

DANSK SELSKAB FOR TIBETANSK KULTUR

TIBET



NUMMER 55

ÅRGANG 19

NOVEMBER 2003

**Tibetansk nytår
21. februar 2004**

Indhold

En kvinde blandt 4000 mænd	3
De 6 paramitaer	7
Aktivitetskalender	9
Nye bøger	10
Avalokitesvara, kosmologi og lotusfødsel	12
Kontingent 2003	19
Det tibetanske fodboldlandshold har været i Danmark igen . .	20
Interview med Kandro Rinpoche	22
Nyt fra Tibet-hjælp	26

Tilmeld dig vores mailingliste:

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur
kan også træffes på vores internetside
www.tibethelp.dk og via e-mail:
info@tibethelp.dk

Hvis du vil modtage hurtige nyheder og
information fra Selskabet, så tilmeld dig
vores mailingliste ved at sende en mail
til os på info@tibethelp.dk og skriv
„mailingliste“ under „emne“.

Ny internetside om Kvinder og Tibetansk buddhisme i eksil

Vi har annonceret denne internetside i
sidste nummer og beklager, at den
endnu ikke er blevet færdig. Men vi
håber, at man via denne side kan blive
ført rundt i nonnernes univers inden
udgangen af året:
www.tibethelp.dk/kvinderogbuddhisme

Kontingent for 2003

Hvis du ikke ved, om du har indbetalt
dit kontingent for 2003, kan du tjekke
det på side 19.

SEKRETARIATET

Ryesgade 90 A, 2100 København Ø, Telefon 35 26 79 26, info@tibethelp.dk
Åbent: onsdag fra 17.00-19.00, torsdag fra 10.00-12.00, www.tibethelp.dk

TIBET-HJÆLP

Ryesgade 90 A, 2100 København Ø, Telefon 35 26 79 26, Giro 9 67 08 90, info@tibethelp.dk,
www.tibethelp.dk. Åbent: onsdag fra 17.00-19.00, torsdag fra 10.00-12.00.

TEKSTBIDRAG TIL BLADET

Modtages gerne. Send venligst bidraget på diskette eller e-mail i »Word« format. Vedlæg et
print af indholdet ved fremsendelse af diskette.

KONTINGENT

Kr. 200 for enkelt medlemskab. Kr. 250 for to medlemskaber fra samme husstand. Kr. 100 for
pensionister og studerende. Kontingentet betaler bl.a. for tryk og forsendelse af »Tibet«.
Giro 3 42 87 88.

SKATTEFRADRAG/TIBET-HJÆLP

Ifølge ligningslovens paragraf 8A kan du som sponsor fratrække dine sponsorbidrag og andre
gaver, der overstiger kr. 500 pr. år. Dog kan du maksimalt fratrække kr. 5.000 pr. år.

ANNONCERING I »TIBET«

Annoncører kan levere færdigt materiale. Kontakt redaktionen for mere information om pris og
opsætning. Bestyrelsen forbeholder sig ret til at afvise annoncer, og der lægges vægt på, at an-
noncers indhold har relation til bladets indhold og ikke er i konflikt med Selskabets virke.

BESTYRELSE

Formand Pernille Fogh Christensen, næstformand Ngawang Losang, kasserer Jonna Rives,
Jeannie Andersen, Laura Airaksinen, Anne-Sophie Bernstorff & Sarah Apel Olsen.

REDAKTION

Anne-Sophie Bernstorff, Jeannie Andersen & Pernille Fogh Christensen
Layout: Ellen Margrethe Hjelholt
Forsidefoto: Matthieu Ricard, fra udstillingen Tibetansk Børnemuseum 2003.

ISSN: 1397-9248

1 kvinde blandt 4.000 mænd

Tekst: Kristal Ouwehand

Oversættelse: Jeannie Andersen

Kristal Ouwehand har været lærer i over 4 år på en lille munkeskole, som Tibet-hjælp har støttet i mange år. Skolen er tilknyttet Drepung Gomang klosteret i Mundgod, Sydindien. Hun er ene kvinde blandt 4.000 mænd.

Kristel arbejder som frivillig på skolen. Hun er fyldt med energi og glæde over at undervise de mange klasser hver dag. Hun står op kl. 5.00 og spiser morgenmad og forbereder dagens timer. Hun underviser hovedsageligt i engelsk, men da hendes mor er kunster og hun selv har haft en pensel i hånden,

den, siden hun kunne gå, har hun fået et helt nyt fag indført i munkeskolen: portrættegning.

Kl. 7.30 starter den første time og så går det slag i slag indtil kl. 19.00. Hun underviser alle aldersgrupper fra børnehaveklassen til voksne munke. Kristal fortæller:

„Når jeg går i seng ved 22.30 tiden er jeg temmelig udmattet, men hvis dagens undervisning er gået godt, får jeg energi af det og er træt på en god måde, tilfreds. Når vejret er rigtig hedt og enten eleverne eller jeg er sløve, kan

det godt være lidt trættende. Men sådanne dage er der langt imellem. Dagene går hurtigt med undervisning og uger og måneder flyver forbi!“

Kristal beretter her om sit liv på klosteret og om en tur til stranden med sin engelskklasse.

Fra fåreklipper til skolelærerinde

Jeg blev færdig med skolen som atten-årig i Canada. Derefter arbejdede jeg mig rundt i verden og har haft så forskellige job som bl.a. fåreklipper, guide og kok på et dykkerskib og en kort overgang som alt-mulig-kvinde i et cirkus. Jeg har rejst i Mellemamerika, Europa, Mellemøsten og Centralasien. Nu arbejder jeg som skolelærerinde for flere tusinde tibetanske buddhistmunke.

Det er muligt, at det er enhver 28-årig kvindes drøm at være den eneste kvinde blandt 4000 mænd, men det har helt sikkert både sine fordele og ulemper. Den første ulempe er selvfølgelig, at alle disse mænd er tibetanske buddhistmunke, hvilket begrænser visse muligheder, en anden ulempe er manglen på privatliv. Hvis en ved noget, så gør alle andre det også!

Da jeg først kom hertil for at undervise i engelsk, skulle jeg lige vænne mig til at være det vigtigste samtaleemne et par måneder, og at alle stirrede på mig, lige meget hvor jeg var. Nu, fire år senere, er jeg mere eller mindre „en af drengene“, men selv det er ikke uden problemer, og det tog tid at vænne sig til hinandens underligheder ...

Kristal står ude foran templet i Mundgod, hvor et hav af munke er samlet til en puja – rituelle bønner



Spøgelse i natten

Jeg kom hertil efter et at have tilbragt et år oppe i Himalaya, så det var svært at vænne sig til heden, fugtigheden og de blodtørstige myg. Ofte vågnede jeg midt om natten og gik en tur nedad vejen til en lille flod for at nyde den kølige brise. En nat var to munke på vej tilbage fra den nærliggende landsby. De lo og snakkede, men da de fik øje på mig, standsede de brat og stak i hastigt løb mod klostret. Jeg anede ikke, hvad der var sket før næste morgen, da jeg hørte rygter om, at nogle munke havde set et spøgelse nær broen, og at en anden gruppe munke ville fremsige bønner for at det skulle forsvinde! Det satte en stopper for mine natlige vandreture!

Det tog mig noget længere at vænne mig til de endeløse regler, etikette og protokol i klostret. Da jeg i begyndelsen ikke talte sproget, levede jeg i lykkelig uvidenhed om mange af disse regler, men som årene gik forventedes det, at jeg ikke begik de samme fejl som de fleste vesterlændinge.

Mødet med Mr. Singh

Men alle disse besværligheder var for intet at regne sammenlignet med mit møde med det lokale indiske bureaukrati. Engang sendte klostret mig til byen for at ordne noget papirarbejde for dem i håb om, at mit flydende engelsk og hvide hud ville gøre tingene lettere. Men i stedet blev jeg i ti dage sendt fra det ene kontor til det andet i en kæmpe stor, forfalden bygning på jagt efter en enkelt altafgørende underskrift. Den første dag befandt jeg mig pludselig i et lille kontor og fik serveret te af en venlig, skægget embedsmand og som sædvanlig måtte jeg fortælle om mig selv: „Hvad er Deres ærede navn? De har måske en ægtemand?



Kristal sammen med to munke, som har klædt sig om til skoleudflugten til stranden

IKKE?! Jeg har en meget rar nevø, meget ren, hvis De er interesseret...?“ Omsider kom det frem, at han slet ikke kunne underskrive den formular, jeg havde brug for. Jeg skulle tale med en mr. Singh på fjerde sal. Så jeg gik troligt op til mr. Singh, kun for at finde ud af, at han heller ikke kunne skrive under, og at den mand, der kunne, slet ikke var tilstede. Sådan fortsatte det i dagevis, op og ned, frem og tilbage i den skrækkelige bygning på jagt efter den svært tilgængelige mr. Singh, indtil selv elevatordrengen kendte mit navn og hilste med et medfølelses smil. Min stigende frustration blev efterhånden til en slags opgivende munterhed, indtil jeg en dag efter endnu en kop te i endnu et kontor nikkede samstemmende til det uundgåelige „De skal tale med mr. Singh“, hvorved embedsmandens ansigt lyste op: „Aha! Så De kender mr. Singh!!!!“

Jeg endte med at vende tilbage til

klostret uden underskrift, thi da jeg fandt den berygtede mr. Singh, fortalte han mig venligt over endnu en kop te, at kun en indisk statsborger kunne få denne formular underskrevet.

Tørke og monsunregn

Det tog som nævnt også tid at vænne sig til de fysiske forhold her. Denne tibetanske bosættelse ligger i Sydindien og heden om vinteren er virkelig voldsom. Rismarkerne, der står frodige og lysende grønne i monsuntiden – tørrer ud og jorden sprækker, alt som temperaturen stiger så meget at selv luften lugter brændt. Det er også på denne årstid, at elektricitetsforsyningen er allermest upålidelig. Den har en irriterende tendens til at forsvinde midt på de varmeste eftermiddage, så mit undervisningslokale bliver som en sauna, så hedt og indelukket, at det føles som om de sidste rester af min hjerne smelter. Men det er dog ikke så slemt som at løbe tør for vand, hvilket er en anden regelmæssig begivenhed her. Nylig var vi uden strøm i to uger, så pumperne virkede ikke, og i heden blev vi alle mere og mere snavsede, ildelugtende og irritable, indtil strømmen endelig kom igen og vi atter kunne blive rene.

Kakerlakker og skorpioner

Jeg skulle også lige vænne mig til det lokale dyreliv. Jeg brugte over en uge



Ud af lastbilernes lad vrimlede de mange unge mænd, som i dagens anledning havde udskiftet deres munke-dragt med Gun's and Roses t-shirts og stråhatte

på at få fjernet en særlig stor kakerlak under min seng, men den blev ved med at komme tilbage. Nu lever vi relativt fredeligt sammen tillige med en familie af gekkoer, der kravler på mine vægge og holder bestanden af myg sådan nogenlunde nede. Den forsvinder skyndsomt ind under mit verdenskort, der er klistret op på væggen, når jeg kommer ind i rummet. Jeg er mindre glad for slanger, særligt kobraslangerne, der kommer ind udefra i monsuntiden, når rismarkerne oversvømmes. Sidste år blev en kongekobra trængt op i en krog nær ved mit værelse. En gruppe munke stod på en lille mur og forsøgte at skræmme den ud i det høje græs. Men sådan et par meter vred slange lader sig ikke sådan kyse, og man kunne høre dens vrede hvæsen over hele området. Jeg er også meget lidt glad for skorpionerne, der kravler ind i husene i heden. For et par nætter siden, mens jeg sad og arbejdede med at rette elevernes opgaver, så jeg ud af øjenkrogen en kæmpestor skorpion, der kravlede ind under min seng. Jeg sprang ud af værelset og dundrede på min nabos dør for at få ham til at fjerne dyret, ellers ville jeg ikke kunne sove derinde. Han fnyste over kvinders hjælpeløshed og han og en ven spankulerede ind i mit værelset, kastede et blik på dyrets størrelse og sprang op på min seng! De endte med at tage mod til sig og ved hjælp af en lang kost genne den ud i haven.

Munke i templet

Men at undervise munkene er det hele værd. Tibetanere er enkle og direkte mennesker. Mit første indtryk af dem var deres ihærdighed og værdighed, som de sad der med benene over kors, række efter række, tusinder af munke i deres rødbrune dragter, mens lyden af deres messen genlød i klostret sammen



med den dumpe lyd af trommer, brag af bækken og høje trut i de seks fod lange horn, der bruges i bønner.

Munke på stranden

I undervisningen blev den første tids generthed efterhånden afløst af stor munterhed. Sidste år tog jeg en gruppe elever med på en klasseudflugt til stranden fire timer herfra. Klokken to om morgenen lykkedes det at stuve to gasapparater, adskillige store gryder, mad og alle 75 af os op bagi klostrets to lastbiler og af sted gik det til stranden, mens vi sang af fuld hals. De fleste havde aldrig set havet før, og sangen forstummede i ærbødig stilhed, da vi rundede et sving og fik øje på det store vand og den hvide strand med kokospalmer. Men ærbødigheden forsvandt dog, da vi nåede ned til stranden. Undervejs var det åbenbart lykkedes alle at udskifte deres dragter med en forbavsende samling af lånte skatte, såsom Metallica og Gun's and Roses T-shirts og min favorit, en rød mandepyjamas. Den glade ejer af pyjamasen troede det var et jakkesæt, og jeg nænede ikke at sige noget!

Vi samlede gasapparaterne, lavede morgenmad og derefter fulgte et larvende spil fodbold til stor undren for de rygsæksrejsende fra Vesten, der lidt efter lidt dukkede op på stranden, sta-

dig halvt bedøvede ovenpå nattens ud-skejelser.

Svømning og karaoke

Svømning var knald eller fald, da mange af dem ikke havde den fjerneste idé om, hvordan man gjorde. Nogle fik den geniale idé at binde tomme plastikflasker om livet for at kunne flyde! Om aftenen begyndte den mærkeligste karaoke, jeg nogensinde har hørt, en blanding af tibetanske nomadesange, engelsk pop og selv rap, fremført af en stor afro-amerikansk fyr. Sent samme aften kravlede vi igen op bagi lastbilerne og kørte hjemad, svedige, solbrændte og saltdækkede, mens vi stadig sang.

Glæden ved at undervise

Fordelene opvejer langt ulemperne ved livet her. Jeg bliver tit spurgt af mennesker, der kommer forbi på rejse, hvordan jeg kan udholde den nådesløse hede, manglen på el og vand og andre kvinder at snakke med. Svaret er sandsynligvis den entusiasme og energi som følger efter en endt undervisningsuge. Den påskønnelse og den accept jeg møder hos munkene som deres første „vestlige kvindelige munk“, gør det let at vågne op hver morgen og glæde sig til dagens arbejde. Og hvor mange mennesker kan sige det i dag?



Bliv frivillig i Dansk Selskab for Tibetansk Kultur & Tibet-Hjælp

Det er både sjovt og nyttigt

Alt arbejde i Selskabet og Tibet-Hjælp udføres frivilligt af bestyrelsen og andre aktive. Vi har et godt og uformelt samarbejde præget af engagement og interesse for den tibetanske sag. Hvis du har lyst til at være med, så kom gerne og hjælp os med følgende opgaver:

- Indtastning af medlemskontingent og adresseændringer i vores elektroniske database.
- Indtastning af sponsorbidrag i database og udsendelse af takkebreve til gavebidragsydere.

Er du frisk på tasterne, så ring til os og hør nærmere om disse opgaver - du behøver kun at melde dig til én af dem. Tidsmæssigt kræver de hver især ca. 3 timer hver 14. dag.

Hjælp os med at finde en sekretær til kontoret

Vi har længe ledt efter en person, der har tid og lyst til at overtage pasningen af vores 'daglige' kontoropgaver. Det er desværre ikke lykkedes endnu. Det er spændende arbejde, der passer fint til en efterlønsmodtager/førtidspensionist eller til én med deltidsarbejde.

Opgaven kræver følgende:

- sekretær eller kontorserfaring
- godt kendskab til tekstbehandling, internet m.m.
- ca. 10 timer om ugen
- lyst og mod på en spændende opgave
- stabilitet

Hvis du ikke selv kan eller vil, så spørg blandt venner og familie. Tak for din hjælp.

Hvis du eller en ven har lyst, så ring til vores formand Pernille Fogh Christensen på tlf. 35 38 17 28.

De seks paramitaer

Dalai Lama gav belæringer i fem hele dage i København i juni 2003 om de seks paramitaer – de seks fuldkommenheder. Vi kan af gode grunde ikke bringe Dalai Lamas belæringer i dette blad, og har derfor valgt at bringe Tarab Tulkus, den herboende lama, kortfattede beskrivelse af dem i stedet for. Teksten her er taget fra Kristelig Folkeblads internetside: www.religion.dk, hvor Tarab Tulku besvarer spørgsmål om buddhismen.

Tekst af Tarab Tulku



Dalai Lama havde taget en orange kasket på for at skærme øjnene mod det kraftige lys i Falkonercentret, hvor han holdt belæringer for en fuld sal.

Foto: Ole Frank Andersen. Billederne kan bestilles på Tibet Charity's hjemmeside: <http://www.tibetcharity.dk/fotos.htm>. Tibet Charity var arrangør af Dalai Lamas besøg i København

Her er først en liste over de seks paramitaer:

- 1) Dana paramita - generøsitet, storsind
- 2) Sila paramita - agtpågivenhed
- 3) Ksanti paramita - overbærenhed, rummelighed
- 4) Virya paramita - begejstring
- 5) Dhyana paramita - koncentration, meditation
- 6) Prajna paramita - intelligens, viden

De seks fuldkommenheder eller paramitaer, som de kaldes på sanskrit, er egenskaber og kvaliteter, der hører til bodhisattvaernes praksis indenfor mahayanabuddhismen.

Det er nødvendigt at praktisere dem, hvis man vil følge en spirituel vej, og almindelige buddhister bruger dem både i forbindelse med deres spirituelle praksis og som en vejledning til at gennemføre de positive ting, de vil gøre, på en effektiv måde.

Som almindelige mennesker kan vi bruge dem til at være effektive i vores handlinger, så vi når de mål, vi har sat os. Således kan paramitaerne også blot fungere som en hjælp til at få ting fra hånden i hverdagen.

Ordet paramita kommer fra sanskrit og betyder „gået over på den anden side“.

Paramitaerne kaldes sådan, fordi de fører „over på den anden side“ hinsides den normale dualistiske tilværelse, hinsides samsara, til målet i buddhismen, som er nirvana, eller buddhatilstanden.

Det er på grund af resultatet, at disse egenskaber eller kvaliteter kaldes paramitaer, fordi de fører til målet, nirvana. De er resultatet, samtidig med, at de er vejen til resultatet. Ovre på „den anden side“ ophører disse kvaliteter med at være paramitaer. Her er de blevet facetter af det oplyste sind.

Dana

Den første paramita, Dana, er generøsitet eller storsind. Der er tre slags generøsitet: den første er materiel generøsitet, den anden er spirituel generøsitet, den tredje er at yde beskyttelse. Indenfor den tibetanske buddhisme er definitionen på Dana „uden besiddetrang“.

Det indebærer, at grundlaget for Dana paramita er kærlighed og medfølelse. Derfor er det nødvendigt at have generøsitet og storsind for at de positive handlinger, vi udfører med legeme, tale og sind, kan blive rigtige. For hvis man for eksempel har egoistiske grunde til at give noget væk og forventer noget bestemt til gengæld, skiller man sig i virkeligheden ikke af med det, man giver.

Generøsitet er vigtig både i det spirituelle liv og det almindelige liv. Det kan simpelthen være at udføre positive handlinger med legeme, tale og sind.

Sila

Den næste kvalitet er Sila, agtpågivenhed. Den beskytter mod at vælge for-

kert og mod uhensigtsmæssige handlinger. Hvis man har sat sig et mål, vil man nå det, hvis ens handlinger er i overensstemmelse med det mål, man har sat sig.

Hvis man tager fejl, udebliver resultaterne. For at nå et mål på en effektiv måde, er det nødvendigt være opmærksom og agtpågivende lige meget hvilken handling, man udfører.

På det spirituelle område er der brug for denne kvalitet når man aflægger løfter. Det kan f.eks. være bodhisattvaløftet, som både lægpersoner, munke og nonner kan aflægge. For fuldt ordinerede munke og nonner gælder der mere end 200 løfter, og de har i særlig grad brug for at være opmærksomme og agtpågivende hele tiden for at kunne overholde deres løfter.

Ksanti

Den tredje paramita, Ksanti, er overbærenhed og rummelighed. Det betyder, at man er afslappet og ustresset i det man foretager sig. Der er ikke noget, der går for langsomt eller for hurtigt.

De ting, man foretager sig, er ikke for lange, for korte, for svære eller for lette. Der er en kvalitet af harmoni i det man gør, som er nødvendigt, for at positive handlinger kan blive effektive og fuldkomne.

På det spirituelle område har overbærenhed og rummelighed mange aspekter. Der er mange gavnlige ting man kan gøre for andre levende væsener som bodhisattvapraxis, hvis man kan rumme det og holde det ud.

I forbindelse med åndelige erfaringer er det nødvendigt med rummelighed. Hvis man får en meget dyb erkendelse af tomheden og ikke kan rumme erfaringen af en virkelighed, som er fuldstændig anderledes end den almindelige, kan det ske, at man bliver bange



Prajnaparamita, den store moder

og løber sin vej.

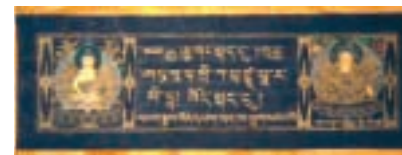
Virya

Den fjerde egenskab er Virya, begejstring. Det betyder, at når der er noget, man har sat sig for, er man også i stand til at gennemføre det og opnå et resultat. Det betyder også, at man interesserer sig for det, man beskæftiger sig med.

Det er det modsatte af dovenskab. Jo mere begejstret man er, jo hurtigere får man et resultat. Hvis man ikke har begejstring, kan man ikke overkomme at gøre selv de mest almindelige ting, selvom man udmærket godt ved, hvordan man skal bære dig ad.

Alle paramitaerne fungerer i sammenhæng med hinanden og påvirker hinanden indbyrdes. Hvis man er overbærende og rummelig, vil man også have let ved at blive begejstret. I modsat fald kan man heller ikke blive begejstret. På samme måde er der brug for agtpågivenhed for at undgå, at andre ting kommer i vejen og distraherer.

Generøsitet er også vigtig, fordi den giver åbenhed og frihed i det, man foretager sig.



Tibetanske paramitatekster

Aktivitetskalender

December

Onsdag den 10. december 2003 kl. 17.00

Lys for retten til tanke og tro

Der tændes lys rundt om søerne i København

Arrangør: Tibet Charity og Amnesty International

Februar

Lørdag den 21. februar 2004

Tibetansk Nytår

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur og Tibet Charity's medlemmer fejrer nytåret sammen.

I år står Tibet Charity for arrangementet.

Tid og sted er endnu ikke fastlagt.

6 hverdage i februar – maj

Kursus i tibetansk madlavning

Temba Gyaljen fra Restaurant Tibet vil lære deltagerne at tilberede et bredt udvalg af tibetanske retter.

Se annonce side 31.

Marts

Tirsdag den 16. marts 2004 kl. 19.30

Generalforsamling

for Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

I Ryesgade 90 A, Østerbro

Maj

Søndag den 30. maj – tirsdag den 1. juni 2004

Dalai Lama giver belæringer i Glasgow, UK:

Kamalashila's „Middle Stages of Meditation“

Thogme Sangpo's „37 Bodhisattva Practices“

med: Mithrukpa Initiation

Billetter og information om andre arrangementer i Glasgow se www.dalailama2004.org.

Se <http://www.tibet.com/teachings.html> for Dalai Lamas program for 2003-2005

Dhyana

For at få ting fra hånden er det nødvendigt at kunne koncentrere sig. Det tibetanske navn betyder at blive ved uden at stoppe. Uden koncentration, tager man fat på noget, men lader sig distrahere og bliver ikke færdig.

Man kan se en særlig koncentration hos elitesportsfolk f.eks. under de Olympiske Lege. Det er noget andet og mere end almindelig koncentration. Der er noget meditativt over deres koncentration. Ellers ville de ikke kunne præstere det, de gør. Men det er ikke helt det samme som meditation.

På den spirituelle område betyder Dhyana meditativ koncentration. Der findes flere forskellige metoder f.eks. shamatha og vipashyana til at berolige

sindet og træne det i koncentration og opmærksomhed gennem forskellige stadier.

Derefter kommer de ti bhumi'er, som er stadier på bodhisattvaens vej. Indenfor den tantriske buddhisme findes der også mange forskellige meditationsformer.

Koncentration er også vigtig i det almindelige liv. Den er nødvendig, hvis man vil udføre positive handlinger på en effektiv måde.

Prajna

Den sjette er Prajna Paramita, som er intelligens og viden. Hvis man vil gøre noget, er det vigtigt først og fremmest at vide, om det er rigtigt eller forkert at gøre det, Ellers kan man let tage

fejl. Derefter finder man ud af, hvordan det skal gøres.

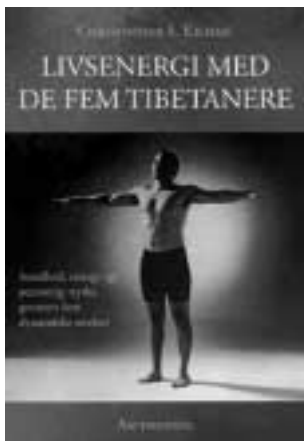
Uanset hvad man beskæftiger sig med, er der brug for intelligens og viden for at handle effektivt.

På det åndelige område står Prajna for visdom. Gudinden Prajnaparamita er et symbol for denne visdom. Den anses for den vigtigste af paramitaerne på den åndelige vej, fordi den fører til den åndelige sandhed.

Den indiske filosof Nagarjuna og hans tilhængere anså visdommen for at være midlet til at finde sandheden. At tilegne sig sandheden er den åndelige vej. At erkende sandheden er det åndelige mål.

Nye bøger

Livsenergi med de fem tibetanere
Af Christopher S. Kilham
94 sider. Pris 149,-
Forlaget Aschehoug



Aschehoug har redigeret De fem tibetanere fra 1939

De skriver om bogen: Siden den første udgivelse i 1939 af Peter Kelder har bogen om De fem tibetanere fået både kult- og klassikerstatus. Kult i den forstand, at utroligt mange mennesker sværger til disse helt specielle yogaøvelser som deres personlige „ungdommens kilde“. Klassiker fordi den visdom der ligger i både udøvelsen og filosofien bag, er eviggyldig.

Denne bog indeholder disse fem kraftfulde øvelser, der er helt i særklasse og som ifølge forfatteren Christopher S. Kilham er alt, hvad der skal til for at holde kroppen ung og sund og sindet klart og vågent. Og i modsætning til tidligere udgaver af *De fem tibetanere*, hvor der har været tilbageladte oplysninger, som kun skulle være

for de særligt indviede, er det forfatterens overbevisning, at så vigtig viden skal være tilgængelig for alle. Også læring om åndedrættsteknikker og andre yderst praktiske vejledninger er tilføjet denne bog.

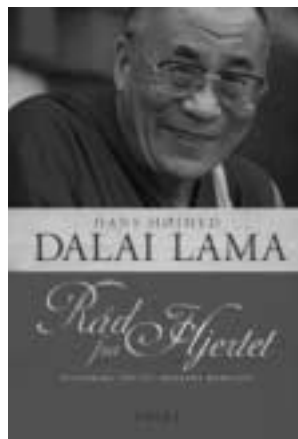
Råd fra Hjertet

Dalai Lama/Matthieu Ricard

Oversætter: Hanne Kizach

Indbundet 196 sider. Pris kr. 299,-

Bazar forlag



Bazar forlag skriver om bogen:

Denne bog er blevet til i et usædvanligt samarbejde mellem Dalai Lama og Matthieu Ricard. Bogen blev oprindeligt skrevet på tibetansk, udkom første gang i Frankrig i fjor, derefter i Tyskland, og er nu solgt til en række lande. I fjor solgte en lignende bog over 100.000 eksemplarer i Sverige og blev dermed årets mest solgte paperback i Sverige. Dalai Lama giver den en

mundtlig og levende form, der gør den letlæst og lettilgængelig.

Dalai Lama skriver selv om bogen i sin afslutning:

Råd fra Hjertet: Afslutning

Disse råd er ikke resultat af indviklede filosofiske og abstrakte overvejelser. De afspejler hvad jeg tænker i mit hjertes dyb og henter næring fra mine egne erfaringer.

Den sunde sans viser os at menneskelivet er kort, og at vi hellere må gøre vores korte ophold her på jorden til noget der gavner både os selv og andre.

Stik imod hvad man skulle forvente, kan man ikke gavne sig selv uden at gavne andre. Hvad enten vi vil eller ej, står vi i forbindelse med hinanden alle sammen, og det er umuligt kun at tage vare på sin egen lykke. Den der kun bekymrer sig om sig selv, ender med at lide. Den der kun bekymrer sig om andre, bekymrer sig om sig selv uden endog at tænke på det. Og hvis vi beslutter os for at være egoistiske, så lad os da i det mindste være det på en intelligent måde: ved at hjælpe andre!

Som regel sonderer vi ikke mellem væsentligt og uvæsentligt. Vi tilbringer livet med at styrte af sted efter fornøjelser der ustandseligt glider os af hænde og efterlader os utilfredsstillede. Vi forsøger at blive lykkelige for enhver pris, uden at spekulere over om vi

Nye bøger Nye bøger Nye bøger

undervejs påfører andre lidelse. Vi er rede til alt for at ophobe og forsvare rigdomme som hverken er varige eller sande kilder til lykke.

Vores sind er fuld af vrede, jalousi og andre negative følelser, uden at vi gør os klart at disse følelser er uforenelige med glæde og indre fred. Forstanden, der er menneskets særkende, bruger vi til at narre andre og berige os på deres bekostning. Til syvende og sidst bliver vi ulykkelige, og som topmål af uforstand gør vi andre ansvarlige derfor.

Lad os bruge vores menneskeforstand med velberåd hu. Hvordan skal vi ellers kunne påstå at vi er dyrene overlegne?

Hvis vi virkelig vil give vores liv mening og være lykkelige, så lad os begynde med at tænke balanceret. Lad os udvikle de gode menneskelige egenskaber vi alle har, men som vi stuver af vejen bag forvirrede tanker og negative følelser.

Lad os udvikle kærlighed og medfølelse, disse to følelser der virkelig giver livet mening. Det er den religion jeg prædiker, mere end buddhisme. Den er enkel. Hjertet er dens tempel. Kærlighed og medfølelse er dens lærebygning. Dens forskrifter er at man skal elske og respektere andre, ligegyldigt hvem de er. Hvad enten vi er lægfolk eller munke og nonner, har vi intet andet valg hvis vi vil overleve i denne verden.

At være god, ærlig, nære positive tanker, tilgive dem der gør os uret, behandle enhver som en ven, hjælpe dem

der lider og aldrig opfatte sig selv som bedre end andre: Selv om disse råd forekommer enkle, så prøv alligevel at se om De ikke bliver lykkeligere ved at følge dem.

Dharamsala 2000

Et råd fra bogen

Hvert lille afsnit i Råd fra Hjertet er et råd til mennesker i forskellige livssituationer. F.eks. råd til dem der tynges af ensomhed, råd til de troende, råd til videnskabsmændene, råd til de syge, råd til de unge.

Her bringer vi „Råd til de generte“:

Til de generte

Det hænder at vi over for en person vi ikke kender, indtager en meget reserveret eller afvisende holdning. Det er ikke en fornuftig opførsel. I virkeligheden har vi ingen grund til at være bange for at komme i kontakt med andre. Vi behøver blot tænke på at de er mennesker ligesom os, med de samme forhåbninger og de samme behov, for så bliver det let at bryde isen og tale sammen.

Det er den metode jeg selv anvender. Når jeg møder et nyt menneske, siger jeg til mig selv at det blot er et menneskeligt væsen der ønsker at være lykkelig og undgå lidelse, nøjagtigt ligesom jeg selv. Hans alder, højde, hudfarve eller sociale status spiller ingen rolle, for der er ingen grundlæggende forskel på os. På de betingelser kan jeg være lige så åben over for ham som over for et

familiemedlem, og enhver rest af generthed forsvinder.

Generthed kommer ofte af manglende selvtillid og en overdreven holden fast ved formaliteter, ved sociale konventioner. Man er fanget i et billede som man ønsker at vise andre. Det er en kunstig måde at være på, og vore naturlige tilbøjeligheder minder os undertiden kraftigt om det. Når man har en uimodståelig trang til at lette sin blære, kan man godt en vis tid lade som om alt er i orden, men man kan ikke trække situationen i langdrag! Jeg mindes hvordan jeg som barn under de lange ceremonier ikke tøvede med at sige til min huslærer at jeg blev nødt til at forlade ceremonien et kort øjeblik, også selv om jeg – som det eksempel til efterfølgelse jeg blev anset for at være – burde have ventet til den næste pause! (Latter.)

Man er også genert fordi man ønsker at beskytte sig selv, af overdreven selvbevidsthed. Men det paradoksale er at jo mere man beskytter sig selv, des mindre tillid har man til sig selv, og des mere genert bliver man. Men jo mere man derimod åbner sig over for andre og viser dem kærlighed og medfølelse, des mindre er man optaget af sig selv, og des mere selvsikkerhed får man.

Avalokitesvara, kosmologi og lotusfødsel

Af Pernille Fogh Christensen, cand.
mag. i religionshistorie og formand for
Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

Inden for den tibetanske buddhisme er der en forestilling om, at der eksisterer mange himmelske buddhaer og bodhisattvaer, som opholder sig i rene og paradisiske „buddha-riger“. Fra buddha-rigerne udsendes, af kærlighed til alle levende væsener i denne, samsariske, verden, den buddhistiske lære og praksis, som kan lede mennesker til oplysning.

Avalokitesvara er én af de mest betydningsfulde af disse himmelske „guddomme“ i den tibetanske tradition. Ud over at være en budbringer af den buddhistiske lære, hjælper han uafladeligt alle i nød og lidelse. Statuer af Avalokitesvara findes som regel altid i tibetanske templer og på det hjemlige husalter. Og recitation af guddommens mantra, *Om mani padme hum* (udtales *Om mani peme hung*), er den mest udbredte religiøse handling blandt tibetanerne. Mantraet er et lydigt udtryk for guddommen, og ved at recitere det menes man at kunne udvikle den kvalitet eller buddha-aspekt, som Avalokitesvara repræsenterer, „medfølelse“. Derudover reciteres mantraet også for at opnå en bedre genfødsel, et langt og godt liv, eller for at opnå Avalokitesvaras beskyttelse, f.eks. på en farefuld rejse. Hensigten med at reci-

Pernille Fogh Christensen har skrevet speciale om Avalokitesvara inden for sit fag, religionshistorie. I denne artikel vil hun fokusere på, hvordan denne guddom er placeret i det buddhistiske univers, og på dens primære kvalitet, medfølelse.

tere Avalokitesvaras smukke mantra, *Om mani padme hum*, er mangfoldig.

Avalokitesvaras centrale betydning kommer også frem på den måde, at den 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso betragtes som en fysisk manifestation af netop denne bodhisattva, i lighed med alle de tidligere Dalai Lamaer. Samme status tildeles også lederen af karmapa-skolen, hvoraf den nuværende Karmapa er den 17. i rækken.

Artiklens indhold

Som det første vil jeg give en kort forklaring på, hvordan man i buddhismen generelt forestiller sig universets opbygning, og hvordan Avalokitesvara menes at være placeret deri. Dernæst vil jeg skrive om, hvordan Avalokitesvara er født eller opstået i det buddharige, som han tilhører – det kaldes for *Sukhavati*-riget. Til slut vil jeg komme nærmere ind på Avalokitesvaras primære kvalitet, som ifølge den buddhistiske tankegang er „medfølelse“.

Artiklen er baseret på egne studier af et tibetansk værk fra omkring det 13. århundrede, *Mani Kabum*. Dette værk indeholder mange forskellige tek-

ster, hvoraf størstedelen handler om Avalokitesvara – hele værkets overordnede tema er netop denne bodhisattva. I forbindelse med mit speciale i religionshistorie har jeg læst og oversat udvalgte tekster fra dette store værk, og artiklen er en redigeret udgave af en del af mit speciale. De tekstuddrag, som jeg bringer her i artiklen, har ikke været oversat til andre sprog tidligere. Oversættelserne er sket med stor og uundværlig hjælp fra cand. mag. i tibetansk, ph.d.-stipendiat, Ulrich Kragh.

Buddhistisk kosmologi

Ud fra en generel buddhistisk synsvinkel betragtes himmelrummet i lighed med „tiden“ som værende uendeligt. Inden for mahayana-buddhismen har man desuden den opfattelse, at det uendelige rum er fyldt med et grænsløst antal af verdenssystemer, som strækker sig ud i ti retninger (de fire verdenshjørner, de fire mellemliggende retninger, samt zenit og nadir). Nogle af disse siges at være „buddha-riger“, dvs. verdenssystemer hvor en buddha er til stede og hvorfra den buddhistiske lære, *dharmaen*, udstråles til andre ret-



Tibetansk bronzestatue fra 11. eller 12. århundrede af en to-armet Avalokitesvara. I venstre hånd holder han en langstilket lotusblomst – hovedsymbolet for guddommen

ninger i universet, deriblandt det rige, hvor vi lever. I et buddha-rige findes de helt rette betingelser for at følge bodhisattva-vejen, og det er muligt at blive fuldt oplyst, hvilket derimod er helt umuligt i et verdenssystem, som er uden en buddha. Det siges også at være et „absolut rige“, som er opstået

som en manifestation af den pågældende buddhas to overordnede kvaliteter: „visdom“ og „medfølelse“.

Et buddha-rige er egentlig ubeskrivelig gennem ord og begreber – det kan kun erfares direkte af buddhaer og bodhisattvaer på et højt åndeligt niveau. Den buddhistiske tradition har

dog ikke undladt at beskrive disse riger, hvilket oftest gøres ved hjælp af et rigt billedsprog og metaforer hentet fra den generelle buddhistiske lære. I sin helhed, og i den yderste konsekvens, skal hele universet med de mange verdenssystemer forstås som en metaforisk forklaring på sindets natur. Og et buddha-rige er en metafor for det oplyste sind.

Avalokitesvaras rige

Til hvert buddha-rige er knyttet én bestemt buddha, og i det vestlige rige, som kaldes for Sukhavati, hersker buddhaen *Amitabha* („umåleligt lys“). I samme rige opholder bodhisattva Avalokitesvara sig også. I *Mani Kabum* findes en smuk men også lidt vanskelig karakteristik af Sukhavati-riget, som der her bringes et uddrag af (se næste side).

I den første del af beskrivelsen fremhæves det, at hvad end der findes i Sukhavati, så er det af en helt usædvanlig og „absolut“ karakter. Vi får f.eks. at vide, at der ikke findes almindelige træer og skove, ja end ikke navnet for disse ting findes – der findes kun „udsmykningen med oplysningens træ“. Denne metafor henviser til buddha *Sakyamunis* oplysning, som fandt sted under bodhi-træet. Det er også en henvisning til, at i Sukhavati er det muligt at opnå oplysning, i lighed med buddha *Sakyamuni*.

Om mani padme hum

„Jeg bøjer mig ærbødigt for „Den store Medfølelse“
(skt. Mahakarunika), den ædle Avalokitesvara.
Om det vestlige univers, Sukhavati-riget, som kaldes for
„Det lotusbesiddende“, kan siges følgende:

End ikke navnet på jord og sten findes i Sukhavati-riget,
ud over de mange øjne, som er fundamentet for alt værdi-
fuldt [oversættelsen er usikker].

End ikke navnet for træ og skov findes,
ud over udsmykningen med oplysningens træ.

End ikke navnet for vand findes,
ud over det vand som flyder fra besiddelsen af de otte
koncentrationer [samadhi].

End ikke navnet for ild,
som brænder i denne (samsariske) verden, findes,
ud over en strålende visdomsild, som flammer.

End ikke navnet for vinden i denne verden findes,
ud over en fuldstændig befrielse, der rejser sig som en brise.

End ikke navnet for elementet jord findes,
ud over den udstrakte jordoverflade, som er dharma-riget.

End ikke navnet for sol og måne eksisterer,
ud over en klar visdoms lysende middagssol.

End ikke navnet for dag og nat eksisterer,
ud over lysstrålerne ved en sublim og absolut visdom.

End ikke navnet for konge og minister findes,
ud over et selvopstået dharma-kongerige.

End ikke navnet for slagsmål og skænderi eksisterer,
ud over en ikke-tilknytning til „jeg“ og „mit“.

End ikke navnet for det, vi kalder føde, eksisterer,
ud over opretholdelse i kraft af næringen fra en meditativ
koncentration.

End ikke navnet for tørst findes,
ud over det drikkevand, som er den ønskeopfyldende nektar.

End ikke navnet for klæder findes,
ud over de munkeklæder, som pryder buddhaer og
bodhisattvaer.

End ikke navnet for de fire fødsler findes,
ud over mirakuløs fødsel fra en lotus.

End ikke navnet for alderdom og besvær eksisterer,
ud over en beherskelse af et liv, som er fyldt med velstand
og åndelig opnåelse.

End ikke navnet for fødsel og død eksisterer,
ud over en meditationspraksis, som er uden begyndelse og
afslutning.

End ikke navnet for ulykke og ondskab findes,
ud over en lykke og fuldførelse, som er knyttet til alle oplys-
ningsvejene i dette buddha-rige.

Dette buddha-rige er lykkelig oplysning,
et himmelsk palads af tomhed,
og umåleligt hvad angår begrænsning og udstrækning.

Det er dharma-riget, hvor „ydre“ og „indre“ ikke eksisterer,
hvor de seks ekstraordinære visdommes klare vinduer findes;
Det er uden uvidenhed, og fravær af medfølelse eksisterer
ikke.

På en trone sidder buddha Amitabha,
besmykket med en buddhas ti kræfter og frygtløshedens
krop.
Han besidder alle buddha-tegn og en fantastisk skønhed
Omgivet af fantastiske, mangefarvede og gode lysstråler.

Amitabhas lysstråler af medfølelse bevæger sig i alle
retninger
Han er et strålende væsen, som besidder stor styrke.
Hans krop er så smuk, at man aldrig bliver træt af at se
på den,
ligesom på sammensætningen af rene skyformationer.

Selvom hans blik hviler i en urokkelig fordybelse,
på grund af hans medfølelse i form af tidligere ønskebønner,
udsender det mange lysstråler i alle universets retninger.

I dette buddha-rige lever ingen andre end de ophøjede, dvs.
buddhaer og bodhisattvaer, end ikke navnet for samsaras
seks eksistensformer findes.

(oversættelse af vol.I, 24-26)

En af de ophøjede bodhisattvaer som lever i dette himmelske palads er, som nævnt ovenfor, Avalokitesvara. I *Mani Kabum* findes to beretninger om, hvordan Avalokitesvara tænkes at være født eller opstået i dette rige, og hvordan hans tilknytning til buddha Amitabha skal forstås. Disse beretninger, som bringes senere i artiklen, skal ses i lyset af mahayana-buddhismens forestillinger om en buddhas „tre kroppe“ – den såkaldte *trikaya*-teori. Her følger en kort redegørelse.

En buddhas tre kroppe

Teorien om en „buddhas tre kroppe“ kan ud fra et religionshistorisk synspunkt betragtes som en måde, hvorpå buddhismen strukturerer det guddommelige, og hvordan det guddommelige kan blive tilgængelig og gribe ind i den almindelige verden. Ifølge denne forestilling kan en buddha, f.eks. Amitabha, manifestere sig i tre forskellige „kroppe“:

- (1) *dharmakaya* (skt.), „dharma-kroppen“
- (2) *sambhogakaya* (skt.), „nydelseskroppen“
- (3) *nirmanakaya* (skt.), „transformationskroppen“

Ordet *kaya* skal ikke forstås som en krop i fysisk forstand, men nærmere som en eksistens- eller manifestationsform, og de tre kroppe repræsenterer således tre forskellige eksistensformer eller manifestationer af det absolutte.

Dharmakroppen er et udtryk for en buddhas absolutte eksistensform, der siges at hvile i sin sande natur, som er „tomhed“. Dharmakroppen beskrives desuden som evig, idet den er uskabt og uden oprindelse, og samtidig som allestedsnærværende, idet den udstrå-

les over alt og uden afbrydelse. Buddhaens dharmakrop (det absolutte) er grundlaget for selve universet, som netop opretholdes og understøttes af dharmakroppen. Denne „krop“ udtrykkes også gennem personificerede skikkelser, de såkaldte ur-buddhaer som *Vairocana*, *Vajrasattva*, *Vajradhara*, *Samantabhadra* eller *Amitabha*, som er ur-buddha i *Mani Kabum*.

De to øvrige kroppe, dvs. nydelseskroppen og transformationskroppen, menes at opstå som udstrålinger fra en buddhas dharmakrop – de udstråles som et udtryk for buddhaens medfølelse med alle levende væsener.

Nydelseskroppene er den første grovere emanation af det absolutte. En nydelseskrop opstår i det buddha-rige, hvor dharmakroppen hersker, f.eks. som udstråling af buddha Amitabha i dennes rige, Sukhavati. I modsætning til dharmakroppen er den bevægelig og foranderlig, idet den kan manifestere sig i „denne verden“, både på forskellige måder, forskellige steder, og forskellige tidspunkter, alt efter menneskers behov for den buddhistiske lære. Samtidig betragtes den også som evig, idet selve dens bevidsthedsstrøm antages aldrig at brydes.

Den tredje krop, transformationskroppen, er den mest konkrete og fysiske emanation af dharmakroppene. Det er en eksistensform, som opstår midlertidigt i en kropslig form i den samsariske verden. En transformationskrop manifesterer sig oftest som et menneske, men kan egentlig fremstå i en hvilken som helt fysisk krop, f.eks. som et dyr, hvis det er gavnligt for den pågældende situation. Årsagen til dens opståen siges at være medfølelse, og dens opgave er netop at handle til gavn for alt levende, f.eks. ved at udbrede den buddhistiske lære. Buddha Sakya-

muni betragtes således som en transformationskrop, og ligeledes Dalai Lama og andre tibetanske lamaer.

Opsummering

I dette metafysiske system udgør nydelseskroppen et medierende aspekt, placeret mellem de to yderpoler: sandheden som absolut og uforanderlig realitet, og sandheden som midlertidigt manifesteret virkelighed. Det absolutte er, i kraft af nydelseskroppen som mediator, iboende i den fysiske verden, som transformationskroppen. Dharmakroppen selv kan ikke forstås gennem ord og begrebslig erkendelse, den kan kun „skues“ og erfares direkte i selve den højeste buddha-tilstand. Nydelseskroppen menes at kunne ses og erfares direkte af bodhisattvaer, der er nået til et vist bevidsthedstrin, mens transformationskroppen kan ses og opleves af almindelige, uoplyste mennesker.

Der findes flere forskellige dharmakroppe, eller urbuddhaer, som er knyttet til hver sit buddha-rige og som har to udstrålingskroppe. En af disse er buddha Amitabha, som er knyttet til Sukhavati-riget, og hvor Avalokitesvara er udtryk for nydelseskroppen. I *Mani Kabum* er den sidste og fysiske udstråling, transformationskroppen, den tibetanske storkonge, Songtsen Gampo, der herskede over et samlet Tibet i det 7. århundrede.

Avalokitesvaras opståen

Mani Kabum indeholder som nævnt to beretninger om, hvordan Avalokitesvara er opstået i Sukhavati-riget, som en udstråling af buddha Amitabha. Her kommer den første: 

„Amitabha, den mest fuldendte buddha, som også kaldes for „umålelig lys“ og som besidder evnen til stor medfølelse, skuede med medfølelse til gavn for alle levende væsener. Derpå, angående træning af væsener i den samsariske verden ved hjælp af en mandlig guddom, tænkte han på at træne gennem Mahakarunika (dvs. Avalokitesvara). Angående træning ved hjælp af en tilsynekomst som gudinde, tænkte han på at træne ved hjælp af gudinden Tara. Derpå indgik buddha Amitabha i den dybe meditation som kaldes „At gavne levende væsener gennem stor medfølelse“, og fra en hvid lysstråle fra det højre øje emanerede han i form som bodhisattva Avalokitesvara. Ligeledes emanerede han i form som gudinden Tara fra en blå lysstråle fra det venstre øje“

(oversættelse af vol. I, 27)

Avalokitesvara beskrives her som opstået af en lysstråle, der strømmer ud fra denne oplyste buddhas bevidsthedsstrøm – hans rene sind. Avalokitesvara opstår altså som en nydelseskrop fra buddha Amitabha – han er et aspekt af selve dharmakroppen. Den bevægende årsag til hele processen er „stor medfølelse“, som udspringer af dharmakroppen selv. Det er nemlig for at „træne væsener i den samsariske verden“, at Amitabha lader sig emanere i en mere differentieret form, der nemmere kan skues og erfares af uoplyste væsener, f.eks. i meditation. Med ordet „træne“ menes her, at Amitabha ønsker at træne menneskers sind, hvilket f.eks. kan gøres gennem mantrarecitation og meditation på Avalokitesvara (og Tara). Ved at denne guddom opstår, skabes der en mulighed for, at mennesker og andre levende væsener kan opnå en højere bevidsthed og dermed komme tættere på det ultimative mål, buddha-tilstanden. Forestillingen er således, at Avalokitesvara er opstået med henblik på at hjælpe alle levende væsener til den ultimative buddha-tilstand.

I beretningen bruges „lyset“ som metafor, hvilket er meget karakteristisk både for dette værk og for mahayana-buddhistiske tekster i al almindelighed. „Lys“ er f.eks. et symbol på buddhaernes og bodhisattvaernes store medfølelse.

Fødsel fra en lotus

Den anden beretning om Avalokitesvaras fødsel er længere og mere poetisk end den første. Her følger et resumé:

I Sukhavati levede en universel hersker, der regerede over fire kontinenter. Han var meget velhavende, men barnløs, selv om han havde tusinde dronninger. I hans rige var en stor sø, som blev kaldt for „Den lotusbesiddende sø“, hvori der voksede, som navnet siger, utallige lotus-blomster. Op blandt disse fremkom en særlig lotus, som var meget stor. Da kongen gennem budbringere fik kendskab til denne lotus, sejlede han ud på søen og hen til blomsten, fulgt af en lang procession. Lotusblomsten åbnede sig for øjnene af kongen og ud trådte en smuk ung mand på 16 år, der havde alle tegn på at være et „stort menneske“ [dvs. en guddom]. Hans kropsfarve var hvid og han var desuden besmykket med alle slags juveler. Derudover bar han et skarpt sværd, et silkeklæde og et hjorteskind. Fra hans krop udsendtes lysstråler og fra hans mund kom et udråb: „Åh alle de stakkels mennesker“. Kongen bøjede sig ærbødigt for den unge mand, hyldede ham med gaver, hvorefter han blev bragt til kongepaladset og indsat på en trone.

(resumé af vol I, 27-29)

Den unge mand, som her fødes af en lotus, er bodhisattva Avalokitesvara. Og selve søen, hvori lotusblomsten vokser, er en udstråling af buddha Amitabha. Det udråb, som lyder fra ynglingens mund, er udtryk for bodhisattvaens medfølelse for alt levende, der lider pga. uvidenhed og begær. Senere i beretningen fortælles det direkte, at Avalokitesvara er opstået for at hjælpe alle levende væsener til oplysning.

Lotus-blomsten er et af de mest udbredte symboler inden for buddhismen, og det tillægges mange betydninger. Først og fremmest betragtes det som et symbol på absolut renhed og for det oplyste sind, hvilket ofte beskrives gennem følgende lignelse: Lotusblomsten vokser i mudder og snavset vand, men er selv helt ren og uberørt deraf, ligesom en buddha med et oplyst sind kan manifestere sig i samsara og dog forblive ren og urørt af samsarisk lidelse. Desuden angiver „fødsel fra en lotus“, at det væsen som fødes, har en medfødt renhed, det er

uden karmiske fejl, som Avalokitesvara. Lotusblomsten er i den sammenhæng en seksuel metafor, idet den symboliserer en guddommelig livmoder eller det kvindelige kønsorgan. Lotusblomsten er hovedsymbolet for både Amitabha og Avalokitesvara.

Den sidste fortælling om Avalokitesvaras opståen benytter sig af mere jævne metaforer, og den er den mest folkelige af de to. Man skal ikke overraskes over, at der findes to forskellige beretninger om, hvordan denne skikkelse er opstået. Ifølge traditionen findes der nemlig ikke kun én Avalokitesvara, men 108 forskellige former af denne guddom, der på religiøse malerier afbildes med hver sin udformning og attributter, og som har hver sit navn. I den sidste beretning er der tale om Avalokitesvara-formen ved navn *Padmapani*.

Medfølelse i buddhismen

Som det har været nævnt tidligere er Avalokitesvaras primære egenskab „medfølelse“. Helt overordnet henviser medfølelse i buddhismen til en opmærksomhed på andres lidelse, kombineret med et ønske om at hjælpe dem ud af lidelsen og fjerne lidelsens årsag. Det er tæt forbundet med et andet begreb, nemlig bodhisattva, der både bruges som betegnelse på en person, der søger den højeste oplysning ud fra et ønske om at hjælpe alle levende væsener til befrielse, og på de himmel-



Tibetansk stregtegning af en fire-armet Avalokitesvara. I venstre hånd holdes en lotusblomst og i den højre en bedekrans. På toppen ses buddha Amitabha, som Avalokitesvara er en udstråling af.

regel i forbindelse med alle former for buddhistiske ritualer og meditationer.

ske guddomme, som f.eks. Avalokitesvara, hvis hele eksistens er fokuseret på medfølelse for andres befrielse.

Bodhisattva-begrebet er også udtryk for et etisk ideal i buddhismen, som betyder, at alle handlinger, al tale og al tanke ideelt set skal være motiveret af et ønske om at gavne andre levende væsener. I den tibetanske buddhisme indgår aflæggelse af det såkaldte „bodhisattva-løfte“ som et vigtigt element ved al praksis. At aflægge bodhisattvaløfte henviser til en talehandling, hvori der udtrykkes, at man søger oplysningen ud fra et ønske om at hjælpe alle andre levende væsener til befrielse. Bodhisattvaløftet udtales som hoved

Avalokitesvaras medfølelse

Avalokitesvara siges at være opstået som en nydelseskrop af buddha Amitabha udelukkende for at gavne alle levende væsener. Dette medfølelses aspekt fremgår også af det tibetanske navn for Avalokitesvara, som er *Tjenrezig*. Det kan oversættes som „den, der skuer med et medfølelses blik“, og i mange af *Mani Kabums* mytiske beretninger om Avalokitesvara forekommer f.eks. sætningen „han ser med medfølelsens øje“. Han beskrives ligeledes som „Medfølelsesherskeren“ eller „den med stor medfølelse“.

Fortsættelsen af beretningen om Avalokitesvaras fødsel fra en lotus, som blev bragt i forrige afsnit, handler også om guddommens medfølelse. Heri siges det, at da ynglingen på et senere tidspunkt kom sin mirakuløse fødsel i hu, tænkte han følgende: →



Moderne tibetansk postkort fyldt med symbolik. Det sorte på kortet er et landkort over Tibet. Landet bæres på hænderne af en ung tibetansk mand. I hjertet af Tibet ses Potalapaladset (Dalai Lamas residens), det tibetanske flag, og allerøverst sidder Avalokitesvara - som landet beskytter. Kunstner: Rapker Wangchuk

„Hvordan skal jeg gavne levende væsener?“ Derpå observerede han levende væsener i de tre riger med medfølelsens øje. Han så, at alle levende væseners begær var uroligt som vandet, deres mentale disposition var som en brændende flamme, deres uvidenhed var fuldstændig dækket af mørke, og deres jalousi bevægede sig hurtigt som vinden. Han så, at de var bundet fast med en kæde til en opfattelse af et „jeg“ og dets besiddelser, og på den måde var samsaras lidelse som et stort ocean af ild. Derfor fik Avalokitesvara medfølelse med dem og der flød tårer fra hans øjne. Fra den højre tåre fremstod gudinden Tara, og fra den venstre tåre fremstod gudinden Bhikuti, de er begge kvindelige bodhisattvaer. Tara sagde: „Søn af god familie, for at handle til gavn for levende væsener skal du udvikle bodhicitta! Fra Bhikutis mund lød følgende: Søn af god familie, forsøm ikke at handle til gavn for levende væsener! Vi to kvinder vil også hjælpe dig“. Derpå forsvandt de ind i hans øjne igen.

Kongen spurgte Avalokitesvara: „Denne kropslige udstråling i form af en ung bodhisattva frembragte tårer, hvorfor det? Og hvad er årsagen til fremkomsten af to gudinder fra dine øjne?“

Ynglingen svarede: „Tårene flød, fordi det var umuligt at udholde synet af levende væsener, der bliver tortureret af smerte. De to gudinder frembragte jeg for at gavne levende væsener. Jeg vil selv handle til gavn for alle levende væsener, hvis antal er stort som himlens grænser, og dertil beder jeg om kongens godkendelse“.

(oversættelse af vol. I, 29-31)

Fortællingen om Avalokitesvara, der frembringer tårer ved synet af samsaras lidelse, og om at gudinderne Tara og Bhikuti opstår derfra, er meget berømt i den tibetanske tradition. Disse to kvindelige guddomme opstår også af hensyn til andre menneskers frelse, idet de vil være Avalokitesvaras hjælpere.

Bodhicitta-bevidstheden

I myten siger gudinden Tara desuden, at Avalokitesvara skal udvikle bodhicitta, hvilket betyder en bevidsthedstilstand, som udelukkende er rettet mod at opnå den højeste oplysning, ikke blot for ens egen skyld, men også for at gavne levende væsener til samme tilstand.

I den tibetanske buddhisme udgør „opbyggelse af bodhicitta“ en vigtig del af det som kaldes for den „forberedende praksis“, dvs. den praksis som går forud for den egentlige medita-

tionspraksis. Desuden betragtes det som en nødvendighed for alle, selv de højeste bodhisattvaer som Avalokitesvara, bestandigt at udvikle og vedligeholde bodhicitta-bevidstheden, idet denne tilstand ikke forestilles at være konstant. Fejlagtige erkendelser og egennyttig adfærd tænkes at være en uafbrudt trussel mod denne rene og altruistiske attitude.

Beretningernes motiv og anvendelse

Der findes mange beretninger i *Mani Kabum* om Avalokitesvaras store medfølelse og underfulde gerninger til gavn for væsener i de seks samsariske eksistensformer: helvede, de sultne ånder, mennesket, dyr, halvguder og guder. Beretningerne er generelt skrevet under indflydelse af indiske tekster, bl.a. én med titlen *Karandavyuha*, som kom til

Tibet med buddhismens indførelse fra det 7. århundrede og frem. I Tibet har de mest centrale af beretningerne formentlig været kendt af store dele af den tibetanske befolkning i kraft af omvandrerne fortællere eller barder. De har haft til hensigt, og har det stadig, at belyse og understrege nødvendigheden af at have medfølelse som motivation for al handling, tale og tanke – i lighed med Avalokitesvara. Fortællingerne er levende og nærmest plastiske, Avalokitesvara er fremstillet som en ideal-skikkelse, hvis motivation alle bør stræbe på at efterfølge. De kan betragtes som opbyggelige og moralske historier, hvor den buddhistiske lære videreformidles på en poetisk og mere folkelig måde end de filosofiske tekster.

Mani Kabum er et anonymt værk men af tibetansk oprindelse. Det stammer, som jeg nævnte i indledningen, fra det 13. århundrede og værket fortællinger om Avalokitesvara indgik som en del af et helt religiøst kompleks bestående af myter og religiøs praksis som f.eks. bønner, meditation og ofringer tilknyttet netop denne bodhisattva. Avalokitesvara-kulten stammer oprindelig fra Indien og blev gradvist udbredt i Tibet fra det 7. århundrede og frem. Tibetanerne har dog også selv bidraget til udviklingen af Avalokitesvara-kulten, og her har *Mani Kabum* spillet en stor rolle. Udover de mytiske beretninger indeholder værket også en lang række ritual-tekster som udelukkende er relateret til Avalokitesvara. I det 15. århundrede skrev en kendt lama, Tang Tong Gyalpo, en kort meditationstekst på Avalokitesvara. Den hedder „Til alle levende væsener i hele universet“ og blev meget elsket og udbredt blandt den bredere del af den tibetanske befolkning.

Kontingent 2003

Tjek her om du har betalt dit kontingent for året 2003

Hvis dit medlemsnummer figurerer på nedenstående liste, har du ikke betalt dit medlemskontingent for 2003. Hvis du har betalt dit kontingent efter 16.10.03, har vi ikke kunnet nå at registrere din indbetaling her i bladet, og du kan derfor se bort fra, at dit medlemsnummer figurerer på nedenstående liste.

Støt Selskabet med din kontingentindbetaling

Dit medlemskab er med til at støtte vores arbejde, og er medvirkende til at vi kan opnå status som en u-landsfor-ening (NGO) under paragraf 8 A i ligningsloven (se side 2). Vi håber derfor meget, at du også vil støtte os i 2004. Som medlem vil du få tilsendt et blad 4 gange om året, samt blive inviteret til alle vores aktiviteter.

HVIS DIT MEDLEMSNUMMER STÅR PÅ DENNE LISTE, HAR DU IKKE BETALT DIT KONTINGENT FOR 2003.

2	83	163	229	337	412	520	604	748	843	932	982	1038	1097
8	88	165	230	340	416	522	625	750	854	934	984	1041	1098
10	90	171	231	341	417	525	627	763	860	938	985	1042	1099
11	96	174	233	354	419	541	632	774	863	939	986	1048	1101
18	97	175	236	358	425	543	636	776	865	941	989	1051	1104
22	100	176	238	359	426	549	655	781	867	944	990	1058	1105
24	107	177	246	360	441	551	661	785	868	948	993	1071	1108
31	111	179	253	361	453	552	664	788	872	949	998	1073	1111
43	122	192	255	364	456	554	668	799	881	950	1000	1077	1120
44	125	195	267	368	457	556	674	802	883	951	1009	1078	1123
46	132	196	268	371	469	566	688	807	892	952	1012	1081	1124
47	138	198	271	373	474	570	690	819	894	954	1013	1082	1125
59	139	205	273	382	476	573	694	826	898	956	1014	1083	1126
64	152	207	279	386	489	574	699	827	900	957	1017	1087	1128
66	153	208	280	398	491	576	715	829	907	964	1020	1089	1131
71	154	209	282	399	502	577	724	834	912	965	1021	1090	1132
72	155	215	295	400	509	580	737	835	915	966	1022	1092	1136
74	158	221	302	405	511	586	738	836	916	967	1023	1094	1189
80	162	225	334	407	514	590	741	838	931	968	1025	1096	

Betal nu på indhæftede girokort

Vi har indhæftet vores girokort i dette blad, så du kan indbetale dit medlemskontingent nu, hvis du ikke allerede har gjort det.

Sådan udfyldes giroblanketten

For at lette registreringen af din indbetaling bedes giroblanketten udfyldes på følgende måde:

- Skriv venligst navn og adresse tydeligt
- Sæt kryds ved **kontingent årligt**, og skriv årstal.
- Påfør også dit medlemsnummer – det står på bagsiden af dette blad (se illustrationen).
- Skriv det rette beløb i indbetalingsfeltet
- Skriv gerne hvilken medlemskategori, du tilhører, f.eks. sponsor eller alm. medlemskab.

Gaver til selskabets arbejde

Gaver kan indbetales på samme girokort.

Telefonnummer og e-mail adresse

Skriv gerne dit telefonnummer og evt. e-mail adresse på girokortet, eller send din e-mail til info@tibethelp.dk sammen med dit navn, telefonnummer og medlemsnummer. Dit telefonnummer og e-mail vil derefter blive indskrevet i vores database. Ind i mellem har vi brug for at kontakte vores medlemmer, og det gøres nemt og billigt ved et opkald eller e-mail. Lige nu har vi kun medlemmers adresser registreret, og det er dyrt at sende breve ud med et simpelt spørgsmål eller en information.

Dit medlemsnummer står på bagsiden af dette blad.

01485 KHC 255 000
Niels Nielsen
Bygade 24, 3. th.
2650 Hvidovre

MEDLEMSNUMMER

Det tibetanske fodboldlandshold har været i Danmark igen

Tekst af Anne-Sophie Bernstorff

I april 2003 kontaktede Århus festuge Michael Nybrandt i forbindelse med den landsomdækkende "Images of Asia". Michael Nybrandt, bestyrelsesmedlem i Dansk Selskab for Tibetansk Kultur, havde haft en drøm om at skabe et tibetansk fodboldlandshold for mange år siden. Han evnede at gøre sin drøm til virkelighed og i 2001 spillede det nyskabte landshold deres allerførste landskamp nogensinde imod Grønland. Billedet af fodboldspilleren Karma, som scorede det første mål, blev bragt over hele verdenen og Tibet blev for alvor sat på landkortet, som en fodboldnation. Det var ikke alle lige begejstrede for. Kina gjorde sit til at få fodboldkampen aflyst, men selv trusler om at boykotte rejeimporten fra Grønland, havde ingen effekt. Grønlands hjemmestyre insisterede på, at det, som et demokratisk land, ikke kunne forhindre dets borgere i at spille fodbold. At udøve en sport er en menneskeret! Samtidig er det en måde at få unge mennesker til være fokuserede og målrettede i et samspil med andre. Det er ikke altid lige let for unge tibetanske anden eller tredje generations flygtninge at bo i et land, hvor der ofte ikke er brug for dem. I de tibetanske bosættelser i Indien og Nepal ser man unge mennesker hænge på gadehjørnerne uden noget at tage sig til, og de ender nemt i et alkohol eller narkotikamisbrug. En fodboldklub er selvfølgelig ikke hele løsningen, men er dog en måde at få de unge i gang, give dem nogle mål og en portion national stolthed.

Oprettelsen af TNFA

Oprettelsen af TNFA, Tibetan National Football Association var det første skridt på vejen for at få et samarbejde i gang blandt de mange fodboldhold og klubber rundt omkring i de mere end 80 tibetanske bosættelser i Indien og Nepal. TNFA arrangerede i år en reel mesterskabsturnering, for bl.a. at hæve det fodboldmæssige niveau og for at give de respektive klubber og spillere mulighed for at vise deres evner. I det forløbende år er der blevet afholdt 8 regionale turneringer, geografisk fordelt med 6 i Indien og 2 i Nepal og fra hver af disse lokale turneringer er de bedste spillere blevet udtaget til et liga hold, som deltog i det første tibetanske fodboldmesterskab i Dharamsala i Nordindien. De fleste af de 8 hold, der deltog i kampen om det tibetanske mesterskabstrofæ tilbringer dagevis på de indiske jernbaner, før de ankommer til Dharamsala. Der kan være op til 3.000 km jernbanespor der skal tilbælægges og der er ikke nogen lige vej!

De 36 bedste spillere fra de 8 lokale hold blev udtaget til at gå i en træningslejr. Ud af disse spillere blev der udvalgt 18 spillere til landsholdet, som bl.a. skulle til Danmark for at spille en kamp i forbindelse med Århus festuge. Der er mange talenter, men det kræver megen træning og bedre træningsfaciliteter før at spillerne kan komme op på et internationalt niveau. Forhåbentligvis kan TNFA løfte denne opgave.

Efter landskampen mod Grønland blev Michael Nybrandt ansat som International coordinator af TNFA.

Hans opgave var at hjælpe TNFA i gang og skabe en demokratisk og moderne struktur for forbundet og arrangere de internationale kampe. Som medstifter af United Football Culture, håber han at kunne arrangere den første turnering i 2005 for hold fra Tibet, Grønland, Monaco, Vatikanet m.fl..

Kampe i Europa

Michael Nybrandt indgik en aftale med Århus festuge om at de tibetanske landsholdspillere skulle komme til Århus og spille en kamp mod et hold fra AGF, som har hjemmebane på Århus Stadion.

Bagefter ville holdet så drage til Hamburg, Tyskland for at spille en landsholdkamp mod tyrkerne fra Nordcypern og videre til Frankrig for at spille en kamp mod Monaco. Kampen mod AGF kunne så tjene to formål: at give de tibetanske spillere en træningskamp inden landsholdskampene og skabe et overskud, som kunne bruges til at betale for deres videre rejse og ophold.

Visa til tibetanerne

Men sådan skulle det ikke gå! Frankrig og Tyskland ville ikke give tibetanerne visa. Heldigvis var Danmark mere åben og gav tibetanerne et begrænset visa, som på baggrund af de andre to landes afvisning ikke kunne være et schengen visum. Det var selvfølgelig en stor skuffelse for de 18 spillere, at de ikke kunne komme til at spille landskampe i Europa, men at få lov til at spille en kamp mod nogle vir-



kelig professionelle fodboldspillere på det store stadion i Århus var jo også hele rejsen værd.

Stadion

Men sådan skulle det heller ikke gå!

Dansk Boldunion, DBU tilbød Århus Stadion at Det danske landshold ville spille mod AGF på den samme dag, som stadion var booket til tibetanere. Når man tænker på, at der både er prestige i at lade det danske landshold spille samt billetindtægter for 20.000 tilskuere, er der måske ikke noget at sige til, at Århus Stadion og AGF bad tibetanere om at spille på Risvang stadion, 5 km nord for Århus centrum, i stedet for.

Kampen mod Hummel All Stars

Heldigvis fik Michael forhandlet nogle gode betingelser og en rimelig kompensation på plads og den 3. september 2003 løb tibetanerne ind på banen for møde Hummel All Stars. De tibetanske flag vejrede i luften og stemningen var høj. Der var mere end 600 tilskuere og langt de fleste var kommet for at heppe på de tibetanske spillere. Århus borgmester, som har været medarrangør af Århus festuge overværede hele kampen. Hvem hun holdt med var hun for diplomatisk til at vise. Hun fortalte dog stolt, at hun havde en fotoudstilling om Tibet på sit rådhus.

Selvom tibetanerne tabte stort til Hummel All Stars var de meget glade

for at have fået denne mulighed for at spille mod så dygtige fodboldspillere.

Tenzin Choegyal sponsoreret af Selskabet

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur, som stod som arrangør af landskampen i 2001, støttede kampen med 10.000 kr. ved at sponsorerer Tenzin Choegyal, en angrebsspiller. Han så ikke stor ud på banen blandt de høje danskere, men han var overraskende hurtig på banen. Han var lykkelig for at være blevet udvalgt til at spille på landsholdet. Det var første gang han rejste udenfor Indien, og der var mange nye indtryk, der skulle fordøjes.

Tenzin har spillet fodbold siden han kunne gå, og han kom på skolens hold, da han var 8 år gammel. Hans mor og far flygtede fra Tibet, inden Tenzin blev født, og bosatte sig i en tibetansk bosættelse i Delhi. Han har 3 brødre og 2 søstre. Da han stadig var ganske lille, døde både hans far og mor af tuberkulose. Tenzin fortalte mig sin historie i omklædningsrummet, mens alle hans kammerater ivrigt diskuterede kampen. Da han nåede til sine forældres død, kiggede han op på mig med bedrøvede øjne og sagde: „Jeg er forældreløs“.

Tenzins skolegang

Da forældrene døde sørgede Den tibetanske eksilregering for, at han kom på en Tibetans Childrens Village (TCV) skole i Dharamsala.

Her bor mange forældreløse børn i små overfyldte huse, sammen med én voksen. Det er ofte en kvinde, som skal være mor for mere end 30 børn. Børn har en utrolig evne til at tilpasse sig, selv i vanskelige situationer, så når man besøger denne TCV skole vrimer det med glade børn og der er en varm og god atmosfære overalt. Men bag disse glade børn gemmer der sig mange tragiske historier, som har givet dem ar på sjælen. Tenzin er en af dem.

Tenzin bestod i år sin studentereksamen på skolen og er nu kommet på en skole i Nordindien, hvor han læser det man i fagsprog kalder „food and beverage“. Han håber, at han med denne eksamen kan få optagelse på en hotel-skole i Indien. Men det kræver meget gode eksamens resultater for at få et studielegat, så han ved, at der skal arbejdes meget intenst.

Kaptajn for skoleholdet

Skolen ligger i Dehra Dun i Nordindien sammen med mange andre uddannelsesinstitutioner. Derfor er der fuld gang i fodbolden. Tenzin er selv kaptajn for sin skoles fodboldhold, og de spiller jævnligt kampe mod de andre skoler.

Næste år, i juni 2004, er der igen udtagelseskampe til fodboldlandsholdet i Dharamsala. Tenzin vil være der.

Tenzin Choegyal er en hurtig angrebsspiller, som blev sponsoreret af Dansk Selskab for Tibetansk Kultur



Interview med Khandro Rinpoche

Anne-Sophie Bernstorff og Jeannie Andersen fra redaktionen deltog i Khandro Rinpoches belæringer og fik mulighed for at møde hende i en pause. Nedenstående interview er oversat og bearbejdet af Anne-Sophie Bernstorff.

Khandro Rinpoche var i København for at give belæringer i to dage i august måned. Hun er en af de få kvindelige tibetanske lærere indenfor den tibetanske buddhisme. Fra fødslen havde hun en særposition, fordi hun er datter af Den XI Mindrolling Trichen abbed for det store Mindrolling kloster i Nordindien. Denne stilling går i arv fra fader til søn i modsætning til arvefølgen i mange andre tibetanske klostre, hvor den sikres af en reinkarnation.

Khandro Rinpoche er kun 35 år gammel. Hun har fået sin skoleuddannelse på en katolsk klosterskole i Indien og taler derfor flydende engelsk. Hun rejser hele verden rundt og underviser. Hun har startet mange sundheds- og uddannelsesprojekter i afsidesliggende egne af Indien og Nepal og leder et lille nonnekloster med 30 nonner i Mussoorie, nær ved sin fars kloster.

I dette interview fortæller hun bl.a. om sine holdninger til kvinders muligheder indenfor den tibetanske buddhisme.

Når man tager i betragtning at du er en emanation af yoginien Yeshe Tsogyal¹ og er en reinkarnation af den 15. Karmapas partner, hvordan kan det så være at du har valgt at blive nonne i dette liv?

Det er ikke spørgsmålet, om hvad jeg ønsker, men spørgsmålet om hvad der er mest hensigtsmæssigt. Det var ikke mig, der stædigt sagde, at jeg ønskede at blive nonne. Det er en enkel overgang fra et sted til et andet. Det synes en meget mere effektiv måde at kunne arbejde med nonnerne og munkene på. Det er meget svært for en lægperson at arbejde med nonner og munke. Det handler om, hvad der ville være mest nyttigt og ikke om, hvad jeg ønsker mig.

Er der kvindelige mestre i dag som lever på samme måde som Yeshe Tjogyal? Mange af vores lærere indenfor vores retning, Mindrolling er exceptionelle eksempler. Jeg kan her nævne min

mor, Hans Hellighed den XIth Mindrolling Trichens kone, og jeg kan nævne mange andre, som jeg har kendt personligt. De har alle været dybt inspireret af Jetsun Tsewang Lhamo (en kvindelig mester, som levede og praktiserede ved Mindrolling og døde i 1995). De har ikke undervist, men de er alle helt exceptionelle og helt på niveau med deres mænd, disse oplyste mænd, som var deres partnere. Hver eneste af dem er et helt perfekt eksempel på hvad en yogini er. De er fulgt i fodsporet på de store kvindelige mestre som Yeshe Tjogyal.

De er meget ydmyge, men nogle af dem fylder meget og har en stor indflydelse. De har en meget god balance mellem at manifestere deres eget selv samtidig med at de er ydmyge over for lærerens aktiviteter. Det er en meget god balance.

I alle de forskellige tibetansk buddhistiske skoler kan lærerne have partnere, måske med undtagelse af Gelugpa.

Har du haft samme muligheder for at få en uddannelse som munkene.

Ja, jeg har været meget heldig, idet jeg var Hans Helligheds datter. Det var absolut en fordel og det meste af undervisningen har derfor været let for mig at få. Men som alle kvinders erfa-

Samten Tse Retreat Center blev etableret af Khandro Rinpoche i 1993. Det ligger på Shivalik bjergskråninger tæt ved Himalaya i den lille by Mussoorie





Lidelse er når man møder hvert nyt øjeblik, fuldstændig i stand til at transformere det og undlader at gøre det. Hvad kan være mere sørgeligt end det.

Khandro Rinpoche

khenpoer. Der er kvinder, som er blevet khenpoer.

Men jeg synes ikke, det er rigtigt. Jeg er sikker på, at det ville være bedre at få en ny betegnelse. Når tiden er inde, er der ingen grund til, at vores nonner ikke kan få en khenpotitel.

Men jeg tror, at vi kan få en ny titel, så vi ikke altid behøver at konkurrere med hinanden. Mange konkurrerer, og jeg synes ikke, det er den bedste måde at gøre det på. Nonnerne har samme muligheder for at få undervisning. Der er ingen forskel. De kan få undervisning på det meget store kloster Mind-rolling, som vi er knyttet til.

Det det handler om er, hvor meget kvinden ønsker at studere.

Nonnerne er nået langt med deres studier. Jeg er meget glad for deres fremskridt. Men det handler jo ikke kun om viden. Det handler også om at blive smukke mennesker. Mennesker som virkelige er oprigtige med, hvem de er som nonner. Det er faktisk meget sjældent. Vi har masser af munke og nonner, og det er sjældent, at man ser en person, som virkelig har en dyb forståelse af, hvad det er at være nonne. Du kan være meget dedi-

keret til at være munk eller nonne, samtidig med at du ikke helt har forstået, hvad det betyder at være munk eller nonne. Fra det perspektiv er jeg glad for at se, at nonnernes tilgang til det at være nonne er fyldt med mildhed som er en forudsætning for transcendens, den forvandling som skulle komme fra belæringerne. Så på den ene side har du lærde mennesker, hvilket er meget godt, og på den anden side har du ikke kun en lærd person, men også en person som handler ud fra sin viden. Jeg ser, at nonnerne gør netop det.

Er det nemmere for kvinder at blive oplyste?

Ja, hvis de vælger at arbejde hårdt.

Jeg tror ikke, det er nemmere eller sværere, men jeg tror at kvinder har en fordel, fordi de har et skarpere instinkt, som man kan sige er en visdomskvalitet. Men det ligger ofte under for emotionerne. Men hvis du kan arbejde dig gennem det og være mere beslutsom, så er mere end halvdelen af kampen vundet. Beslutsomheden mangler lidt. Kvinder beslutter sig, og så ombestemmer de sig. Men når de overvinder deres ubeslutsomhed, har de vist bemærkelsesværdige eksempler på at have været nået meget tættere på essensen. Folk siger, at jeg er meget forudindtaget! (hun ler).

Bliver dine nonner fuldt ordinerede²?

Jeg har ikke tilladt dem den fulde ordination på nuværende tidspunkt. Der er heller ingen af nonnerne, som har udtrykt ønske om at blive ordinerede. Noviceordineringen er også fuldt tilstrækkeligt med det arbejde og den træning, som de modtager. De overholder trofast deres noviceløfter, og det er jeg meget glad for.

ringer viser, er der mange udfordringer. Men der var ikke noget, der var så dramatisk svært, at det ikke kunne lykkes. Det har været svært for mig, men det har sikkert været endnu mere svært for mændene. (hun ler). Det var en svær situation for dem, for de var ikke helt sikre på, hvordan de skulle forholde sig i situationen. Det er jo faktisk mændene, som har det sværest, fordi de skulle tage sig af os.

Får dine nonner i Samten Tse Retreat den samme uddannelse som munkene?
Ja.

Kan de få universitetsgraden Khenpo?
Ja, hvis de virkelig ønsker det – det er jo en titel. Lige i øjeblikket er der ikke nogen af nonnerne, som har sagt til mig, at de gerne vil tage Khenpo-graden. Når de er færdige med deres uddannelse, og hvis de føler at Khenpotitlen kan hjælpe dem til at få en stilling som lærer, så kan de selvfølgelig blive

¹Yoginien Yeshe Tjogyal 757-817 var tantrisk partner med bl.a. Padmasambhava, den indiske yogi som ifølge traditionen bragte buddhismen til Tibet.

²I følge traditionen kan novicer kun blive fuldt ordinerede hvis der foruden 10 fuldt ordinerede munke også er 10 fuldt ordinerede nonner tilstede. Dette har ikke kunnet lade sig gøre i mange århundreder, fordi der ikke var fuldt ordinerede nonner i Tibet. Mange tibetanske nonner i eksil er nu blevet fuldt ordinerede i bl.a. Hongkong.

Når nonnerne ønsker at få fuld ordination, er det også muligt nu, da der er nonner nok i Indien, som har fået fuld ordination, og som har været fuldt ordineret i lang tid nok til at kunne give den videre til novicerne. Den linje af kvinder, som er blevet fuldt ordinerede, kan så føres tilbage til Hong Kong og Kina, men det er også godt nok.

Ønsker de moderne og veluddannede kvinder at blive nonner?

De fleste af nonnerne i Samten Tse har gået i skole. De har alle selv valgt at blive nonner. Nogen af dem har været på universitetet, nogle har taget studentereksamen og nogen har kun gået i folkeskolen, men der er også nogle få som aldrig har gået i skole.

Der er mange nonner og munke, som ikke selv har valgt at gå i kloster. Deres familie ønsker det, eller de står af en eller anden grund i en meget vanskelig situation. Der er færre familier, som presser kvinderne til at blive nonner. Men jo større nonneklostrene bliver, jo større chance er der for at vi bliver del af det samme mønster.

Hvordan ser fremtiden ud for de tibetanske nonner?

Ønsker du sandheden? (hun ler).

Der er stadig meget færre nonner, og det er derfor meget nemmere at have opsyn med dem. Vi må være forsigtige nu. Vi må være i stand til at uddanne nonnerne, give dem de rette rammer, samtidig med at vi styrker disciplinen. Disciplinen er meget essentiel. Hvis du ikke kan holde disciplinen kan du ikke blive en munk eller nonne. Du må forstå essensen af det at være munk eller nonne. Hvis der ikke er mange i klosteret er det meget nemmere at have et personligt opsyn. Men vi ved også, at når antallet øges bliver det meget svæ-

rere, at have den personlige kontakt med nonnerne, og det bliver nødvendigt at få andre til at tage sig af dem.

Jeg synes ikke, at det er en god idé at øge antallet af nonner hos os. Da vi blev flygtninge og antallet af børn voksede, blev der helt op til 2-3000 munke i et kloster. Der er selvfølgelig fordel ved, at sanghaen bliver stor og at mange kan komme i kontakt med dharmaen. Men personligt kan jeg meget bedre lide en tættere kontakt, opsyn og vejledning. Og når det handler om kvinder, tror jeg, at det er meget vigtigt med den personlige kontakt til nonnerne, og jeg ved ikke, om det er en klog beslutning at have store klostre. Jeg foretrækker helt klart, at klostrene er små og nemme at lede. Det er ikke alle, som er enige med mig, og nogle kvinde føler, at jeg forhindrer dem i at blive nonner.

Kvinder, ikke kun nonner, behøver virkelig at arbejde hårdt og få en god balance mellem selvværd og ikke-arrogance. Det er meget vigtigt. Der er brug for mange forandringer, og de kan ikke kun komme fra en eller to personer. Det må være en kollektiv anstrengelse for at synliggøre, at mænd og kvinder er jævnbyrdige. Hvis man virkelig synes, at mænd og kvinder er jævnbyrdige, så må man selv bevise det. Man kan ikke bare blive ved med at sige, at buddhismen siger at mænd og kvinder er jævnbyrdige. Men hvis man ikke har selvtillid, vil folk bare sige til en – Ja, ja, det lyder godt!

Ja, man bliver nødt til at arbejde hårdt. I blandt nonnerne er det altid nødvendigt at arbejde med selvtilliden. De er måske meget gode mennesker, men deres generthed, hjælper dem ikke ret meget. Så på et tidspunkt bliver de nød til at lære at sige, hvad de mener.

Jeg tror, at mange kvinder har lært

det nu. Når verdenen åbner sig for dem, ser de at generthed er godt, idet det er en slags ydmyghed, men en generthed som er kulturelt betinget, behøver ikke nødvendigvis at være en god ting.

I Samten Tse Retreat center er nonnerne i kontakt med kvinder fra vesten. Har nonnerne godt af denne påvirkning?

Grunden til at centeret er blevet åbnet for vestlige kvinder, som praktiserer buddhismen, er fordi vi ønsker en balance. Ofte bliver nonner og munke en smule adskilt fra den virkelige verden, fordi de vokser op i meget beskyttede omgivelser. Det kan føre til arrogance og adskillelse. Det har været nyttigt for nonnerne at være sammen med de lægpraktiserende. Det har hjulpet dem til at komme over deres generthed. Det er altid en stor overraskelse for nonnerne at høre vesterlændinge tale om alle deres følelser, men senere forstår de at noget af det er godt. (hun ler). Nonnerne har også en beroligende effekt på kvinderne. (hun ler igen).

Har de forskellige nonneklostre et netværk?

Ja der er mange forskellige nonneklostre i området omkring Dehra Dun, og de har også prøvet at mødes, men de har alle sammen så travlt med deres dagligdag. Men de prøver nu at afholde et Nuns Forum her meget snart.

Der stod en lang kø af mennesker som skulle tale med Khandro Rinpoche, inden hun fortsatte sine belæring. Hvis man tror at de tibetanske lærere bruger al deres tid på at meditere i en hule, tager man grundigt fejl. Khandro Rinpoches kalender er spækket med aftaler. Men hun virker ikke stresset. Hun har en ro og en venlig udstråling, selv om folk står og tripper omkring hende.



Hendes belæringer var meget klare og hun vendte hele tiden tilbage til essensen af Buddhas lære.

Det var en fornøjelse at se en kvinde sidde der på lærerens trone og give belæringer med så stor værdighed og kompetence. Hun er en klar rollemodel for de tibetansk buddhistiske nonner.



Khandros Rinpoches hjemmeside:

<http://www.vkr.org/start.html>

Mindrollings hjemmeside:

<http://www.mindrolling.org/>

Nyt fra Tibet-Hjælp

Af Pernille Fogh Christensen

Sponsorater

Tibet-Hjælps humanitære arbejde for tibetanerne i eksil går rigtig godt. Vi får tit henvendelser fra folk, der vil vide mere om vores arbejde, og mange vælger på den baggrund at blive sponsorer. Der er selvfølgelig også „gamle“ sponsorer, som af den ene eller anden grund ophører deres sponsorat. Men alt i alt betyder det, at vi stadig kan sende et samlet beløb på omkring 500.000 kr. hvert halve år til de forskellige institutioner i eksil. Tak til alle sponsorer for bidragene, som gør det muligt for mange tibetanere at uddanne sig.

Kommunikationen mellem Tibet-Hjælp og administrationskontorerne

Vores sponsorstøtte til skolebørn, munke og nonner går gennem administrationskontorer under eksilregeringen, og vi kommunikerer virkelig meget med de ansvarlige personer på disse kontorer. Det foregår mest via e-mail, men også gennem almindelig brevforsendelse. Kommunikationen drejer sig ofte om enkeltsager, f.eks. hvis en sponsor ikke har hørt fra sit sponsorbarn i lang tid og ønsker at finde ud af grunden, eller hvis der pga. sygdom sker ændringer i støtten. Derudover har vi en løbende dialog via e-mail om både oprettelse af nye og ophør af gamle sponsorater, som f.eks. når et skolebarn har afsluttet sin skolegang, eller en munk forlader sit kloster.

Vi har en rigtig god kontakt med samarbejdspartnerne, og vi får som regel altid gode og uddybende svar på vores spørgsmål. Kommunikationen er bl.a. blevet styrket af, at vi nu er flere, som har været på besøg i Dharamsala og mødtes med de ansatte. Det personlige kendskab er uvurderligt. Mit eget besøg i april 2003 har virkelig været



Tsering Phuntsok – én af vores to elever på Den internationale Højskole i 2003 – byder gæsterne velkommen ved det tibetanske nytår.

Jampa – den anden elev på højskolen – siger på traditionel tibetansk vis farvel til vores næstformand, Ngawang Losang, ved at give ham et hvidt silketørklæde (kata) om halsen.



gavnligt for arbejdet i Tibet-Hjælp.

Det har givet os en bedre og nemmere kommunikation med de centrale personer, og en meget større forståelse for sponsorforholdene og administrationen deraf.

Kommunikation til de danske sponsorer

Som sponsor er man altid velkommen til at ringe eller skrive til os, hvis man har et spørgsmål vedrørende den flygtning, man støtter. Når svarene ikke altid kommer så hurtigt ud til sponsorerne, som både vi og sponsor kunne ønske, skyldes det hovedsagelig, at det tager tid at få afklaret ting, ja ofte laaaang tid. Og årsagen til langsomheden ligger ikke kun „ude i Indien“, det kan også skyldes tidsmæssige begrænsninger hos Tibet-Hjælps „ansatte“, som f.eks. ved sygdom eller fravær af anden grund. Men vi bestræber os bestemt på, at få svarene ud til sponsorerne, så hurtigt som muligt.



Bestyrelsen i selskab med H.H. Dalai Lama. Fra højre ses Jonna Rives (kasserer), Laura Airaksinen, Jeannie Andersen, H.H. Dalai Lama, Sarah Apel Olsen, Pernille Fogh Christensen (formand), Anne-Sophie Bernstoff og Ngawang Losang (næstformand). Foto: Ole Frank Andersen

Støtte til højere uddannelser

Ud over bidrag til de almindelige spon-sorater modtager Tibet-Hjælp også gavebidrag. Desuden havde vores tidligere kasser, Keld Tejnbo, der desværre døde i 2002, testamenteret en stor sum penge til Tibet-Hjælp. Gavebidrag såvel som arven efter Keld benyttes til projekter eller særlige støtteordninger. Da vi ved, at mange unge tibetanere har brug for økonomisk hjælp til at fortsætte en videre uddannelse efter deres „folkeskole“, har vi valgt at bruge en del af disse penge til det formål.

Helt konkret har Tibet-Hjælp opret-tet 10 sponsorater til højere uddan-nelser gennem Department of Educa-tion. Sammen med en privat sponsor støtter vi en ung mand, som læser til tandlæge i Sydindien. Derudover støt-ter vi 7 studerende på Sarah Institute (se beskrivelsen nedenfor), en stude-rende der læser til sygeplejerske og en der læser til fysioterapeut. Uddannel-serne tager alle tre år, og koster 3.500 kr. om året. Tibet-Hjælp vil støtte dem i alle 3 år. Hvis du har lyst til at bi-

drage til disse sponsorater, er du meget velkommen til at indbetale et beløb på Tibet-Hjælps giro. Skriv „Bidrag til højere uddannelse“ på indbetalingen.

Den internationale Højskole, Helsingør

Tibet-Hjælp havde igen i 2003 arrange-ret et 20-ugers ophold for tibetanere på Den internationale Højskole, hvor de undervises i fag som demokrati, pro-jektstyring og internationale forhold. I år har vi haft besøg af to tibetanere: Tsering fra Nepal og Jampa fra Indien.

Kulturaften

De studerende på højskolen kommer fra hele verden, og en obligatorisk del af kurset består af de såkaldte „kultur-aftener“, som der er mange af. Her skal man præsentere den kultur, man kommer fra over for de andre stude-rende og gæster.

Jampa og Tsering havde valgt at slå sig sammen med unge fra Pakistan, Indien og Thailand, og i fællesskab

havde de skabt et forrygende show i en flot udsmykket gymnastiksal: Aftenen begyndte med en spændende video om Tibet, som Tsering havde lavet. Derefter var der bl.a. sang, dans, sketch og oplæsning af digt. Jampa og Tsering havde desuden lavet en udstilling om Tibet. Denne kulturaften var uden tvivl ét af højdepunkterne for de to, og vi fra Tibet-Hjælp, som deltog i afte-nen, var rørt og stolte over „vores“ tibetanere.

Evaluerings

Tibet-Hjælp har arrangeret ophold for tibetanere på denne højskole siden 1995, og i alt har vi haft besøg af 13 studerende. Nu er Margaret Hollows fra Tibet-Hjælp gået i gang med at lave en evaluering af de mange tibeta-neres udbytte af opholdet på højsko-len. Der er blevet sendt et spørgeskema ud til alle tidligere studerende, og vi har nu fået svar fra de fleste. De vil så blive analyseret og brugt i vores videre arbejde med Den Internationale Høj-skole og de tibetanske flygtninge i eksil.

Buddhistisk filosofi til folket

Besøg på Sarah Institute



Koncentrerede elever lærer klassisk tibetansk på Sarah Institute.

I forbindelse med min rejse til Dharamsala i april 2003 besøgte jeg en meget spændende og progressiv skole, som hedder Sarah Institute. Den ligger ca. 30 km. væk fra Dharamsalas hektiske og brogede liv, smukt gemt bag høje bjerge og tætte tebuske. Et fredfyldt sted med masser af flittige studerende, som bor på stedet.

Jeg mødtes med lederen af stedet, en munk med glimt i øjet, lune og stor karmisma. Han hedder Pema Dorje og har drevet skolen siden 1997. Han er dybt engageret i skolens aktiviteter og ud-

vikling. Sarah Institute er en underafdeling af Institute of Buddhist Dialectics, som ligger i selve Dharamsala. Her undervises der i den klassiske buddhistiske filosofi, men kun for munke, og i IT.

Fælles undervisning

På Sarah undervises der også i filosofi, men her er undervisningen åben for alle, munke, nonner og lægtibetanere. I det gamle Tibet var kendskab til buddhistisk filosofi forbeholdt munke og nonner, og denne tradition har også

været ved at ramme Sarah. Da filosofiuddannelsen blev indført på Sarah mente man fra central side, at den kun skulle være for munke. Den opfattelse delte Pema Dorje ikke, og han har kæmpet for, at lægtibetanere også kunne tage den uddannelse. Og med held. I dag undervises munke og nonner side om side med unge mænd og kvinder i jeans og T-shirt, og den buddhistiske filosofi bliver på den måde bredt ud til et større udsnit af den tibetanske befolkning.

Pema Dorje

Da jeg ankom til skolen, stod Pema Dorje smilende og veloplagt ved indgangen til hovedbygningen. Jeg blev budt indenfor til te, og da vi skulle sætte os ned, opstod en situation, som får os begge til at le, og som giver et godt indtryk af Pema Dorje kvaliteter: Min vært gjorde med hænderne tegn til, at jeg skulle sætte mig ned, hvilket jeg afviste. Pema Dorje er en højtstående og respekteret munk, og jeg ville naturligvis ikke sætte mig ned, før han havde sat sig – det er almindelig kulturen i det tibetanske samfund at vise respekt på den måde. Så jeg gjorde tegn til ham om, at han skulle sætte sig ned først, hvilket han afviste. Da vi begge havde stået op en tid og hver især havde peget på hinandens stole, slog Pema Dorje en stor latter op og

sagde, at nu skulle jeg altså ikke være mere tibetansk end tibetanerne selv. Og så satte jeg mig ned, og en munter og meget interessant samtale tog sin begyndelse.

Skolens fag

Der undervises ikke kun i buddhistisk filosofi på Sarah, men i mange andre fag. Skolen tilbyder forskellige typer af kurser og uddannelsesforløb, de vigtigste er følgende: kortere og længere kurser i tibetansk sprog; to forskellige læreruddannelser på ét henholdsvis to års varighed; træningskursus i offentlig forvaltning henvendt til ansatte under eksilregeringen; en computeruddannelse; en treårig bacheloruddannelse i tibetansk sprog, litteratur, poesi, filosofi og Tibets historie; og endelig en mere klassisk syvårig uddannelse ude-

lukkende i buddhistisk filosofi. Netop denne uddannelse har tidligere været forbeholdt munke og nonner, men nu er der givet plads til at lægtibetanere også kan følge den.

Skolens historie

Der har været undervisning i det små på Sarah siden 1991, men den blev først officielt indviet af Dalai Lama i 1998, da byggeriet stod helt færdigt. Pema Dorje fortæller, at man siden skolens etablering har haft forskellige prioriteringer. I begyndelse var det vigtigt for dem at få opført en lægeklinik, da skolen ligger ret isoleret, og mange af de studerende kom med helbreds-mæssige problemer. Nu er klinikken færdigbygget, men man har indimellem problemer med at få råd til at købe medicin.

Dernæst blev etableringen af et bibliotek prioriteret, og Sarah har nu et dejligt bibliotek med masser af bøger på tibetansk. Pema Dorje er glad og stolt over bogsamlingen, da bøger på tibetansk er en vigtig del af uddannelsesstedet. De ønsker stadig at købe nye bøger, som alle skal være på tibetansk.

Så kom turen til at få møbleret klasseværelserne og få købt computere både til administration og undervisning. Og så skulle der en lille ombygning til, da det viste sig, at køkkenet var alt for lille og upraktisk. Det har været de store projekter indtil nu.

I år, 2003, vil de gerne have købt en ny traktor, men derudover har de også større planer. De arbejder nemlig på at få trykt deres eget undervisningsmateriale, bl.a. en ny grammatik bog, som forklarer sproget på en mere moderne måde. De har allerede udgivet en bog om tibetansk poesi.

Den treårige uddannelse („Higher Studies in Tibetan Language and Literature“) blev etableret for en del år siden i samarbejde med Dalai Lama og eksilregeringen. Det er en uddannelse som udelukkende fokuserer på at uddanne unge tibetanere inden for tibetanske fag, så som sprog og litteratur. Baggrunden er den, at man fra eksilregeringens side så og oplevede, at kendskabet til disse essentielle områder i den tibetanske kultur var ret ringe blandt de tibetanere, der var opvokset i eksil. Det forhold ønskede man at ændre på, hvilket man bl.a. gjorde ved at indføre mere tibetansk undervisning i de almindelige skoler, og ved at etablere denne højere uddannelse i tibetanske fag på Sarah.

Den treårige uddannelse kombineres ofte med en etårig læreruddannelse. Derved får man gode og dygtige lærere med et stort kendskab til tibetansk sprog og kultur, som de kan give videre til skolebørnene. Eksilsamfundet har ganske enkelt brug for, at den tibetanske kultur styrkes bl.a. gennem denne uddannelse af unge i tibetanske fag. Deres kultur er truet af kineserne i selve Tibet, og på sin vis også i eksil gennem påvirkninger fra det anderledes og moderne liv. Tibet-Hjælp har som nævnt ovenfor valgt at støtte 7 kvindelige studerende på Sarah. Derudover går tre af „vores“ Bir-elever på skolen. De støttes fortsat af deres sponsorer.



En smilende Pema Dorje ved indgangen til det, der optager hans liv, Sarah Institute.

De studerende

Da skolen begyndte sin undervisning i 1991 var der kun omkring 30-40 studerende, men nu er de oppe på omkring 300. Kun en lille del af disse er munke og nonner. Sarah er imidlertid populært blandt nonner. I klostrene lærer nonnerne kun at udføre ritualer og trutte i horn, fortæller Pema Dorje med en mild latter, så de kommer på Sarah for at lære mere filosofi. Flere nonner har suppleret den treårige uddannelse med en læreruddannelse på Sarah og underviser nu på almindelige

skoler. De korte kurser i sprog benyttes ofte af lærere fra Bhutan og isolerede egne i Indien. De har brug for at opkvalificere deres viden, men det kan ikke ske lokalt. Desuden kommer der også udlændinge og unge fra Mongoliet til disse sprogkurser.

Det økonomiske fundament

Der skal mange økonomiske ressourcer til at drive en skole som Sarah. En del kommer fra selve skoleafgiften, som de studerende skal betale. Men en stor del skaffer Pema Dorje selv. To

gange om året tager han på turné til Vesten, for at holde foredrag og undervise, og for at fundraise, og det er han god til. Sarah støttes økonomisk af privatpersoner og institutioner i bl.a. Sverige, Belgien, Tyskland, Frankrig og USA. Når han besøger Sverige, lander han i Københavns lufthavn. Jeg kunne godt tænke mig at få ham til at blive et par timer i byen og i den forbindelse vise ham den tibetanske samling på Det kongelige Bibliotek. Det er nordens største, og jeg tror, Pema Dorje ville nyde at se den. Han som er så glad for bøger. I år vil Pema Dorje også en tur til Israel, ikke for at skaffe penge til Sarah, men fordi folk lider utrolig meget der.

Tak for i dag

Inden jeg tog fra Sarah, blev jeg vist rundt på området. Der er mange bygninger, både til undervisning og beboelse. Rundt om vokser tebuske, blomster og frugttræer. Pema Dorje kigger ud over det hele og fortæller, at han har et stort ønske om at få opført en vandbeholder, som kan opsamle regnvandet, så det kan bruges til at vande de mange blomster og frugttræer med. Pema Dorje sprudler af ideer og engagement på skolens, tibetanernes og verdens vegne.

Det tibetanske Køkken

- *kursus i tibetansk madlavning*
- *foråret 2004*



Lær den tibetanske kultur at kende fra den gastronomiske vinkel.

Få kendskab til det tibetanske køkken og lær at lave tibetanske retter som momos og thukpa.

Kurset foregår over 6 gange à 3 timer, fra midt i februar til ca. 1. maj 2004. Vi mødes 6 aftner hver anden uge, hvor kokken Temba Gyaljen fra Restaurant Tibet, vil indvie os i den tibetanske kogekunst, og lære os at tilberede et bredt udvalg af tibetanske retter fra forskellige regioner i Tibet. Vi lærer at lave 2 - 3 retter hver mødeaften, som sluttes af med hyggelig fællesspisning.

Man kan tilmelde sig kurset samlet – alle 6 mødegange, eller vælge at deltage i kurset 3 udvalgte aftner.

Tidspunkt, sted og pris vil blive oplyst i januar nummeret af Tibet.

Forhåndstilmelding (som ikke er bindende før pris og tidspunkt er fastsat) modtages gerne. Så, hvis du allerede nu ved, at du er interesseret i kurset, hører vi meget gerne fra dig på tlf.: 3526 7626 (onsdage kl. 17.00-19.00 / torsdage kl. 10.00-12.00) eller på e-mail: info@tibethelp.dk.

Tilmeldingsfrist: 2. februar 2004.



Tag med på en eventyrlig kulturrejse til Tibet

– med Penpa Dolma Andersen og hendes familie

9. – 30. juli 2004

Ring og hør mere på tlf. 3888 0767 eller rekvirer program på penpa@get2net.dk

Hjælp tibetanerne

Du kan støtte ved
at give et bidrag
eller blive sponsor
for et tibetansk
flygtningebarn for
150 kr. pr. måned.
Ring eller skriv til os
for flere informationer.

Dansk Selskab
for Tibetansk Kultur
Tibet-Hjælp
Ryesgade 90 A
2100 København Ø
Tlf. 35 26 79 26
info@tibethelp.dk
Giro 9 67 08 90



Læs mere på
www.tibethelp.dk