

DANSK SELSKAB FOR TIBETANSK KULTUR

# TIBET



NUMMER 57

ÅRGANG 20

MAJ 2004

**Tibetanske portrætter**  
**3 kortfilm**  
**26. oktober 2004**

# Indhold

Øst møder vest – Ani Choying . . . . .	3
Nye bøger . . . . .	8
Nyt fra Tibet-hjælp . . . . .	12
Tarab Tulku Rinpoche i Indien . . . . .	15
Referat af Generalforsamling . . . . .	18
Aktivitetskalender . . . . .	22
Tibetan Institute of Performing Arts – TIPA . . . . .	23
Momo – er det en hund ... . . . .	28

## **Tilmeld dig vores mailingliste:**

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](mailto:info@tibethelp.dk) og skriv „mailingliste“ under „emne“.

## **Kontingent for 2004**

Det er nu sidste chance for at betale kontingent for 2004. Hvis du ikke allerede har betalt, kan du indbetale dit medlemskontingent på giro Reg. nr. 1551 kontonummer 3 42 87 88.

Tak til alle de medlemmer som har betalt kontingent for 2004. Det er jeres medlemskab sammen med de mange bidrag, som gør det muligt for selskabet at støtte tibetanerne og informere om deres kultur. Tak

## **SEKRETARIAT FOR SELSKABET OG TIBET-HJÆLP**

Ryesgade 90 A, 2100 København Ø, Telefon 35 26 79 26, [info@tibethelp.dk](mailto:info@tibethelp.dk)  
Åbent: Onsdag fra 10.00-17.00 og torsdag fra 17.00-19.00, [www.tibethelp.dk](http://www.tibethelp.dk)

## **KONTINGENT**

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

## **SPONSORBIDRAG OG GAVER TIL TIBET-HJÆLP**

kan indsættes på giro: 9 67 08 90

## **GAVER TIL SELSKABET**

kan indsættes på giro: 3 42 87 88

## **SKATTEFRADRAG**

Ifølge ligningsloven paragraf 8 A, kan du fratække dine sponsorbidrag og andre gaver til Tibet-Hjælp eller til Selskabet, der overstiger 500 kr. pr. år på din skatteblanket. Dog kan du maksimalt fratække 5.000 kr. pr. år. Hvis du ønsker at give et fast beløb årligt i 10 år, kan hele beløbet fratækkes.

## **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.

## **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 annoncer indhold har relation til bladets indhold og ikke er i konflikt med Selskabets virke.

## **REDAKTION**

Ansv. redaktør Anne-Sophie Bernstorff, Jeannie Andersen & Pernille Fogh Christensen  
Layout: Ellen Margrethe Hjelholt  
Forsidefoto: Ian Cumming fra bogen „Et liv i fred“

## **BESTYRELSE**

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

# Øst møder vest

En tibetansk nonne i Nepal er inspireret af Mother Theresa



Med den lidende Kristus ved sin side sang Ani Choying i Christians kirken.



Foto: Frank Schmidt

*Pernille Fogh Christensen og Anne-Sophie Bernstorff fik mulighed for at interviewe Ani Choying efter koncerten i København i marts måned. Nedenstående samtale med Ani Choying er oversat og bearbejdet af Anne-Sophie Bernstorff*

I Christians kirken i København sad en lille nonne og sang det gamle chød-ritual med sin smukke stemme og stemte vores sind til meditation og fordybelse, som nonner har gjort det i årtusinder før hende. Med den lidende Kristus ved sin side, som gav afkald på sin fysiske krop for vore synders skyld, sang

Ani Choying om at give afkald på sin binding til kroppen og til sit eget ego for at gavne alle levende væsener. Hver gang hun synger, visualiserer hun stærke billeder af, hvordan hun ofrer sin krop til guderne. Til koncerten fortalte hun om chød.

## **Ani Choying fortæller om chød**

„Chød betyder at skære bort. Chød-praksis er en hel speciel metode til at skære igennem vores ego-binding. Vi tror på, at egoet udvikles, når der er frygt/angst. Angsten for at miste noget. Grundlæggeren af denne praksis er en



tibetansk kvinde fra det 11 årh. i Tibet (Red. Machig Labdron 1055-1145).

Den afgørende idé med denne praksis stammer fra Buddhas belæring om tomhed, men igennem egne oplevelser og praksis, udviklede hun denne specielle metode. I chød hører man meget om dæmoner og onde ånder, men i denne praksis er alle mentale refleksioner og negative emotioner symbolsk afspejlet i dæmoner. I vores almindelige forståelse er dæmoner nogen, som

skader os. I denne chød praksis er dæmoner ikke nogen, som er udenfor en selv med lange tænder og blodig mund, som vil komme og suge vores blod, nej, det er vores ego, som er vores største fjende. Det er en meget dyb praksis, og den har meget melodiose sange. I tibetansk kultur er der specielle grunde til at synge smukt og langsomt. Vi tror på, at når vi synger smukt, hjælper det

os med at berolige vores sind, og når vi synger langsomt, giver det os tid til at absorbere og forstå meningen af hvert ord, og tid til at visualisere på den rigtige måde.

Disse smukke melodier er ikke komponeret af almindelige mennesker som dig og mig, men er komponeret af de store gamle mestre på baggrund af deres meditationserfaringer, og jeg er sikker på, at I kan høre denne forskel, når I sammenligner dem med andre melodier.“

At synge pujaer, rituelle bønner, for andre mennesker har ofte været nonners eneste måde at tjene til livets ophold. Hver dag ofte fra morgen til aften har nonnerne siddet i deres templer i Tibet og messet forskellige slags bønner alt afhængig af, hvad den lokale befolkning ønskede hjælp til. Det kunne være en far, som lå for døden eller svære økonomiske vanskeligheder. Tibetanerne tror, at disse bønner kan hjælpe andre mennesker ikke bare i dette liv, men også på vejen til det næste.

### En moderne nonne

Ani Choying er ikke som tibetanske nonner er flest. Mobilen ligger i tasken og computeren bliver brugt til at kommunikere med donorer og koncertarrangører i hele verden. Hun fortæller selv med et stort smil, hvordan hun er den første nonne, som har fået kørekort i Nepal. Hun er dog stadig novice, som de fleste andre tibetanske nonner. Tibetanske nonner har hverken i Tibet, Nepal eller Indien mulig-

## Uddrag af „Tjød ritual, som udrydder egotilknytning“

oversat til dansk af Anne Burchardi og Birgitte Koldby  
under vejledning af Tarab Tulku.

### Bodhicitta:

*Med min yogiske praksis vil jeg udrydde det sind, som klynger sig til forestillingen om, at alle tilsynskomster er virkelige. For at erkende den sande realitet udvikler jeg erkendelsessindet, som er uden forventninger og tvivl.*

### Ofring af den indre mandala:

*Denne hob af tilknytning, mit legeme, som er illusorisk, arrangerer jeg i form af en mandala, og giver den ufortøvet som en ofring til forsamlingen af guder. Må egoismens rod blive udryddet.*

### Forvandling af ofringerne:

*Ved at forkaste forkærligheden for min krop besejrer jeg guderigets dæmoner, og jeg skyder sindet ud i det åbne rum gennem kronechakraet.*

### Meditation på alle ting som spejlbilleder:

*Alle fænomener er som spejlbilleder. De er lydfri i deres renhed og klarhed – de er uhåndgribelige og kan ikke udtrykkes med ord. De opstår som følge af årsager og handlinger, men deres essens er uden dualitet og uden blivende sted. Således bør alle fænomener forstås.*



hed for at blive fuldt ordineret, fordi traditionen blev brudt, da buddhismen kom til Tibet. Det kræver 10 fuldt ordinerede nonner at ordinere en novice, og så mange har der ikke, så vidt vides, været samlet på et sted i Tibet. En del nonner, som kan skaffe penge til en rejse til Hongkong, bliver fuldt ordineret der. Ani Choying har været i Hongkong og har lige søgt om visum til at rejse dertil igen. Men hun ønsker ikke den fulde ordination. „Jeg kan jo ikke leve det liv, som jeg gør i dag, hvis jeg har aflagt over 300 nonneløfter“ siger hun. „Men jeg drømmer om at kunne gå i en tre måneders retræte, men det har jeg slet ikke tid til nu, hvor jeg bruger alle mine kræfter på at rejse verden rundt og synge for at skaffe penge til at bygge et nyt nonnekloster i Nepal.“

### Ligeværd

Ani Choying blev nonne, da hun var 13 år gammel. „Min far og mor kommer fra Kham (det sydøstlige Tibet). De flygtede fra kineserne og bosatte sig i Nepal, hvor jeg er født.“

Da jeg var lille, sloges jeg altid med drengene, og jeg drømte om at lære Kong Fu, så jeg kunne give dem en lærestreg, når de drillede mig. Jeg kunne ikke forstå, at pigerne ikke havde de samme muligheder som drengene. Jeg troede ikke på, at pigerne ikke besad de samme evner som dem. Min far var meget gammeldags, og han troede ikke på, at det var nødvendig for piger at gå i skole. Så jeg gik derhjemme og vas-



kede, gjorde rent og lavede mad for at hjælpe min mor. Da jeg var ni år gammel fik mine onkler endelig overtalt min far til at sende mig i en skole i Boudnath ved den store stupa i Kathmandu. Jeg var meget dygtig i skolen, og hvert år sprang jeg en klasse over. Jeg fik altid rene A'er (11-taller) til mine eksamener.“

### En voldelig far

„Jeg havde en meget voldelig far. Min mor græd tit, og lige meget hvor meget jeg hjalp til derhjemme, kunne det ikke gøre hende glad. Jeg følte mig meget hjælpeløs. Når min far slog mig, trøstede hun mig altid og sagde „Han er din far. Han elsker dig“. Da jeg var 13 år gammel, sagde jeg til min mor „Skal jeg også leve et liv ligesom dit? Det har jeg ikke lyst til. Jeg ønsker ikke at blive gift“. Jeg kunne slet ikke forestille mig et liv, som var anderledes end hendes. Min mor sagde, at så kunne jeg jo bare blive nonne. Det var det eneste alternativ, som hun kunne forestille sig. Jeg kom derfor ikke i kloster, fordi jeg var specielt optaget af dharmaen, den buddhistiske lære. Den eneste grund til at blive nonne på det tidspunkt var for at slippe for et liv ligesom min mors. Min motivation er ikke længere, at jeg hader mænd. Det betyder ikke, at jeg synes, at mænd er enestående, - hun ler - men hvis jeg skal være ærlig, bliver jeg da også sommetider distraheret. Jeg er jo også



bare et menneske, som sommetider bliver tiltrukket af smukke mænd. Men det er jo ikke så mærkeligt, når jeg ser en smuk blomst, siger jeg jo også - nej, se den vidunderlige blomst. Hvis jeg ser en smuk kvinde på gaden siger jeg jo også: Se den kvinde, hvor er hun dog smuk - men det løber ikke af med mig. Med det samme er jeg i stand til at sige, at dette er ikke, hvad jeg vil med mit liv. Jeg vil gøre noget mere meningsfuldt. Heldigvis er jeg i stand til at foretage det rigtige valg, når jeg bliver distraheret. - hun ler - der er så meget jeg kan gøre som nonne for at hjælpe andre.“

### Assistent for Urgyen Tulku

„Min lærer Urgyen Tulku Rinpoche lærte mig ikke at være bitter på mænd. Jeg har været så privilegeret. Jeg blev hans personlige assistent. Hver morgen kl. 04.00 stod jeg op for at tage hans blodtryk, give ham piller og insulin, fordi han led af diabetes. Jeg modtog aldrig belæring af ham, men det var hans livsstil, hans personlige energi, den måde som han relaterede til andre mennesker, hans venlighed og hans visdom, som hjalp mig til at transformere mine egne negative følelser. Men jeg har langt fra transformeret dem alle endnu!“



*Urgyen Tulku Rinpoche er anerkendt som en af de største lærere i Dzogchen-meditation. Han boede i Nagi Gompa nonnekloster i 34 år og opmuntrede Ani Choying til at udvikle sin stemme. Han lærte hende mange af de sange, som hun synger til koncerterne i dag. Urgyen Tulku anerkendte i modsætning til mange andre tibetanske buddhister at mænd og kvinder er lige og at alle mennesker er i stand til at blive oplyste. Urgyen Tulku valgte at bo i nonneklosteret, selvom han også havde grundlagt mange munkeklostre.*

*Kunznag Dechen, Urgyen Tulkus kone, var også en anerkendt praktiserende buddhist, som grundlagde mange retrætesteder og templer i Nepal. Hun gjorde meget ud af at inspirere kvinder til at følge den spirituelle vej.*

### Øst møder vest

„Jeg beundrede munkene. De var så veluddannede, og de kunne altid svare på alle spørgsmål, og jeg undrede mig over, at der ikke var nogle nonner, som kunne gøre det samme. Jeg udviklede et stort ønske om, at nonner kunne få den samme uddannelse som munkene, så de virkelig kunne gå ud og hjælpe andre mennesker på en aktiv og praktisk måde. Det er selvfølgelig vigtigt for nonnerne at følge den traditionelle buddhistiske vej med meditation og indre praksis, for hvis de ikke gør det, kan de ikke hjælpe andre, men man skal også udvikle nogle nyttige færdigheder. Det er vigtigt at nonnerne får en uddannelse som f.eks. læger, sygeplejersker eller lærere. Jeg er meget inspireret af Mother Theresa. Vi tibetanske nonner kan lære så meget af hende. Vi skal ikke bare sige til folk, at vi vil bede for dem, men vi skal virkelig gå ud og hjælpe dem på en helt konkret måde, så vil det være nemmere for dem at forstå, hvad dharma er.

Når du læser de buddhistiske tekster, forstår du dem med hjernen, men når du går ud og hjælper andre mennesker, forstår du dem med hjertet. Det er vigtigt at finde en balance mellem det udadvendte og det indadvendte.

Den buddhistiske lære siger altid, at man ikke skal miste kontakten med ens eget indre. Jeg er jo selv meget ude og giver koncerter hele tiden og sommetider bliver jeg også bange for, at jeg mister min motivation, som er at tjene penge til nonneklosteret for at hjælpe nonnerne til at få en uddannelse. Jeg bliver sommetider bange for at al den opmærksomhed jeg får, skal ødelægge min egen identitet.“

### Nonnerne på Arya Tara skolen

Ani Choying har kun en lille skole, Arya Tara, med 21 elever, men hun er i fuld gang med at bygge en ny skole til 100 elever i den lille landsby Pharping lige udenfor Kathmandu. Nonnerne på Ani Choyings Arya Tara skole kommer fra fjerntliggende landsbyer i Nepal og Tibet. En af landsbyerne hedder Zum. Det tager 12 dage at vandre fra landsbyen hen til den nærmeste bus for at komme videre til Kathmandu.

„Når nonnerne har gjort deres uddannelse færdig, ønsker jeg virkelig, at de tager tilbage til deres landsbyer og inspirerer indbyggere der ved at undervise dem i dharma eller ved at have et

erhverv som f.eks. sygeplejerske så de kan hjælpe dem på den måde. Nonnernes holdning til uddannelse vil også ændre disse menneskers holdning. Det er jeg helt sikker på.

Mange af nonnerne, som kommer til mig, er børn. Jeg tager dem ind i klosteret, fordi jeg kan give dem trykthed her. De kommer tit fra fattige og ofte voldelige og alkoholiserede familier. Nogle af dem har 10 søskende. Hvordan tror I, de har det i sådant et fattigt land som Nepal? Der er også nogle enkelte, som kommer fra Tibet. Tre nonner fra den fjerntliggende landsby Zum, kom til klosteret, da de var imellem 22 og 27 år. De fortalte mig, at de aldrig nogensinde havde holdt en blyant i deres hænder. De var helt overstadige, da de for første gang kunne skrive deres eget navn.

Nonnerne tager i første omgang kun tilflugtsløftet (Red. Jeg tager min tilflugt til Buddha, Dharma og Sangha), så de er helt frie til at forlade klosteret, hvis de har lyst.“



*En af de unge nonner fra Arya Tara skolen har klædt sig ud som julemanden.*

*Mange af nonnebørnene her kommer fra fjerntliggende områder i Nepal, ofte fra voldelige hjem. På Arya Tara skolen får de muligheden for et nyt liv.*



## At lære af andre kulturer

„Det er svært, at få de rigtig gode lærere, da vi ikke har penge til det, og der er ikke mange nonner, som kan undervise endnu. Vi har også frivillige fra vesten som underviser. Nonnerne lærer også meget fra dem: åbenhed, ligeværd mellem kønnene og at udtrykke deres følelser. Samtidig lærer de meget om forskellige kulturer og ved at analysere alle disse indtryk, kan de selv se, hvad de kan bruge i deres hver-

dag, og hvad de ikke har brug for. Der er jo godt og skidt i alle kulturer, også i den tibetanske.“

**Arya Tara skolen** er flagskibet for Ani Choyings "Nuns' Welfare Foundation", hvor nonnerne modtager verdslig undervisning sammen med traditionel buddhistisk undervisning og træning.

Uddannelsen er gratis og håbet er, at eleverne med denne uddannelse i bagagen vil handle ud fra deres løfter om medfølelse på en praktisk måde: som lærere, sundhedsmedarbejdere eller ledere.

Samtidig håber Ani Choying at samfundet, når det ser nonnerne leve med denne motivation og handle måde, vil blive inspireret til at opfatte uddannelsen af piger og drenge som ligeværdig.

### Arya Tara skolens 3 hovedformål:

1. At uddanne og „empower“ vores elever, hjælpe dem med at udvikle deres eget potentiale.
2. At forsyne eleverne med de nødvendige værktøjer til på en effektiv måde at højne de fattige samfund i Himalayas levevilkår.
3. At de elever, som bliver færdige på Arya Tara skolen, igennem medfølelende handlinger kan yde hjælp til folk i hele Himalayaområdet.

At leve og lære i et miljø med positive kvindelige rollemodeller er en uadskilkelig del af Arya Tara skolens uddannelse. Ifølge UNDPs (United Nation Development Programme) udviklingsindeks rangerer Nepal som nummer 119 ud af 173 lande med hensyn til kønsrelateret udvikling, samtidig med at Nepal er et af de eneste lande i verden, hvor kvinder kan forvente at leve et kortere liv end mændene. Kun 24 % af de voksne kvinder i Nepal kan læse sammenlignet med 60 % af mændene.

Kilde: Ani Choyings hjemmeside [www.choying.com](http://www.choying.com)

## At synge penge ind til nonne-skolen

For at Ani Choyings drøm om den nye skole med plads til mange flere elever kan blive til virkelighed, må hun tur- neren verden rundt og synge.

„Når jeg synger, har jeg ikke nogen idé om at give eller tage. Jeg er helt ud over det, når jeg synger. Jeg synger uden håb eller frygt for, hvad publikum tænker. Det er jo min praksis. Jeg synger fra dybt nede i mit hjerte og visualiserer samtidig, ligesom nonner altid har gjort det i klostrene. Nu forstår jeg, hvorfor min lærer Urgyen Tulku var så optaget af at lære mig alle disse sange. Han rettede mig tit og sagde - nej ikke sådan, men sådan her. Uden hans og hans kones hjælp havde det ikke været muligt for mig at tjene penge til nonneklosteret ved at synge. Jeg føler mig meget velsignet.“

**Hjælp med at gøre Ani Choyings drøm om en skole for 100 nonner til virkelighed. Indsæt et beløb på Dansk Selskab for Tibetansk Kulturs giro: reg.nr. 1551 kontonummer 967-0890 og mærk talonen Ani Choying. Læs mere om Arya Tara skolen på [www.choying.com](http://www.choying.com)**

# Ny DVD

# Nye bøger Ny CD

# Nye bøger Ny video

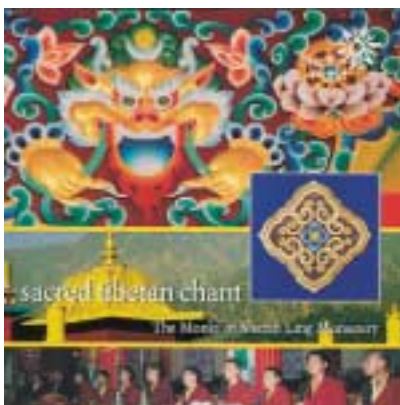
## NY CD

### Sacred Tibetan Chant

Munke fra Sherab Ling klosteret

Udgivet af Naxos USA

Udgivet i 2003



En grammy til Sherab Ling klosteret  
De tibetansk buddhistiske munke på Sherab Ling klosteret i Indien, 60 km fra Dharamsala, har vundet en Grammy for deres religiøse sang. Munkenes CD vandt prisen for det bedste traditionelle verdensmusikalbum. En Grammy er i musikverdenen hvad en Oscar er i filmverdenen.

Cd'en indeholder sange og musik fra de pujaer, som munkene laver hver morgen og hver aften i deres kloster.

Tai Situ Rinpoche, Karma Kagyu skolen, er overhovedet for Sherab Ling klosteret. Han var ansvarlig for udvælgelsen af skolens spirituelle leder den 17. Karmapa, som flygtede fra Tibet for tre år siden.

Hør uddrag af sangene på <http://audiolunchbox.com/album?a=1613>

## NY BOG

### Et liv i fred

**Læren om kærlighed, medfølelse, livet og døden**

Fortalt af Hans Hellighed Dalai Lama.

Lademann 2003, 165 sider, ill. i farver, 299,- kr.

### Forlaget skriver om bogen:

Et liv i fred giver et nyt og fascinerende indblik i Hans Hellighed Dalai Lamas verden. Bogen er anderledes end så mange andre bøger fra Dalai Lamas hånd, da den i lange passager fortæller hans egen livshistorie og beretter om, hvordan hans dagligdag former sig.

Den meget personlige beretning veksler med afsnit, som kortlægger Dalai Lamas overvejelser om liv, død og genfødsel eller som diskuterer tro, videnskab og religion set i verdensperspektiv.

Et liv i fred er gennemillustreret med smukke farvefotos af Ian Cumming – en fotografisk rejse gennem den rige tibetanske, buddhistiske kulturarv.

### Uddrag:

#### Vi har alle det samme potentiale

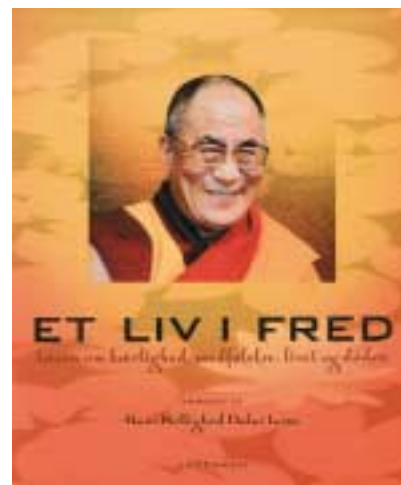
Alle mennesker har det samme potentiale. Hvad der end får dig til at føle, at du er værdiløs, er forkert. Absolut forkert. Du bedrager dig selv. Vi har alle tankens kraft, så hvad mangler du? Hvis du har viljen, kan du gøre hvad som helst.

Men skønt vi alle som udgangspunkt har de samme anlæg, udvikles de ikke af os alle. Vi værner os nemt

til at være mentalt dovne, så meget desto nemmere, som dovenskaben kan skjule sig under en overflade af aktivitet: Vi løber hid og did, vi foretager beregninger, telefonopkald osv. Men disse handlinger aktiverer kun sindets mest elementære og grove planer. De skjuler det essentielle for os.

### Kærlighed og medfølelse er fundamentalt

Hvad bringer lykke. Lykke er forbundet med den måde, vi tænker på. Hvis vi ikke træner vores sind og ikke reflekterer over livet, er det umuligt at finde lykke. Kærlighed og medfølelse er noget yderst fundamentalt. Jeg betragter medfølelse som menneskehedens grundlag og bærende element. Denne fremragende kvalitet, der får os til at elske vores næste og komme ham til hjælp i hans lidelse og glemme os selv for hans skyld, er en, som kun mennesker er i stand til at vække. Og når de gør det, er de selv de første til at blive lykkelige gennem den.





## Kærlighed baseret på binding

Kærlighed baseret på binding er begrænset og farlig. Den bygger hovedsageligt på projektion. Forstil dig, at en meget attraktiv person dukker op, og du øjeblikkelig føler dig tiltrukket. I dag er du forelsket, men i morgen er det meget muligt, at dine følelser ændrer sig til fjendskab. Kærlighed baseret på binding er til ingen virkelig nytte. Hvad bringer den os andet end irritation og utilfredshed? Vi mener, at sand medfølelse er fri for binding. Denne medfølelse udtrykkes spontant og ubetinget, ligesom hos en moder, der ikke forventer noget til gengæld af sit barn. Det er en så gennemgribende form for kærlighed, at den bliver ophav til et uimodståeligt ønske om at gøre alle væsener lykkelige. Den stræber uopmærksomt efter at sikre, at alle er fri for lidelse og alt, der forårsager lidelse.

## Lykke og angst

Hovedårsagen til, at folk påfører hinanden lidelse, er, at de ikke forstår lykkens sande natur. De mener, at andres smerte på en eller anden måde vil føre til deres lykke, eller at deres egen lykke er vigtigere end andres, uden hensyn til den lidelse, der følger af kampen for at sikre sig den. I det lange løb fører det at tilføje andre smerte og krænke deres ret til et fredeligt og lykkeligt liv kun til angst, frygt og tvivl hos en selv.

## Visualisering til styrkelse af medfølelse

Visualisering er en meget effektiv metode til styrkelse af medfølelse.

Begynd med at visualisere dig selv som en neutral person i midten. Til højre for dig visualiserer du en, som kun søger sin egen fordel, som kun tænker på sig selv og udnytter enhver mulighed for at nå sit mål... og som

alligevel er konstant utilfreds. Til venstre for dig visualiserer du en gruppe mennesker, som tydeligvis lider, som beder om hjælp. Eftersom det er alle menneskers legitime håb at finde lykke og undgå lidelse, har alle i den henseende de samme rettigheder. Reflekter nu over dette; objektivt. Med visdom. Den neutrale og upartiske person i midten vil næppe føle trang til at tilslutte sig den selviske gnier til højre for sig. Hvad dig selv angår, vil du, hvis du er generøs, naturligt ønske at tilslutte dig gruppen til venstre. Og jo nærmere du kommer gruppen, jo mere vil din selvskhed fordampe, og jo mere vil din altruisme vokse.

At udføre denne visualisering dagligt er en varig hjælp.

## NY VIDEO

### Tibetanske Portrætter

*Jeg Bor i Det Hvide Kloster;*

*Min Fars Bederum og*

*De Hundrede Tusinde Lampers Dag*

*Berit Madsen, Manche Film*

*VHS kr. 200,- + forsendelse*

*Video kan bestilles på e-mail: berit-*

*madsen@sol.dk / beritmadsen@hot-*

*mail.com*



*Berit Madsen fortæller her om sit arbejde med videofilmenene:*

## Børnene omkring den store hvide Boudhanath stupa i Kathmandu, Nepal

I 2002 rejste jeg til Kathmandu for at fejre det Tibetanske Nytår Losar og lave videooptagelser til en serie portrætter af tibetanske børn omkring den store Boudha stupa. Optagelserne er foreløbig blevet til tre film: Jeg Bor i det Hvide Kloster (17 min.), Min Fars Bederum (9 min.) og De Hundrede Tusinde Lampers Dag (11 min.). Filmene blev i første omgang lavet til udstillingen Tibetansk Børnemuseum: Sem Zangpo, der fandt sted i Århus sommeren 2003. Filmene er dog uafhængige portrætter og giver et indblik i tibetanske børns liv, således som det folder sig ud i eksilet i Kathmandu.

Jeg er antropolog og dokumentarfilminstruktør. Den baggrund har tidligere ført mig til Nepal, hvor jeg et lille års tid har arbejdet med at lave to film om dalitterne, de „urørlige“ i det nepalesiske kastesystem. Allerede dengang var jeg så heldig at komme til at bo i en lille lejlighed i koraen ved den store stupa. Som så mange andre blev jeg dybt fascineret af den intense sanserverden omkring stupaen: duften af enebærrøgelse, lyde fra de omkringliggende klostre, det gyldne lys fra smørlamperne på store buddhistiske dage. For mig vækkede området omkring stupaen hurtigt en nysgerrighed efter at finde ud af, hvordan de omkring 18.000 tibetanske flygtninge forvalter deres tibetanske identitet i dette moderne eksil, som Kathmandu også udgør. Mange unge tibetanere er født i eksilet eller flygtet fra Tibet i ung alder og kender kun Tibet gennem deres for-



*100.000 smørlamper lyser Boudnath stupaen i Kathmandu op hvert år for at fejre Guru Rinpoche. I Berit Madsens film De hundredtusinde lampers dag følger hun en gruppe børn, som sætter lamperne op på stupaen.*



ældres fortællinger og skolens tibetanske curriculum.

Mennesker i eksil forstærker ofte visse aspekter af deres identitet. Man kan også sige, at eksilet fordrer en konkretisering af, hvem man er. Det ligger i eksilets natur, at intet længere kan tages for givet. I det tibetanske eksil samfund finder man også et andet kendt træk ved eksilet: en kamp om at definere, hvad identiteten består af. Processen tjener bl.a. til at afgrænse 'det tibetanske' for at kunne præsentere en fælles identitet såvel internt som udadtil. Som eksempel på denne proces modtager tibetanske skoler i

Kathmandu deres undervisningsmateriale fra den tibetanske eksilregering i Dharamsala i Indien. Heri præciseres den tibetanske historie og kultur og skabes en entydig og fælles historisk erindring og livsgrundlag for tibetanere i eksil. Ligeledes er der diskussion af den rette buddhistiske tro. Officielt accepteres elementer af den før-buddhistiske shamanisme, bön, ikke. Ikke desto mindre er bön, eller „overtro“ som det også bliver kaldt i nogle tibetanske kredse, i høj grad tilstede i menig-tibetanerens buddhistiske tro og i fejring af tibetanske højtid, som for eksempel Losar.

Min tilgang til at filme tibetanske børn var at lade dem formidle deres eget syn på deres liv i eksilet. Historierne er bundet op på børnenes personlige erfaringer. Men derudaf udspringer også større historier: om eksil, flugt, menneskets gode og dårlige sider.

Den første film Jeg Bor i det Hvide Kloster blev skabt ved en slags tilfældighed. I tiden umiddelbart efter Losar fulgte jeg munkene i Kanying Shedrup Ling klostret (bedst kendt som Seto Gomba) i Boudha under deres arbejde med at fremstille farvestrålende smørfigurer, Tormas til en stor puja. Hver dag troppede jeg op med mit kamera for at filme munkenes arbejde med torma-produktionen, hvilket også blev til et studie i deres drilleri-kunst og arbejdsmusik (med U2, Reggae og indisk filmmusik som de absolut mest populære Cd'er). Som dagene gik blev jeg mere og mere fanget af en af de små munke, der gik rundt og trakteredede med te og ellers gik til hånd. Jeg begyndte at filme den lille munk, Karma Tenpa Lama og efter en tid lavede jeg et interview med ham. Heri reflekterer han med stort nærvær over sin flugt fra Tibet til Nepal sammen med sin bedstefar, over sit liv som munk og over menneskesindet.

I filmen Min Fars Bederum møder vi en 18 årig tibetansk pige, Tenzin Yangkyi. Tenzin bor til daglig på kostskole i Indien sammen med sin lillesøster. De er i Kathmandu for at besøge familien og fejre Losar. Tenzin viser sin fars bederum frem, mens hun beretter om de daglige ritualer og hensigten med bøn og ofring. I Tenzins ligefremme væsen røber sig en smerte, som synes overført fra faderen og hans oplevelser med at være i kinesisk fæng-

sel i Tibet, inden det lykkedes ham og familien at flygte over Himalaya til Nepal. Smerten er uden bitterhed og i stedet giver hun os sit bud på, hvordan mennesket kan undslippe sindets, og dermed tilværelsens, negative sider.

Boudha stupaen er hver dag ramme for bøn og ofring. I filmen De Hundrede Tusinde Lampers Dag fejres Guru Rinpoche, der bragte buddhismen til Tibet for mange år siden. Nepalesiske børn og munke har travlt med at sætte 100.000 smørlamper op på stupaen, mens de småskændes og driller hinanden. Filmen går i hælene på en af de utallige aktiviteter på stupaen og giver på denne måde et fint lille øjebliksbillede af dette forunderlige sted.

Forhandlinger mellem den „rette buddhisme“ og menig-tibetanerens buddhistiske praksis er et underliggende tema i filmen Næste År Bliver Heldigt: Tibetansk Nytår i Eksil, der p.t. ligger på redigeringsbordet og forventes færdig i løbet af 2004. Filmen følger en tibetansk pige, Sonam Dolma og hendes familie i forberedelserne til det nye år. Jeg bosatte mig hos familien

i den tibetanske flygtningebosætning Jawalakhel i udkanten af Kathmandu. Familien var umådelig gæstfri og jeg fik adgang til at følge dem i deres forskellige gøremål op til nytåret. Mest af alt havde familien stor tålmodighed med alle mine „hvorfor-det“ spørgsmål. Losar handler på mange måder om at få smidt det forrige års dumhed, dårligdomme og ondskab ud, for at bane vejen for et nyt år med „godt held“. De fejer og skrubber bogstaveligt talt det gamle år ud, får nyt tøj og frisur, pynter nytårsalter og smører kroppen ind i bygmel, så sygdomme forsvinder. Disse ritualer udgør i mine øjne også et krydspunkt for forhandlinger mellem hverdagspragmatisme og den rette buddhistiske praksis, således som den bl.a. er udstukket fra Dharamsala og de lokale klostre. Mange af nytårets ritualer er i dag også påvirket af eksilivet i Nepal, for eksempel bruger man nogle af de samme offergaver, som nepalesere bruger i deres hindu-ritualer.

Ligeledes ligger der på redigeringsbordet optagelser fra den tibetanske skole Atisha School i Jawalakhel, der giver et glimt af skolelivet i eksilet.



I Berit Madsens nye film følger man Sonam Dolma og hendes søster Kelsang Chokyi, samt resten af familien i deres forberedelser til det tibetanske nytår.

## NY DVD

### Det forbudte landshold

*Balls produktion*

*Instruktion: Arnold Krøigaard (Nyt bestyrelsesmedlem i Dansk Selskab for Tibetansk Kultur) og Rasmus Dinesen.*

*DVD'en er endnu ikke udgivet men kan lånes i vores butik.*



Filmen om det tibetanske landshold og deres første landskamp, som blev spillet mod Grønland på Vanløse Stadion i 2000 er nu kommet på DVD. Filmen er en humoristisk fortælling om kultursammenstød, drømme der går i opfyldelse og fodbold, som buddha ville have spillet det.

Filmen blev vinder af publikumsprisen „Alleanza Assicurazioni“ på filmfestivalen „Sport movies & TV festivals“ afholdt i Milano.

*Det forbudte landshold vil blive vist i Toronto i forbindelse med Dalai Lamas Kalachakra initiering for verdensfreden i Toronto, Canada fra den 25. april – den 5. maj 2004.*

Se uddrag af filmen på:

<http://www.forbiddenteam.com>



# Nyt fra Tibet-Hjælp

## Engelskbøger uddeles gratis

**I nr. 55 af »Tibet« skrev den canadiske kvinde Kristel Ouwehand, Tenzin Dolma, der underviser i engelsk på en munkeskole tilknyttet Drepung Gomang klostret i Sydindien om sit liv blandt 4000 mænd. Hun har nu produceret en undervisningsbog og et lydbånd med støtte fra bla. Tibet-Hjælp. Vi foreslog, at hvis bogen blev en succes og gav overskud, så ville vi gerne have at vores donation blev brugt til at dele bøger og bånd ud gratis til skoler og klostre, der havde særlig brug for dem. Det syntes både hun og munkene i Drepung var en rigtig god idé. Bog og bånd er blevet et kæmpehit som Tenzin Dolma udtrykker det, og hun kunne her i april aflevere 600 bøger til Transit School i Dharamsala. Hun skriver således:**

*Tekst oversat af Jeannie Andersen*

„The Tibetan Transit School (TS) eller Sharab Gatsel Lobling, som er dens officielle navn, bliver administreret af Hans Helligheds Eksilregering. Den blev grundlagt i 1994 med blot et par få studerende og en enkelt leder udnævnt af Dalai Lama. Til at begynde med boede de i telte både i regn, sne og sommervarme. Der var ingen klasseværelser, så undervisningen foregik under åben himmel.

### Fra utætte hytter til overfyldte bygninger

Mad var der ikke nok af, og det stod sløjt til med sundheden. Langsomt udviklede skolen sig til utætte hytter, kolde om vinteren, varme om sommeren. Men elever og lærere fortsatte ufortrødent og med Dalai Lamas hjælp og med støtte fra nogle få udenlandske sponsorer (bl.a. Danida) består skolen i dag af to overbefolkede bygninger, en for mænd og en nyere for kvinder, klasseværelser, kontorer, sundhedskli-

nik, 2 computerrum, spisesal, mødesal og køkken. Mit imellem bygningerne ligger et forsamlingssted, der også bliver brugt som basketballbane. Bag mændenes bygning ligger de klasseværelser, der benyttes af de nyankomne flygtninge fra Tibet. Transit School arbejder tæt sammen med modtagelsescentrene, og mens jeg var her (først i april) kom omkring 25 nye flygtninge til skolen. Nye elever mellem 18 og 30 bliver modtaget på TS og tilbringer 3 måneder i en introduktionsklasse, hvorefter de går videre på de klassetrin der passer til dem, alt efter hvor lidt elever megen skolegang de har haft i Tibet. For de, der ikke har akademiske evner, er der undervisning i skrædderi, træskæring eller thangkamaling, for at give disse elever en bedre mulighed for senere at forsørge sig selv.

Eleverne på Transit School har tilbagelagt en hård rejse til fods over bjergene til Indien, drevet af en stærk længsel efter at få mulighed for frit at

studere deres eget sprog og deres egen kultur. Jeg blev meget imponeret over deres ihærdighed. Jeg blev regelmæssigt vækket klokken 3 om morgenen ved lyden af elever der højtlydt gennemgik dagens engelsklektie udenfor mit vindue!

### Gratis bøger til skolens elever

Uddelingen af bøger og kassetter blev modtaget med stor taknemmelighed. Vi havde medbragt 600 bøger og lige så mange kassetter. Der er i øjeblikket 566 elever og ca. 20 lærere. Da alle havde fået et eksemplar blev resten givet til biblioteket til brug for fremtidige studerende. I de følgende dage så jeg overalt hvordan bøgerne var i brug og mange elever kom og fortalte mig, hvor stor en hjælp de var.

Så tusind tak til jeres organisation og til de andre, der hjalp med at virkeliggøre dette projekt. Jeg kan også fortælle den gode nyhed, at det oprindelige oplag på 3000 blev udsolgt i løbet af 6 måneder og vi har lige trykt endnu 2000 og har ordrer fra skoler i Ladakh og kvindegrupper i Bangalore. Der er også stor efterspørgsel fra tibetanske kolonier over hele Indien og endda fra selve Tibet!“

Som man kan læse i referatet fra generalforsamlingen har Tibet-Hjælp bevilget kr. 108.000 til etablering af en meget tiltrængt vandtank på Transit School.

*Læs mere om Transitskolen på <http://www.tibet.net/finance/eng/sard/reports/tts/>*

# Tarab Ling

*Morten Rolighed Jensen,  
Tarab Lings arkitekt,  
skriver fra Indien  
om Tarab Ling – Tarab  
Tulkus studie- og medita-  
tionscenter i Nordindien  
som Dansk Selskab for  
Tibetansk Kultur har  
støttet med 25.000 kr.*

Tarab Ling ligger i Dehra Dun med udsigt til Himalaya bjergene. Tulku Rinpoche besluttede for ca. 4 år siden at oprette et institut i Indien for indo-tibetansk filosofiske/psykologiske studier i tråd med „Unity in Duality“, såvel som den dertil knyttede træning i selvudvikling/spirituel udvikling og psykoterapeutisk brug af denne gamle og dybe viden. (for mere information om „Unity in Duality“ se artiklen her i bladet: Tarab Tulku Rinpoche i Indien



*Her skal Tarab Tulkus nye studie- og meditationscenter Tarab Ling bygges, så snart han får de sidste tilladelser*

for at undervise i „Tendrel“ – „Unity in Duality“)

Instituttet skal undervise elever fra det indiske subkontinent og Tibet såvel som Tarab Tulku Rinpoches elever fra Vesten.

## Bestyrelsen

For at drive instituttet og erhverve en ejendom, blev der i år 2000 oprettet en forening i Indien til det formål. Foreningens bestyrelse er udvalgt af Tarab Tulku og er sammensat af formanden, Mr. Saudasang, en pensioneret tibetansk adelsmand, kassereren mr. Gy-alpo, som arbejder for den svenske hjælpeorganisation IM, to indiske ad-

vokater samt en pensioneret indisk missionær.

## En landbrugsejendom

I efteråret 2001 blev der tegnet endeligt skøde på en lille landbrugsejendom 7 km uden for Dehra Dun, som er beliggende ca. 300 km nord for New Delhi nær Himalayabjergene. Ejendommen er beliggende i et skovdistrikt i udkanten af en lille landsby på et plateau med en enestående udsigt over Baldi Nadi flodsengen til marker og skovklædte bjerge.

Ejendommen er på 7-8000 m<sup>2</sup> landbrugsjord og har en del beplantning af forskellige frugttræer samt et ældre forfaldent stuehus. Der er udarbejdet et projekt til opførelse af en hovedbygning til meditation og undervisning i traditionel Himalaya stil med naturstensmurværk og skifertag. Derudover er der projekteret fritliggende gæsteboliger, en køkken- og kantinebygning samt en bygning til at huse tibetanske munke, nonner og lægtibetanere, som allerede har studeret filosofi på traditionel vis, men som gerne vil lære „Unity in Duality“ fra Rinpoche.

## Bureaukrati

Ifølge vores oprindelige plan skulle byggeriet have været startet allerede i 2001, men det skal ikke være nogen

*Tarab Tulkus undervisningen i „Unity in Duality“ starter under alle omstændigheder i marts 2005 i denne bygning Songtsen Library, som ligger 5 km fra Tarab Lings byggegrund.*



Arkitekt Morten Rolighed Jensens  
tegning af Tarab Lings hoved-  
bygning, som skal ligge i  
Dehra Dun.



hemmelighed at det indiske bureaukrati har givet os hovedbrud med at få de nødvendige tilladelser og det på trods af bestyrelsens sammensætning af højesteretsadvokater og en professionel projektmand. Vores problem har været, at vi har købt en landbrugs-ejendom. Vi har sådan set en ret til at bygge når det drejer sig om religiøse/spirituelle formål – på den måde er den indiske lovgivning ret liberal – men det er på embedsmandens umiddelbare velvilje at det har skortet, og det har vist sig at være meget dyrt at få hans velvilje (ca. 100.000 kr.).

Da vi ikke har villet gå med hertil og da det under alle omstændigheder også er ulovligt, har vi set på forskellige andre muligheder. I sidste omgang er vi gået direkte til „the commissioner“, som er den højeste embedsmand herude og en slags halvgud i systemet. På grund af vores kasserers tidligere kontakter til „the commissioner“ har vi fået hans velvillige støtte og til vores held er der nu i det lokale parlament blevet vedtaget en lov, som giver tilladelse til konvertering af landbrugsland til institutionsformål mod betaling af et gebyr. Så det drejer sig om at betale sig til tilladelsen under alle omstændigheder, men denne gang på helt lovlig vis.

Det indiske parlamentsvalg er nu i fuld gang og før det er overstået en gang i slutningen af maj, bliver der ikke taget nogen beslutninger i den lokale administration, så vi må endnu engang bevæbne os med tålmodighed og håbe på et positivt udfald.

## Økonomi

Økonomien i projektet er baseret på støtte fra donorer, midler investeret af Tarab Tulku samt frivillig arbejdsindsats. Indtil nu har det været mulig takket være velvillig og gavmild støtte at

erhverve ejendommen og drive den indtil nu.

Som det ser ud nu, er de midler som er tilbage ca. 250.000 kr. i Danmark og 750.000 rupees i Indien, kun nok til at dække omkostninger til byggemodning, konvertering og restaurering af det eksisterende hus. Så vi får stærkt brug for alle bække små (kontonummer ses nedenfor) - og hvis nogen skulle have kendskab til nogle store bække, ville det være pragtfuldt om de ville henvende sig til os på <info@tarab-institute.org>.

Byggeomkostningerne i Indien er lave på grund af det lave lønniveau fra 800 til 1200 kr./m<sup>2</sup>. Bygningskomplekset, som er på ca. 1800 m<sup>2</sup> etageareal, vil på nuværende tidspunkt koste ca. 2 millioner kr. + udgifter til indbo mm.

Driften regner vi med at kunne dække delvist eller helt ved de indtægter, som kommer fra kurser for udenlandske studerende, men det kan være nødvendigt at finde sponsorer til de indenlandske studerende som i første omgang fortrinsvist vil være munke med en uddannelse i filosofi. Nu håber vi som sagt at komme i gang med byggeriet inden for de kommende måneder, men som man siger her ude „Har I kun ventet i 2 år? Hav tålmodighed, der er altid en udvej“.

## Uddannelsen starter i 2005

Under alle omstændigheder starter Tarab Tulku Rinpoche „Unity in Duality“ uddannelsen i Indien i marts 2005 (se curriculum på vores hjemmeside [www.tarab-institute.org](http://www.tarab-institute.org)). Til den tid kan vi selvsagt ikke havde færdiggjort andet end højest restaureringen af det eksisterende hus. Undervisningen vil derfor foregå på det nybyggede Songtsen Library, som er beliggende ca. 5 km nord for Tarab Ling ved samme flodbrink. Songtsen Library er et Drugpa Kadjy forskningsbibliotek med tilknyttede gæsteboliger og nu også snart et tilliggende kloster. Det er efter indiske forhold et meget luksuriøst og prestigefyldt byggeri, meget rent og veldrevet. Til dem som skal med på „Unity in Duality“ uddannelsen her i Indien, kan jeg kun sige, at det vil med sikkerhed blive både lærerigt og en behagelig og spændende oplevelse.

For nærmere information/henvendelse angående Tarab-Ling Projektet eller „Unity in Duality“ uddannelsen på: <info@tarab-institute.org>

For downloading the curriculum for „Unity in Duality“ uddannelsen: [www.tarab-institute.org](http://www.tarab-institute.org)

*For direkte sponsorering af Tarab Ling projektet kan man indbetale et beløb til Tibet-Hjælp på BG girobank reg. nr. 1551 kontonummer 967 08 90. Husk at skrive Tarab Ling på girokortet.*

# Tarab Tulku Rinpoche

## i Indien for at undervise i „Tendrel“ – „Unity in Duality“

*Efter at Hans Hellighed Dalai Lama deltog i Tarab Tulkus internationale konference i München i 2002, opfordrede han Tarab Tulku til at undervise tibetanerne i eksil i „Unity in Duality – Enhed i Dualitet“. Tarab Tulku er lige kommet hjem efter at han har rejst rundt til 21 tibetanske skoler, gymnasier og højere læreranstalter i Indien.*

*Tekst: Lene Handberg, Tarab Tulkus assistent og formand for Tarab Institutet*

Da Tarab Tulku i 2002 arrangerede en international videnskabelig konference i München over temaet „Tendrel“ / „Unity in Duality“, deltog Hans Hellighed Dalai Lama. Tarab Tulku havde inviteret Hans Hellighed, da denne var i København i 2001, og ved den lejlighed havde Tarab Rinpoche fortalt ham om sit forskningsprojekt „Unity in Duality“. Det viste sig, at det havde Dalai Lamas allerstørste interesse, og han bad straks sin sekretær om at gøre plads i sit program til konferencen i forbindelse med Kalachakra ritualet i Graz i Østrig i oktober 2002. Tarab Tulku var meget glad for at Hans Hellighed på trods af det korte varsel kunne finde plads i sin travle kalender for at deltage i konferencen.

*Tarab Tulku hilser på Hans Hellighed Dalai Lama ved et af deres mange møder.*



## En ny teori om Tendrel

Til konferencen havde Tarab Tulku udsendt et skrift: „En ny teori om Tendrel“, som grundlag for dialogen med de velanskrevne forskere fra mange videnskabelige faggrene, som var inviteret til at tale på konferencen. Hans Helligheds umiddelbare reaktion, efter at havde læst Rinpoches oplæg til konferencen, var at invitere Tarab Tulku til at komme til Indien for at undervise tibetanerne, som han synes skulle have muligheden for at stifte bekendtskab med Rinpoches helt specielle nyudlægninger af „Tendrel“.

## Tarab Tulku i Indien

Tarab Tulku tog til Indien i oktober 2003. H.H. Dalai Lama havde igennem sit private kontor bedt Department of Education (DOE), undervisningsdepartementet i den Tibetanske Eksilregering i Dharamsala, at stå for arrangementet af hele Tarab Tulkus undervisningsforløb i Indien. At H.H. Dalai Lama havde været initiativtager betød meget for den officielle karakter hele forløbet fik.

DOE havde gjort et stort stykke arbejde på forhånd. De havde trykt 10.000 kopier af Tarab Tulkus afhandling om Tendrel på tibetansk. (Den engelske udgave, som er et sammendrag af den tibetanske tekst, kan læses på [www.tarab-institute.org/newsletter](http://www.tarab-institute.org/newsletter)). Tendrel skrifterne blev uddelt til deltagerne til Tarab Tulkus forelæsninger. DOE har planer om at trykke og uddele kopier af skrifterne om Tendrel til alle de tibetanske skoler i Indien.

Tarab Tulku havde et meget presset program. Han underviste i tibetanske skoler, gymnasier og højere læreanstalter fra Delhi over Chandigar til Dehra Dun og Mussourie.

## *Tendrel – „Unity in Duality“ (Enhed i Dualitet)*

*Tarab Rinpoche har udviklet et omfattende system – „Unity in Duality“ – (Enhed i Dualitet) som et udtryk for de universelle aspekter i den indo-tibetanske tradition, videnskaben om sindet og fænomenerne, selvudvikling og spirituel udvikling, samt psykoterapeutisk applikation af denne viden/erkendelse.*

*Unity in Duality er samtidig indbegrebet af den gamle visdom som på tibetansk kaldes Tendrel. Tendrel beror oprindeligt på Buddhas erkendelse af „fænomenernes natur som grundlæggende værende indbyrdes afhængige“, en erkendelse som gennemsyrrer de indiske sutraer og tantraer. Tarab Tulku præsenterer bl.a. Tendrel, som en lære, der meget kort kan udtrykkes som enhed mellem modsætningsparrene subjekt/objekt, krop/sind og stof/energi, „Unity in Duality“. En samhörende enhed, som netop gør det muligt at ændre virkeligheden indefra.*

*Yderligere information om „Unity in Duality“ og „Tendrel“ kan findes på Internettet på [www.tarab-institute.org](http://www.tarab-institute.org)*

Desuden underviste Rinpoche hele den tibetanske eksiladministration, i Dialectic School i Dharamsala og i Norbulingka Instituttet. I alt gav han forelæsninger 21 steder i Nordindien. DOE havde stillet en bil til Tarab Tulkus rådighed og deres leder ledsagede ham på hele turen, som varede en måned.

## Forelæsninger

Til forelæsningerne i de store institutioner og skoler kom der op til 800 deltagere. Nogle steder havde to skoler samarbejdet om arrangementet. I „Dialectic School“ i Dharamsala var der et træningsprogram for lærere i gang, så der var mange lærere samlet for de to dages undervisning i Tendrel.

Tarab Tulku var meget glad for at kunne præsentere Tendrel / Unity in Duality i „Dialectic School“, hvor der er mange unge højtuddannede indenfor den buddhistiske filosofi, som flittigt diskuterede de gamle idéer fremlagt på en ny måde af Rinpoche.

Tarab Tulku fortæller, at han ikke har undervist i Indien i over 30 år, og at han derfor er forholdsvis ukendt blandt den yngre generation. Han kunne derfor i begyndelsen af hver forelæsning mærke at de yngre tibetanere forholdt sig afventende, men når han først kom dybere ind i fortolkningen af Tendrel, blev de meget interesserede, og der var altid en stor spørgelyst efter hver forelæsning.



## „Sindet og fænomenerne“

Tarab Tulku er nu blevet færdig med at skrive et stort værk om indo-tibetansk videnskab om „sindet og fænomenerne“. Rinpoche gav en kopi til H.H. Dalai Lama, da han besøgte Danmark i juni 2003. Hans Hellighed udviste en ægte interesse for bogen, og han vil endda forestå dens udgivelse i Dharamsala i nær fremtid. Den vil på et senere tidspunkt også blive oversat til engelsk og udgivet i vesten.

Tarab Tulkus afhandling om Tendrel er et af kapitlerne i denne bog, som er et af to værker hvorigennem Rinpoche præsenterer „Unity in Duality“, en ny version af den ældgamle videnskab om „sindet og fænomenerne“ og deres indbyrdes relationer, en grundforskning som giver mulighed for at gennemskue, hvordan man kan mestre sinde og den dertil knyttede virkelighed. Denne form for mestring af sinde og virkeligheden er indbegrebet af ægte selvudvikling og på et højere plan af spirituel udvikling.

Gennem hele bogen refererer Rinpoche til mange gamle tekster af tibetanske lærde og specielt til de tekster, som er skrevet af de oprindelige indisk buddhistiske lærde fra Vaibhasika-, Saوترantika-, Yogacara- og Madhyamaka skolerne, for at vise, at hvad han fremfører rent faktisk allerede står skrevet i de gamle højt værdsatte skrifter. Den indsigt som disse skrifter refererer til er og har altid været grundlæggende for buddhismen, og uadskillelig herfra. Men studier af skrifterne og erhvervelsen af den viden de refererer til har været forbeholdt ganske få veluddannede buddhistiske lærde, hovedsageligt munke fra de store tibetanske klosteruniversiteter. Med Tarab Rinpoches værk er den gamle videnskab om „sin-

de og fænomenerne“ på mesterlig vis blevet uddraget og sammensat på en måde, som gør den tilgængelig for alle.

## Indholdet af Tarab Tulkus bog

Rinpoches første bog har forskellige kapitler. Et omhandler netop vigtigheden af, at den gamle videnskab om „sindet og fænomenerne“, bliver gjort tilgængelig for alle, hvad enten man er buddhist, hindu, kristen, jøde eller muslim, eller slet ikke har nogen spirituel orientering. Tarab Tulku mener, at denne viden kan blive meget værdifuld for moderne mennesker, uanset deres kulturelle eller religiøse baggrund.

Rinpoche viser og beviser i et andet kapitel at „videnskaben om sinde og fænomenerne“ (som inkluderer Tendrel) er buddhismens gennemgående tema som alle sutraer og tantraer drejer sig om.

Et tredje kapitel af bogen giver en grundlæggende analyse af fænomenerne gennem forklaringen af Tendrel, som indbefatter de otte „uadskillelige modsætninger i samhörig enhed“ (Unity in Duality): skabelse/ophør, endelig/uendelig, lokalisering/delokalisering og del/helhed, repræsenteret under de fire temaer: individuel identitet, tid, rum og konjunktion.

Rinpoche gør samtidig her rede for den uadskillelige enhed mellem modsætningsparrene: „energi“ og materie, subject og object og krop og sind (Unity in Duality);

Endvidere giver Rinpoche en grundlæggende analyse af sinde og sindets dynamiske funktioner og de deraf afstedkomne virkelighedsoplevelser/virkeligheder. Et område, som vil blive uddybet meget mere i bog nummer to, som Rinpoche er i fuld gang med.

## Undervisning af munke

H.H. Dalai Lama har også opfordret Tarab Tulku Rinpoche til at undervise på de tibetanske klosteruniversiteter og skoler i Sydindien, men på grund af Tarab Tulkus mange forpligtelser i Europa – specielt i Frankrig og Tyskland i forbindelse med „Unity in Duality“ uddannelserne – har Tarab Tulku endnu ikke været i stand til at opfylde Hans Hellighed Dalai Lamas ønske, men han glæder sig til at genoptage undervisningen i Indien i den nærmeste fremtid.

## Undervisning på Tarab Ling

Tarab Tulku Rinpoche åbner også muligheden for at tibetanske lærde kan deltage i „Unity in Duality“ uddannelsen på tibetansk i Dehra Dun, Indien fra marts 2005, som nævnt i forbindelse med Tarab Ling projektet (læs artikel under Nyt om Tibet-Hjælp). Der vil i denne forbindelse også blive mulighed for at unge læg-tibetanere kan deltage sammen med vestlige studerende i „Unity in Duality“ uddannelsen, begyndende marts 2005 – denne undervisning bliver udelukkende givet på engelsk.

Hvis du skulle have lyst til at sponsorere kost og logi for en tibetansk studerende – 500 kr. årligt – vil Tarab Institut DK meget gerne høre fra dig. Du er således meget velkommen til at henvende dig på [info@tarabinstitute.org](mailto:info@tarabinstitute.org) desangående og selvfølgelig også, hvis du er interesseret i vores nationale eller internationale program, som hvis du er interesseret i „Unity in Duality“ uddannelsen i Dehra Dun, Indien – med opstart i marts 2005.

# Referat af generalforsamling

for Dansk Selskab for Tibetansk Kultur den 18. marts 2004

Referent Anne-Sophie Bernstorff

## Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Årsberetning
3. Regnskabsaflæggelse
4. Fastsættelse af kontingent
5. Valg af bestyrelse
6. Valg af revisor
7. Indkomne forslag
8. Eventuelt

### Ad. punkt 1. Valg af dirigent

Erik Herdegen Rafn blev valgt til dirigent og konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt.

### Ad. punkt 2. Årsberetning

Pernille Fogh Christensen aflagde årsberetning:

## Årsberetning 2003

### Medlemmer

Selskabet havde ved året afslutning 732 medlemmer, hvoraf 170 også er sponsorer under Tibet-Hjælp. Derudover er 20 herboende tibetanere gratis medlem af Selskabet og 18 personer og institutioner har fået tilsendt bladet gratis.

### Selskabet aktiviteter:

**16. januar - 24. april:**

**Foredragsrække om teori og praksis i den tibetanske buddhisme arrangeret i samarbejde med foreningen Phendeling.**

**16. januar:** Mahayana-buddhismens filosofi om altings tomhed – en filosofi, som er grundlæggende i den tibetanske buddhisme ved Pernille Fogh Christensen

**20. februar:** Nyingma-skolen – den ældste af de fire tibetanske retninger ved Erik Meier Carlsen

**20. marts:** Kagyu-skolen med vægt på mahamudra-filosofi ved Benny Friis Gunnø

**24. april:** Sakya og Gelug-skolen ved Christian Wedemeyer

**1. marts: Losar**

Selskabet inviterede til Tibetansk Nytår sammen med Tibet Charity. Selskabet stod i år for arrangementet. Tenzin Gönpo, sanger og danser uddannet på TIPA optrådte efter middagen. Aftenen afsluttedes med et diskotek.

**18. marts: Generalforsamling**

**4. juni: Særforestilling – Det forbudte landshold** – en dokumentarfilm om skabelsen af det tibetanske landshold og kampen i Vanløse mod Grønland som Selskabet var arrangør af.. De to instruktører Arnold Krøiegaard og Rasmus Dinesen fortalte om tilblivelsen af filmen.

**5. -9. juni: Salgsbod og audiens i forbindelse med Dalai Lamas besøg i Danmark**

Bøger, thangkaer, musik etc. blev revet væk under Dalai lamas belæring i Falkoner centeret. Bestyrelsen var til privat audiens hos Dalai Lama.

**31. august: Sommerpicnic i Tarab Tulkus have**

Traditionen tro blev der holdt sommerpicnic i Tarab Tulkus have. Der blev skudt med tibetansk bue og pil, Tarab Tulku udførte en røgofring og fortalte om ritualer.

**28. august og 11. september:**

**Temaforedrag om Avalokitesvara ved Pernille Fogh Christensen**

**Programsatte men aflyste aktiviteter:**

Koncert med Ani Choying i samarbejde med DAWA – udsat til marts 2004

Kurser og foredrag om tibetansk medicin og astrologi i samarbejde med Grete Sørvig – aflyst på grund af manglende tilmelding.

### **Publikationer:**

#### **Medlemsblade**

Fire medlemsblade, to i stort format og i farver, og to i et mindre format i sort/hvid

#### **Tibetansk nytårspejce**

Er det første nummer i en skriftserie som kan bruges til undervisning og til vores medlemmer. Beskriver nytårsceremonierne i det gamle Tibet.

#### **Postkort**

Seks postkort med fotos af Martin Palden og Patrick Jaumont og forklarende tekster blev trykt og sælges fra vores butik.

#### **Ny brochure om Selskabet og Tibet-Hjælp**

– som oplyser om Selskabets og Tibet-Hjælps arbejde.

Layout er lavet ganske gratis af Stine Yde Design.



#### **Internetside om Kvinder og tibetansk buddhisme i eksil.**

I forlængelse af bogen „Håbet om at blive genfødt som dreng“, som Selskabet udgav i 2002, har Anne-Sophie Bernstorff og Tove Ahlmark i samarbejde med Karen Margrethe Österlin – (design) og Rasmus Frederiksen (programmering) lavet en stor internetside om „Kvinder og tibetansk buddhisme i eksil“. Internetsiden er blevet produceret med støtte fra Danidas oplysningsbevilling. Et Postkort af internetsiden [www.tibethelp.dk/kvinderogbuddhisme](http://www.tibethelp.dk/kvinderogbuddhisme) blev sendt ud til alle religionslærere på højskoler, gymnasier og VUC'er.

### **Tibet-Hjælps aktiviteter – Besøg hos samarbejdspartnere**

Pernille Fogh Christensen besøgte Dharamsala i april 2003 og havde møder med Department of Education, Department of Religion and Culture, Sarah Institute, lederne af TCV-skolerne, Tibet Times, Tipa, Norbulingka, Bir-skolen og andre, mindre skoler og institutioner.

#### **Sponsorater**

I 2003 havde vi 407 sponsorer, og der blev sendt 553.470 kr. til skoler og andre uddannelsesinstitutioner gennem disse individuelle sponsorater. Antallet af sponsorer er faldet ganske lidt i forhold til 2003, hvor vi havde 414 sponsorer ved årets afslutning.

#### **Projekter**

##### **Tibet Times**

Tibet-Hjælp har igennem en del år betalt løn til en nyhedsrapporter ved Tibet Times. Under Pernille Fogh Christensens besøg i Dharamsala besøgte hun Tibet Times, og var imponeret over den engagerede medarbejder, som virkelig ønsker at holde fast i det tibetanske sprog og producere gode artikler og nyheder til tibetanerne. Vi modtager to rapporter halvårlig fra Tibet Times.

**Udgift: 7.693 kr.**

##### **Gomang-klosteret**

Løn til tre lærere på munkeskolen i Gomang-klosteret; der underviser i matematik og engelsk.

**Udgift: 18.355 kr.**

##### **Jangchub Choeling nonnekloster**

Igen i 2003 har vi ydet et lille bidrag til et nonnekloster i Mundgod, så de kan få ekstra filosofiundervisning. Vi modtager årligt en kort rapport og kvittering for udbetalingen af lønnen til en munk fra det nærmeste kloster.

**Udgift: 1.041 kr.**



### **Elever på Den internationale Højskole i Helsingør**

I 2003 havde vi to elever på Den internationale Højskole i Helsingør, Jampa Yangchen og Tsering Phuntsok, som bor i henholdsvis Indien og Nepal. De deltog i et 20-ugers kursus, hvor de havde fag som konfliktløsning, Ngo-management og europæisk filosofi. Da Demokratifonden ikke længere støtter sådanne projekter betalte Tibet-Hjælp for tibetanerne i år.

**Evaluerings:** Vi har sendt spørgeskema ud til 11 tidligere højskoleelever, som nu bor og arbejder i Indien. Vi har fået svar fra alle, og vil snarest kunne drage en konklusion om deres udbytte af opholdet.

**Udgift: 72.380 kr.**

### **United World College (UWC)**

Tibet-Hjælp har igennem en årrække givet lommepege og projektugepenge til to studerende på the Mahindra United World College i Indien - en international skole, hvor man kan tage studentereksamen på to år. UWC giver 1 scholarship til Department of Education (DOE), det tibetanske undervisningsministeriet i eksil, om året der så udvælger den aller dygtigste elev til denne uddannelse.

**Udgift: 11.154 kr.**

### **Tempel i Nordsikkim**

Tibet-Hjælp har gennem Department of Religion and Culture, Ministeriet for religion og kultur under den tibetanske eksilregering, betalt for genopbygningen af et tempel i en lille og isoleret landsby i det nordlige Sikkim (Nordindien), som var blevet ødelagt af kraftig regnfald. Vi har nu fået tilsendt fotos af det nyrenoverede tempel og af selve istandsættelsen, foruden et regnskab.

**Udgift: 4.402 kr.**

### **Vandtank til Transit-skolen i Dharamsala**

På Transit-skolen i Dharamsala, hvor de nyankomne flygtninge fra Tibet bor, er de sanitære forhold meget dårlige. Tibet-hjælp har derfor bevilliget penge til at bygge en ny vandtank. Byggeriet som forestås af Department of Education er lige begyndt. Vi modtager rapport og afsluttende regnskab når projektet afsluttes i 2004.

**Udgift: 108.672 kr.**

### **Fonetisk engelskbog**

Christel, en canadisk ung kvinde, som har boet og undervist munkene i et Sydindisk kloster (Drepung) i engelsk i de sidste

6 år, har lavet en fonetisk engelskbog som med tibetanske ord og tegn forklarer, hvordan de engelske ord skal udtales. Bogen og et tilhørende lydband kan normalt kun købes, men Tibet-Hjælp har fået indført i vores aftale, at et stort antal bliver delt gratis ud til de nyankomne flygtninge på Transit-skolen.

**Udgift: 3.964 kr.**

### **Dongyu Gatsal kloster**

Tenzin Palmo, en engelsk kvinde som er blevet nonne, er i gang med at etablere sit eget nonnekloster i Indien, Dongyu Gatsal, hvor hun vil give kvinder mulighed for at få en uddannelse. Derudover vil hun genoplive en særlig kvindelig praksis, „togdenma“, som ikke har været praktiseret længe. Anne-Sophie fra bestyrelsen besøgte Tenzin Palmo i 2001 og fik et meget godt indtryk af hele projektet. På den baggrund har vi besluttet at yde økonomisk bidrag til etableringen af ét klasselokale.

**Udgift: 58.660 kr.**

### **Tarab Tulku**

Selskabets grundlægger, nu æresmedlem, Tarab Tulku, er i gang med at etablere en uddannelsesinstitution i Indien, hvor det vil blive muligt for tibetanere og andre interesserede at stifte bekendtskab med det system, som Tarab Tulku har udviklet på basis af traditionel buddhistisk filosofi og vestlig psykologi. Tibet-Hjælp har ydet et mindre økonomisk bidrag til dette spændende projekt, som vi med spænding vil følge fremover.

**Udgift: 25.000 kr.**

### **Mekanikeruddannelse i Tibet**

I Tarab Tulku og Ngawang Losangs landsby støtter vi etableringen af en mekanikeruddannelse for tibetanere. (der findes kun kinesiske mekanikere i området). Foreløbig er der blevet bevilliget penge til konstruktion af et hus, hvor uddannelsen skal finde sted. Vi har Ngawang's bror på stedet, som følger projektet og sender os rapporter.

**Udgift: 40.000 kr.**

### **Tibetansk fodboldspiller**

Det tibetanske landshold kom til Danmark igen i juni for at spille en venskabskamp mod Hummel-All Stars i forbindelse med Århus Festuge. Tibet-Hjælp sponsorerede i den forbindelse én fodboldspiller.

**Udgift: 9.000 kr.**



*Mange skolebørn bliver sponsoreret igennem Tibet-Hjælp hvert år.*

### **Arv fra Keld Tejnbo**

Tibet-Hjælp har i 2003 fået udbetalt en arv fra vores afdøde kasserer, Keld Tejnbo. Det har været Kelds ønske at støtte tre navngivne piger med deres uddannelse. På den baggrund har vi i 2003 udbetalt 100.000 kr. til en pige, der studerer i USA, og 50.000 kr. til en pige der studerer i Indien. Den tredje pige er endnu ikke fyldt 18 år, og bestyrelsen har derfor besluttet at vente med udbetaling af penge, til hun er fyldt 18 år.

**Udgift: 150.000 kr.**

### **Scholarships**

Derudover har vi besluttet, at Kelds arv skal benyttes til at uddanne andre unge tibetanere, da uddannelse stod Kelds hjerte nær. Vi støtter i alt ti studerende bl.a. en tandlægestuderende og flere elever som tager en uddannelse i tibetansk sprog og filosofi. Det er vores hensigt at fortsætte med at støtte disse unge indtil de er færdige med deres uddannelse.

**Udgift: 38.375 kr.**

### **Struktur og organisation for både Tibet-Hjælp og Selskabet**

Året har været præget af stor aktivitet fra bestyrelsesmedlemmer og frivillige. Vi har haft et rigtig godt samarbejde med mange konstruktive og hyggelige møder. Stor tak til alle de frivillige: Jane Wendel, Marit Albrecht, Thomas Robert Madsen, Margaret Hollows, Jesper Kaltoft, Jette Skriver, Erik Herdegen, Marianne Blichfeldt og bestyrelsesmedlemmerne – det har været en fornøjelse.

### **Bestyrelse i 2003**

Pernille Fogh Christensen, formand  
Ngawang Losang, næstformand  
Laura Airaksinen  
Jeannie Andersen  
Anne-Sophie Bernstorff  
Sarah Apel Olsen, suppleant  
Jonna Rives, kasserer, suppleant  
Se uforkortet årsberetning på [www.tibethelp.dk](http://www.tibethelp.dk) under Selskabet.

### **Ad. punkt 3 Regnskabsaflæggelse**

Kasserer Jonna Rives aflagde årets regnskab. Regnskabet blev godkendt. Se regnskabet på [www.tibethelp.dk](http://www.tibethelp.dk) under Selskabet.

### **Ad. Punkt 4 Fastsættelse af kontingentet**

Generalforsamlingen besluttede ikke at forhøje kontingentet.

### **Ad. Punkt 5 Valg af bestyrelse**

Der blev valgt ny bestyrelse: Den nye bestyrelse som konstituerer sig selv, har endnu ikke valgt næstformand og ser derfor foreløbig således ud:

Pernille Fogh Christensen, formand  
Jonna Rives, kasserer  
Jeannie Andersen  
Laura Airaksinen  
Anne-Sophie Bernstorff  
Wangdi Gyaljen, suppleant  
Arnold Krøigaard, suppleant

### **Ad. Punkt 6 Valg af revisor**

Birgit Petersen og Elsebeth Vienberg blev genvalgt som revisorer.

### **Ad punkt 7 Indkomne forslag**

Der var ikke nogen indkomne forslag.

### **Ad punkt 8 Eventuelt**

Der blev orienteret om Tibet-Hjælps projekt i Tibet.

Regnskabet og et uforkortet referat af generalforsamlingen ligger på vores hjemmeside [www.tibethelp.dk](http://www.tibethelp.dk) under Selskabet.

# Aktivitetskalender

## Maj

---

*Torsdag den 13. maj, kl. 19-21.30*

### Mahamudra (ifølge Gelug Traditionen)

Tarab Rinpoche vil her berette om Mahamudra-traditionen, hvis grundlægger er Gampopa. Den fik sin egen udformning i Gelug traditionen ved Tsongkhapa. Den blev senere gjort mere tilgængelig og populær ved den 1. Panchen Lama. Tarab Rinpoche vil give guidance til meditationen og praktisere med os samt besvare spørgsmål.

**Entré:** 100kr /50kr for medlemmer af Tarab Institutet.

**Sted:** Phendeling, Center for Tibetansk Buddhisme, Nørregade 7B, 2 th., 1165 København K.

**Arr.:** Tarab Institutet

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

### Dalai Lama giver belæring 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](http://www.dalailama2004.org).

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

## Juni

---

*Torsdag den 3. juni kl. 20.00*

### Fuldmåneritualer – Tara Sadhanaen

blev altid udøvet i Tibets klostre på Fuldmånedage. *Tara* (Sanskrit) / *Drölma* (Tibetansk) betyder befrielse og beskyttelse. Ved at udøve Tara Sadhanaen siges det, at man kan udfri det negative i sit liv.

Tarab Rinpoche er åben for spørgsmål og uddybning af teksten eller meditationen.

**Sted:** Store Søhøj, Hørsholm Kongevej 40, 2970 Hørsholm

**Arr.:** Tarab Institute

## Juli

---

*Lørdag den 24. juli – tirsdag den 27. juli*

### Khandro Rinpoche giver belæring

Læs mere om nonnen Khandro Rinpoche i Tibet nr. 55

**Sted:** Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme  
Nørregade 7B, 2.th. 1465 København K

**Arr.:** Elsebeth Kristensen

**Tilmeldning:** [elsebeth@tibetcharity.dk](mailto:elsebeth@tibetcharity.dk), tlf. 86 80 28 768

## August

---

*Søndag den 15. august kl. 13-17.00*

### Tibetansk picnic hos Tarab Tulku

Yderligere detaljer om picnien i næste nummer af Tibet.

**Arr.:** Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

## September

---

*Dato endnu ikke fastlagt*

### Bhutan – et kongerige i Himalaya

Anne Burchardi, cand. mag i tibetansk og hendes mand Bjørn Blangsted Henriksen vil fortælle om og vise billeder fra Bhutan, som de har besøgt mange gange. Anne har i forbindelse med et Danida-projekt registreret mange hellige buddhistiske skrifter på biblioteket i Thimphu (hovedstaden i Bhutan).

**Sted:** Se vores næste nummer af Tibet

**Arr.:** Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

## Oktober

---

*Tirsdag den 26. oktober kl. 19.30*

### Tibetanske portrætter – 3 kortfilm

Antropolog Berit Madsen har tilbragt megen tid sammen med tibetanerne i Kathmandu. Det er der bl.a. blevet 3 korte film ud af. Berit Madsen viser sine film og fortæller om deres tilblivelse. Se omtale under *Nye bøger* side 9.

**Sted:** Mellempølsø Samvirke, MS kantine, Landgreven 7, 2. sal, 1301 København K

**Entre:** 50 kr. – Medlemmer gratis

**Arr.:** Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

# Tibetan Institute of Performing Arts

## – Kulturbevarelsens udfordring

*Tekst og foto:*

*Ashu Conrad, antropolog, har skrevet kandidatspeciale om TIPA.*

### TIPAs historie

I 1959 stiftede en gruppe tibetanske flygtninge i Kalimpong i det nordlige Indien en gruppe, som optrådte med tibetansk musik, dans og opera. Gruppen bestod af professionelle musikere fra Lhasa, kunstnere fra den tibetanske opera og interesserede fra handelsstand og aristokrati. Gruppen skulle sætte fokus på tibetanernes situation og samle penge ind til støtte for den stadigt voksende strøm af flygtninge fra Tibet. Forestillingerne skulle også være til trøst og glæde for de tibetanere, som havde valgt at flygte fra Tibet til et hårdt og usikkert liv i eksil.

Den 11. august 1959 blev 'Selskabet for tibetansk musik, dans og drama' officielt grundlagt af den 14. Dalai Lama, som en af de første institutioner stiftet i eksil-samfundet. Da Dalai Lama og den tibetanske eksilregering flyttede til Dharamsala i 1960, blev dramasel-skabet indlogeret i „Conium House“, en tidligere britisk ejendom, som lå i McLeod Ganj i Upper Dharamsala. I 1981 skiftede selskabet navn til „Tibetan Institute of Performing Arts“, TIPA. Gamle operastjerner som Norbu Tsering, og andre musikere og kunstnere fra Tibet blev de første lærere på TIPA.

*TIPA fungerer som en skole, hvor unge tibetanske flygtninge lærer traditionelle sange, danse, musik og især lhamo, tibetansk opera, hvis bevarelse anses som instituttets vigtigste opgave. Der bor ca. 130 mennesker på TIPA: kunstnere, studerende og lærere, samt administrative og andre medarbejdere og deres familier. Siden 1989 har TIPAs kunstnere regelmæssigt turneret i Europa og Nordamerika.*



*En scene fra lhamo-forestillingen Norsang opført på Shoton-festivalen som finder sted på TIPA hvert forår.*

I de tidlige år var forholdene på TIPA ret kummerlige, kunstnerne fik en meget lav løn, mellem 10-25 rupees /mdr (ca. 70 – 175 kr. ), maden var utilstrækkelig og kunstnerne underernæ-

rede - mange havde helbredsproblemer som f.eks. tuberkulose. Desuden måtte TIPA kæmpe mod traditionelle fordomme om kunstnere i det tibetanske samfund.

I Tibet blev kendskab til musik, sang og dans anset for at være tegn på dannelse, og det var normalt for aristokrati og munke at optræde med en sang til uformelle sammenkomster. At arrangere underholdning til officielle funktioner var ligeledes en pligt der fulgte med at være embedsmand. Men de egentlige kunstnere hørte til samfundets laveste lag. De kunne dog opnå en vis anseelse, hvis de fik støtte af et velstående medlem af samfundet. Den tibetanske eksilregering har prioriteret kulturbevarelsen højt, men det har været svært at få ændret den traditionelle holdning til kunstnere, som stadigvæk har en lav status i eksilsamfundet.

### TIPA i dag

Selv om TIPA har haft en svær begyndelse, er det i dag en veletableret del af det tibetanske eksilsamfund, takket være de mange økonomiske bidrag fra vestlige sponsorer. bl.a. Dansk Selskab for Tibetansk Kultur, som bidrager generelt til TIPA, samt sponsorerer uddannelsen af enkelte kunstnere og musiklærere.<sup>1</sup>

TIPA's kunstnere bliver udvalgt blandt egnede kandidater som gennemgår en adgangsprøve. Når de har gennemført en to-årig grunduddannelse, får de titlen „Junior artist“ og tilbringer flere år i lære, inden de tager den endelige eksamen og får titlen „Senior artist“. „Senior artists“ lever og arbejder på TIPA som undervisere og som udøvende kunstnere i TIPA's grupper, der optræder både i Indien og i udlandet.

En anden uddannelse på TIPA er læreruddannelsen- „Teachers Training Course“ (TTC) – et ca. treårigt uddannelsesforløb, som kvalificerer unge tibetanere til et arbejde som musiklæ-



*TIPA-kunstnere opfører en folkedans fra Kham-region, hvor mændene spiller på piwang, en lille to-strengt instrument, mens de danser med højtløftede ben.*



*En opførelse af en folkedans fra den sydlige Centraltibet.*



*En rituel ofring med tsampa (bygmel) og chang (tibetansk øl) opføres i slutningen af en TIPA performance. Kunstneren t.v. er udklædt som en lhamo eller fe, og kunstneren t.h. bærer den traditionelle chupa og hovedbeklædning fra Centraltibet.*



rere i det tibetanske skolesystem i Indien.

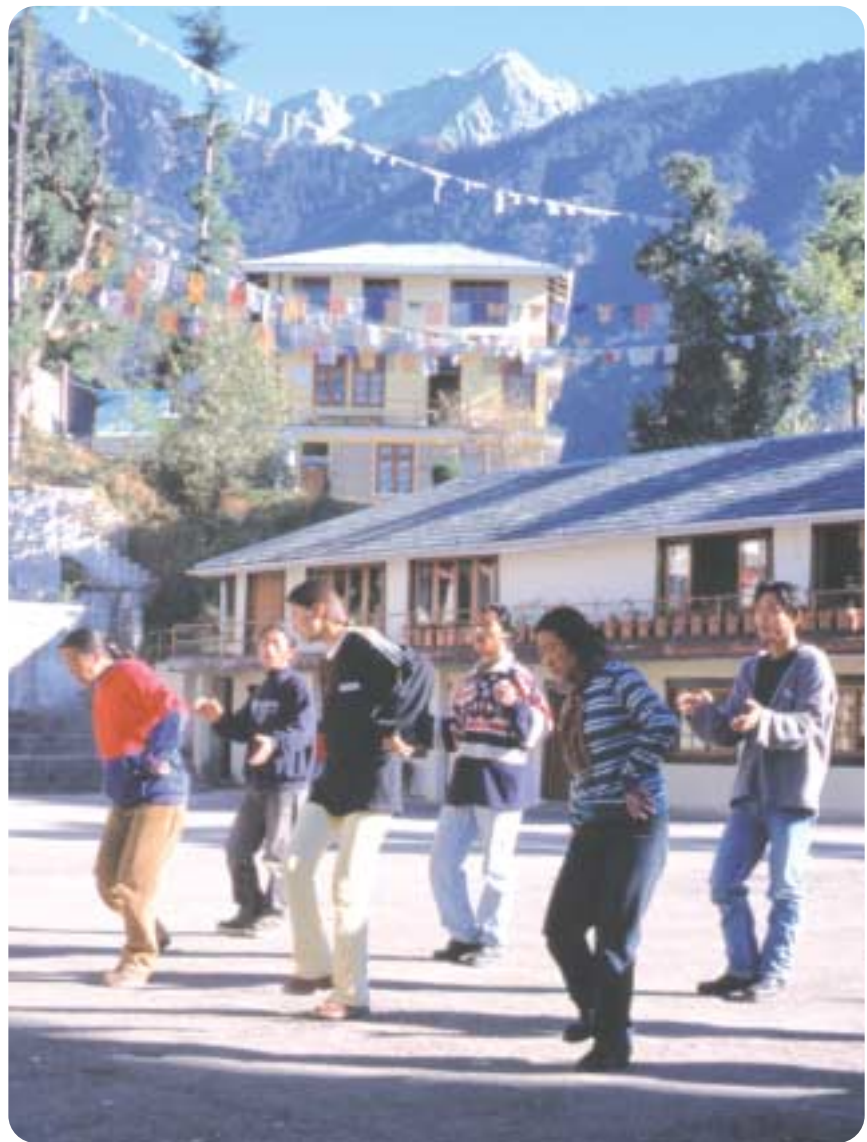
Den tredje gruppe af elever er børnene på TIPAs „Culture School“<sup>2</sup>. Skolens elever bliver udvalgt blandt tibetanske børn i alderen 8-12 år fra forskellige bosættelser i Indien. Børnene følger et særligt pensum som inkluderer den gamle tibetanske hofdans, gar, folkedans og musik, lhamo, såvel som fagene fra det almindelige indiske skolepensum.

TIPA har sine egne værksteder: Et skrædderværksted hvor der fremstilles kostumer, masker, parykker, flag m.m. til instituttet, så vel som til andre skoler og organisationer i Indien og udlændet, og et tømrerværksted som producerer musikinstrumenter til TIPA samt rekvisitter til forestillinger og møbler.

### TIPAs arbejde med kulturbevarelse

Eksiltibetanere opfatter deres kultur som truet – både af den kinesiske undertrykkelse af tibetansk kultur i Tibet og af de kulturelle påvirkninger i eksil – især vestlige og indiske. Den kinesiske påvirkning på den tibetanske performative kunst ses tydeligt i de kinesisk-tibetanske grupper som optræder i vesten: ændringer i traditionelle stiltræk bl.a. kostumer, bevægelser og især vokalstil. Blandt unge eksiltibetanere er interessen for andre former for kultur – både vestlig og indisk - stor, og det er også en naturlig udvikling, når man tager i betragtning, at den yngre generation er opvokset i Indien, taler hindi og engelsk foruden tibetansk, og at de aldrig har været i deres hjemland.

TIPAs kunstnere føler at de har et stort ansvar for bevarelsen af tibetansk kultur i eksil, men samtidigt står de på en skillevej mellem gammelt og nyt,



Studerende øver sig i folkedans på TIPAs gårdsplads.

tradition og nutid. En del af kunstnerne komponerer og udgiver moderne tibetansk musik, men de er også opmærksomme på „faren“ ved at miste forbindelsen til traditionen. Som én TIPA kunstner udtrykker det:

*„Vi skal bevare ligevægten. Hvis der er for megen nytænkning eller for megen omarbejdning er det ikke godt. Vi må finde balancen – ellers bliver kineserne meget glade... Hvis vi laver for meget om vil de sige „Nu uddør de – de dræber deres egen kultur“ – men det gør vi ikke.“*

De folkesange og danse fra forskellige regioner af Tibet, som TIPA præsenterer i sine forestillinger, indsamles af TIPAs kunstnere gennem et forskningsarbejde blandt de ældre medlemmer af eksilsamfundet. Det er dog ikke altid nemt at få de gamle til at dele deres viden. Som tidligere nævnt var det at være kunstner forbundet med lav status i det traditionelle tibetanske samfund, og det kan opfattes som skamfuldt at indrømme, at man kender visse sange eller danse. En gang i mellem bliver TIPAs kunstnere mødt med modstand fra de gamle flygtninge: „De siger, de har glemt det“, „De viser

os kun noget, når de har lyst til det“, „Nogle gange ignorerer de os bare“.

Kunstnerne arbejder løbende med at finde frem til nye sange og danse – hvert år afholdes TIPAs „Inter-House Competition“, hvor der dannes to hold eller „huse“ blandt kunstnere, elever og håndværkere. Husene får én måned til at udforske og øve sig i „nye“ sange og danse (dvs. sange som ikke tidligere er blevet præsenteret af TIPA). Så afholdes en forestilling hvor disse sange og danse præsenteres for et dommerpanel bestående af TIPAs lærere og andre kyndige fra eksilsamfundet. Det hus som får flest point vinder konkurrencen. Tit bliver de nye sange og danse en del af repertoiret i den kommende sæson.

### Shoton-festivalen

Siden begyndelsen af 90'erne, er Shoton-festivalen blevet til en årlig begivenhed i det tibetanske eksilsamfund i

Dharamsala i Nordindien. Festivalen er en genoplivelse af den traditionelle tibetanske operafestival, der fandt sted i Lhasa, Tibets hovedstad, indtil 1959. Festivalen, som finder sted om foråret på TIPA, danner ramme om en række heldags lhamo-forestillinger, samt andre former for underholdning om aftenen. Forestillingerne opføres af TIPAs kunstnere samt medlemmer af forskellige amatør lhamo-foreninger fra de tibetanske bosættelser i Indien og Nepal.

For eksiltibetanere er festivalen en lejlighed til at mødes med venner, spise, drikke og nyde underholdningen. For turister og andre er det en mulighed for at opleve tibetansk kultur på en helt unik måde. På festivalens åbningsdag er Dalai Lamas tilstedeværelse en særlig begivenhed, som tiltrækker hele den tibetanske lokalbefolkning og mange gæster fra bosættelserne i Indien og Nepal. For eksiltibetanere,

som har mistet deres hjemland og derved den geografiske forbindelse til fortiden, er en begivenhed som Shoton-festivalen en vigtig måde at opretholde forbindelsen til en tid og et sted, som ligger fjernt fra nutidens eksilsamfund.

### TIPAs fremtid

TIPAs forestillinger – lhamo og de mange flotte og farverige folkedanse og sange bekræfter en følelse af fællesskab blandt eksiltibetanere ved at henvise til en fælles historisk fortid. Men eksilsamfundet befinder sig i en kompleks og - for mange, problemfyldt nutid, hvor flygtninge er nødt til at tilpasse sig en moderne verden. Nogle TIPA kunstnere forlader TIPA og søger nye udfordringer og kunstnerisk frihed i Europa og Nordamerika – til glæde for et vestligt publikum, som får mere kendskab til tibetansk kunst.

TIPA forsøger at udvide sine rammer, så kunstnerne kan arbejde med



## *Namgyal Lhamo, uddannet i TIPA, gav i februar koncert i København*

*Jeannie Andersen var inde at høre Namgyal Lhamo i Christians kirken og fortæller her om en magisk rejse igennem Tibet*

Allerede som otte årig blev Namgyal Lhamo valgt til at gennemgå TIPAs klassiske uddannelse og blev oplært i at synge, danse og spille på forskellige traditionelle instrumenter. Hun blev med tiden en af de førende operasangere og turnerede med TIPAs operakompagni over hele verden. I 1979 forlod hun Indien og slog sig ned i Europa, hvor hun siden har givet koncerter, og har man set filmen, Syv år i

Tibet, har man hørt hendes sang i baggrunden.

Namgyal Lhamo gav os ved koncerten i København lejlighed til at glæde os over hendes brede repertoire, der omfatter eksempler på hele den store rigdom i tibetansk sang og musik lige fra opera til folkesange fra de forskellige regioner med både verdsligt og religiøst indhold.



Under Shoton-festivalen er TIPAs gårdsplads tildækket af en stor markise dekoreret med lykkebringende symboler.

mere moderne former for underholdning som rockkoncerter og moderne dramaer, der appellerer til et bredere publikum og tiltrækker flere unge tibetanere end de traditionelle forestillinger. Mens nogle af de mere konservative medlemmer af det tibetanske eksilsamfund føler, at disse fornyelser står i modsætning til idealet om kulturbevarelse, er TIPAs klar over, at –

som den tidligere direktør Jamyang Dorje siger det: „*En kultur, som kun taler om bevarelse og ikke om udvikling, uddør til sidst*“.

TIPAs udfordring er at bevise, at moderne elementer kan integreres i traditionelle rammer og give den tibetanske performative kunst ny mening i en moderne kontekst.

<sup>1</sup> 1999 var gennemsnitsløn for en kunstner Rs. 2000 – ca. 300 kr.) Kunstnerne får gratis logi, men skal betale deres mad og andre udgifter.

<sup>2</sup> International Børnehjælp (IB) støttede igennem Dansk Selskab for Tibetansk Kultur i 1992 opførelsen af en bygning til Culture School for 30 elever. Senere fandt IB sponsorer til alle børnene på skolen.

#### Referencer:

Norbu, J. (2001). „*The Wandering Goddess. Sustaining the spirit of Ache Lhamo in the Exile Tibetan capital*“. *Lungta* (No. 15 Winter 2001).

Links: [www.tibetanarts.dk](http://www.tibetanarts.dk), [www.tibetanarts.org](http://www.tibetanarts.org), [www.tibet.net/tipa/eng/](http://www.tibet.net/tipa/eng/)

Hun indledte aftenen med en meget smuk fremførelse af mantraet Ohm Mani Peme Hung fra den kendte opera Sukyi Nyma efterfulgt af en glædesang, der priser tibetanernes lykke ved at have Dalai Lama hos sig. Der åbnede mit hjerte sig og resten af aftenen var en magisk oplevelse på rejse gennem Tibet. Vi oplevede Amdo's skønhed, hvor den 14. Dalai Lama er født, krigerne fra Kham og deres uhyggelige krigsråb, der kalder til kamp mod kineserne, pilgrimsfærden, hyrdernes sang fra bjergtoppene, festsangene og

de stille romantiske sange. Namgyal Lhamo er særlig glad for den lettere klassiske sangtradition Nangma og Toeshe, der stammer fra 17-tallet, sange hun husker sin mor synge, da hun var barn, og som hun siden stude-rede hos mesteren Gen Lutsala i TIPAs.

Namgyal Lhamo akkompagnerede ind i mellem sig selv på tibetanske strenge- eller slaginstrumenter eller dansede illustrativt til sangene. Tibetansk musik er centreret om en enkel melodilinie, ikke polifonisk, som vestlig musik, den er rytmisk, følelsesfuld,

inderlig og intens. Namgyal Lhamo's spinkle skikkelse og store stemme personificerede den skønhed, styrke og blidhed, der er Tibet.

Namgyal Lhamo's musik findes på CD og kan købes via hendes hjemmeside [www.namgyal-lhamo.nl](http://www.namgyal-lhamo.nl) hvor man også kan finde mange flere oplysninger om hende og hendes musik.

„Skoler i Tibet“ [www.tibet-skoler.dk](http://www.tibet-skoler.dk) havde arrangeret koncerten og Namgyal Lhamo lovede at komme igen næste år.

# Momo – er det en hund, min bedstemor eller en tibetansk nationalret?

*Tekst: Marianne Blichfeldt, som arrangerede madlavningskurserne for Dansk Selskab for Tibetansk Kultur*

*Foto: Sisse Jørgensen*

Kurset foregik tre mandag aftener, hvor vi mødtes på Restaurant Tibet. Deltagerne kom rejsende fra nær og fjern, og Karin tog hver mandag den lange vej fra Århus til København. Udover at kaste os ud i den tibetanske kogekunst, og lære at folde momo og shapali, og lave thukpa, så hyggede vi os dejligt i Tembas ikke alt for store køkken. Det blev til mange grin, når vi sloges med at rulle momodejen ud med den såkaldte momorulle, eller forsøgte at skære gulerødder ud så de matchede Tembas professionelle skiver. Der blev også tid til at snakke Tibet og rejser, og til at se Ingrid og Niels' smukke fotos fra Tibet, og til at høre Temba fortælle så levende om sit liv i Lhasa, og tiden i Indien efter flugten fra Tibet.

Temba flygtede fra Tibet til Indien i 1988. Vel ankommet til Dharamsala blev han optaget på Bir Skolen, men måtte efter et sygdomsforløb flytte til New Delhi, hvor han videreuddannede sig, og blandt andet var chefkok for en restaurant. Efter 5 år i New Delhi fik Temba arbejde som embedsmand for den tibetanske eksilregering, hvor han arbejdede for Home Office i Kath-

mandu. Kathmandu skulle på en måde blive Tembas vej til Danmark, da det var her Temba mødte sin kommende hustru, Lone. Temba flyttede til Danmark i 1995, og i 2001 åbnede han Restaurant Tibet på Blågårds Plads.

Inden vi går over til den madtekniske side af sagen, skal jeg ikke glemme, at fortælle at momo faktisk er både en hund, Marias (fra madlavningskurset) hund og en tibetansk ret, men momo er også et kælenavn for bedstemor.

## **Momo**

Momo er en tibetansk nationalret, der er indført af nomaderne. Den kan bestå af fint hakket oksekød, kyllingekød eller grøntsager m.m., der pakkes i en tynd dej og dampkoges. Den serveres med et tilbehør af salat og chili.

*I februar og marts måned var vi ni mennesker, som mødtes med kokken Temba Gyaljen, med det formål at lære den tibetanske kogekunst nærmere at kende. Vi lærte, at lave mange spændende retter, og for at flere medlemmer af Dansk Selskab for Tibetansk kultur kan få glæde af vores tibetanske madlavningskursus, har vi valgt at bringe 3 af opskrifterne her.*



*Kokken og ejeren af Restaurant Tibet, Temba Gyaljen, viser hvordan dejen skal behandles.*

Det er vigtigt altid at have et par gulerødder ved hånden.

## Kødmomo

**Ingredienser: 6 personer – ca. 30 stk.**

1 kg. hakket oksekød (gerne fedtprocent 10-12), 1 fed hvidløg, små stykker ingefær, 1 bundt forårslæg, 1/2 stk. bladselleri, 1 tsk. olivenolie, salt og peber. 1 1/2 dl. vand, 20 g. gær, 300 g. hvedemel.

## Grøntsags momo

**Ingredienser: 6 personer – ca. 30 stk.**

1/2 blomkål, 2 gulerødder, 100 g. champignon, 20 g. revet parmesanost. Der kan bruges grøntsager efter egen smag. Salt, peber, løg og hvidløg, mel, gær og vand på samme måde, som i kødmomo.

## Fremgangsmåde

1. 1 tsk. salt, gær og vand blandes sammen med mel, og der laves en blød dej, ligesom brøddej. Dejen hæver i ca. 45. min. indpakket i en plasticpose.



Momos er klar til at blive dampet.



2. Fyld: kød, salt, peber og olie blandes sammen til fars.
3. Løg, ingefær, hvidløg hakkes meget fint og alle krydderier tilsættes kødfarsen og blandes godt.
4. Varm en stegepande og svits kød med krydderier til det bliver brunt.
5. Afkøl kødmassen indtil den bliver lun.
6. Når dejen er hævet, æltes den og rulles ud i 2 store pølser, som deles i 30 små stykker, der rulles ud i meget tynde, runde stykker. Hvis man har en momorulle (en lille kagerulle, som ligner en claves (et slag-tøjsinstrument), er den fin at rulle momodejen ud med). Dejstykkerne rulles ud på følgende måde: man holder dejstykket i midten, og kører momorullen på dejstykkets kant. Man ruller i retningen væk fra sig selv. Man drejer dejstykket i retning mod sig selv, mens man ruller.
7. Fyldet pakkes ind i dejen, som formes, f.eks. som runde lotus.
6. De rå momo lægges i en dampkogegryde, og dampkoges i en stor gryde i ca. 18 – 20 min.

Grøntsagsmomo laves efter samme fremgangsmåde, som kødmomo.

Momo kan efter, at de er dampkogte også dybsteges i olie.

## Tilbehør

### Chili

1 1/2 tomat finthakkes, 2 stk. stærk chili blandes i, tillige med en håndfuld frisk finthakket koriander. Der tilsættes 1 stk. revet hvidløg. Ingredienserne til chilimassen kan evt. blendes.

### Salat

**Ingredienser:** Hvidkål, gulerødder, olivenolie, ingefær, sesamfrø, sennep, balsamico eddike og tamari/soya.

## Fremgangsmåde

1. Hvidkål og gulerødder snittes meget fint. De fintskårne grøntsager overhældes med kogende vand, og kål og gulerødder blanches. Grøntsagerne må kun være dækket af det kogende vand i et øjeblik. Grøntsagerne afkøles.
2. Dressing laves af 1/2 dl. olivenolie, 1 fed hvidløg, finthakket ingefær, 1 tsk. stærk sennep, 1 tsk. god balsamico og et stænk tamari. Olien varmes op, og hvidløg og ingefær svitses let, og der blandes en håndfuld sesamfrø i olien. Herefter blandes sennep, balsamico og tamari i olien, som smages til med salt og peber.
3. De fintskårne grøntsager blandes med olidedressing.



## Sorte svampe i grøntsager

Sorte svampe er meget populært i Central Tibet, og kan bruges på mange forskellige måder, både i kød- og grøntsagsretter. (Sorte svampe kan købes i forretninger som har kinesiske madvarer). De er lette at tilberede, og er et lokalt naturprodukt, der vokser på et specielt træ.

### Ingredienser: 4 personer

50 g. sorte svampe, 2 gulerødder, 3-4 stk. babymajs, en halv rød peberfrugt, 150 g. tofu, 1 spsk. planteolie, 2 tomater, 2 fed hvidløg, 20 g. ingefær, 1 stk. skalotteløg, salt, peber, chili (hvis ønskes), 1 tsk. riseddike, 1 tsk. soya.

### Fremgangsmåde

1. Svampene kommes i en gryde med lidt lunkent vand, og hviler et stykke tid for at blive bløde. Herefter renses de grundigt, og rødderne klippes af. Og svampene skæres i mindre stykker.
2. Hvidløg finthakkes med tomatene. Ingefær og løg skæres i meget fine tændstikstynde strimler. Tofu skæres i tynde skiver, og kan enten dybsteges separat, før de blandes i retten, eller svitses sammen med de øvrige ingredienser.
3. Babymajs skæres på langs, og deles, gulerødder og peberfrugt skæres i skiver på samme størrelse som tofuen.
4. Olien varmes i en gryde og løgene svitses, indtil de bliver brune, derefter tilsættes tomat og hvidløg. Alt svitses i ca. 5 min.
5. Gulerødder og babymajs tilsættes, og koger med i ca. 2 min. ved svag varme. Endelig tilsættes salt, ingefær, sorte svampe og peberfrugt. Alle ingredienser blandes grundigt, og koges ved meget svag varme.
6. Til sidst tilsættes eddike, peber og chili.

Sorte svampe kan også laves med kød i stedet for tofu. Her foreslås marineret oksekød.

## Marineret oksekød

Oksekødet skæres i meget tynde skiver. Kødet marines med en marinade bestående af: sherry, salt, peber, riseddike og olie. Kødet overhældes med marinaden, og skal ligge koldt (i køleskab) i ca. 4 timer.

Svamperetten laves efter samme fremgangsmåde, som når man bruger tofu, og kødet skal tilsættes retten, som beskrevet ovenfor (ved punkt 2).

Til svamperetten serveres ris, kartofler, tingmo eller brød, og salat af årstidens grøntsager.

## Tingmo



Tingmo er et lille tibetansk brød, som er dampkogt, og i udseende minder om de danske kager: snegle.

### Ingredienser:

1 1/2 dl. vand, 20 g. gær, 300 g. hvedemel, smør, tandoori paste og forårs løg.

### Fremgangsmåde

1. Dej laves på samme måde, som når man laver dej til momo.
2. Når dejen er hævet rulles den ud i 2



Jette og Svend, to deltagere på det tibetanske madlavningskursus.

## Her indsættes annonce fra Jysk Rejsebureau

### Se print !

- store dejstykker. Dejen smøres med lidt smør, tandoori pasta, som dækkes med de finthakkede forårsløg.
3. Dejen rulles i 2 store pølser, som skæres ud i skiver, på samme måde som man laver kagesnegle.
  4. Tingmo-sneglene dampkoges i ca. 15 min.

### **Shapali**

Shapali er tibetansk festmad med rigelig fedtindhold. Retten benyttes til sommerpicnic og forskellige festlejligheder i hele Tibet. Den består af fint hakket kød med en masse krydderier i dej, der dybsteges.

#### **Ingredienser: 4 personer:**

*250 g. hakket kød / evt. hakket kyllingekød, 1 stang bladselleri, 1 bundt friske løg, 2 fed hvidløg, 15 g. ingefær,*

*1 1/2 l. planteolie, salt og peber og 300 g. hvedemel.*

#### **Fremgangsmåde**

1. Hvedemelet kommes i en skål, og der tilsættes lidt salt og vand, og der laves en meget tyk dej, der hviler i ca. 45 min.
2. Bladselleri, friske løg, ingefær, hvidløg finthakkes og der tilsættes salt og peber.
3. Hakket kød lægges i en stor skål, og tilsættes alle krydderierne, som du lige har hakket. Det hele blandes godt sammen.
4. Varm en stegepande og svits kød med krydderier til det bliver brunt.
5. Afkøl kødmassen til den bliver lun.
6. Dejen deles i 30 små stykker, og der rulles meget tynde små pandekager.
7. Kom lidt kødmasse ovenpå de 15 af pandekagerne, og læg de andre

ovenpå. Luk dem smukt, f.eks. med blomsterdekorationer.

8. 1 1/2 l. planteolie varmes i en dyb gryde til ca. 150 grader, og heri dybsteges den ene shapali efter den anden.

Shapali er en selvstændig ret, der serveres med lidt sylt salat til.

Opskrifterne er alle lavet af Temba Gyaljen, og bragt i dette nummer af Tibet med hans tilladelse.

Til slut skal jeg også nævne, at vores madlavnings kursus var så stor en succes, at vi valgte at forlænge kurset med yderligere 2 mødegange.

Og nu er der ikke andet at sige end **rigtig god fornøjelse og rigtig god appetit!**

Returneres ved varig adresseændring

# Hjælp tibetannerne

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](http://www.tibethelp.dk)*

