk psykologi
Børn og unge på det tibetanske plateau
Tibetanske begravelses ritualer
Det Tibetanske "LIVSHJUL"

Indhold

Tsering Paldens flugt til Indien	3
Nyt om projekter	9
Tibetanere i Danmark 1961-64	11
Buddhistisk psykologi	14
Boganmeldelse: Tibetansk medicin og psykiatri	16
Butik	17
Børn og unge på det tibetanske plateau	19
Nyt fra bestyrelsen	20
Tibetanske begravelsesritualer	21
Det Tibetanske „Livshjul“	28

Har du husket at betale kontingent?

Det er meget billigt at være medlem af Dansk Selskab for Tibetansk Kultur! Husk at betale dit kontingent for

2010, hvis det ikke allerede er gjort.

Tak for din støtte!

Den gævner tibetanerne.

Gavebidrag til DSTK kan trækkes fra i skat

DSTK modtager med glæde gavebidrag fra medlemmer – det vil gå til arrangementer, projekter og trykning af medlemsblad.

Meld adresseændring

– det sparer os både for tid og penge

Hvis du ønsker at opsiges dit medlemskab, så vær venlig at sende os en e-mail.

Nyhedsbrev via e-mail

Husk at forårets nyhedsbrev vil blive udsendt via e-mail.

Du får informationerne hurtigere, og selskabet sparer porto.

Tak til alle jer, som allerede har sendt oplysninger om e-mail til os! Men vi mangler stadig mange endnu.

Send din mailadresse til info@dstk.dk – skriv blot dit navn og eventuelt medlemsnummer i emnelinjen.

NB: Medlemmer, som ingen mail-adresse har, vil få tilsendt nyhedsbrevet med posten.

Bidragsgivere har copyright til egne artikler.

SEKRETARIAT FOR DSTK

Ryesgade 90 A, 2100 København Ø, telefon 35 26 79 26, info@dstk.dk

Åbent: Onsdag kl. 17.00-19.00.

WWW.DSTK.DK

Indeholder information om DSTKs virke, arrangementer, artikler om Tibet og tibetansk kultur og en selvstændig internetside: „Kvinder og tibetansk buddhisme i eksil“.

KONTINGENT

200 kr. for enkelt medlemskab. 300 kr. for to medlemskaber fra samme husstand. 100 kr. for sponsorer. 500 kr. for et firmakontingent. Kontingentet betaler bl.a. for tryk og forsendelse af „Tibet“. Konto nr. 3 42 87 88 – reg. nr. 1551.

BIDRAG TIL SPONSORSHIPS OG PROJEKTER

Kan indsættes på konto: 9 67 08 90 – reg. nr. 1551.

GAVER TIL DSTK

Kan indsættes på konto: 3 42 87 88 – reg. nr. 1551.

TEKSTBIDRAG TIL BLADET

Modtages gerne. Kontakt redaktionen på tibet@live.dk, hvis du vil bidrage med en tekst. Vi gør opmærksom på, at redaktionen ikke påtager sig ansvar for holdninger, som bidragyderne måtte fremlægge i artiklerne.

ANNONCERING I „TIBET“

Kontakt redaktionen for mere information om priser og opsætning, eller klik ind på www.dstk.dk/blad.html. Bestyrelsen lægger vægt på, at annoncens indhold har relation til bladets indhold og ikke er i konflikt med DSTKs virke.

REDAKTION

Ansv. redaktør: Franz Nitschke. Bidragydere: Ellen Bangsbo, Grethe Sørvig, Susanne Moe, Jonna Rives

Layout: Eks-Skolens Trykkeri

Forsidefoto: Ellen Bangsbo. Mani wall ved Serashul i Østt Tibet

Bagsidefoto: Ellen Bangsbo. Smør lamper

DSTK BESTYRELSE

Ellen Bangsbo (formand), Franz Nitschke (næstformand), Jonna Rives (kasserer), Susanne Moe (sekretær), Grethe Sørvig, Uffe Meulengracht.

Tsering Paldens flugt til Indien

71 år gamle Tsering Paldens historie er ikke ekstraordinær. Han, og 44 andre tibetanske flygtninge, fortalte sin historie til tibetolog Trine Brox, under hendes feltarbejde i Bylakuppe i Sydindien. Ligesom andre tibetanske flygtninge der ankom Indien i 1959, er dette en historie om nomaden der forlod hjemlandet Tibet og blev sendt til Sydindien for at opbygge en tibetansk bosættelse midt i junglen og etablere sig der som landmand.

af Trine Brox

Flugten

Tsering Paldens historie handler også om et liv som nybygger i Indien, alt i mens han drømmer om at vende tilbage til Tibet. For selvom Tsering Palden i 50 år har arbejdet hårdt på at opbygge et tibetansk hjem i Indien, er han parat til at opgive hus og majsmarker, og hvornår det skal være vende tilbage til Tibet sammen med Dalai Lama.

Tsering Paldens familie var nomader udenfor Gyantse i regionen Tsang i Tibet. Tsering Palden var 24 år gammel i 1959, da han, hans kone og syv yngre brødre sadlede 30-40 yakdyr med ejendele og flygtede sammen med andre landsbyboere og i alt 80 yakdyr. Flere tibetanske flygtninge sluttede sig til dem, og karavanen voksede gradvis som de nærmede sig Bhutan. De krydsede grænsen i september 1959, fem måneder efter at Dalai Lama havde forladt Lhasa. I Bhutan solgte Tsering Palden dyrene og oppakningerne. Han efterlod familiens værdigenstande hos nogle bhutanesiske bekendte i den tro, at han inden længe ville returnere, når urolighederne i Tibet var overstået. For pengene købte Tsering Palden tsampa. Han bar det på sin ryg gennem Bhutan og ind i Indien eskorteret af bhutanesiske soldater.

Det første år i Indien

Den 28. april 1959 rapporterede indiske aviser om den første store tilstrømning af

tibetanske flygtninge til Indien. To transitlejre blev etableret: Missamari i Assam og Buxa i Vestbengalen. I løbet af to måneder var 15.000 tibetanere ankommet til Indien, og antallet af tibetanske flygtninge voksede stødt. Flygtninge blev registreret og fik lægehjælp, mad og midlertidigt husly. Inden udgangen af 1961 var 70.000 tibetanere rehabiliteret i Indien.

I oktober 1959, efter femten dages rejse, ankom også Tsering Palden og hans familie til Buxa, hvor de måtte opholde sig i nogle måneder. De tibetanske flygtninge havde svært ved at tilpasse sig varmen, den nye mad og de mange sygdomme, som florerede. De helt gamle og de meget unge var de første som omkom under de vanskelige forhold. Hver dag, erindrede Tsering Palden, var der nogen døde. Efterhånden blev tibetanske flygtninge videresendt fra transitlejrene og til 95 forskellige vejanlægninger i det nordlige og nordøstlige Indien, hvor de blev ansat som vejarbejdere. Mere end 12.000 tibetanske flygtninge blev rekrutteret, og Tsering Palden blev forflyttet til delstaten Himachal Pradesh i Nordindien. Mændene fik en løn på to rupier om dagen, mens kvinderne fik en rupi og tolv paisa for deres tunge arbejde. Det var nok til at Tsering Palden og hans kone kunne overleve. I marts 1960 hørte de, at Dalai Lama var ankommet til Dharamsala, som lå kun en dagsrejse fra Manali, hvor de arbejdede. Tsering Palden tog derhen sammen med



Tsering Palden er en af de oprindelige nybyggere i Bylakuppe, som siden 1960 har boet og arbejdet i lejr nummer 1. Her står han udenfor lejrens nye landsbytempel.

andre vejarbejdere i håb om at blive velsignet af deres leder. De faldt på knæ foran Dalai Lama, græd og bad. De bad om at kunne vende tilbage til Tibet. Dalai Lama fortalte dem, at også han bad om at blive genforenet med fædrelandet. Han formanede dem om ikke at miste håbet, men også at tilpasse sig de nye forhold i Indien: „Hans Hellighed fortalte os at varmen i Indien og de mange sygdomme gjorde det nødvendigt at være meget renlige og påpasselige,” erindrer Tsering Palden. Dalai Lama opfordrede de langhårede nomader til at klippe det lange og filtrede hår. Tsering Palden ler meget, mens han udførligt og levende fortæller, hvordan de dengang havde langt og beskidt hår, som var snoet om hovedet. Vi griner så meget, at interviewet standser nogle minutter. „Hans Hellighed fortalte os at vi skulle have kort hår så længe vi var i Indien, men han forsikrede os om at vi kunne gro det langt igen, når vi vendte tilbage til Tibet,” fortæller Tsering Palden.

Et par måneder senere annoncerede Dalai Lama, at flygtningene skulle opgive det hårde liv som vejarbejdere og i stedet slå sig ned i faste bosættelser. Desuden, sagde Dalai Lama, skulle de unge have en uddannelse. Fra Tsering Paldens gruppe blev 50 børn sendt til Dharamsala for at gå i skole. Resten fortsatte vejarbejdet. Når en vej var færdig, blev tibetanerne sendt til et nyt sted, hvor de slog lejr og byggede en ny vej, indtil de igen blev forflyttet til endnu et sted for at bygge endnu en vej. Dalai Lama vidste, at livet som vejarbejder var et ekstremt hårdt liv, og at det tærede på de tibetanske flygtninge. Derfor, argumenterer Tsering Palden, sendte Dalai Lama dem til det sydlige Indien. Han beordrede de tibetanske flygtninge at rydde junglen og etablere sig som landmænd.

Dalai Lamas og de indiske myndigheders strategi var at sende de tibetanske flygtninge til underudviklede landlige områder i Sydindien. Fra Dalai Lamas synspunkt var det bedre at slå sig ned midlertidig end at opretholde det hårde liv som migrerende vejarbejdere. Fra et indisk perspektiv var det en god mulighed for at udvikle den indiske periferi ved at lade flytningene opbygge bæredygtige samfund. Alle, både de indiske myndigheder og de tibetanske flygtninge, troede at de tibetanske nybyggere ville returnere til Tibet efter få år og da efterlade kultiveret jord, nye huse og veje, vandledninger og elektricitet tilbage til de indiske værter. De indiske myndigheders rehabiliteringsprogram for tibetanske flygtninge sendte i 1960 den første gruppe

tibetanske flygtninge til Sydindien. Her skulle de etablere en koloni på et område på 1200 hektar jungle i Bylakuppe, som den gang lå i delstaten Mysore, nu Karnataka. Blandt den første gruppe tibetanske nybyggere i Sydindien var Tsering Palden.

Etableringen af Lugsam

Tsering Palden kom til Bylakuppe i september 1960, et år efter at han var rejst fra Tibet. De tibetanske flygtninge kørte ad en muddervej, der var så smal at to busser ikke kunne passere hinanden. De blev efterladt i en lysning i junglen. „Det hele var jungle!” udbryder Tsering Palden. Der var rejst telte til de tibetanske beboere. Og i et hus af bambus lavede nogle indere mad. Tibetannerne fik hurtigt lavet et alter og de første dage brugte de på at bede og spise. De var den første gruppe af tibetanske flygtninge, der kom til Bylakuppe og sammen byggede de Lugsam, den første tibetanske bosættelse i Indien. Tæt jungle omgav teltlejren. Naboerne var slanger, elefanter og vildsvin. Hver dag bad de til, at ingen dyr ville skade dem. Mange af de første indbyggere i Lugsam er i dag overbevist om, at Dalai Lamas velsignelse var årsag til, at kun få tibetanere blev dræbt af farlige dyr de første par år. „Kun fire eller fem tibetanere omkom,” erindrer Tsering Palden.

De tibetanske nybyggere i Bylakuppe blev delt i to grupper. Den ene gruppe ryddede junglen, og den anden byggede veje. Mens mændene huggede den store skov af bambus ned, gik kvinderne i gang med at brænde bambussen. De arbejdede hårdt

i den glohede varme fra bålene, ryddede junglen og byggede veje til lyden fra brændende bambus som knitrede i flammerne. De tibetanske flygtninge var ikke glade for det nye hjem og arbejde, men de gjorde, som de fik besked på. ”Vi arbejdede så intenst hele tiden,” forklarer Tsering Palden, „at de indiske myndigheder blev nødt til at bede os om at tage det mere med ro, så vi ville holde længere. Vi byggede denne landsby, lejr nummer 1.”

De indiske myndigheder sendte bulldozere, så det som var tilbage af junglen kunne jævnes med jorden og laves til marker. Marker som kunne dyrkes af de nye beboere. Og de byggede huse. Hvert hus skulle beboes af fem personer. Nogle familier fik et hus for sig selv, mens andre husholdninger blev sammensat af tibetanere, som var fremmede for hinanden. Der blev bygget huse til 100 husholdninger i lejr nummer 1.

I de første år dannede de også jordbrugsskollektiver, hvor de gik sammen om at dyrke jorden. Det var først senere, i 1963, at jorden blev fordelt mellem flytningerne: lidt mindre end en halv hektar per person over fem år. Det betød at en familie på fem fik cirka to hektar privat jord. Hver husstand fik også en okse. De havde brug for to okser til at pløje en mark, så naboerne gik sammen og arbejdede skiftevis på hinandens marker. De lærte at dyrke bomuld, tobak og ragi, men selv om nogle hushold havde gode marker, og dermed held med at dyrke jorden, gav andres marker meget lidt. En schweizisk hjælpeorganisation lærte dem at dyrke majs, som både var arbejdsbespa-



rende og som vanligtvis gav en god høst. De frodige majsmarker tiltrak også uvelkomne naboer om natten. Tsering Palden kunne vågne op til lyden af råbende landmænd, som med fakler forsøgte at jage vilddyrerne væk for at redde markerne. Vildsvin og elefanter trampede afgrøderne ned og tvang dermed mange tibetanerne ind i fattigdom.

Efterhånden som junglen blev ryddet og veje bygget, kom nye grupper af tibetanske flygtninge til Bylakuppe for at etablere nye landsbyer. Den første gruppe ankom i 1960 og etablerede lejr nummer 1, og i 1962 var de flyttet ind i de nye huse. I alt seks landsbyer blev etableret i Lugsam, og i 1969 blev endnu en tibetansk koloni, Dickey Larsoe, opført i Bylakuppe. De fleste tibetanere i tvillingekolonierne blev landmænd.

De uddannede flygtninge rejste til eksiltibetanernes hovedsæde Dharamsala, hvor sponsorerne og turisterne kom, hvor medierne rapporterede fra, og hvor aktivisterne og den tibetanske kulturelle og politiske elite holdt til. De boede i Dharamsala, tæt på Dalai Lama. Der kunne de slutte sig til den tibetanske frihedskamp ved at arbejde i administrationen eller i NGO'erne. De uddannede tibetanere blev tilbage i Bylakuppes to tibetanske kolonier Lugsam og Dickey Larsoe. I Bylakuppe var der ikke tid til at bidrage til nogen frihedskamp, andet end ved at arbejde hårdt og frivilligt betale en lille smule skat til de eksiltibetanske myndigheder.

Dagens Bylakuppe

Lugsam og Dickey Larsoe ligger to timers kørsel fra Mysore i den sydindiske stat Karnataka. Den lille indiske landsby, hvor man står af bussen, kaldes Bylakuppe. Der er ikke meget mere end af nogle få forretninger, en politistation og et stoppested for motoriserede cykeltaxaer. Den nærmeste by, Kushalnagar, ligger syv kilometer fra Bylakuppe og er en lille by af beskeden interesse. De to bosættelser Lugsam (hvis fulde navn er Lugsung Samdupling) og Dickey

◀ *Indbyggerne i Lugsam, mange tidligere nomader i Tibet, blev oplært i landbrug. De prøvede med flere afgrøder, men majs viste sig at være den mest sikre og mindst arbejdskrævende. Når majs høstes, bliver den opbevaret af indbyggernes andelsselskab, indtil markedspriserne er favorable.*



Nabokonen sammen med min assistent Kunchok Dolma udenfor vores hus i Lugsams lejr nummer 1. Udenfor vores hus var der vaskeliner og liner med fælmede bedeflag. I flagstangen havde nogen hængt en yakdukke til tørring i solen. Ingen tog ham ned i de fire uger, vi boede der.



Markedet i Lugsam lejr nummer 1. Her er spisesteder, forretninger, skrædder, frisør og internet-café. Ikke langt derfra ligger også forsamlingshus, tempel, skole og kloster. Mange faciliteterne i Lugsams lejr nummer 1 deles med nabokolonien Dickey Larsoe.

Larsoe danner tilsammen den største tibetanske koloni, som almindeligvis går under navnet Bylakuppe. Der er 10.600 indbyggere i Lugsam og 4100 i Dickey Larsoe - fordelt over 22 landsbyer spredt over et stort areal og omgivet af majsmarker. Mange eksiltibetanere kalder landsbyerne for „flygtningelejre”, selvom de ikke ligner midlertidige opholdssteder for flygtninge. Faktisk må de to bosættelser siges at udgøre et meget velorganiseret samfund: Der er en lokal administration, domstol og demokratiske institutioner. Her findes også sundhedscenter, hospital, plejehjem, vuggestuer, skoler fra førskole til tolvte klasse (SOS Tibetan Children's Village og CST Bylakuppe), andelselskaber, værksteder, virksomheder, heder, klostre og templer.

Lugsam består af seks landsbyer med omkring 100 familier i hver. Den første landsby, lejr nummer 1, har et lille marked.

Der er tibetanske spisesteder og forretninger, skrædder, frisør og internet-café. Ligesom de andre landsbyer i Lugsam, har lejr nummer 1 et forsamlingshus, et tempel, en nærliggende skole og et kloster. Der er i alt syv klostre, som dækker over de fire største grene af tibetansk buddhisme. Klostrene Sera Mey og Sera Jey udgør deres egen landsby, der huser 3000 munke og præsenteres for udlændinge som „the lama camp.” Her har de egne butikker, internet-café, hospital (Sera TMAI), boliger og endda et plejehjem for gamle munke. Mange af de faciliteter, der findes i Lugsam, deles af dem, der bor i Dickey Larsoe, som består af 16 landsbyer med 32 familier hver.

Lugsam og Dickey Larsoe er defineret af de indiske myndigheder som „beskyttet område.” Uden en særlig tilladelse udstedt af indenrigsministeriet i Delhi kan udlændinge kun besøge Lugsam og Dickey Larsoe i dagtimerne. Ingen, jeg taler med, ved,

hvorfor bosættelserne er beskyttet, men der er adskillige bud. Ingen af forslagene bekræfter det rygte, jeg havde hørt i Dharamsala, at Bylakuppe var en lodseplads for atomaffald. Det ligner bestemt ingen lodseplads for atomaffald, selv om der er en smule gøldt nu, i og med at de fleste landmænd havde høstet.

På trods af at de to bosættelser kun er for tibetanere, så møder man også indere. De er daglejere på gårdene, kører rickshaw, er omrejsende handelsmænd, og i weekenden kommer der også en tigger eller to. De lokale inderes sprog er kannada, men flere behersker også tibetansk. Endvidere er Det Gyldne Tempel (Namdroling klosteret) i lejr nummer 4 fyldt med indiske turister, som besøger templet i dagtimerne.

Livet som landmand

Da jeg møder Tsering Palden første gang i januar 2007 i Lugsam, er han 71 år gammel,

og han fortæller mig om de snart 50 år, som han har boet og arbejdet i Lugsam. De første mange år var meget vanskelige, og det krævede hårdt arbejde at få afgrøder. Det var ikke før i halvfemserne at deres liv blev godt og uden store problemer.

Tsering Palden sendte to af sine fire børn på college, og det var kostbart. De fik ingen økonomisk hjælp fra en sponsor, sådan som mange familier i Dharamsala gør. „Uddannelse er vigtig,” siger Tsering Palden, „så derfor er der flere familier, som låner penge for at give deres børn en videregående uddannelse udenfor kolonien.” De unge, der er tilbage i Lugsam, har opgivet at få en uddannelse og hjælper hellere familien med arbejdet i marken eller tager på sæsonbestemt handel udenfor kolonien. Tsering Paldens børn er ikke blevet landmænd som han selv, og han mangler den arbejdsstyrke, som er nødvendig for at passe marken. Nu har også helbredets svigtet ham, og han er derfor blevet tvunget til at udleje jorden til slægtninge.

Fattigdommen er åbenbar, når man ser sig omkring i Lugsam og Dickey Larsoe. De fleste landmænd får kun afgrøder en gang

om året, og dermed er virksomheden meget sårbar. Nogle af de tibetanske beboere er så fattige, at de modtager økonomisk hjælp, men det er så lidt, påpeger Tsering Palden, at de stadig er fattige. Da det er svært at leve af landbrug alene, er det almindeligt at supplere med dyrehold, handel og sæsonarbejde. En families indkomst afhænger i høj grad af hvor mange hårdtarbejdende børn, der er i familien: Hvis børnene er gode, vil de arbejde på gården eller, hvis familien er i stand til det, sendes nogle af børnene på sæsonarbejde udenfor kolonien for at bidrage til familiens økonomi. I begyndelsen af vintersæsonen kan en familie tage lån for at købe produkter til videresalg, og derefter, fra oktober til det tibetanske nytår i februar, rejser de til større byer for at sælge produkterne. Nogle familier har ikke meget succes og er ude af stand til at tilbagebetale lånet. Andre kan leve af indtægten fra sæsonarbejdet resten af året.

Flere huse i Lugsam og Dickey Larsoe står tomme om vinteren, når familierne er på sæsonarbejde. Andre huse er permanent forladt, fordi familien har søgt bedre muligheder udenfor kolonien eller helt har forladt Indien. Det er især de unge, som rejser,

og nogle rejser til Vesten. Som regel er det nemt at se, hvem der blandt indbyggerne har slægtninge i udlandet: De har bygget større huse, og nogle har endda bygget et tempel eller et forsamlingshus til landsbyen.

Tsering Paldens børn har startet nye og bedre liv udenfor Lugsam. Han har en datter og en søn i Schweiz, en søn i Amerika, og hans yngste datter bor i en landsby i nærheden af Bylakuppe. „De fremmede lande er så lokkende for de unge! Jeg kan ikke stoppe dem!” Tsering Palden synes det er i orden, at de unge tager væk for at tjene penge, mens de gamle bliver tilbage. I Lugsam er det overladt til den ældre generation at passe majsmarkerne. Nogle er tvunget til at leje markerne ud til andre landmænd, mens andre blot lader majsmarkerne forfalde. De ældre tager sig også af naboers forladte huse: tænder lamperne på hjem-mealtre og sørger for vanofringer.

Tilbage til Tibet

Mange af de første tibetanske nybyggere i Bylakuppe døde i de nye hjem i Indien. De, som stadig befinder sig i Lugsam og Dickey

En gade i Lugsams lejr nummer 1. Lugsam har i alt seks landsbyer med omkring 100 hushold.

Hver landsby er ledet af to landsbyledere, som fungerer som bindeled mellem indbyggerne og koloniadministrationen. Hver landsby er organiseret i ti mindre nabolag med egen repræsentant, som er talsmand ovenfor landsbylederen. Tsering Palden har i de 50 år, han har boet i Lugsam, fungeret som landsbyleder i flere omgange.





Der er i alt syv munkeklostre i Bylakuppe og kun et enkelt nonnekloster. På billedet ses nogle af de unge beboere i Ngagyur Nyingma nonnekloster.

Larsoe, forestiller sig et andet liv end det, de lever i dag. Alt imens deres voksne børn bor og arbejder i Vesten, drømmer den ældre generation om at vende tilbage til Tibet, uanset om hjemlandet er frit eller ej.

Tsering Palden er blandt dem, der på et tidspunkt returnerede til Tibet. Han tog imod det kinesiske tilbud om at vende hjem og rejste i 1993 til Tibet uden nogen egentlig plan. Han forlod bare Bylakuppe med ønsket om endeligt at vende hjem. Gensynet med gamle venner og slægtninge var først glædeligt, men snart indså Tsering Palden, at alt var forandret, også folket, og han kunne ikke lide, hvad han oplevede. Han var frustreret og utålmodig efter at rejse derfra. „Hellere bo i Indien end i hjemlandet, hvor tibetanere ikke har nogle rettigheder,” fortæller han. Tilbage i Indien var Tsering Palden fast besluttet på, at han ikke ville vende tilbage til Tibet før, Hans Hellighed Dalai Lama gør det. Han ønsker at leve, der hvor Hans Hellighed lever, og han er sikker på, at Dalai Lama ikke vil vende tilbage til det Tibet, som Tsering Palden bevidnede i 1993. Tsering Palden

garanterer at den dag Dalai Lama vender hjem, den dag vil han og hans naboer følge Dalai Lama til Tibet. Da vil de give slip på alt de har opbygget i Bylakuppe, forlade det hus, de har bygget, og opgive den jord, de har dyrket. De vil give Lugsam tilbage til inderne og glædeligt rejse derfra. Det som tibetanere har opbygget og arbejdet hårdt for gennem 50 år i Bylakuppe, ser de frem til at returnere til de indiske værter. Som alle de andre ældre tibetanere, der engang blev sendt til Sydindien for at etablere Lugsam midt i junglen, håber Tsering Palden, at han en dag vender tilbage for at leve og dø i Tibet.

Om forfatteren:

Trine Brox er adjunkt i Tibetologi og Kinastudier ved ToRS - Institut for Tværkulturelle og Regionale Studier, Københavns Universitet.

Forfatteren vil gerne takke de to administrationskontorer i Bylakuppe for hjælp og venlighed i Lugsam i januar og februar 2007. Særlig taknemlighed gives til Tsering Palden og de mange tibetanere, som jeg mødte

under mit ophold i Bylakuppe, og især de 44 personer, som jeg formelt interviewede. Jeg blev assisteret af Kunchok Dolma.



Tre tibetanske piger indøver en sangtekst til opvisning under fejringen af det tibetanske nytår i forsamlingshuset i lejr nummer 4.

Nyt om Projekter

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur formidler humanitær støtte til udvalgte projekter eller etablerede institutioner blandt eksiltibetanere i Nepal og Indien foruden støtte til tibetanere bosat i de tibetanske autonome områder på Himalaya plateauet.

af Ellen Bangsbo

Vores overordnede formål med at yde humanitær støtte til tibetanerne er at bidrage til:

- at tibetanerne kan beholde og udvikle deres særegne kultur
- at tibetanerne som befolkningsgruppe kan opnå de ressourcer og kompetencer, som gør at de kan opretholde et værdigt liv uden sult og fattigdom

Vores strategi er at yde finansiel støtte inden for følgende områder:

- Uddannelse, generelt
- Uddannelse med fokus på kvinder
- Sundhedsfremmende projekter
- Kulturbevarelse og civilorganisationer

Vi formidler kun støtte til projekter eller institutioner, som bestyrelsen har et rigtig godt kendskab til og samarbejde med. Nedenfor kan du først læse om vores nye projekter efterfulgt af de 'gamle', dvs. institutioner eller andet som vi har støttet gennem mange år.

Nye projekter

Bidrag til genopbygning til jordskælvs ofre ved Yushu

Den 14. april 2010 ramte et stort jordskælv Yushu (tib. Kyegudo), det tidligere tibetanske Kham, i det Tibetanske Autonome Præfektur i Qinghai provinsen beliggende nordøst for Tibets Autonome Region. Over 90% af befolkningen er tibetanere, og området er en del af det historiske Tibet. Det kraftige jordskælv målte 6,9 på richterskalaen, og har nu forårsaget flere end 2.698 døde og 12.000 sårede. Byen er praktisk taget jævnet med jorden, og omkring 100.000 mennesker er blevet hjemløse.

DSTK har foreløbig modtaget 23.850 kr. i støtte til jordskælvs ofre, men vi modtager meget gerne flere bidrag – der er hårdt brug for dem!

Alle bidrag bliver sendt videre til Svensk-Tibetanska Skol- og Kulturföreningen, som har gode samarbejdskontakter i Tibet og mange års erfaring med projektarbejde i Tibet og de tilstødende tibetanske områder på det tibetanske plateau.

Bestyrelsen har modtaget en rapport fra Svensk-Tibetanska Skol- og Kulturföreningen om deres indsats i hjælpearbejdet. Der har været flere hjælpeorganisationer verden over, som har rejst støtte til jordskælvs ofre, men på grund af de kinesiske myndigheders indblanding, har det været vanskeligt at få den indsamlede hjælp ud til ofre. Svensk-Tibetanska Skol- og Kulturföreningen driver tre skoler i området og har gode kontakter der. Derved har det været muligt for foreningen at distribuere midler til området gennem en pålidelig tibetaner, der personlig har rejst rundt i området og overset, at foreningens midler blev fordelt på ordentlig vis, så meget som det var muligt under de vanskelige omstændigheder.

Hovedfokus på nødhjælpen har været at hjælpe ældre, mindre børn, samt munke og nonner, der har haft et desperat behov for mad, tøj og andre basale fornødenheder. Svensk-Tibetanska Skol- og Kulturföreningens indsats har især været rettet til Thrangu Rinpoches kloster, som er beliggende lige ved Kyegudo og er af de hårdest ramte klostre.

Læs mere om Svensk-Tibetanska Skol- og Kulturföreningen på www.tibet-school.org

Støt tibetanske skolebørn

DSTK har indtil nu haft et individuelt sponsorprogram, hvor man som privat-

person eller firma kunne blive sponsor for en navngiven person. Dette individuelle sponsorprogram stopper ved udgangen af 2010. Bestyrelsen ønsker dog at fortsætte vores formidling af støtte til de tibetanske skolebørn og derfor har vi oprettet to skoleprojektprogrammer:

- Et projektprogram for skolebørn i Nepal (gennem Snow Lion Foundation)
- Et projektprogram for skolebørn i Indien (gennem Department of Education)

En stor del af DSTK's medlemmer har gennem mange år gennem sponsorordninger støttet skolegang for eksiltibetanere. Disse sponsorordninger udfases i slutningen af 2010, men vi vil gerne fortsætte med at hjælpe de unge tibetaneres skolegang gennem projektstøtte. Vi vil derfor oprette to projekter:

Snowlion Foundation (SLF) blev etableret i 1972 med det formål at tage sig af sundhed, uddannelse og social velfærd for de tibetanske flygtninge i Nepal. I forhold til uddannelse har SLF det overordnede ansvar for 13 skoler i Nepal og det betyder bl.a. at de har det øverste administrative ansvar og formidler sponsorbidrag fra udenlandske sponsorer videre til de enkelte skoler. Hvis du ønsker at støtte dette projekt, skal du skrive **SLF** på din indbetaling.

Department of Education, under Central Tibetan School Administration ved den tibetanske eksilregering i Dharamsala, Indien, er ansvarlig for driften af 82 skoler i Indien, Nepal og Bhutan. Hvis du ønsker at støtte dette projekt, skal du skrive **DoE** på din indbetaling.

Du kan læse mere om Department of Education på: <http://www.tcsef.org/schools>

Vores støtte til Snowlion Foundation og Department of Education vil således fremover blive sendt direkte til de respektive admi-

nistrative kontorer, der selv skal udvælge hvilke elever, der har behov for støtte. Der vil således ikke være en direkte sponsor-kontakt mellem de enkelte skoleelever og bidragsyderen i Danmark, men vi vil bede SLF og DoE om at rapportere til os, hvordan pengene er fordelt. Vi vil sætte disse rapporter op på vores hjemmeside.

Projekter, som har kørt i mange år

Tibet Times – er den største, tibetansk sproget avis blandt eksil-tibetanere, og udgives i Dharamsala. Tibet Times formidler relevante artikler og indlæg om tibetansk kultur og aktuelle samfundsproblematikker i eksil-samfundet samt i Tibet. Vi giver årligt støtte til at dække en årsløn for bladets reporter. Vi ønsker at fortsætte med støtten til bladets lønomkostninger og nye bidrag er velkomne. Hvis du ønsker at støtte dette projekt, skal du skrive **Tibet Times** på din indbetaling.

Dongyu Gatsal Ling nonne-kloster grundlagt af Tenzin Palmo

Dongyu Gatsal Ling klosteret blev grundlagt i 2001 af den engelsk nonne, Tenzin Palmo, som tidligere har tilbragt 12 år i en hule i Himalaya, hvor hun praktiserede intensiv meditation. Klosteret er beliggende ved den tibetanske bosættelse Tashi Jong i Nordindien. Nonnerne kommer fra Himalaya området: Bhutan, Kinnaur, Zaskar, Ladakh, Spiti og Tibet. Hvis du ønsker at støtte Dongyu Gatsal Ling klosteret, skal du skrive **Tenzin Palmo** på din indbetaling. Læs om klosteret på: www.tenzinpalmo.com

Projekter på det tibetanske plateau

The Huangnan Nationalities Teachers' School – som er en 'senior middle school' beliggende i Rebkong, den tibetanske region tidligere kendt som Amdo i Qinghai provinsen nordøst for Tibets Autonome Region (TAR). Her kan tibetanske unge deltage i et særligt tre-årigt undervisnings-

forløb i engelsk, English Training Programme (ETP), som en del af deres læreruddannelse. De unge tibetanere kommer hovedsagelig fra fattige nomadefamilier, og vi ønsker derfor at give økonomisk hjælp til bøger, eksamensafgifter, mad og transport til de dårligst stillede unge.

Du kan læse mere om uddannelsen på vores hjemmeside: www.dstk.dk/projekter.html

Vi har i 2010 støttet de unge tibetanere under ETP projektet med 17.000 kr., som vi har taget fra vores egen projektkonto. Vi mangler stadig bidrag til støtte af ETP projektet fremover, så hvis du ønsker at støtte ETP projektet, skal du skrive **ETP** på din indbetaling.

Children of Shambala (CoS) er en norsk NGO, som arbejder med uddannelses- og sundhedsprojekter i det tidligere Amdo, beliggende i Qinghai provinsen nordøst for Tibets Autonome Region (TAR). CoS har de sidste to år arbejdet hovedsagelig i Zeku kommune, som ligger 250 km syd for provinshovedstaden Xining. Zeku er hovedsagelig befolket af Amdo-tibetanske nomader, som i århundreder har levet af deres dyr, yakokser og får. Zeku ligger mellem 3.500 og 4.500 meter over havet, og udgør en lille del af det område, der kaldes 'Det Tibetanske Plateau'. Zeku har ca. 60.000 indbyggere, hvoraf mindst 15.000 er børn under 18 år.

Børnehjem Uden Vægge

Children of Shambala's projekt 'Børnehjem Uden Vægge' (BUV) er et reelt forsøg på at trække disse børn ind på trykgrund og hjælpe dem med at forblive i skolen samt en eventuel efterfølgende uddannelse. Projektet dækker kun de børn, der går i skole. I projektet gives der yderst sjældent kontant støtte, men man hjælper i stedet med mad, tøj, transport til skole / uddannelsessted. Fire gange årligt besøges barn, familie, skole og landsby af en socialarbejder, trænet af Children of Shambala, som rådgiver og støtter familien i at sende barnet i skole, og også motiverer barnet til at blive i skolen. Projektet 'Børnehjem Uden Vægge' finder sted i Huangnan præfektur i Qinghai provinsen.

Læs mere om Children of Shambala på: www.childrenofshambala.org samt under projekter på dstk.dk hvor du kan læse BUV posten udgivet af Children of Shambala.

Vi har i 2010 støttet Children of Shambala med 30.000 kr., et beløb vi har dækket fra vores projektkonto, men vi mangler stadig bidrag fremover til støtte af CoS. Hvis du ønsker at støtte projektet 'Børnehjem Uden Vægge', skal du skrive Children of Shambala eller CoS på din indbetaling.

Betaling til projekter

Vi ønsker at rette en stor tak for indbetalte projektbidrag, som gør denne støtte mulig til tibetanere bosat på hele det tibetanske plateau og i eksil. Vi er overbevist om, at finansiel støtte til alle vores projekter er til stor gavn for tibetanere i Tibet og i eksil. Samtidig ønsker vi at vedblive med at yde støtte til alle de nævnte projekter, hvilket kun er muligt med økonomisk bidrag fra medlemmer og bidragsydere.

Bidrag til projekter kan indbetales til DSTKs konto:

Reg. 1551 – Kontonummer: 3 42 87 88

Hvis du ønsker tilsendt et girokort, kan du enten ringe til os eller sende en mail på info@dstk.dk.

Alle bidrag til DSTK's projektarbejde over 500 kr. er fradragsberettiget i henhold til ligningsloven § 8 A. Det betyder, at alt hvad du indbetaler til DSTK ud over 500 kr., kan trækkes fra i skat – dog højst 14.500 kr. om året pr. 2010.

DSTK indberetter automatisk indkomne bidrag til SKAT, såfremt vi modtager bidragsyderens cpr-nummer. Du kan også oprette et testamente til DSTK eller give et fast beløb årligt i 10 år. I begge tilfælde er hele beløbet fradragsberettiget. Alle bidragsydere med gavebidrag til projekter vil modtage et takkebrev.

Ved indbetaling skal du huske to ting:

- Angiv tydeligt hvilket projekt dit bidrag er tiltænkt. Det er også muligt blot at give et ikke-øremærket bidrag og lade det være op til DSTK at anvende dem til ét af de nævnte projekter.
- Oplys dit CPR-nummer, hvis du ønsker at trække beløbet fra i skat. DSTK er forpligtet til at oplyse alle indbetalinger til skattevæsenet, men det kræver, at vi modtager dit cpr. nummer.

Tibetanere i Danmark

1961-64

af Yrsa Nielsen (Mola), Wangchuk og Britta Fenneberg

I ca. 1950 begynder kineserne at besætte noget af Tibet, og i 1959 tager de hele Tibet under en meget ulige kamp. H.H. Dalai Lama, der både er den åndelige og verdslige leder af Tibet, må flygte til Indien, og samtidig flygter mange tibetanere også til Indien (ca. 85.000). Prins Peter af Grækenland og Danmark kom hertil fra Kalimpong i Indien i 1959. Han har boet der i 7 år, og set de mange tibetanske flygtninge komme. Prins Peter er barnebarn af den danske Prins Vilhelm der blev konge i Grækenland. Prins Peter har været soldat i den danske livgarde. Han talte ikke meget dansk, men fransk og var heldig at én talte fransk, John Fenneberg, der havde været 5 år i Paris. De blev meget gode venner. Så da Prins Peter møder John Fenneberg, begynder de at finde ud af hvordan de kan hjælpe tibetanerne. De får dannet en komité, hvor de beslutter at få 20 unge tibetanere til Danmark, for at de kan få en håndværksmæssig uddannelse og derefter tage tilbage til Indien og hjælpe deres landsmænd der. Det var mest John Fenneberg og hans kone Britta Fenneberg der gjorde et stort arbejde med at få de 20 tibetanere hertil. Der var meget skrivebåde med at få dem ud af Indien og ind i Danmark, og lang ventetid. Endelig den sidste dag i året 1960, så var de her. Inden de rejser fra Indien er de i audiens hos H.H. Dalai Lama oppe i Dharamsala, og der blev det bestemt at Norbu Tsering var leder og nr. 2 var Wangchuk Gyalpo.

I 1960 er jeg hjemme fra USA, og da jeg før havde været husbestyrerinde hos John Fenneberg, ringer han til mig og spørger om jeg vil hjælpe til med de tibetanske drenge. Det endte med, at jeg blev i de 4 år drengene var her i Danmark. Jeg blev kaldt Mola, som på tibetansk betyder bedstemoder. John Fenneberg havde lejet Gutenberghus' fe-

riehus i Ålsgårde på Strandvejen. En mægister Haard, der kunne tibetansk, skulle lede det, og begynde en slags skole med de frivillige lærere, der ville hjælpe. Jeg skulle så være husmoder med en del frivillige hjælpere.

Til at begynde med var der jo meget omtale om drengene i aviserne, og der kom en del journalister og andre mennesker hos os på Marina (Gutenberghus feriehus). Det skulle jo til for at få gang i den indsamling der skulle hjælpe tibetanernes ophold her i landet. Der var mange mennesker der gerne ville hjælpe. Mange kom med brugt tøj som andre sorterede og reparerede. Alle 20 drenge fik et nr. som blev syet i alt deres tøj. Ind imellem optrådte drengene også med tibetanske folkedanse og sange, så de hjalp også selv med til „Tibetanerhjælpen“. Til dette blev der syet fine tibetanske dragter. De drenge der kom, var fra 10 år til ca. 16 år gamle. De kom fra hele Tibet så de talte næsten ikke samme sprog. De var meget forskellige: nogen var nomadebørn og havde aldrig gået i skole, nogen havde været munke i forskellige klostre, nogen havde været tjenere for højtstående tibetanere, en havde været i familiens købmandsforretning, en var søn af en general og havde aldrig skullet lave noget. Wangchuk havde været på en kostskole i Indien fra helt lille, den var drevet af franske katolske munke. Wangchuk var den eneste der talte godt engelsk, han var god til sprog, i løbet af 2 måneder talte han dansk.

Til at begynde med da vi boede i Marina, var vores tibetaner drenge meget overraskede over alt det vand (Øresund), hvide dynner, lyd (der kunne tændes og slukkes for), centralvarme - det var de små nærmest lidt bange for. Ved middagsbordet sad de musestille og ingen spiste så længe jeg var i stuen. Når jeg kom igen, var alt tørt - de fik mere, og der var næsten ingen bund i dem. Men det varede ikke så længe, så var

de lige så livlige som andre drenge. Nogle af drengene var så tynde da de kom fra Indien, at vi bestemte at de tyndeste skulle have et ekstra stykke mad, og et glas mælk midt på formiddagen - det endte med at de fleste af drengene fik det. En vinterdag på Marina blev jeg ringet op, og spurgt om vi havde boende hos os et par små kravle af drenge som var fisket op af vandet i en sø i Hellebæk skoven - så ville han komme med dem i bil nu. Det var Yechey og Tsenor der havde „lånt“ Gelas (lærer) cykel og kørt ud på isen der i skoven og dumpet i. De kom i et varmt bad, og fik noget varmt at drikke og så var det ovre. Det værste var at cyklen lå under isen så den kunne de ikke få op.

En gang i februar er det tibetanske nytår og alle tibetanere bliver et år ældre. I forvejen er der syet nye gardiner i 3 farver - hvidt, blåt og rødt, og de bliver sat op på vinduerne udenfor. Nye bedeflag er lavet som så blev bundet højt oppe fra et træ til huset. Der er også bagt eller rettere kogt en slags meget store klejner, som bliver lagt på deres alter sammen med frugt og slik. Der bliver festet i en 2-3 dage til deres nytår. Den første dag er alle meget tidligt oppe og har deres bedste tøj på. Så beder de i lang tid foran deres alter, og der bliver lagt khata (lange, hvide, lette tørklæder) på alteret. Så en speciel tidlig morgenmad som består af hvidtøl og kærnemælk blandet til en suppe. Til middag den første dag får vi blandt andre retter en grøntsags suppe af nogle bestemte grøntsager og så kom der nogle store solide melboller på suppen. Inden i dem var der forskellige ting i hver bolle - så som salt, peber, sukker, sur agurk, en mønt, en tvist uldtråd - det betød noget for den der fik det.

I April 1961 flytter vi alle fra „Marina“ hen ad Strandvejen til John og Britta Fennebergs private hjem. John Fenneberg låner fra beredskabs depotet køjesenge, madrasser, tæpper, store gryder og deslige. Vi holdt Åbent Hus, og der kom mange

gæster til tibetansk smørthe, dertil klejner, og drengene optrådte med deres tibetanske danse og sange. En af dagene (måske den sidste af festdagene) var de i deres Chuba og der blev brændt røgelses pinde udenfor (helst ville drengene have stået oppe på taget). De stod i en halvcirkel med mel i den højt hævede højre hånd mens de sagde buddhistiske bønner og så kastede de metallet højt op. En gang vores drenge skulle spille fodboldkamp med Ålsgårde drenge, ville jeg at de skulle have ens gule trøjer på, men dem kunne de ikke spille i, så de fik de gamle blå på igen. Senere fik jeg at vide at man ikke måtte tage i gule trøjer. Så var der nogen der gav dem hver et par fodboldstøvler - der blev vild glæde og Yechey var så glad at han beholdt dem på om natten.

Om foråret blev det også tid hvor der skulle leges med drager. Der blev købt ris-papir og bambus stokke, og der blev lavet flotte drager, og på de lange snore blev der smurt lim og duppet i glassplinterså kunne der ud over Øresund blive en kamp med at save en anden dragers snor over så den fløj væk. Vi havde ikke TV, men hvis der var en cowboyfilm - så tog drengene rundt til forskellige naboer hvor der var et TV. Skorpeskolen i Hellebæk var ikke langt fra os, og da skolens drenge optrådte med „My Fair Lady” blev vores tibetanere inviteret hen og se det. Det var en stor oplevelse for dem og efterhånden som de blev klar over handlingen, som vi forklarede dem, så sang og spillede de det igen og igen.

Vi var 7 måneder i John og Britta Fenneberg's hus - så flyttede vi tilbage til Marina. Da tibetaner drengene havde været ca. et halvt år i Danmark bestemte komiteen for tibetaner hjælpen: nr. 1 At tibetaner drengene skulle holdes samlet under opholdet her i landet. Der var danskere der gerne ville adoptere nogen af dem. nr. 2 De havde alle returbillet til Indien. Der var lovet H.H. Dalai Lama at disse drenge skulle hjælpe deres landsmænd i Indien når de efter 4 år kom tilbage nr. 3 At de var buddhister og det skulle de blive ved med at være. nr. 4 At de skulle fortsætte med at have skole undervisning i forskellige klasser og undervisningen skulle foregå på engelsk. Senere skulle de så ud til forskellige håndværkere, såsom landbrug, mejeri, autoværksted og

deslige. En fuld uddannelse kunne det ikke blive til med den baggrund de havde.

Der kom mange og besøgte os i Ålsgårde vel også fordi her havde aldrig været tibetanere før. Nogen af drengene blev inviteret på weekend hos danske familier og der blev de jo forkælet på alle måder. Der kom også nogle lærde der gerne ville have at drengene lærte dem tibetansk - det blev der også sagt nej til. Vi fik besøg af et missionær par i nogle dage - de havde været i Tibet og talte tibetansk. Damen sagde til mig: „ville det ikke være dejligt hvis vi fik de 20 hedninger kristne?” – jeg havde ikke tænkt på drengene som hedninge, så det syntes jeg ikke. Selv om de var buddhister kunne nogle af drengene godt lide at komme i den lille kirke i Hellebæk, for at høre vores salmer – især var de glade for at holde jul.

De fik alle 20 et armbåndsur fra Guldsmede Foreningen i Helsingør og alle 20 blev klippet gratis hos en frisør i Helsingør i et år. Men det bedste var alligevel da de alle fik en cykel hver af Cykel Foreningen i Helsingør. De satte 20 brugte cykler i stand til drengene også så de passede i størrelse. John Fenneberg fik færdselspolitiet til at komme og undervise vores tibetanere i at køre rigtigt i trafikken. I 1962 kommer J. Fenneberg i kontakt med en englænder - en universitetsuddannet, med dansk som et af hans fag. Så M. Dexter bliver ansat, han er meget dygtig og han bliver hos tibetanerne resten af den tid de er her. Samtidig får J. Fenneberg også fat i en nordmand, som var her på den internationale højskole i Helsingør. Transmoen er tømrer og regnelærer og sløjdlærer. Han bliver også ansat og bliver også tiden ud. Så Dexter, Transmoen og jeg flyttede fra Aalsgaard til Fyn sammen med 20 tibetanere. Lige da vi var kommet til Jerstrup, fandt vores læge, Dr. Knudsen, og vi ud af at nogle af drengen havde bændelorm, så de kom i hold på Odense sygehus. Det var en drøj omgang for dem - også fordi det var sygeplejersker (damer) der passede dem og undersøgte dem for bændelorme - nogen af dem havde flere, og nogen af ormene var flere meter lange. Hvert halve år kom T.B. bilen og så os alle efter, at ingen havde tuberkulose. Alligevel når Sonam at få det, det sidste år han var i Danmark.

Drengene spillede med i en dansk fodboldklub om sommeren. Der var det godt at have cyklerne - også når der skulle spilles kamp i andre landsbyer. Om vinteren gik en del til gymnastik og de øvede sig hjemme hos os. Under en sådan øvelse brækkede Kalsang sit ene ben og måtte på sygehuset. Hver måned holdt vi et møde med drengene hvor vi diskuterede hvordan det gik og de kunne klage over os - det gjorde de også, for efterhånden som drengene følte sig mere hjemme, skulle der sommetider tales med store bogstaver for at holde roen. Norbu, deres leder, var god til at forbeholde drengene hvordan de skulle opføre sig, og have en god omtale, det havde de lovet H.H. Dalai Lama, og de skulle alle tilbage til Indien.

John Fenneberg får talt med forskellige håndværkere og gårdmænd omkring Jerstrup om at have en tibetaner hos dem, for at de kunne lære lidt om hvordan det fungerede. Det blev til at hver anden uge var hver dreng ude i det han havde valgt, og så ellers i skole resten af tiden. Kalsang var hos en elektriker i Bogense, hvor de en dag kom ud på svinelagteriet. Han kom hjem og sagde, at nu skulle han ikke spise pølser mere, for der var kød fra mange grise i en pølse og hvordan skulle han kunne vide hvor mange der var når han bad sine bønner for det dyr der var slået.

Der var kommet 2 tibetanske Lamaer til København. De skulle studere og oversætte tibetanske skriftsteder. Det foregik inde på Nationalmuseet. Vi havde ikke noget med dem at gøre, ud over at de besøgte os. De var en gang på Jerstrup da vi holdt tibetansk nytår. Tarab Tulku, den ene Lama var meget dygtig til at lave dekorationer i smør og mel, ligeså malede han drengenes alter, som Transmoen havde udskåret og lavet til dem - og nu fik det de rigtige farver. Begge Lamaer sagde at der var spøgelser på Jerstrup. Drengene sagde også at de så mærkelige klædte mænd og damer. Både Transmoen og jeg kom ud for det med et par timers mellemrum. Jeg ser en aften mellem kl. 22 og 23, en 2-3 personer stå på gårdspladsen ved et træ tæt ved voldgraven - jeg tror det er nogle af drengene og går over til dem. Men de forsvandt uden en lyd. Jeg går ind og tæller drengene i deres senge og de er der alle sammen så jeg går også i seng.

To timer senere kommer Transmoen og hans kone hjem og de oplever det samme. Jerstrup er jo en gammel herregård. På Kristian den IV's tid blev der begået et barnemord og barnet blev kastet i voldgraven. Det blev opdaget og "jomfruen" blev dømt og halshugget. En stille sommeraften er drengene ude og spille fodbold. Jeg er alene hjemme og er ved at sortere tøj - så hører jeg en klokke på et ur slå og tæller med, den slår 8 slag der er 1 for lidt. Klokken er da 9 tænker jeg og pludselig går det op for mig, at vi har ingen ur der kan slå. Det lød som om det var inde i væggen i stuen. Vi kunne også selv lave spøgelsier. En gang lige før jul gik 20 drenge med tændt lys og et hvidt lagen over hovedet tyst igennem Dexters værelse kl. 3 om natten. Da sagde at han sad forskrækket i sengen indtil en kom til at fnise, og så var der ellers morgen the til alle, med varme boller kl 4 om morgenen.

I maj 1963 kommer der til Danmark 39 piger og 4 drenge, en nonne og en voksen pige, der skulle være med i køkkenet, og et ægtepar, alle tibetanske flygtninge fra Indien. De bliver alle installeret på Nivågård i Nordsjælland som John Fenneberg har lejet. Nivågård står tom efter der har været rekreationshjem for ældre damer. Pigerne kom fra en flygtningelejr i Indien og de medbragte en del besvær - så som lus, fnat og forskellige sygdomme - mest i maven. Vi havde sygeplejersker fra rigshospitalet til at hjælpe os, og nogle af pigerne blev indlagt på rigshospitalet. I juli 1963 kommer der 42 drenge og 1 pige fra Indien. De kommer også alle til Nivågård. Det er meningen at pigerne skal til Sverige og drengene skal til Norge. En pudsigt oplevelse: Samme nat som pigerne var kommet til Danmark, vågnede jeg ved 2-tiden med sang i høje lyse toner. Det var nonnen der havde kaldt alle pigerne til bøn, for det var morgen og lyst. De kendte ikke til vores lyse nætter.

Så først på sommeren rejser 46 tibetanere til Lillehammer i Norge hvor de skal være. De er der i 3 år og rejser så tilbage til Indien. Nogen af dem bliver i Norge og får en længere uddannelse. De tibetanske piger rejser kort tid efter til Sverige, og efter ca 3 år tilbage til Indien. De havde fået en uddannelse indenfor sygepleje og børnepasning. Alle, både pigerne og drengene havde,

hvad enten de havde arbejde eller ikke, løn hver måned fra enten Sverige eller Norge i 2 år efter de var rejst tilbage til Indien. Senere når de giftede sig fik de fadderskab fra IM i Sverige, til deres børn. IM betyder Individuel Menneskehjælp. Senere kom John og Britta Fenneberg til at arbejde for IM og de byggede et center for hjælp til tibetanere og indere i Rajpur i Indien.

Sonam Tenzin's historie

Sonam får i 1964, i marts måned, konstateret at han har tuberkulose, så han kommer på sanatorium i Nakkehoved på Sydfyn. Han blev opereret på Odense Sygehus og senere overflyttet til Hillerød Sygehus da vi alle forlod Fyn. Sonam skulle til stadighed tage piller imod TB. Han gifter sig nogen tid efter han er kommet tilbage til Indien, med en tibetansk pige, Yeshe Dolma, der har været med i Sverige. De får 2 børn, og Sonam arbejder på et værksted i den tibetanske beboelse i Balykuppe, men bliver forflyttet til en anden beboelse oppe i Nordindien. Hans TB bryder ud igen, og han får smittet både sin kone og lille søn, som dør. Sonam bliver mere og mere syg, og pillerne når ikke frem til ham fra Danmark. De får besøg af en fætter til Sonam fra Amerika, og på en eller anden måde får Sonam ham overtalt til at gifte sig med Yeshe Dolma når han er blevet skilt fra hende. På den måde sikrer Sonam sig at Yeshe Dolma og datteren er forsørget - for han tror ikke han vil leve meget længere. Her i Danmark får vi at vide at Sonam ligger

meget syg af TB i Kalimpong. John Fenneberg får kontakt med Hillerød Sygehus og spørger dem om de vil tage Sonam en gang til. Der var på det tidspunkt kommet nogle piller som kan kurere TB. Det vil sygehuset gerne, og så må Wangchuk tage til Kalimpong og rejse med Sonam til Danmark.

Sonam kommer sig fuldstændigt, og er en del af tiden i Ålsgårde hos John og Britta Fenneberg. Da de arbejder for Individuel Menneskehjælp i Sverige, kommer Sonam derover, og senere til Stockholm, hvor han gifter sig igen med en svensk pige. De får en søn. Sonam er sygemedhjælper og hans kone læser til læge. I 1988 er han på en tur i Tibet. Han er blevet svensk statsborger. Han ringer til mig en dag og siger „Hvad ville du synes hvis jeg fik bygget en skole i Tibet som den vi havde på Jerstrup?“ Ideen var god syntes jeg, men tænkte at det da vist ville være umuligt. Ca. 3-4 år efter havde Sonam sammen med en svensk-tibetansk skole- og kulturförening, fået lagt grunden til en skole i Sonams landsby, hvor han var født. Året efter bor der 50 børn på skolen, og derforuden kommer alle de omkringboende børn til undervisning. Sonam og föreningen arbejder på at bygge flere skoler i Tibet, og får meget hjælp fra Sverige. Det gælder jo om at ikke hele den tibetanske kultur skal gå til under kineserne. Yeshe Dolma og Sonams datter kom til Amerika.

Forkortet af redaktionen.

Læs hele Molas historie på:

www.inconcert.dk/yrsa/tibetanere.php

Skattefradrag 2010

Husk at du får skattefradrag, hvis du samlet støtter os med mere end DKK 500,- i år. Det maksimale fradrag for 2010 er på DKK 14.500,-. For at opnå et fradrag på DKK 14.500,- skal du støtte med DKK 15.000,- eller mere.

De første DKK 500,- af din støtte opnår ikke fradrag.

Bidrag skal være indbetalt inden 31. december 2010 for at opnå fradragsret.

Vi indberetter til SKAT, forudsat vi kender dit CPR-nummer. Har du endnu ikke oplyst dit CPR-nummer til os, bedes du kontakte os pr. mail eller telefon.

Varekøb og medlemskontingent er ikke fradragsberettigede.

Yderligere oplysninger kan fås på : www.skat.dk

Buddhistisk psykologi



Af Grethe Sørvig,
tibetansk astrolog, psykoterapeut, forfatter og bestyrelsesmedlem i DSTK.

I følge buddhismen er alle der siger „jeg” til sig selv neurotiske. Derfor siger man indenfor buddhismen at den der følger Buddhas lære bør betragte sig selv som patient, Buddha som læge, og hans lære som medicin.

Man kan, i den buddhistiske psykologi finde mange lighedspunkter med vestlig psykologi, specielt med C.G. Jungs humanistiske psykologi. Men den store forskel på vestlig og buddhistisk psykologi er at den buddhistiske psykologi indbefatter menneskets metafysiske aspekt og mål. Dette gør at buddhistisk psykologi kan forklare flere fænomener, og også at den har flere metoder til selvudvikling, selvterapi og til at gøre mennesket lykkeligt og helt end de vestlige psykologiske skoler.

Buddhismen siger at årsagen til al menneskelig lidelse ligger i den grundlæggende uvidenhed som også kaldes „den uvidenhed som bevidst negligerer”, eller ganske enkelt „den ikke-Oplyste tilstand”. Det er denne uvidenhed der gjorde at mennesket i tidernes morgen søgte lykken i samsara (livshjulet), dvs. i den foranderlige verden, hvor lykke følges af lidelse. Denne uvidenhed forårsagede de 12 årsagssammenhænge (1), hvorved vores uvidenhed forøgedes og vores sind formørkedes. Og det var dette Buddha så under sit Nirvana; han så mennesket som en evig proces; en evig strøm af tilblivelse og opløsning. Og denne evige strøm og samspil mellem energier erkendte han som egoets eksistens. Han så at hvad man opfatter som et „selv”, kun er sammensat af forskellige komponenter; en serie psykofysiske reaktioner, uden no-

get specifikt centrum. Og han så hvor let disse komponenter kunne opløses; kunne transformeres til visdom, og således hvor let mennesket kunne forløses, og blive fri for lidelse.

Disse egoets komponenter kaldes i buddhismen for skandhaer; de 5 skandhaer der tilsammen udgør den menneskelige personlighed. Det første skandha er „form” (sanskrit: Rupa), hvor man opfatter fysisk. Dette er individets begyndelse hvor der er et primitivt „selv” der er opmærksomt på en ydre verden, og indeler verden i subjekt og objekt. Man opfatter at man er et individ, adskilt fra andre væsener. Dette første skandha kaldes foregoets fundament, fordi de såkaldte 8 bevidstheder opstår samtidigt med dette skandha. (De 8 bevidstheder vil sige bevidsthed om de 5 sanser, egoet, tankerne og hukommelsen). Dette er egoets grundlag eller „form”.

I det denne inddeling i subjekt og objekt indtræffer opstår det andet skandha, „følelse” (sanskrit: Vedana). Dette er ikke en fuldt udviklet følelse, men en instinktiv fornemmelse af tiltrækning, afsky og ligegyldighed. En udviklet personlighed begynder nu at tage form, i det dette centraliserede væsen begynder at aktivere sine reaktioner. Således opstår det tredje skandha, „opfattelse” (sanskrit: Samjñana). Selvet er nu opmærksomt på en ydre verden, og reagerer på det. Derefter opstår det fjerde skandha, „ide” (sanskrit: Samskara) der fortolker det opfattede. Det er dette skandha der samler tingene, og skaber grundlaget for en personlighed, og er årsagen til karma. Det 5. skandha er „bevidsthed” (sanskrit: Vijñana) der gør sindet opmærksom på sansestimulansen-

ne. Selvet er nu blevet et eget univers, og i stedet for at opleve omverdenen som den er projicerer selvet ud dets egne idéer og forestillinger på omverdenen.

Formålet med tantrisk buddhistisk praksis og terapi er at transformere den neurotiske og forvirrede jeg-opfattelse – dvs. de 5 skandhaer i det uvidende sind – til Bodhisattvaens (2) universelle jeg.; dvs. en Oplyst persons jeg der er et med den højeste bevidsthed, kærlighed og væren, og som spontant lever i følge den kosmiske lov (dharma), og spontant handler til gavn for alt levende.

Den tibetanske opfattelse af menneskets personlighed har sin oprindelse i to forskellige buddhistiske tekster: de tantriske belæringer om sindets natur, specielt de belæringer der kaldes „Den Højeste Yoga Tantra”, samt i Abhidharmas (3) sutraer.

De tantriske belæringer fokuserer på sindets åndelige og følelsesmæssige aspekter, med speciel fokus på de subtile bevidsthedstilstande der manifesterer sig i forbindelse med døden, samt de tilstande man oplever i forbindelse med meditationspraksis.

Et eksempel på disse belæringer er Den Tibetanske Dødebog og Mahamudrabelæringerne („Store Symbol”).

Abhidharma omtaler sindets øjeblik-til-øjeblik-observationer under meditation. Den beskriver sindet som sammensat af sunde, lidelsesfulde og neutrale faktorer af opfattende, erkendende og foranderlig kvalitet, og analyserer den mentale omstrukturering der sker når man praktiserer meditation. Af de tre typer mentale faktorer (sunde, lidelsesfulde og neutrale), betragtes den lidelsesfulde faktor (grisk-

hed, had, stolthed, jalousi, osv.) som den ultimative, grundlæggende årsag til fysiske og psykiske lidelser, og det er kun ved hjælp af meditationspraksis at disse lidelsesfulde tilstande kan helbredes.

Abhidharmaen der er en del af den buddhistiske tekst, „Tripitaka”, omtaler også de 5 skandhaer og de 8 bevidstheder, og regnes som en grundtekst i buddhistisk psykologi.

Den Tibetanske Dødebogs psykologi.

De buddhistiske tantriske metoder til at transformere det uvidende sind til visdom er mange. En af metoderne der regnes som en af de højeste, tantriske praksiser står beskrevet i Den Tibetanske Dødebog der indeholder essensen af tantrisk-buddhistisk filosofi, psykologi og praksis.

Den Tibetanske Dødebog er først og fremmest en guide til den dødes bevidsthed, hvor den døde bliver gjort opmærksom på at de visioner han har kun er hans egen psykologi; hans egen, indre virkelighed, skåret ud i pap. Han bliver samtidigt gjort opmærksom på at Det Klare Lys der også er til stede er hans egen, sande, guddommelige natur, og at det er dette han skal koncentrere sig om, og tage tilflugt i. Hvis han tager tilflugt i Det Klare Lys vil han nå oplysning og blive fri for lidelse på et øjeblik. Hvis han derimod tager tilflugt i de visioner han har vil han blive vildledt af dem, og inkarnere på et af de 6 eksistensplaner, og derfor komme til at opleve megen lidelse.

Så, det budskab der går som en rød tråd gennem bogen er at man skal tage tilflugt i Det Klare Lys, uanset hvilke skræmmende eller vidunderlige visioner man måtte have, og huske at essensen af alle disse visioner, og af alle fænomener i det hele taget, er Tomhed eller Det Klare Lys. Og hvis man tager tilflugt i denne essens; i Det Klare Lys, vil man nå oplysning, og blive fri for lidelse på et øjeblik. Dette er Dødebogens essentielle belæring.

Men Dødebogen kan også bruges som en guide for os levende. Lamerne siger at bogen egentligt burde kaldes for „Den Tibetanske Fødselsbog”, da den ikke er baseret på døden som sådan, men mere på hvad

der sker i den dødes bevidsthed. De kalder den også en „Rummets Bog”, og henviser derved til det indre rum, hvor fødsel og død sker med os konstant, i den forståelse at vi konstant forandrer os.

Så, bogen kan bruges som en guide for os levende på den måde at vi skal huske, at alle de problemer, følelser, tanker og tilknytninger vi har er af forbigående natur; vi er dem ikke. Og at vi ikke skal identificere os med dem - ikke skal lade os rive med af dem, og hvis vi lader os rive med af dem, vil vores forvirring, uvidenhed, mørke og lidelse forøges.

Vores sande natur, og det eneste der er evigt i os er guddommeligt, og fyldt med lys og visdom. Den er hvad buddhisterne kalder det rene sind, Tomhed eller ens „buddhanatur”, og den er hvad man efter døden oplever som det Klare Lys. Og det er dette guddommelige i os vi skal identificere os med, og tage tilflugt i.

På et dybere plan skal vi ikke bare lade være med at identificere os med vores problemer. Vi skal huske at essensen af vores problemer og forstyrrende følelser, som for eksempel vrede, angst og tilknytning, er Tomhed, eller Det Klare Lys, om man vil, og meditere på dem som sådan, i det øjeblik de opstår. Hvis man mediterer hver dag, og således tager tilflugt i sin buddhanatur, dvs. i det rene sind eller Det Klare Lys hver dag, vil man udvikle mere og mere visdom, og ens sind vil blive klart, opmærksomt og stille, og til sidst vil man nå Oplysning. Og jo mere Oplyst man er, dvs. jo mere visdom man har desto mindre vil man opleve livet som en lidelse, fordi visdom er det modsatte af lidelse.

Bogen kan således bruges af os levende til at udvikle os åndeligt. I bogen beskrives der at hvis man ikke tager tilflugt i Det Klare Lys i en af de 5 første dage efter døden vil ens visioner blive grovere og grovere, og også mere skræmmende. Dette er fordi den døde nu har taget tilflugt i sine neuroser i stedet for i Det Klare Lys, og hans sind er ikke mere så klart som det var i de 5 første dage efter at han er vågnet op fra bevidstløshed, i den anden bardo, og han føler sig træt og udmattet. Og også fordi han tænker og har panik i stedet for at holde sit sind klart og stille bliver hans sind mere og mere

uvidende og formørket. Så, de lavere arketyper begynder nu at dukke op fra hans underbevidsthed, og tankeformerne bliver vredere, og mere skræmmende.

Denne tilstand oplever man også mens man lever, og kan sammenlignes med en person der, i stedet for at meditere hver dag, grubler over sine problemer, og „skyggebokser” med sine projektioner, og således tager tilflugt i sine neuroser i stedet for i Det Klare Lys; i det stille sind. En sådan person vil også blive psykisk træt og udmattet, og mere og mere formørket og neurotisk.

Den døde (og levende) skal huske at essensen af alle fænomener er Tomhed, og tage tilflugt i det som om det var ens største kærlighed. Der står i Dødebogen: „Du er Tomhed, de skræmmende forme er Tomhed, og Tomhed kan ikke skade Tomhed, så der er intet at være bange for.” Der står videre at: „Dette skal du huske selv om 30 dæmoner er efter dig.”

Dette er sand tantrisk praksis, og således også den højeste form for selvterapi, eksorcisme og psykisk selvforsvar.

Belæringen om at se alle fænomener som Tomhed betyder også som før nævnt at man skal betragte sine følelser, tilknytninger og forvirring på samme måde. I det øjeblik man gør det transformeres disse til deres højeste potentiale, hvilket er visdom. Dette betyder ikke at man negligerer disse tilstande, tvært i mod. Man erkender at de er der; dette er meget vigtigt for at kunne arbejde med dem. Man tager udgangspunkt i dem, og bruger dem til at nå Oplysning

Så, grundlæggende går tantrisk-buddhistisk filosofi, psykologi og praksis ud på at transformere den neurotiske opfattelse af et „selv” - adskilt fra og forskelligt fra andre levende væsener - til et oplyst, universelt „selv”; dvs. Bodhisattvaens oplyste selv. At huske at alle fænomener – også ens egne neuroser – er Tomhed, og tage tilflugt i det for til sidst at nå Oplysning. Det er essensen af tantrisk-buddhistisk psykologi og praksis.

Ovenstående artikel er et uddrag af Grethe Sørvigs bog, „Tibetansk Medicin og Psykiatri” (Bogan 2005).

NOTER:

1) **De 12 årsagssammenhænge** (sanskrit: Nidana): beskrives generelt i buddhistiske tekster på følgende måde: 1: uvidenhed (tib.: ma.rig.pa), 2: fører til de vanemæssige tendensers karmiske konsekvenser (tib.: du.byed), 3: der skaber dualistisk bevidsthed (tib.: nam.pa.she.pa), 4: der automatisk giver en fornemmelse af adskilthed og individualitet (tib.: ming.zygy), 5: der forstærkes af oplevelsen af forskellige sansenydelser (tib.: skye.mched), 6: der resulterer i kontakt (tib.: reg.pa), 7: der igen skaber længsel (tib.: tsor.ba), 8: der leder til begær (tib.: sred.pa), 9: hvilket fører til at man griber ud efter det man begærer (tib.: len.pa), 10: og da illusionen om adskilthed fra andre skaber tilblivelse (tib.: srid.pa), 11: vil levende væsener opleve fødsel (tib.: skye.ba), 12: alderdom og død (tib.: rga.shi).

2) **Bodhisattva**: Se note i forbindelse med artikel om tibetanske begravelsesritualer.

3) **Abhidharma**: et kapitel i den buddhistiske tekst Tripitaka som direkte oversat betyder „tre kurve” eller „tre ophobninger”. En buddhistisk tekst som er inddelt i tre kapitler eller „kurve”. Det første kapitel, eller kurv kaldes Vinayapitaka, og omhandler disciplin, samt anvisninger på hvordan man skal leve sit liv og forstå det samtidigt. Den anden kurv kaldes Sutrapitaka, og omhandler meditationspraksis, og metoder til at disciplinere og rense sindet, og den tredje kurv eller kapitel der kaldes for Abhidharmapitaka beskriver de fem skandhaer, og den menneskelige psykologis konstante struktur, samt observation af sindet, med det formål at ophæve blokeringer der forhindrer ens udvikling. Abhidharma regnes for en grundtekst i buddhistisk psykologi.

KILDER:

Dhargyey, Ngawang, Geshe, „Tibetan Tradition of Mental Development”. Dharmasala, Indien: Tibetan Works & Archives, 1974.

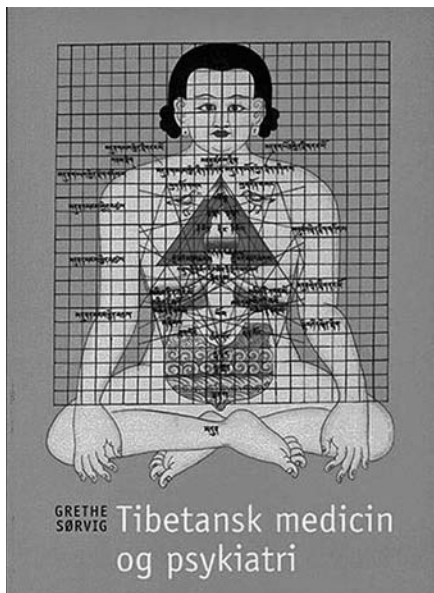
Trungpa, Chögyam, „Cutting Through Spiritual Materialism”. Boston & London: Shambhala, 1987.

Trungpa, Chögyam, „Glimpses of Abhidharma”. USA: Shambhala, 1987.

Trungpa, Chögyam, „The Heart of the Buddha”. Boston & London: Shambhala, 1991.

Trungpa, Chögyam og Fremantle, Francesca, „The Tibetan Book of the Dead”. Boulder & London: Shambhala, 1975.

Wilson Ross, Nancy, „Buddhism – A Way of Life and Thought”. NY, USA: Alfred A. Knopf, 1980.



Tibetansk Medicin og Psykiatri
af Grethe Sørvig.
Bogan Forlag. 2005
197 sider.
ISBN 9788774664383.

Boganmeldelse:

Tibetansk Medicin og Psykiatri af Grethe Sørvig

Grethe Sørvigs bog forholder sig loyalt til den tibetanske tradition som hun søger at formidle, for dermed at videregive en unik indsigt i en af de rige, klassiske traditioner.

Bogen er:

- En introduktion til sygdomslæren og den tibetanske medicins og psykiatri resultater og arbejdsmetoder.
- En introduktion til Tibets historie, og tibetansk medicin i historisk lys.
- En gennemgang af de medicinske ingredienser i tibetansk medicin.
- En gennemgang af diagnoseformer – bl.a. af pulsdagnosen og af den unikke tibetanske urindiagnose.

- Rigt illustreret – også med tegninger af nogle af de energikanaler/meridianer som er karakteristiske for tibetansk medicin.

Tibetansk Medicin og Psykiatri er en vigtig bog, for såvel alment interesserede som for den der beskæftiger sig med de klassiske energi-mediciner, såsom kinesisk medicin, ayurveda, indiansk og altså tibetansk medicin. Men bogen er samtidigt central for enhver der er optaget af at finde inspiration og bæredygtige alternativer, bl.a. i den tibetanske buddhisme.

KOM OG BESØG VORES BUTIK I DECEMBER

OG FÅ EN OVERRASKELSE MED HJEM*

Vi har et kæmpe udvalg af spændende tibetanske varer. Vidste du, at de fleste af vore varer bliver fremstillet af tibetanske flygtninge i Nepal eller Indien.

Hos os kan du finde den perfekte julegave og vores varer koster fra DKK 5,00 og opefter. Udvalget af varer er stort og vi indkøber løbende nye og spændende ting.

MEDLEMSKAB

Som noget nyt i år kan du også tegne et medlemskab til venner, familie eller hvem du måtte ønske. Vi kan sende gaven direkte til din modtager, hvis du vil have det eller vi sender det til dig i gave indpakning.

Du kan vælge mellem forskellige udgaver :

A: T-shirt (oplys størrelse)

Lille buddha figur

Vores seneste medlemsblad (dec. 2010)

1 års medlemskab

B: Bog – vælg mellem 8 titler

5 postkort med tibetanske motiver

Vores seneste medlemsblad (dec. 2010)

1 års medlemskab

Desuden får modtageren 2 numre af "Tibet" samt vore nyhedsbreve, som vi udgiver i 2011.

Prisen for gave A eller B er :

For enkelt medlemskab DKK 200,00

For par medlemskab DKK 300,00

For firma medlemskab DKK 500,00

Du har også mulighed for selv, at sammensætte din egen gave. Kontakt os for at aftale nærmere om indhold og pris.



GAVEKORT

Du kan også vælge at købe gavekort, så modtageren selv kan vælge blandt alle vores mange varer i butikken i Ryegade. Gavekort udstedes på følgende beløb: DKK 100,00 150,00 200,00 og 250,00.

Derudover har vi et bredt udvalg af the, notesbøger, smykker, tasker, stickers, badges, T-shirt, lys, CD'er, spejle, vægophæng samt meget andet.

VORES BUTIK ER ÅBEN

ONSDAG FRA KL. 17 TIL 19 • DEN SIDSTE LØRDAG I MÅNEDEN FRA 10 TIL 14

Alle priser er incl. moms; men excl. evt. porto.

Du/I kan bestille på mail, telefon eller komme ind i vor butik.

*Vi har en overraskelse til alle der handler i vores butik i løbet af december måned – det er også gældende ved bestillinger på mail eller telefon.



BEDEFLAG

Vi har fået en ny sending af bedeflag samt bønneflag.

Bedeflag findes i 3 størrelser og koster DKK 35,00, 45,00, 55,00.

Bønneflag findes i 2 størrelser og koster DKK 25,00 og 30,00.



BØGER

Her får du et udpluk af vores bøger. Vi har mange på både dansk og engelsk.

BOG	PRIS
Tarab Tulku XI, dansk	200,00
At vække den sovende buddha	180,00
Dalai Lama om meditation	130,00
Dalai Lama biografi	300,00
Art of Happiness	110,00
How to Practise	110,00
Universe in a Single Atom	120,00
Why the Dalai Lama Matters	190,00
Tarab Tulku XI, engelsk	200,00

RØGELSE

I december har vi tilbud på tibetansk manju røgelse.

Normalpris DKK 60,00 pr. æske – køb 2 æsker for DKK 100,00.



Børn og på det ti

On-line fotoudstilling ved Dansk Selskab for Tib

af Ellen Bangsbo

Fremtiden ligger som bekendt hos den næste generation der som regel kan bygge deres indlæring på tidligere generationers erfaringer. Mange tibetanske børn og unge der i dag er bosat i Tibet og på det tibetanske plateau lever i lokalsamfund der er i hastig vækst, og hvor der i udviklingens navn sker meget store sociale og kulturelle forandringer, hvilket ofte indebærer at deres forældres oprindelige viden og erfaring ikke længere er de mest efterspurgte kvalifikationer. Dette er specielt aktuelt for de tibetanere der er bosatte uden for byerne som størstedelen af den tibetanske befolkning er på det tibetanske plateau. De højtbeliggende områder i Himalaya plateauet på mellem 3.500 til 4.300 m kan ikke opdyrkes, og her har tibetanske nomader igennem århundreder levet med traditionel hyrdedrift af yakokser og får. Hverdagsliv i disse områder står i stærk kontrast til bylivet i Kinas østlige provinser. I landområderne er analfabetisme og arbejdsløshed blandt tibetanere udpræget.

Mangetibetanskeforældre har nu indset at skolegang og uddannelse er nødvendig for at deres børn skal finde arbejde. I det sidste årti har man kunnet opleve små velfungerende landsbyskoler, men disse mindre skoler er ikke længere tilladte, og er nu på myndighedernes direktiv flyttet til de mindre byer. For børn der bor i fjerne og højtbeliggende områder er skolegang fra 1-5 klasse blevet mindre tilgængeligt. For at komme i skole er disse børn nu nødt til at bo på kostskoler, fjernt fra deres lokalsamfund og familie. Der findes stadig buddhistiske klostreskoler der

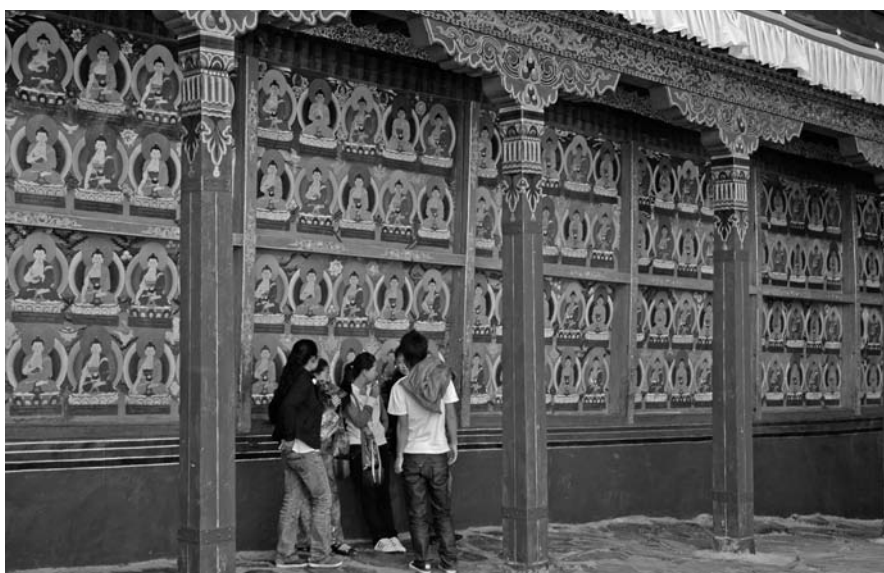
unge tibetanske plateau

Tibetansk Kultur

fungerer delvist som uddannelsesinstitutioner, og hvor klostrene tidligere udelukkende underviste i buddhistisk filosofi har mange klostre nu indført undervisning i sekulære fag for novicer.

En livsform med hyrdedrift i denne del af verden er krævende og barsk, og de færreste unge ønsker at følge i deres forældres fodspor som enten nomadehyrde eller landmand. De unge ønsker at uddanne sig, og få et godt arbejde. Unge tibetanere der ønsker en højere uddannelse er ofte nødsaget til at indskrive sig ved skoler beliggende langt væk fra lokalsamfundet, undertiden i fjerntliggende storbyer som Beijing og Shanghai. Hvis tibetanere skal kunne følge med moderniseringen og få gavn af den økonomiske udvikling skal de kunne kinesisk, men de skal selvfølgelig også lære tibetansk, og nu tillige engelsk. Med indlæring af tre forskellige skriftsystemer er det store sproglige udfordringer de står overfor. Infrastrukturen bliver stadig bedre på det tibetanske plateau, så man kan kun håbe at dette i en ikke fjern fremtid kan medvirke til at tibetanske børn og unge kan fuldføre deres skolegang og uddannelse ikke alt for fjernt fra deres nærmiljø.

Når man taler om Tibet skal man være opmærksom på at hele det tibetanske etniske område dækker et langt større areal end det nuværende Tibet (TAR). Der bor ca. 6. millioner tibetanere i Kina, men heraf bor kun 2,8 millioner tibetanere i selve Tibet (TAR). Over halvdelen af alle tibetanere i Kina er således bosat i Qinghai, Sichuan, Gansu og Yunnan provinserne. Det er derfor mere korrekt at benævne tibetanere i Kina som bosat på Det Tibetanske Plateau.



Billedserien er taget i Tibet (Tibets Autonome Region), samt de tibetansk autonome områder, blandt tibetanere tidligere kaldet Amdo og Kham, i provinserne Qinghai og Sichuan i Kina (PRC) i perioden 2004-2009.

Ellen Bangsbo, antropolog, forfatter og bestyrelsesformand i Dansk Selskab for Tibetansk Kultur.

Billedserien kan ses på www.dstk.dk under Artikler. Foto©Ellen Bangsbo



Nyt fra bestyrelsen

Nyhedsbreve m.m.på e-mail

DSTK vil gerne sende nyhedsbreve og mange andre informationer til vore medlemmer via e-mail. Har du ikke allerede sendt din e-mail adresse, så send en mail til : info@dstk.dk. Skriv blot dit navn og eventuelt medlemsnummer i emnelinjen. I 2011 stiger portoens betragteligt og derfor vil vi gerne kunne sende nyhedsbreve til så mange som muligt på mail.

Har du skiftet e-mail adresse, vil vi også gerne have besked. Vi får ca. 15 mails retur; når vi sender info ud og desværre kan vi ikke, hvem modtageren er. Så disse medlemmer får ikke nyheder m.m. fra os.

Nye medlemmer

Vi har brug for nye medlemmer i vores forening, så vi kan fortsætte med at støtte tibetanerne og udbrede kendskabet til den tibetanske kultur.

Har du nogle ideer, så vi kan skaffe flere medlemmer, vil vi meget gerne høre fra dig. Kender du nogle steder; hvor der kan ligge informationsmateriale om vores forening til fri afbenyttelse? Så hører vi også meget gerne nærmere. Vi kan sende materialet direkte eller til dig.

Generalforsamling

Vi holder generalforsamling d. 24/3 2011. Vores kasserer gennem mange år genopstiller ikke og vi søger derfor en ny til dette. Vil du høre nærmere, så kontakt os.

Kommende aktiviteter :

Losar 2011

I 2011 står DSTK for arrangementet.

Tibetanske nomader – et billedforedrag

På grund af den store interesse for arrangementet i september måned; hvor vi des-

værre måtte afvise mange, der gerne ville deltage, afholder vi et tilsvarende foredrag med efterfølgende middag i januar 2011.

Madlavningskursus

Kom på et kursus og lær den tibetanske madkunst at kende. Kurset vil blive afholdt i februar 2011.

Har du nogle emner; som har almen interesse, er du meget velkommen til at kontakte os. Det kan være foredrag, film, udstillinger eller andet vi kan medvirke til at arrangerer.

Nærmere info om de kommende aktiviteter vil være i vort næste nyhedsbrev.

Du er meget velkommen til at kontakte os pr. mail på : info@dstk.dk eller ring til Susanne på 5050 9747 efter kl. 18.00.

Tibetanske begravelsesritualer



Af Grethe Sørvig

Tibetanerne har gennem tiderne, afhængigt af klima og tilgang til naturressourcer på de forskellige steder i Tibet, hovedsagligt benyttet sig af fem forskellige begravelsesritualer: jordbegravelse, himmelbegravelse, mumificering/stupa-begravelse, kremation og vand-begravelse.

Jord-begravelse

De tidligste kendte optegnelser vedrørende tibetanske begravelsesritualer finder man i de gamle tekst-samlinger, „Dunhuang-manuskripterne” (1), der bl.a. omtaler den præ-buddhistiske religion Böns begravelsesritualer. Disse ritualer drejede sig kun om jord-begravelse (tibetansk: za-be dong-ba), hvor man enten gravede en grav til kisten, eller placerede kisten ovenpå jorden, og ovenpå hvilken der blev bygget en gravhøj. I nogle tilfælde,

f.eks. i forbindelse med de kongelige grave, blev gravene bygget i flere etager, og fyldt med forskellige ofringer der symboliserede velstand, samt andre genstande der skulle beskytte den døde. Rundt omkring i Tibet har arkæologer fundet flere grave, hvoraf mange er kongegrave, som de har dateret til ca. 900-tallet e.v.t., og mange af dem bærer præg af at mange tibetanere i denne periode praktiserede en blanding af Bön og buddhisme, da mange af gravene indeholdt både buddhistiske relikvier og statuer, samt rester efter dyrefringer (2) og symboler der er kendetegnende for Bön, bl.a. swastikaen.

Traditionen med jord-begravelse siges at stamme fra udenlandske Bön-præster der ifølge Bön-praktiserende kom „vest-fra”, sandsynligvis fra det gamle Persien. Denne begravelsesform var almindelig i Tibet frem til ca. det 11. århundrede. I vore dage benytter tibetanerne kun jord-

begravelsen til personer hvis dødsfald skyldes smitsomme sygdomme, eller til kriminelle, hvis kroppe ikke betragtes som rene nok til at ofres til andre levende væsener.

Himmelbegravelsen

På grund af klima-ændringer i Tibet, hvor der blev gradvist koldere, hvorfor det blev sværere at begrave de døde, og fordi det meste af de beboede områder i det centrale Tibet ligger over trægrænsen, hvorfor det kan være både besværligt og dyrt at skaffe brænde til kremation, samt muligvis også på grund af indførelsen af buddhismen i det 7. århundrede, begyndte tibetanerne i det 8. århundrede at praktisere den nu så kendte himmelbegravelse (tibetansk: za-gö dön). Nogle forskere mener at himmelbegravelsen oprindeligt stammer fra de persiske Zoroaster-indflyede religioner, sassanismen og sogdismen, og at Bön-præsterne adopterede denne begra-



velsesform fra dem. Men disse religioner har mausoleer uden tag, kaldet „Stilheden Tårn” (persisk: dakhma), hvor liget blot lægges til forrådnelse sammen med andre lig, og hvor skelettet i nogle tilfælde efterfølgende bliver brændt, hvilket er meget forskelligt fra den tibetanske himmelbegravelse. Desuden findes der ikke bevis for at man indenfor Bön har benyttet denne begravelsesform. Tvært i mod finder man i Böns gamle tekster kun beskrivelse af jord-begravelsen, og de dertil hørende ritualer. Desuden blev brugen af himmelbegravelser i følge forskere beviseligt afbrudt i perioden under og i nogle år efter at Bön-kongen Langdharma, i midten af det 9. århundrede, havde regeringsmagten i Tibet (3). Mange forskere er derfor uenige i at himmelbegravelsen er en udvikling af de persiske begravelses-ritualer, og mener at den enten stammer fra Indien eller at den er en tibetansk opfindelse, baseret på de begrænsninger som den barske tibetanske natur sætter, og på tantrisk buddhistisk praksis. Og faktisk kan rituallet godt ligne en fysisk manifestation af den buddhistisk-tantriske praksis Tjøs visualiseringer.

Tjød

Tjød er en meget udbredt åndelig og eksorcistisk praksis indenfor tibetansk buddhisme. Ordet „Tjød” (gChod) betyder direkte oversat „at skære”, og formålet med denne praksis er at skære igennem sin ego-identifikation, for således hurtigt at nå Oplysning. Denne meditationspraksis går i korthed ud på at yogien (4) sætter sig på en gravplads, eller andre steder hvor der traditionelt findes ånder. Efter at yogien har taget tilflugt i Buddha, Dharma (Buddhas Lære) og Sangha (de højere Bodhisattvaer (5), tilkalder yogien de forskellige dæmoner, og visualiserer at han ofrer sit legeme, blod og energi til dem. Det vil sige at han ikke identificerer sig med sin krop eller energi; han ved at hans sande natur er Tomhed (det formløse, guddommelige princip), og at intet derfor kan skade ham. Derfor ofrer yogien sin krop og energi som et festmåltid til dæmonerne. Gennem denne praksis forstærkes yogiens erkendelse af at essensen af alle fænomener, inklusive af ham selv, er Tomhed, og følgelig udvikler yogien også en total frygtløshed. Når denne praksis udføres

korrekt vil man hurtigt kunne nå til en højere erkendelse, og blive i stand til at hjælpe alle levende væsener, uden tanke på sig selv, sit ego, sin energi eller på hvad der kan ske med ens krop. Dette regnes for en af de højeste former for tantrisk praksis, og den højeste form for åndelig indsigt og erkendelse.

I følge buddhismen er kroppen således kun sjælens midlertidige bolig, og når sjælen har forladt den er den blot et tomt hylster.

Nogle Vesterlændinge har den opfattelse at tibetanerne tror at den dodes sjæl flyves hjem til sin himmelske bolig ved hjælp af de fugle der spiser den dodes krop, men dette er kun poesi, og har intet med tibetanernes tro at gøre. Tibetanterne er overbevist om at sjælen allerede har forladt kroppen før den bliver parteret og spist af gribbene.

Forberedelser og begravelse

Tibetanerne lader altid kroppen ligge uforstyrret i to til tre dage efter at døden er indtruffet. Dette fordi de mener at den døde vil forlade kroppen via det sted hvor man har rørt ved liget. Hvis dødshoroskopet (se nedenfor) viser at liget skal blive liggende i hjemmet endnu flere dage før der er en gunstig astrologisk dag til begravelse bliver liget, for at forhindre liglugt, badet i et kobber-, jern- eller trækar, fyldt med vand der er tilsat kamfer, saffran eller andre aromatiske olier. Legemsåbningerne lukkes med smør, og tildækkes med et uld- eller bomuldsklæde, for at forhindre kropsvæsker i at flyde ud.

Tidligt om morgenen på den korrekte astrologiske dag for begravelsen vil de venner af den afdøde der er født i tegn der er kompatible med den dodes, og derfor gerne må røre ved liget, samles i den afdødes hjem, hvor de i fællesskab vil forberede begravelses-processionen. Liget bliver lagt i fosterstilling, pakket ind i et hvidt klæde, og placeret på en lille, firkantet platform, mellem fire pinde der er fæstet på platformen, og med en femte pinde placeret på tværs af disse, hvilket repræsenterer den dodes arme. Derefter tildækkes det med et tæppe. Ovenpå tæppet placeres en bold, på størrelse med et hoved, lavet af uld, og pakket ind i et hvidt bomuldsklæde, og udenpå denne fæstes et stykke papir med en streg-

tegning af et ansigt. Hele konstruktionen er ment til at være en surrogat-krop for den døde. Årsagen til denne tradition er usikker, men nogle tibetanere mener at det er for at forhindre at liget bliver besat af en demon, så det ikke bliver en zombie (tibetansk: ro-lang). Der brændes røgelse ved udgangsdøren, og platformen vendes i den retning astrologen har anvist, hvorefter den bæres ud af hjemmet mod gravpladsen. Processionen ledes af en lama der bærer røgelse i sine hænder, fulgt af andre lamaer og munke der spiller på forskellige kloster-instrumenter. Bagerst i processionen går en munk eller en lama der i sin venstre hånd holder et hvidt sjal (tibetansk: katha) der slæbes langs den vej de går. Dette rituale stammer fra Bön, og er ment til at udhviske sporene der leder tilbage til hjemmet, så den døde ikke vender tilbage som en hvileløs ånd, og forårsager ulykker for familien.

Når processionen når frem til gravpladsen bliver de mødt af tomten (6) – „knogleknuseren” – og hans assistenter der løfter liget af platformen, fjerner ligklædet og lægger liget på en stor, flad klippesten, med hovedet nedad. Tomden binder dernæst et tørklæde eller et reb omkring ligets hals, og fæster dette til en tungsten eller en stok, for således at stabilisere liget. Derefter bliver liget parteret, og ofret til de gribbe der er kommet til stedet. Måden hvorpå liget parteres og ofres til gribbene varierer. Nogle lader f.eks. gribbene spise alt kødet på liget først, hvorefter de knuser og pulveriserer skelettet, blander det med tsampa (bygmel blandet med te og smør), og giver dette til fuglene. Andre parterer hele liget, og blander alle dets bestanddele med tsampa, hvorefter dette ofres til de fuglene. Fælles for dem alle er at hovedskallen forsigtigt knuses til sidst; hjernen skal være hel. Efter at Tomden omhyggeligt har samlet alle knoglerester sammen – det regnes for et dårligt tegn hvis gribbene ikke spiser hele liget – knuser han de sidste rester og blander det med hjernemasse og tsampa, og ofrer det til gribbene. Nogle gange laves der små stupaer og tza-tzas (7) af sidstnævnte der derefter placeres ved en flod, i et træ eller på et alter. Den sidste del af denne „dej” lægges til side, til brug under senere ritualer for den døde.

Som regel kommer gribbene flyvende straks man kommer til gravpladsen med et lig. Men nogle gange kommer fuglene ikke. Tibetanerne mener at dette enten er et tegn på at den døde har haft et negativt sind, eller at der har været mange dødsfald, og fuglene derfor er mætte. Lamaer og munke vil, i sådanne tilfælde, udføre en særlig ceremoni der vanligtvis tilkalder gribbene. Men hvis gribbene stadigvæk ikke kommer bliver liget begravet. I nyere tid kan gribbenes fravær skyldes luftforurening, såfremt gravpladsen er beliggende i nærheden af en by.

Nogle vesterlændinge har undret sig over, at „knogleknuserne” er smilende og taler muntert og afslappet med hinanden mens de arbejder med liget, men dette er med vilje, eftersom de mener dette vil gøre det lettere for den døde at tage afsked med sine pårørende, og livet her på jorden. Af samme grund, og for at hjælpe den døde med at få en god genfødsel vil tomten, der er uddannet i sit erhverv, repetere særlige tantriske mantraer under ritualet.

Når begravelsesfølget kommer tilbage til den afdødes hjem, hvor familien har ventet under begravelsen, bliver de pårørende

sprinklet med velsignet vand, og der brændes enebær-grene, for at rense hjemmet. Dernæst regnes de næste 49 dage, dvs. den tid det ifølge buddhismen tager at inkarnere, for en sørgeperiode, hvor visse ritualer skal overholdes af de pårørende. Bl.a. må de ikke synge, danse, bære smykker, vaske sit ansigt eller frisere sit hår i denne periode.

Mumificering/stupa-begravelse

Stupa-begravelse (tibetansk: pur-phung sø) er forbeholdt de absolut højeste lamaer, som f.eks. de åndelige overhoveder af de forskellige buddhistiske skoler, men også andre højere lamaer (tibetansk: rinpoche), afhængig af skolens og klosterets traditioner. Efter at lamaen er død bliver liget balsameret bl.a. ved hjælp af medicinske urter og mineraler. Derefter males det på udvalgte legemsdele med saffran og guld, og placeres i en stupa der fyldes med buddhistiske symboler, tekster og mantraer.

Kremering

Kremering (tibetansk: ro-zeg) er også vanligtvis forbeholdt de højere lamaer. Liget bliver brændt i siddende stilling, hvorefter

ter asken der betragtes som relikvie bliver blandet med ler og velsignede urter, af hvilken man laver tza-tzas (7). Kremering bliver også benyttet af almindelige tibetanere bosat ved store skovområder, som f.eks. i det sydøstlige Tibet. Asken bliver i sidstnævnte tilfælde spredt på toppen af et bjerg eller på en flod. Kremering og balsamering af de højere lamaer har været praktiseret i Tibet siden ca. det 8. århundrede.

Vand-begravelse

I områder hvor himmelbegravelsen er meget udbredt, regnes vand-begravelse (tibetansk: chu gyur) som „fattigmands-begravelse”, men i områder hvor der hverken findes gribbe eller træer er dette en almindelig og respektabel begravelsesform. Liget pakkes i dette tilfælde ind i et hvidt klæde og sænkes i en flod.

Astrologens rolle i forbindelse med dødsfald

Tibetanerne vil i forbindelse med dødsfald som noget af det første konsultere en astrolog der vil lave et døds-horoskop (tibetansk: shin-tsi). Ud i fra dette kan astrologen aflæse om den døde har mere

Bjergpas ved Samye, Tibet. Foto: Ellen Bangsbo



livsenergi (tibetansk: sok) tilbage i kroppen. Dette kan f.eks. ske hvis dødsfaldet er det tibetanerne kalder for „et tidligt dødsfald“, f.eks. på grund af en ulykke. Dvs. at p.g.a. god karma er personen født med en vis portion livskraft der er ment til at vare et vist antal år. Men p.g.a. anden, negativ karma bliver vedkommendes liv kortere end dette antal år, og personen dør mens der stadigvæk er livsenergi i kroppen. Og for at en sådan person ikke skal blive en hvileløs ånd skal der udføres særlige ceremonier og bønner for vedkommende.

Døds-horoskopet vil også vise hvilke af den afdødes venner og pårørende der må røre ved liget, hvad dødsfaldet skyldes, og hvilke genfødsler den afdøde har mulighed for at få. Desuden vil døds-horoskopet vise hvilken dag, og hvilket tidspunkt på dagen liget bør bæres til gravstedet, og i hvilken retning liget skal bæres hen til gravpladsen. Dette kan astrologen beregne på baggrund af at hver ugedag er forbundet med en planet, et element, et kinesisk tegn, en parkha (retning), samt andre astrologiske aspekter, og således har hver ugedag sin egen kvalitet der gør at de

er gode til forskellige aktiviteter. De bedste ugedage til begravelser er således onsdag og fredag, samt Abens og Harens dag. Lørdag kan til nød bruges, mens man bør undgå søndag, mandag, tirsdag og torsdag, samt Dragens, Slangens og Hestens dag, og de dage der er forbundet med parkha Li og Khøn, og en af de dage hvor Månen står i begyndelsen af Vægtens tegn, hvor der er en stjernekonstellation (tibetansk: Gyukar: Månehus) der ikke er positiv i forbindelse med begravelser.

De steder hvor himmelbegravelserne udføres er også bestemt af tibetanske astrologer, på baggrund af Böns retnings-astrologi, Sa-che. Dette fordi tibetanerne mener at hvis man vælger at udføre en begravelse på et sted med forkert energi kan dette re-

sultere i at den døde ikke finder fred. Sera og Phabongkha klostrene er f.eks. de to steder i Lhasa hvor der udføres himmelbegravelse i vore dage, og også disse steder er blevet anvist af de tibetanske astrologer.



Foto: Ellen Bangsbo

Man benytter sig også af Sa-che til at afgøre hvilken retning den døde hoved skal ligge i, på gravpladsen, for at sikre at den afdøde får en fredelig død, og en god genfødsel.

Buddhistiske ceremonier i forbindelse med dødsfald

Tibetanere der bor i vestlige lande benytter sig af de begravelseforme der er almindelige her, fortrinsvis kremering. Derefter vil pårørende, hvis muligt, sprede asken på et bjerg eller en flod i Tibet. Tibetanerne lægger først og fremmest vægt på at de korrekte ceremonier, bønner og mantraer udføres for den døende og døde.

Når der forventes et dødsfald vil munke og/eller lamaer blive tilkaldt til hjemmet eller hospitalet. Når tiden er inde, og alle

tegn på at døden er ved at indtræffe viser sig (disse tegn beskrives i Den Tibetanske Dødebog (8)), vil munkene, hvis den døende er en person der har praktiseret buddhisme på et højt niveau, hjælpe ved-

komme op i siddende stilling, og helst i Lotus- (Vajra-) stillingen. Dette fordi de subtile energier og bevidstheden, i følge Den Tibetanske Dødebog således lettere kan gå ud i gennem den korrekte, subtile kanal på toppen af hovedet. Hvis bevidstheden går ud i gennem denne kanal vil man, ifølge Dødebogen, lettere opnå en genfødsel på et højere bevidsthedsniveau, og man vil lettere kunne forblive i meditation på det Dødebogen beskriver som „Det Klare Lys“. Dvs. det lys alle oplever i dødsøjeblikket og i 3-4 døgn derefter. Og jo længere man kan fastholde Det Klare Lys efter døden desto større mulighed er der for at man vil nå Oplysningstilstanden under og lige efter dødsøjeblikket.

Mange tibetanere og vesterlændinge der praktiserer tibetansk buddhisme træner sig i dette mens de lever. Praksissen der kaldes „Powa“ (Phoba: „bevidst udskydning af bevidstheden“ (9)) går ud på

at lede bevidstheden og de subtile energier ind i de rette kanaler, og ud i gennem toppen af hovedet. For at undersøge om man er lykkedes i praksissen placeres et strå i en fordybning på toppen af hovedet, og hvis man lykkes vil strået rejse sig, eller der vil komme lidt blod ud. Visualiseringen går ud på at visualisere buddhaen Amitabha, „Lysets Buddha“, på toppen af sit hoved, og at ens bevidsthed opgår i denne „Lysets Buddha“. Hvis man således har praktiseret dette mens man levede, vil man lettere kunne beholde sit fokus på Amitabha under og lige efter dødsøjeblikket. Hvis man er i stand til at bibeholde sit fokus, enten på Amitabha, eller på et andet buddha-aspekt man har mediteret på mens man levede, eller på Det Klare Lys, og ikke lader

sig distrahere af de visioner man oplever efter døden, vil man, ifølge Dødebogen enten blive genfødt i det buddhisterne kalder for „De Rene Lande”, eller man vil nå Oplysning. Således betragter tibetanerne dødsøjeblikket som en mulighed for at praktisere og nå Oplysning. Hvis den døende har været sløvet og udmattet pga. sygdom og medicin, eller af andre grunde ikke kan selv, vil tilstedeværende lamaer foretage udskydningen af bevidstheden for den døende i dødsøjeblikket. Hvis denne lykkes er der, i følge Dødebogen, ingen grund til at læse højt fra teksten. Men da man aldrig kan være helt sikker, bør man, i følge teksten, gøre det alligevel. Dernæst begynder en daglig oplæsning af Den Tibetanske Dødebog, hvor i gennem den døde påmindes om at tage tilflugt i, og forblive i, tilstanden af Det Klare Lys, og ikke lade sig hverken tiltrække, frastøde eller skræmme af de visioner han måtte have, da dette kun vil vildlede ham, og resultere i at han vil inkarnere på et af de 6 eksistensplaner (de 6 planer indenfor livshjulet, dvs. den dualistiske verden, hvor det er muligt at inkarnere: gudernes, halvgudernes, menneskets, de sultne ånders, helvedernes og dyrenes eksistensplan), „og opleve uendeligt meget lidelse”, og hvor man vil „kastes rundt af karmas vinde”, som der står i Dødebogen. Den døde bliver således igen og igen påmindet om at forblive i tilstanden af Det Klare Lys, og at huske at essensen af alle fænomener er Det Klare Lys eller Tomhed (det formløse, guddommelige princip), da dette vil resultere i at han „når oplysning på et øjeblik”, og således „vil være fri for lidelse for altid”, som der står i teksten. Recitationen af Dødebogen vil fortsætte i de næste 49 dage. Dvs. den tid det, i følge Dødebogen, tager at inkarnere igen. Samtidigt med oplæsningen af Dødebogen vil der i denne periode også udføres eksorcistiske ritualer. Dette fordi man mener at

det er negative ånder der grundlæggende forårsager dødsfald, og at disse demoner stadigvæk befinder sig i nærheden af hjemmet, og derfor kan forårsage sygdom og død for de efterladte. I denne forbindelse laver



Foto: Ellen Bangsbo

munkene en figur (tibetansk: Ly: „fysisk krop”/„stedfortræder”) af tsampa og smør der repræsenterer et familiemedlem. Ved hjælp af forskellige tantriske metoder og visualiseringer lurer lamaen demonen til at tage bolig i figuren, hvor den bliver fanget, og mister sin kraft. Figuren bliver derefter båret til et vejkræds, hvor den efterlades. Hvis hunde og andre dyr spiser figuren med det samme, er dette et tegn på at eksorcismen har været succesfuld.

Nogle gange afkortes ritualen med oplæsningen af Dødebogen, til at vare i tre uger, andre gange kun en uge, to-tre dage eller kun et par timer. Længden af ritualets varighed afhænger af de pårørendes velstand, da både lamaer, munke og tomden får godt betalt i form af penge, tøj og mad.

Som afslutning udføres en fortjenesteopbyggende ceremoni for den døde, på en dag der er anvist af en astrolog. Denne starter med en renselses-ceremoni, hvor man laver en figur af tsampa og smør der repræ-

senterer den døde. Overfor denne placeres et billede af den afdøde, med hans navn og køn skrevet på. Ved hjælp af visualiseringer overfører lamaen den dodes bevidsthed til billedet, og den døde kaldes ved navn, og velsignes og vejledes som om han er fysisk til stede. Lamaen placerer derefter billedet af den afdøde, i tur og orden, på forskellige billeder der repræsenterer de 6 eksistensplaner. Disse ligger på et bord foran lamaen, hvor der også er placeret tormaer (kegleformede ofringskager), smørølper og andre passiverende ofringer fra den afdøde til de forskellige væsener der lever på de 6 eksistensplaner. Hver gang lamaen placerer billedet af den afdøde på et nyt eksistensplan ofres en skål ris – dette vil rense den dodes karma med de væsener der lever der. Når ofringerne til et eksistensplan er udført, lukkes døren til dette plan symbolsk, for at forhindre genfø-

del der. Dette også for at påminde den døde om at alle eksistensplaner repræsenterer lidelse, og at det er bedst at forsøge at nå oplysning. Efter at ritualen med billedet er afsluttet brændes det, og lamaen erklærer nu at den dodes karma med andre levende væsener er renset, og at den han nu vil få en god genfødsel. Asken fra billedet blandes til sidst med resterne fra himmelbegravelsen, af hvilket man laver nye tza-tzas der placeres på alteret. De pårørende må nu gå i bad, ordne deres hår og pynte sig igen. Den sidste ceremoni der udføres for den døde, og som markerer for de efterladte at sørgetiden officielt er over, og at det er på tide at komme videre, udføres på 1-årsdagen for personens død.

NOTER:

- 1) „Dunhuang-manuskripterne” der indeholder tekster fra det 5. til det 11. århundrede e.v.t. blev fundet i begyndelsen af det 20. århundrede, i Magao-hulerne der ligger ca. 25 km udenfor byen Dunhuang, i Ganzu-provinsen i Kina. Magao hulerne er centralt beliggende på den gamle Silkevej og består af 492 buddhistiske templer og huler, kaldet „De tusind buddhaers huler”. Manuskripterne blev fundet af den kinesiske taoist Wang Yuanlu der solgte dem videre til vestlige forskere, bl.a. til Prof. R. A. Stein der oversatte dem. Teksterne er oprindeligt skrevet på tibetansk, kinesisk, japansk, pali og andre, mindre kendte sprog, og indeholder beskrivelser af alt fra astronomi, astrologi, religion og matematik, til folkesang og dans. Samlingen består overvejende af buddhistiske tekster, men mange af teksterne omhandler også jødedom, taoisme og andre religioner, inklusive Bön.
- 2) Böns praksis med rituelle dyrefrin-ger blev officielt forbudt af Tibets første buddhistiske konge, Songtsen Gampo (569-649 e.v.t.), men brugen af ritualerne fortsatte alligevel i det skjulte, i flere århundreder efter dette.
- 3) I den korte periode Bön-kongen Langdharma havde magten (ca. 836-843 e.v.t.) blev så godt som alle buddhistiske klostre og tekster brændt. Flere munke blev henrettet, eller var nødt til at flygte. Langdharma blev myrdet af en buddhistisk munk i 843. Herefter skulle buddhistiske tekster og lærere igen hentes fra Indien, og klostrenes skulle opbygges på ny. På grund af dette inddeles buddhismens historie i Tibet i to perioder, hvor tiden før Langdharma kaldes for „Den Tidligere Udbredelse af Doktrinen” (tib.: Nadar), og tiden derefter kaldes for „Den Senere Udbredelse af Doktrinen” (tib.: phyidar). Forskere mener at man i denne ca. 100 årige periode udelukkende benyttede jordbegravelse.
- 4) Tomden: „Knogleknusere”. Inden den kinesiske okkupation var der to slags *tomden*. Den ene slags var munke og blev beskrevet som „yogi” (rtogs ldan) (Beyer

1973: 75 og Stein, 1972), og den anden var leg-*tomden*, og blev beskrevet som „stærk mand” (stob ldan). I vore dage er der kun sidstnævnte tilbage. Frem til den kinesiske okkupation blev arbejdet som „knogleknusere” ivaretaget af en nu opløst samfundsgruppe kaldet *Ragyapa*, der i tillæg arbejdede under kriminalforsorgen med at gøre rent i fængslerne, give fanger mad, holde hunde ude fra templerne, hænge op bedeflag på særlige dage og samle døde hjemløse op fra gaderne, og begrave dem. *Tomdens* funktion er kun som „knogleknuser”, og i modsætning til *Ragyapaerne* der var tiggere, og kun fik mad og gammelt tøj som betaling for deres arbejde, tager *tomden* betalt for sit arbejde (1000–5000 yuan pr. begravelse). Men da *Ragyapaerne* også var „knogleknusere” kalder tibetanerne *tomden* også for *ragyapa* den dag i dag. *Tomden* bliver oplært i erhvervet efter at de har afgivet løfter om ikke at være bange for de døde, ikke at føle afsky for liget, ikke at begære de dodes ejendele og ikke at hengive sig træthed. I tillæg til en høj moral, fysisk styrke og viden om dødsritualerne skal *tomden* også have kendskab til særlige tantriske mantraer der skal repeteres under ritualet med parteringen af liget, for at den døde således skal få en god genfødsel.

- 5) Tza-tza: et buddha-aspekt eller et buddhistisk symbol, trykt på ler der er blandet med velsignede urter.
- 6) Bodhisattva: en person der er på vej til at nå Buddhatilstanden, eller den fulde Oplysning. Den medfølgende Bodhisattva repræsenterer det oplyste sind, aktiv i blandt levende væsener. Bodhisattvaens intention er at befri alle levende væsener fra karmisk eksistens.
- 7) Den Tibetanske Dødebog: Tib.: Bardo Thodol, hvilket direkte oversat betyder, „Befrielse ved at Lytte i Mellemtilstanden”. Teksten som også kaldes for „Karling Shitro”, eller i dagligtale, „Shitro”, blev forfattet af Guru Rinpoche (sansk.: Padma Sambhava), og nedskrevet af hans konsort, Yeshe Tsogyal.
- 8) Phowa-praksissen må ikke udføres uden indvielse og vejledning fra en lama.

KILDER:

- Cutler, Nathan S.: „The Early Rulers of Tibet: Their Lineage and Burial Rites,” Alex McKay (ed.) (2003), *The History of Tibet*, vol. 1. New York: Routledge Curzon.
- Gyurmey, Tenpa, herboende tibetansk restauratør: private samtaler.
- Heller, Amy: „Archeology of Funeral Rituals as revealed by Tibetan tombs of the 8th to 9th century”. <http://www.transoxiana.org/Eran/Articles/heller.html>
- Lopez, Donald S (ed.): „Religions of Tibet in Practice”. (Princeton University Press, 1997).
- Losang, Bhuti, Dr., herboende tibetansk læge: private samtaler.
- Løvschall, Bo: „Når grubbene bærer de dodes sjæle” (Art. i tidsskriftet, „Opdag Verden”, nr. 13).
- Palmu, Kunsel, Master student, Oslo Universitet, „Occupational groups that deal with the deceased in Lhasa”. (Paper presentation held at the 7th Nordic Research Conference, 25 – 26 September, 2009, Helsinki, Finland).
- Stein, R. A.: „Tibetan Civilization”, (Faber and Faber: London, 1962).
- Stoddard, Heather: „Buddhism beyond the monastery : tantric practices and their performers in Tibet and the Himalayas” / edited by Sarah Jacoby and Antonio Ter-rone. (Association for Tibetan Studies, Oxford, 2003).
- Trungpa, Chögyam, and Fremantle, Francesca: „The Tibetan Book of the Dead”. (Shambala Publications, 1975).



Machig Labchi Dronma

Billedet af Livshjulet er fra Tashilhunpo kloster i byen Shigatse i Tsangprovinsen i Tibet, ca. 250 km. sydvest for Lhasa.



Det Tibetanske „LIVSHJUL”

Af Erik Herdegen

Mange mennesker benytter sig af muligheden for at rejse til Tibet. Nogle rejser også til Bhutan. Begge lande er overvejende buddhistiske, og meget lig hinanden når det gælder buddhistisk praksis. Der møder turisterne mange ikonografiske fremstillinger af Buddhas liv og Lære, og buddhistiske symboler, i flotte farver, både i stort og mindre format. Disse ikonografiske billeder kan være malet både på stof og vægge eller ude i naturen, på klipper og sten. Måske vil det ikke sige turisten så meget, da der ofte er tale om scenerier som de ikke ved så meget om.

Hvis man sætter sig ind i betydningen af de mest kendte billeder vil man få et større kendskab til den tibetanske kultur, og den påvirkning som buddhismen har på det tibetanske samfund. Det vil også kunne bringe en forståelse for tibetanernes livsanskuelse. Det buddhistiske Livshjul viser meget om den buddhistiske opfattelse af

livet, og meningen med tilværelsen. De fleste ved at buddhister tror på reinkarnation, hvilket vil sige at mennesket efter døden fødes igen, og at det tager sine erfaringer med til sit næste liv. Denne artikel vil i store træk beskrive betydningen af billedet som kaldes ”Det tibetanske Livshjul”, da dette billede viser meget om den tibetanske buddhisme, og om buddhismens grundprincipper generelt.



Livshjul uden Yama

I praktisk taget alle tibetanske templer og klostre kan man finde en meget levende billedlig fremstilling af Livshjulet. Som det ses på fotoet er det et stort og afskrækkende væsen, kaldet Yama der holder Livshjulet, og dette symboliserer at det ikke er godt at være i dette ”genfødselens hjul”, og at de seks verdener, eller eksistensplaner ikke er attraktive steder at inkarnere. Det vil fremgå af det følgende.

Beskrivelse af Livshjulet.

Der findes mange forskellige udformninger af Livshjulet, med flere eller færre detaljer, men stort set viser de det samme. Dette foto af Livshjulet er meget enkelt, men viser de vigtigste aspekter. I den yderste cirkel ser man 12 billeder der repræsenterer ”de 12 Nidanaer”, eller ”årsagssammenhænge”; dvs. årsagen til at man inkarnerer. Dette hjul kaldes også for ”transmigrations-hjul”. Inden for denne finder man en ikonografisk fremstilling af de seks eksistensplaner eller ”verdener”.



KILDER:

Lama Anagarika Govinda „Tibetansk Buddhisme”. Borgens Forlag 1977.

W.Y. Evans-Wentz „Den Tibetanske Dødebog”. Strubes Forlag 1996



Navet i Livshjulet

I Livshjulets centrum, dvs. i hjulets nav ses tre dyr: et sort svin, en rød hane og en grøn slange der repræsenterer det man indenfor buddhismen kalder for ”de tre hovedsinds-gifte”. I andre udgaver af Livshjulet ses disse dyr tegnet i en cirkel efter hinanden, men i denne udgave er hanen og slangen forbundet til svinet. Symbolikken er den samme. De er uadskilleligt forbundet. Det sorte svin symboliserer vrangforestillinger, den røde hane grådighed og den grønne slange had. Mere uddybende sagt symboliserer det sorte svin uvidenhedens og jeg-illusionens mørke; den røde hane står for lidenskabeligt begær og tilknytning; den grønne slange legemliggør had, fjendskab og modvilje, alle egenskaber der forgifter vores tilværelse. Sammen skaber de den blinde drift der driver alle skabninger rundt i et uendeligt kredsløb af fødsel og død.

Denne drift skaber god eller dårlig karma. Konsekvensen af dette er at man bliver genfødt i forskellige sindstilstande, symboliseret ved de seks verdener. Ingen af disse verdener er en blivende tilstand. Ved at søge visdom eller viden kan man opnå at komme ud af Livshjulet. Ved at vise medfølelse og ikke søge at tilfredsstille sit eget ego, på bekostning af andre, samt ved meditativ praksis, kan man nå til erkendelse af at genfødsel i Samsara, dvs. i dette dualistiske univers hvor lykke følges af lidelse, og at den eneste vej ud af Livshjulet, er at søge at nå Oplysning eller Nirvana.

Gudernes og helvedernes eksistensplan

De seks verdener viser, som nævnt, forskellige verdener eller tilstande. Øverste afsnit viser gudernes (sanskrit: Deva) eksistensplan. Dette er væsner der af karmiske årsager har opnået et sorgløst liv som de nyder uden at tænke på at det er forbigående. Når den gode karma er opbrugt vil de falde ned fra gudernes eksistensplan, og inkarnere på et lavere eksistensplan. I følge de tibetanske lamaer varer dette fald kun i en uge, men det opleves som en evighed af lidelse, hvor ens rene gudekrop begynder at lugte, blomsterne om ens hals begynder at visne, og de andre guder trækker sig væk fra en i afsky. Lidelsen ved at inkarnere her er at denne nydelsesfyldte tilstand er forbigående. Billedet i kanten af hjulet, ”blind kvinde” symboliserer uvidenhed.

Nederste afsnit, Helvede, er modsætningen til disse himmelske glæder. At inkarnere her betragtes ikke, indenfor buddhismen, som en straf, men viser kun en lidelsesfyldt, psykologisk tilstand, som er et resultat af uvidenhed og negative tanker og handlinger. Den buddhistiske beskrivelse af denne tilstand er ikke ulig den man kender fra kristendommens beskrivelse af helvedet. Men i de buddhistiske tekster forklares der at der både findes varme og kolde helvedes-tilstande, hvor de varme er skabt af et intenst had, og de kolde helveder er skabt af arrogance og en total afvisning af kommunikation, hvilket igen er baseret på undertrykt vrede. Tilstanden kan sammenlignes med en rensende ild som skal hjælpe mennesket til at stige op til højere eksistens-planer. Billedet i kanten ”En pil der gennemborer øjet på en mand” symboliserer negative følelser.

Menneskets eksistensplan

Til venstre for gudernes områder ser vi menneskenes eksistensplan. I cirklen omkring er der et billede af en fødende kvinde som symbol på genfødsel.

Dette er eksistensplanen for målrettet aktivitet og højere stræben, hvor det frie valg spiller en væsentlig rolle, fordi alle eksistensplanernes egenskaber kan opleves psykologisk her, og fordi alle muligheder er inden for rækkevidde.

Ved at stræbe efter visdom kan man opnå frigørelse fra kredsløbet af fødsel og død. Man kan opnå erkendelse, og nå den fulde Oplysning eller ”Buddhatilstanden”. En genfødsel i en menneskekrop er således fordelagtig, fordi kun i en menneskekrop kan man opnå den fulde erkendelse, og dermed frihed for karma.



De sultne ånders eksistensplan

Dette er væsner der klynger sig til det de begærer, uden mulighed for at blive tilfredsstillet. Disse væsener kaldes for yi-dag på tibetansk, og preta på sanskrit. De er rastløse, fører en spøgelsesagtige og fredløs tilværelse som konstant sultende og tørstende væsener, med små munde og store, udspilede maver. Når de endeligt finder mad eller drikke, og skal til at spise eller drikke det bliver det til uappetitlig materie, og når de har fået det i munden, begynder deres mund og svælg at brænde. Først når de stræber efter sandhed og erkendelse har de mulighed for at frigøre sig fra denne tilstand. Billedet i kanten er et hus med seks vinduer der repræsenterer de seks sanser.



Halvgudernes eksistensplan

Halvguderne eller titanerne, kaldes også for "de jaloux guder" (tib.: lha-min, sanskrit: ashura). På billedet kæmper de om frugten på træet som står mellem dem og devaerne (guderne), hvilket symboliserer deres evige jalousi mod guderne; de vil gerne have guderens gode karma, men er for uvidende til at opnå den. Lidelsen ved at inkarnere her er en konstant følelse af indre tomhed og fattigdom ved ikke at have det som andre har, samt en konstant og meget stærk jalousi og magtbegær. Dette eksistensplan kaldes også for "intrigernes, magtbegærets og manipulationernes eksistensplan". Da disse væsener er meget ambitiøse anbefales de at bruge denne energi til at forsøge at nå oplysning. Således vil de blive fri for jalousi og begær, og få al den "kraft" de er så jaloux på guderne for.



Dyrenes eksistensplan

Genfødsel på dyrenes eksistensplan er et resultat af meget stor uvidenhed, og regnes for meget lidelsesfyldt, da de konstant lever i frygt for at blive spist af andre dyr, og nogle bliver slået, undertrykt og slået af de mennesker der ejer dem. På grund af deres store uvidenhed har de, i følge buddhismen, behov for en åndelig lærer, og derfor ser man ofte i denne del af Livshjulet, Buddha med en bog, hvilket symboliserer dyrenes behov for vejledning og undervisning. Billedet i kanten, "Mand der samler frugt" symboliserer det at klynge sig til sanseobjekter.



Avalokitesvara

I flg. den tibetanske lama, Trungpa Rinpoche, er Bodhisattva Avalokitesvara "essencen af medfølelse, den der ser i alle retninger, hvilket er medfølelsens ultimative intelligens. Når der er behov for medfølelse opstår den naturligt, den har en klar, automatisk kvalitet; det er ikke en idiot- eller en blind medfølelse, men en intelligent medfølelse der altid udfylder sin funktion"

Avalokitesvara er symbol på medfølelse i den tibetanske buddhisme. Medfølelse i forhold til andre væsner er en vigtig del af buddhistiske praksis og alle tibetanere beder til ham om hjælp til at opnå visdom og erkendelse af sindets sande natur, så de vil blive befriet for karmisk eksistens, og evige genfødsler i samsara. Derfor optræder han i alle verdener for at hjælpe dem som er der med at komme videre i deres udvikling, og opnå frigørelse fra karmisk eksistens.

Tibetansk kultur

Den buddhistiske kultur i Tibet er udviklet gennem mange århundreder, og man vil overalt finde buddhistisk ikonografi der fungerer som en påmindelse om buddhistiske værdier. Medfølelse og tolerance for andres levevis og opfattelse af meningen med livet er en del af buddhismen. Alle må vælge den vej de finder rigtig. Buddha har vist vejen til, at alle gennem stræben kan nå til samme sted, og gennem flere reinkarnationer lære at overvinde Samsara, og opnå befrielse fra Livshjulet. Dette er en vigtig del af Buddhas Lære.

Er man specielt interesseret i emnet død og genfødsel anbefales man at læse "Den tibetanske dødebog".

Restaurant Himalaya



Inviterer til Nytårsfest den 31/12 2010 kl. 18.30

PROGRAM:

Kl. 18.30 Velkomstdrink.

Kl. 19.00 Tibetansk Nytårs-puja (ceremoni).

Kl. 19.30 Nytårsmiddag:

- Der serveres tibetansk hotpot, kaldet "Gyalkor" på tibetansk. Ordet "Gyalkor" betyder "100 forskellige ingredienser", og retten regnes i blandt tibetanerne for en meget fin ret, som kun serveres ved særlige lejligheder. Der vil være 4-5 personer om hver gryde, og vegetarianer får deres egne gryder. Bagefter serveres Keer; en nepalesisk risalamande, kogt på mælk, med rosiner, cashewnødder, kokos og kardemomme, samt kaffe og te. Øl, vin og alkoholfrie drikke kan købes i baren.

Kl. 21.30 den berømte tibetanske sanger, danser og multi-instrumentalist Tenzin Gönpo underholder.

Kl. 23.00 Tibetansk folkedans hvor alle kan deltage. Alle der har lyst er velkommen til at bidrage til underholdningen,

Kl. 24.00 Champagne og kransekage.

Pris: 250 kr. pr. kuvert

Der er begrænset antal pladser; som sælges efter først-til-mølle princippet.

Tilmelding er nødvendig, på

Bank reg. 1551 kontonr. 3 42 87 88

Mrk: HIMALAYA – senest 20 dec. 2010

Alle er velkommen!

STED: Restaurant Himalaya

Herluf Trolles gade 5,
København K.

Telefon: 33 32 37 08

www.himalayarest.dk

Prøv denne velsmagende suppe
på en kølig efterårsdag/vinterdag.
af: *Susanne Moe*

THUKPA

(krydret tibetansk suppe)

Ingredienser :

5 store modne tomater groft hakket
1 tsk. revet ingefær
1 tsk. hvidløbspasta eller hakket hvidløg efter behag
½ kop snittede gulerødder
½ kop snittede grønne bønner
3-4 kålblade i store stykker (savoykål, hvidkål, spidskål etc.)
1 kop blomkål skåret i små buketter
1 knivspids Aji-no-moto (det 3. krydderi)
Grøn chili i skiver efter smag
½ kop nudler eller pasta
1 spsk. citronsaft
1 håndfuld hakket koriander
½ tsk. sukker
Salt og peber

Sådan gør du:

Tomater, ingefær og hvidløg koges godt igennem.

Herefter tilsættes gulerødder, bønner, blomkål, chili, nudler/pasta og sukker. Koges indtil grøntsagerne er færdige; men stadig sprøde.

Tilsæt krydderier og kål og koges igennem.

Pyntes med koriander.

Spis evt. brød til.

– VELBEKOMME





Christiania's Julemarked

Vi har en bod i Den Grå Hal fra 9. dec. til og med 14. dec. 2010
hvor du har mulighed for at købe spændende julegaver.

Boden er åben på hverdage fra kl. 14 til 20 og lørdag/søndag fra kl. 12 til kl. 20

Vi har indkøbt mange nye varer; men har selvfølgelig også et bredt sortiment med af de traditionelle ting. Mange af vore varer produceres af tibetanske flygtninge i Indien eller Nepal.

I vores bod vil du blandt andet kunne finde : syngeskåle, DVD'er, CD'er, røgelse, the, notesbøger, smykker, tasker, stickers, badges, T-shirt, stearinlys, bøger på dansk eller engelsk, julekort samt meget andet.

Vi håber, at rigtig mange vil komme forbi og støtte os i vort arbejde for den tibetanske kultur.

Vi glæder os til at se dig !

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur
Ryesgade 90 A
2100 København Ø
Tlf. 35 26 79 26
info@dstk.dk
www.dstk.dk

